

AZ EGÉSZSÉGES CSECSEMŐ ÉS KISGYERMEK TÁPLÁLÁSA

Hónapok	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Szoptatás	Igény szerinti szoptatás						szoptatás igény szerint						szoptatás igény szerint											
ajánlott folyadékigény (ml/ts-kg/nap)	Probléma esetén keresse fel orvosát, védőnőjét!						125-145			110-125			110											
ajánlott étkezési mennyiség (ml/alkalom)	180-210						210-240			240-250			250-300											
Folyadék típusa	anyatej						anyatej+tea gyümölcsle, forralt víz						víz, gyümölcsle											
Vegyes táplálás	anyatej+anyatejpótló csecsemőtápszer						anyatej+ követő csecsemőtápszer						babatej, tehéntej											
csak egyéni javaslat szerint orvosi felügyelet mellett	gyümölcs vagy főzelék vagy gabonapehely						követő csecsemőtápszer (500 ml/nap)																	
Mesterséges táplálás	anyatejpótló csecsemőtápszer																							
gyümölcs	csak mesterségesen táplálásnál választható						almalé, őszibaracklé, gyümölcspepek			alma, őszibarack, meggy, cseresznye, szilvahús, sárgadinnye, körte, gesztenye, szőlő			narancs, banán, eper, ribizli, málna, piszke, szeder, kivi, áfonya, ananász, som						paradicsom (nyers)					
főzelékfélék	csak mesterségesen táplálásnál választható						burgonya, sárgarépa, sütőtök			cukkini, saláta, brokkoli, fehérrépa, paszternák, cékla, zeller, spárga, tök, zöldborsó (héj nélkül), zöldbab			kelbimbó, karfiol, karalábé, kelkáposzta, paradicsom (főzve, burgonyával sűrítve), rebarbara, sóska, spenót (burgonyával sűrítve, heti 1 alkalommal)			száraz hüvelyesek (lencse, sárgaborsó, szárazbab, feles borsó), paprika, rettek, padlizsán			gomba					
húsfélék, tojás							baromfi mell (csirke, pulyka)		főtt tojás- sárgája	borjúhús, csirkemáj (heti 1 alkalommal), sertés, hal (szálszentes!)			tojásfehérje, galamb			kacsa, liba, nyúl, fácán			felvágott, virsli, májkrém, szalonna					
tejtermékek							natúr joghurt, túró						tejföl, sajt (1,5 éves korig reszelve), puding			túrórudi, krémtúró, kefir, kecsketej, kecskesajt			juhtúró, juhsajt, tejszín					
kávé, kakaó													tejeskávé (maláta, cikória), kakaó, vaníliastej, karamellastej, gyümölcsös tejturmix											
gyógyteák, méz													gyógyteák, méz											
cereáliák (gabonafélék)	Napi fél keksz adag keksz (kb. 160-200 mg)						gabonafélékből készült ételek (búza, zab, árpa, rozs) kenyér, tésztafélék						kőles, hajdina											
zsiradék							főzelékbe olaj, margarin (deciliterenként egy kávéskanál)						vaj, zsír											

Az elválasztás egyszerre csak egyféle étellel történjen (lehet gyümölcs, főzelék vagy gabonapehely). Kis mennyiségben, fokozatosan úgy emeljük az adagot, hogy kettő-négy hét alatt lehessen egy szoptatást, vagy étkezést helyettesíteni.

Az új ételek három-öt nap különbséggel kövessék egymást. A főzelékek sűrítésére 1 éves korig: burgonya, rizs és kukoricapehely ajánlott.