

## Sprawdź, jak karmić swojego Maluszka

WIEK DZIECKA	1. miesiąc życia	2. miesiąc życia	3. miesiąc życia	4. miesiąc życia	5. miesiąc życia	6. miesiąc życia	7. miesiąc życia	8. miesiąc życia	9. miesiąc życia	10. miesiąc życia	11. miesiąc życia	12. miesiąc życia
RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	Pokarmy płynne				Gładkie purée <sup>2</sup>		Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki					
PRZYKŁADY POKARMÓW	Rekomendowane wyłączone karmienie piersią						Kontynuacja karmienia piersią lub mlekiem modyfikowanym					
KARMIENIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM, LICZBA I WIELKOŚĆ POSIŁKÓW <sup>1</sup>	8-10 x 110 ml (10-120 ml)		6 x 120-140 ml			5 x 150-160 ml		5 x 170-180 ml		4-5 x 190-220 ml		
KARMIENIE PIERSIĄ, LICZBA KARMIEŃ	8-12		8-12 (14)			8-12		6-8		6-8 <sup>4</sup>		



po 4. m.ż.



po 6. m.ż.



po 8. m.ż.



po 12. m.ż.

DOŁĄCZ DO PROGRAMU:

Nestlé  
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

[www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)

<sup>1</sup> Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji

<sup>2</sup> Dotyczy niemowląt karmionych w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym

<sup>3</sup> Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinny być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.

<sup>4</sup> Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień. Schemat żywienia niemowląt zaczerpnięto z: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrya, rok 2021, T. 18, DOI:10.17444/SMP2021.18.02.

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje, kiedy i jak jedzenie będzie podane.

Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje.

Napoje: woda