

## **DZIECI KARMIONE NATURALNIE (KARMIENIE PIERSIĄ):**

**0-6 mcy** - mleko mamy na żądanie

**7-9 mcy** - karmienie piersią na żądanie plus posiłki uzupełniające - początkowo 1x a pod koniec 9 miesiąca 2-3 x

- zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (1–2 razy/tydz.) - bez wywaru, z kleikiem zbożowym glutenowym - 2-3 g ( pół łyżeczki ) na 100 ml przecieru i z 1/2 żółtka co drugi dzień ( od 7 mca)
- kaszka lub kleik zbożowy bezglutenowy ( ryżowy lub kukurydziany) lub glutenowy
- sok owocowy (najlepiej przecierowy, nieklarowany) lub przecier owocowy (nie więcej niż 150 g/dobę)

**10 mcy** - karmienie piersią na żądanie plus 2-3 posiłki uzupełniające

- obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową<sup>2</sup> + jarzynka z gotowanym mięsem (1–2 razy/tydz.), 1/2 żółtka do posiłków codziennie
- kaszki i kleiki glutenowe i bezglutenowe, niewielka ilość pieczywa, biszkopty, sucharki
- przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g/dobę)

**11-12mcy** -karmienie piersią na żądanie plus 3 posiłki uzupełniające

- obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (1–2 razy/tydz.), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem i całe jajko (3–4 razy/tydz.)
- produkty zbożowe (kaszki i kleiki glutenowe i bezglutenowe, pieczywo, biszkopty, sucharki) łączone z produktami mlecznymi (np. mleko modyfikowane dla niemowląt, twarożek, jogurt, kefir - kilka razy/tydz.)
- przecier lub sok owocowy (nie więcej niż 150 g/dobę)