

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. Probléma esetén keresse fel orvosát, védőnőjét!						szoptatás igény szerint						szoptatás igény szerint												
ajánlott folyadékigény (ml/ts-kg/nap)							125-145			110-125			110												
ajánlott étkezési mennyiség (ml/alkalom)	180-210						210-240			240-250			250-300												
folyadék típusa	anyatej						anyatej + tea, gyümölcslé, forralt víz						víz, gyümölcslé												
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																								
bevezetésének ajánlott ideje	gyümölcs	csak mesterséges táplálásnál választható						almalé, őszibaracklé, gyümölcs- pépek	alma, őszibarack, meggy, cseresznye, szilvahús, sárgadinnye, körte, gesztenye, szőlő			narancs, banán, eper, ribizli, málna, piszke, szeder, kivi, áfonya, ananász, som						paradicsom (nyers)							
	főzelékfélék	csak mesterséges 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, retek, padlizsán			gomba							
	húsfélék, tojás							baromfimell (csirke, pulyka)	főtt tojás- sárgája	borjúhús, csirkemáj (heti 1 alkalommal), sertés, hal (szálszűrt)			tojásfehérje, galamb						felvágott, virslis, májkrem, szalonna						
	tejtermék							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)	csak mesterséges táplálásnál választható						gluténmentes gabona/liszt (kukorica, rizs)**, majd egyéb gabonafélékből készült ételek (búza, zab, árpa, rozs): kenyér, péksütemény, tésztafélék						köles, 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 szopást, vagy étkezést helyettesíteni. Az új ételek három-öt nap különbséggel kövessék egymást. A főzelékek sűrítésére 1 éves korig: burgonya, rizs és kukoricapehely ajánlott.

** Csak mesterséges táplálásnál választható.