



Mamoto.pl

PRZYKŁADOWY
JADŁOSPIS



8
miesięc

DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ

- **KARMIENIE PIERSIĄ NA ŻĄDANIE** (co najmniej 3 x dziennie)
- 1 x dziennie zupa-papka jarzynowa z mięsem (ok. 10 g) lub 1 x w tygodniu rybą: ok. 170–180 ml*
- 1 x dziennie posiłek zbożowy (kaszka ryżowa, pszenna, kukurydziana, manna, jaglana) z owocami: ok. 170–180 g*
- owoce lub sok (do 150 g dziennie)
- 3–4 x w tygodniu do potraw dodawaj jajko (lub żółtko)
- 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 kaszą glutenową lub bezglutenową: ok. 170–180 ml*
- 1 x dziennie zupa-papka jarzynowa z mięsem lub rybą
- 1 raz dziennie posiłek zbożowy (kaszka ryżowa, pszenna, kukurydziana, manna, jaglana) z owocami: ok. 170–180 g*
- owoce lub sok (do 150 g dziennie)
- 3–4 x w tygodniu do potraw dodawaj jajko np. do zupy, w postaci lanych kluseczek
- w niewielkich ilościach (do spróbowania, nie jako posiłek): jogurt naturalny, kefir, serek naturalny**
- 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