

<b>UWAGA! Liczba posiłków to wartości orientacyjne!</b> <b>Karmienie piersią - na żądanie (patrz przypis)</b>	<b>SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1r.ż.</b>						
	wiek (m.ż.)	liczba posiłków na dobę*	wielkość porcji (ml)*	umiejętności	podstawa żywienia	rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów
	1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>ssanie, polykanie</li> </ul>	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płyny</li> </ul>	mleko matki lub mleko modyfikowane
	2-4	6	120-140				
<b>UWAGA!</b> <b>Rozszerzanie diety powinno rozpocząć się po ukończonym 6 miesiącu życia. Wcześniej, tylko w wyjątkowych, uzasadnionych przypadkach. (Więcej na ten temat w artykule)</b>	5-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> <li>• początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>• silny odruch ssania</li> <li>• wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>• otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gładkie puree</li> <li>• 4 posiłki mleczne<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub puree ziemniaczane</li> <li>• kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5 m.ż. nie później niż w 6 m.ż. (np. kasza zbożowa glutenowa)</li> <li>• woda bez ograniczeń</li> <li>• sok 100% przecierowy bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja)</li> </ul>
	7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>• rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> <li>• produkty podawane do ręki</li> <li>• 3 posiłki mleczne od 7-8 m.ż.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>• rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>• posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor)</li> <li>• miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>• kasze, pieczywo</li> <li>• jogurt naturalny, sery, kefir</li> <li>• pełne mleko krowie po 12m.ż.<sup>3</sup></li> </ul>
	9-12	4-5	190-220				
<p>*ORIENTACYJNA liczba posiłków i wielkość porcji</p> <p><sup>1</sup> celem do którego należy dążyć jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia</p> <p><sup>2</sup> mleko podane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką</p> <p><sup>3</sup> małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowywania pokarmów uzupełniających ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12m.ż. (m.ż. - miesiąc życia)</p>							
<b>Rodzic/opiekun decyduje CO dziecko zje, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane, Dziecko decyduje CZY posiłek zje i ILE zje</b>							

Standardy Medyczne/Pediatrics, 2014, T.11, 321-338

