



New Jersey WIC Poradnik karmienia niemowląt



Karmienie dziecka w wieku 10-12 miesięcy

Mleko matki i wzbogacona żelazem mieszanka będzie nadal stanowić ważne źródło pokarmu dla Twojego dziecka, nawet po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych. **Zacznij podawać dziecku mleko pełne po osiągnięciu pierwszego roku życia.**

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie piersią zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.
- American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca kontynuację karmienia piersią w połączeniu z pokarmami uzupełniającymi przez co najmniej 2 lata i więcej lub tak długo, jak potrzebują tego matka i dziecko.

Niemowlęta karmione mieszanką

16-24 oz na dzień

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 16-24 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Kontynuuj podawanie mieszanki w kubku. Powinno odstawić się dziecko od butelki po ukończeniu 12 miesięcy życia.

ZIARNA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Płatki zatwierdzone przez WIC. Suchy tost, krakersy, chleb, bajgiel, bułki lub zwykłe babeczki. Ugotowany ryż i makaron.

WARZYWA

8-12 łyżek stołowych na dzień. Ugotowane warzywa w małych kawałkach.

OWOCE

8-12 łyżek stołowych na dzień. Świeże owoce, obrane i w małych kawałkach.

BIĄŁKA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Drobnio zmielone, posiekane lub pokrojone w kostkę mięso, drób, jajka, ryba lub purée z ugotowanej fasoli.

Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

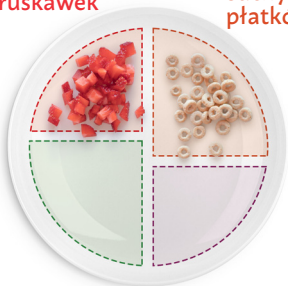
Śniadanie

Mleko matki lub mieszanka



3 łyżki stołowe pokrojonych w kostkę truskawek

2 łyżki stołowe suchych płatków



Lunch

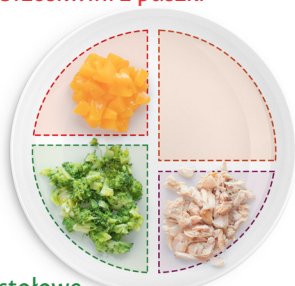
Mleko matki lub mieszanka



4 łyżki stołowe pokrojonych w kostkę, niesłodzonych brzoskwini z puszki

3 łyżki stołowe pokrojonego w kostkę, ugotowanego brokuła

2 łyżki stołowe łosia z puszki



Przekąski

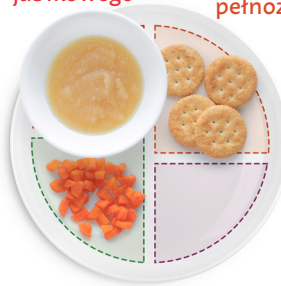
Mleko matki lub mieszanka



4 łyżki stołowe musu jabłkowego

4 krakersy pełnoziarniste

3 łyżki stołowe posiekanej, ugotowanej marchewki



Obiad

Mleko matki lub mieszanka



3 łyżki stołowe posiekanego, ugotowanego makaronu

3 łyżki stołowe ugotowanej mieszanki warzyw

3 łyżki stołowe purée z ugotowanej fasoli pinto

