



Mamota.pl

PRZYKŁADOWY
JADŁOSPIS



7
miesięc

DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ

- **KARMIENIE PIERSIĄ NA ŻĄDANIE:** (co najmniej 3 x dziennie)
- **1 x dziennie: zupa-papka jarzynowa** (początkowo z warzyw, stopniowo po wprowadzeniu warzyw zacznij dodawać do niej mięso (ok. 10 g) lub 1 x w tygodniu rybę): **ok. 170-180 g***
- **1 x dziennie posiłek zbożowy** (np. kaszka ryżowa, pszenna, kukurydziana, manna, ryż, kasza jaglana) **z owocami:** **ok. 170-180 g***
- **owoce lub sok** (do 150 g dziennie)
- **3-4 x w tygodniu do potraw dodawaj jajko** (początkowo może być samo żółtko), np. do zupy, w postaci lanych kluseczek
- **w niewielkich ilościach** (do spróbowania, nie jako posiłek): **jogurt naturalny, kefir, serek naturalny** (niekoniecznie)**
- **biszkopty, chrupki kukurydziane**

DZIECKO KARMIONE SZTUCZNIE

- **3 x dziennie: mleko modyfikowane następne** (lub specjalna mieszanka dla alergików) **z kaszką glutenową lub bezglutenową: ok. 170-180 ml***
- **1 x dziennie: zupa-papka jarzynowa z mięsem lub rybą**
- **1 x posiłek zbożowy** (np. kaszka ryżowa, pszenna, kukurydziana, manna, ryż, kasza jaglana) **z owocami: ok. 170-180 g***
- **owoce lub sok** (do 150 g dziennie)
- **3-4 x w tygodniu jajko do posiłków, np. do zupy, w postaci lanych kluseczek w małych ilościach** (do spróbowania, nie jako posiłek)
- **jogurt naturalny, kefir, serek naturalny** (niekoniecznie)**
- **biszkopty, chrupki kukurydziane**

* Ilość i wielkość posiłków jest orientacyjna: trzeba ją dostosować do apetytu dziecka.

PAMIĘTAJ O ZASADZIE: RODZIC decyduje, CO dziecko je; DZIECKO decyduje, ILE zjada.

** Jeśli dziecko nie jest uczulone na białko krowiego mleka