

Dla dzieci karmionych piersią

WIEK (w miesiącach)	I. posiłków	Rodzaj posiłku
1-6 miesiąc	karmienie piersią na żądanie	Posiłki uzupełniające: 1x przecier jarzynowy z kaszą manną( 2-3 g na 100 ml);
7-9 miesiąc	karmienie piersią na żądanie	Posiłki uzupełniające: 1.zupa lub przecier warzywny z gotowanym mięsem, kleikiem glutenowym i co drugi dzień z połową żółtka; 2. kaszka/kleik bezglutenowy lub glutenowy; 3. sok przecierowy (ok 150 g);
10 miesiąc	karmienie piersią na żądanie	Posiłki uzupełniające: 1.zupa jarzynowa z kaszką glutenową, jarzynka z gotowanym mięsem, połową żółtka codziennie; 2. kaszki/kleiki bezglutenowe i dodatkowo biszkopty, pieczywo, sucharki ( w małych ilościach); 3. przecier z owoców lub sok owocowy(ok 150 g);
11-12 miesiąc	karmienie piersią na żądanie	Posiłki uzupełniające: 1.zupa jarzynowa z kaszką glutenową, jarzynka z gotowanym mięsem, ewentualnie ziemniakiem, ryżem, trzy, cztery razy w tygodniu całe jajko; 2. produkty zbożowe (kaszki, sucharki, biszkopty itp.) łączone z produktami mlecznymi( twarożek, jogurcik, kefir - kilka razy w tygodniu); 3.przecier owocowy lub sok;