

## Schemat żywienia dzieci w 1 r. ż. (2014)

Wiek	Liczba posiłków na dobę	Wielkość porcji	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów (2)
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ssanie połykanie</li> </ul>	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płynny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko matki lub mleko modyfikowane</li> </ul>
2-4	6	120-140				
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</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 liczona z ilością spożytych owoców)</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 pokarmów 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 12. m. ż. (3)</li> <li>• Woda bez ograniczeń</li> <li>• Sok 100% przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)</li> </ul>
9-12	4-5	190-220				

• **Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji**

1. Celem, do którego należy dążyć jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia
2. Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.
3. Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m. ż.

**Rodzic/opiekun decyduje CO dziecko zje, KIEDY I JAK jedzenie będzie podane.**

**Dziecko decyduje CZY posiłek zje i ILE zje.**

**Źródło:** Opracowanie na podstawie „ Standardy medyczne / Pediatria , 2014, T.11 s. 335 „ Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia dzieci”