

**Tabela 2. Aktualny (2007) schemat sztucznego żywienia niemowląt**

Wiek (miesiące)	LICZBA POSIŁKÓW WIELKOŚĆ PORCJI <sup>1</sup>	RODZAJ POSIŁKU
1	7 x 90-110 ml	mleko początkowe
2	6 x 110-130 ml	mleko początkowe
3	6 x 130 ml	mleko początkowe
4	6 x 150 ml	mleko początkowe
5	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy <sup>2</sup> skrobane jabłko lub sok (najlepiej przecierowy) – 50-100 g
6	5 x 180 ml	4 x mleko początkowe 1 x zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem kleiku glutenowego (pół łyżeczki, czyli ok. 2-3 g na 100 ml + 10 g gotowanego mięsa (bez wywaru) lub ryby (1-2 razy w tygodniu) przecier owocowy lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g
7	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (2-3 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (2-3 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka (co drugi dzień) i z gotowanym mięsem <sup>3</sup> (10 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x 150 g kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
8	5 x	1 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki zbożowej glutenowej (6 g na 100 ml) 2 x 180 ml – mleko następne z dodatkiem bezglutenowego kleiku (6 g na 100 ml) 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z ½ żółtka co drugi dzień i z gotowanym mięsem (10-15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x kaszka na mleku następnym lub deser mleczno-owocowy przecier owocowy lub sok – nie więcej niż 150 g
9	5 x	1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki glutenowej 1 x 200 ml – mleko następne z dodatkiem kaszki bezglutenowej 1 x 200 ml – kaszka na mleku następnym 1 x 200 ml zupa – przecier jarzynowy z dodatkiem ½ żółtka i z gotowanym mięsem <sup>3</sup> (10-15 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) 1 x 150 g – owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) + biszkopt
10	4-5 x	3 x 220 ml – mleczny posiłek łączony z produktami zbożowymi (np. mleko następne, kaszki mleczne glutenowe lub bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki) Posiłek obiadowy: 1 x zupa jarzynowa z kaszą glutenową

		1 x jarzynka z gotowanym mięsem <sup>3</sup> (15-20 g) lub rybą (1-2 razy w tygodniu) i ½ żółtka, z dodatkiem ziemniaka lub ryżu, przecier owocowy lub owoce lub kompot lub sok (najlepiej przecierowy) – nie więcej niż 150 g
<b>11-12</b>	<b>4-5 x</b>	posiłki jak w 10 miesiącu życia zmiana: wprowadzić całe jajko 3-4 razy w tygodniu twarożek, kefir, jogurt kilka razy w tygodniu <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Podana wielkość porcji jest średnią, jaką zjada dziecko w danym wieku zależnie od łaknienia i zapotrzebowania. Różnice mogą również dotyczyć liczby posiłków.

<sup>2</sup>Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.

<sup>3</sup>Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

<sup>4</sup>Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.