

Wiek <small>w miesiącach</small>	Karmienie piersią	Rodzaj posiłku – posiłki uzupełniające ³			
		kaszki	obiadki	deserki i soczki	inne posiłki
1-4	Karmienie piersią na żądanie ¹				
5-6	Karmienie piersią na żądanie ¹		<ul style="list-style-type: none"> zupa-przecier jarzynowy² z dodatkiem kaszy manny (2-3 g na 100 ml) – 1 x dziennie 		
7-9	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> kaszka / kleik zbożowy bezglutenowy lub glutenowy⁴ 	<ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa lub przecier jarzynowy z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) – bez wywaru, z kleikiem zbożowym glutenowym 	<ul style="list-style-type: none"> sok owocowy (najlepiej przecierowy) lub przecier owocowy – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 żółtka do potraw co drugi dzień
10	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe 	<ul style="list-style-type: none"> obiad z 2 dań⁵: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu) 	<ul style="list-style-type: none"> przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 żółtka do potraw codziennie niewielkie ilości pieczywa biszkopty sucharki
11-12	Karmienie piersią na żądanie	<ul style="list-style-type: none"> produkty zbożowe (kaszki / kleiki glutenowe i bezglutenowe) 	<ul style="list-style-type: none"> obiad z 2 dań: zupa jarzynowa z kaszką glutenową + jarzynka z gotowanym mięsem (lub rybą 1-2 x w tygodniu), ewentualnie z ziemniakiem lub ryżem 	<ul style="list-style-type: none"> przecier lub sok owocowy – nie więcej niż 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> całe jajko 3-4 razy w tygodniu pieczywo, biszkopty, sucharki produkty mleczne (łącznie z produktami zbożowymi): mleko modyfikowane, twarożek, jogurt⁶, kefir – kilka razy w tygodniu

W określonych sytuacjach można podawać herbatki ziołowe i owocowe zgodnie ze wskazaniami wiekowymi na opakowaniu.

1. Na życzenie matki można wprowadzić mleko modyfikowane.
 2. Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być wysokiej jakości masło, oliwa z oliwek lub niskoerukowy olej rzepakowy.
 3. Nowe produkty, np. owoce, warzywa, kasze, mięso należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka. Wprowadzając posiłki uzupełniające, zaczynać od małych ilości, np. 3-4 łyżeczki. Posiłek inny niż karmienie mlekiem kobiecym podawać po zakończeniu karmienia piersią – w sytuacji, kiedy dziecko odmawia jedzenia / próbowania posiłków uzupełniających, można odwrócić tę kolejność.
 4. Zaleca się, by produkty zbożowe wprowadzane w 1. roku życia były wzbogacane w żelazo.
 5. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
 6. Tylko naturalne składniki; bez konserwantów, z ograniczeniem cukru.
- Materiał zaopiniowany przez prof. dra hab. n. med. Janusza Książyka.

