Mamotoja.pl

PRZYKŁADOWY
JADŁOSPIS

12 miesiąc



DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ

(5–6 posiłków dziennie)

- **KARMIENIE PIERSIĄ NA ŻĄDANIE:** (2–3 x dziennie)
- **Obiad z dwóch dań:**
  - **zupa** (np. pomidorowa, ogórkowa, żurek, zupa z soczewicy, chłodnik, barszcz, krupnik)
  - **drugie danie** (np. kasza gryczana, makaron, ryż, kasze, ziemniaki, pulpet mięsny lub rybny, ryba na parze, sos z mięsem, gulasz, leczo, miks warzywny z rybą, jarzynka albo surówka, np. marchewka z jabłkiem, utarte na drobnej tarce, seler z jabłkiem)
- **1 x dziennie kasza** (różne rodzaje) **lub płatk**i (np. owsiane) **z owocami: ok. 190–220 ml***
- **jogurt naturalny, kefir, serek naturalny, żółty ser****
- **dobra gatunkowo wędlina**
- **3–4 x w tygodniu jajko** (np. jajecznica, lane kluski)
- **owoce lub sok** (do 150 g dziennie)
- **pieczywo, biszkopty, chrupki kukurydziane**

DZIECKO KARMIONE SZTUCZNIE

(5–6 posiłków dziennie)

- **3 x dziennie: mleko modyfikowane następne** (lub specjalna mieszanka dla alergików) **z dodatkiem różnego rodzaju kasz** (np. kukurydzianej, ryżowej, pszennej, manny, kuskus, jaglanej) **lub płatków** (np. owsiane), **z dodatkiem owoców ok. 190–220 ml***
- **Obiad z dwóch dań:**
  - **zupa** (np. pomidorowa, ogórkowa, żurek, zupa z soczewicy, chłodnik, barszcz, krupnik)
  - **drugie danie** (np. kasza gryczana, makaron, ryż, kasze, ziemniaki, pulpet mięsny lub rybny, ryba na parze, sos z mięsem, gulasz, leczo, miks warzywny z rybą, jarzynka (albo surówka, np. marchewka z jabłkiem, utarte na drobnej tarce, seler z jabłkiem)
- **jogurt naturalny, kefir, serek naturalny, żółty ser****
- **dobra gatunkowo wędlina**
- **3–4 x w tygodniu jajko** (np. jajecznica, lane kluski)
- **owoce lub sok** (do 150 g dziennie)
- **pieczywo, 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