

Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0–36 miesiąc życia)

0–4
MIESIĄC ŻYCIA

5–6
MIESIĄC ŻYCIA

7–12
MIESIĄC ŻYCIA

13–36
MIESIĄC ŻYCIA

Należy dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, ponieważ to najlepszy sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Jeśli nie możesz karmić piersią, podawaj mleko modyfikowane.



Mleko to nadal ważny element diety. Jeśli nie karmisz piersią, podawaj dwa kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, dziennie.

Zasady rozszerzania diety są takie same zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.



Wybieraj pozycję dogodną dla Ciebie i dziecka

Kontroluj sposób przystawienia do piersi

Kontroluj oznaki głodu i sytości. Miarą tego, czy dziecko się najada jest przyrost masy ciała dziecka

Podawaj dziecku witaminę D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.) niezależnie od poziomu Twojej suplementacji

co

- Na początek warzywa, potem owoce
- Podaj posiłki z dodatkiem mięsa, jaj (dobre źródło żelaza)
- Podaj kaszki zbożowe – bezglutenowe i glutenowe

JAK

- Zaczynj od kilku łyżeczek
- Wprowadzaj pojedynczo, obserwuj reakcje dziecka
- Konsystencja posiłków – gładka

PAMIĘTAJ

- Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących
- wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.)

Posiłki uzupełniające zacznij wprowadzać najpóźniej w 7. miesiącu życia

- Wprowadź 2–3 posiłki uzupełniające
- Wprowadź kolejne produkty: np. jogurt naturalny, ser, kefir, ryby, kasze, pieczywo
- Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety – w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. do 12. m.ż.

- Łącz nowe smaki ze znanymi

- Zadbaj o stałe pory posiłków

- Konsystencja posiłków – grudki

- Wybieraj owoce zamiast soków, a do picia podawaj wodę

- wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400–600 IU/dobę tj. 10–15 µg do 12 m.ż.)

Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów

- Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)

- Dla zbilansowanej diety wykorzystuj produkty z różnych grup – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze

- Dbaj o różnorodność w diecie

- Zachęcaj do samodzielnego jedzenia

- Zachowaj stałe pory posiłków

- Konsystencja posiłków – większe cząstki

- Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych

- wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (600–1000 IU/dobę tj. 15–25 µg pow. 12 m.ż.)

WAŻNE!



Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania



Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodcyzy



Wybieraj produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku, spełniające najwyższe normy jakościowe



Do picia podawaj wodę



Kontroluj masę ciała dziecka



Dbaj o aktywność fizyczną



ZDROWEPOKOLENIA

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA:
www.1000dni.pl