Mamotoja.pl

PRZYKŁADOWY
JADŁOSPIS

6 miesiąc

DZIECKO KARMIONE PIERSIĄ

- **KARMIENIE PIERSIĄ NA ŻĄDANIE: zwykle 6–7 x dziennie**
- **1 x dziennie: zupa-papka jarzynowa** (stopniowo po wprowadzeniu warzyw dodaj do niej mięso lub 1 raz w tygodniu rybę): **ok. 150-160 g* albo posiłek owocowy: ok. 150 g***

DZIECKO KARMIONE SZTUCZNIE

- **4 x dziennie: mleko modyfikowane początkowe** (lub specjalna mieszanka dla alergików) **albo kaszka na mleku modyfikowanym: ok. 150-160 ml***
- **1 x dziennie: zupa-papka jarzynowa z mięsem lub rybą albo posiłek owocowy: ok. 150 g***

UWAGA! Dietę dziecka karmionego piersią, podobnie jak karmionego sztucznie możesz zacząć rozszerzać już teraz, ale masz na to jeszcze czas – początek rozszerzania diety powinien nastąpić po skończeniu przez dziecko 4. miesiąca, ale nie później niż po ukończeniu 6. miesiąca (między 17. a 26. tygodniem życia).

* Ilość i wielkość posiłków jest orientacyjna: trzeba ją dostosować do apetytu dziecka.
PAMIĘTAJ O ZASADZIE: RODZIC decyduje, CO dziecko je; DZIECKO decyduje, ILE zjada.