

Tabela 1. Aktualny (2007) model żywienia niemowląt karmionych piersią

WIEK (miesiące)	RODZAJ POŻYWIENIA / ŻYWNOSĆ UZUPEŁNIAJĄCA	
1-6	Karmienie piersią <i>na</i> <i>żądanie</i>	<p>Karmienie piersią ¹</p> <p><u>Posiłki dodatkowe</u> - w 5 – 6 miesiącu</p> <p>Początkowo (nie wcześniej niż w 5 miesiącu i nie później niż w 6 miesiącu):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopniowe wprowadzanie niewielkiej ilości glutenu np. kaszka lub kleik zbożowy glutenowy (1x dziennie, pół łyżeczki, czyli ok. 2 - 3 g na 100 ml) w przecierze jarzynowym.
7 - 9	Karmienie piersią <i>na</i> <i>żądanie</i>	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u> ²</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem lub rybą (1-2 razy w tygodniu) - bez wywaru - z kleikiem zbożowym glutenowym i z 1/2 żółtka co drugi dzień • kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy ³ • sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150g)
10	Karmienie piersią <i>na</i> <i>żądanie</i>	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), 1/2 żółtka do posiłków codziennie⁴ • kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielkie ilości pieczywa, biszkopty, sucharki; • przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)
11-12	Karmienie piersią <i>na</i> <i>żądanie</i>	<p><u>Posiłki uzupełniające:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (rybą 1-2 razy w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (3 - 4 razy w tygodniu) • produkty zbożowe (kaszki/kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi (np. mleko modyfikowane, twarożek, jogurt ⁵, kefir – kilka razy w tygodniu) • przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g)

¹ Na życzenie matki, można wprowadzić mleko modyfikowane.

² Nowe produkty – np. owoce, warzywa, kasze, mięso, w tym z ryb – należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczki. Posiłek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji, kiedy dziecko odmawia jedzenia / próbowania posiłków uzupełniających można odwrócić tę kolejność.

³ Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w 1 roku życia były wzbogacane w żelazo.

⁴ Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.

⁵ Tylko naturalne składniki, bez konserwantów z ograniczeniem cukru.