



New Jersey WIC

Poradnik karmienia niemowląt



Karmienie dziecka w wieku 6-7 miesięcy

- Po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych zawsze podawaj je z miski łyżką, aby dziecko nauczyło się jeść prawidłowo.
- Nigdy nie podawaj płatków lub innych pokarmów stałych w butelce. Pokarmy stałe w butelce nie pomogą dziecku zasnąć w nocy i mogą spowodować zadławienie lub inne problemy zdrowotne.
- Zaczynaj podawać pokarmy w kubku.

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie dziecka piersią, kiedy jest głodne.
- Dzieci mogą przechodzić okres gwałtownego wzrostu w wieku około 6 miesięcy i mogą domagać się mleka matki częściej.
- Pamiętaj, że pierwsze pokarmy Twojego dziecka mają stanowić uzupełnienie dla mleka matki, a nie je zastąpić.
- Karmienie dziecka piersią przed podaniem pokarmów stałych pomoże Ci ochronić Twoje zasoby mleka.

Niemowlęta karmione mieszanką

24-32 oz
na dzień

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 24-32 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Aby rozpocząć odstawianie od butelki, zacznij podawać mieszankę w kubku.

ZIARNA

Użyj mleka matki lub mieszanki, aby przygotować **2-4 łyżki stołowe płatków wzbogaconych żelazem** takich jak płatki owsiane, żytnie, pszenne i ryżowe.

Podawaj dwa razy dziennie. **2-4 łyżki stołowe małych kawałków suchego chleba i krakersów dla niemowląt.**

Przekąski można dodać do jadłospisu, kiedy dziecko jest na gotowe, około w wieku 8 miesięcy. Kiedy dziecko jest gotowe, podawać dwa razy dziennie.

WARZYWA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Gotowane, przetarte, gniecione warzywa takie jak groszek, słodkie ziemniaki, kabaczek czy marchewki.

OWOCE

2-4 łyżki stołowe na dzień. Gotowane, przetarte, gniecione owoce takie jak jabłko, brzoskwinie czy banany.

BIAŁKA

2-4 łyżki stołowe na dzień. Zwykłe odcedzone, rozgniecione lub zmiksowane mięso, drób, jajko, ryba lub strączki. Można dodać gładki jogurt z mleka pełnego. Rozcieńczone, gładkie masło orzechowe.

Dowiedz się, jak rozrzedzić masło orzechowe, korzystając z sekcji Wskazówki!

Karmienie dziecka w wieku 6-7 miesięcy cd.

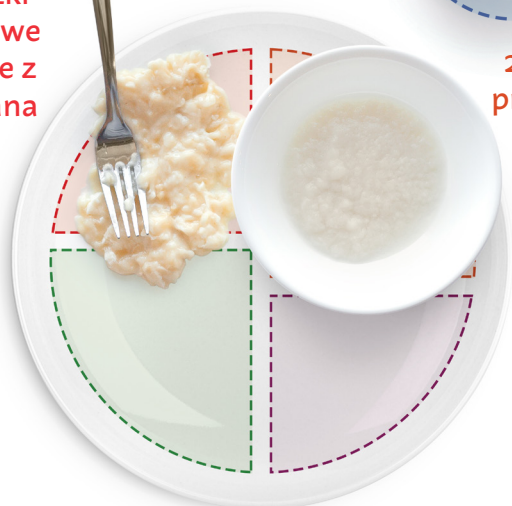
Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

Śniadanie

Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki
stołowe
purée z
banana



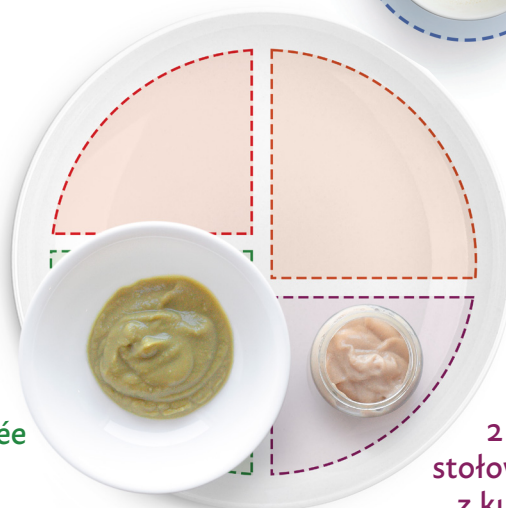
2 łyżki stołowe
przygotowanych
płatków
ryżowych dla
niemowląt

Lunch

Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki
stołowe
purée z
grozdku



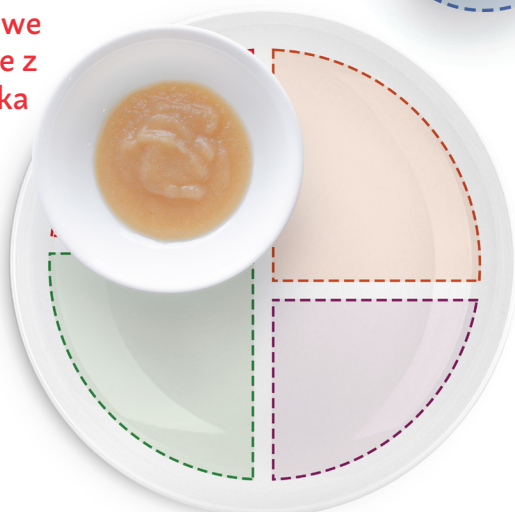
2 łyżki
stołowe
purée z
kurczaka

Przekąski

Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki
stołowe
purée z
jabłka

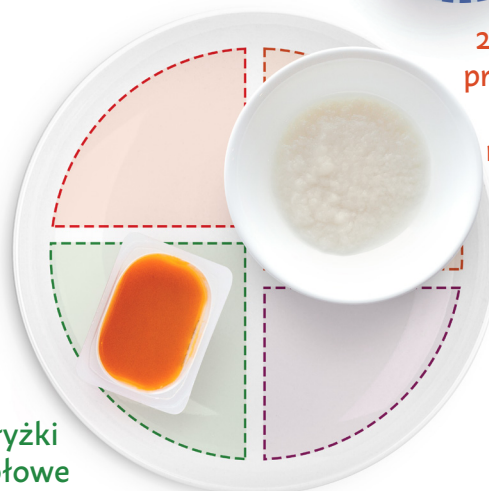


Obiad

Mleko matki
lub mieszanka



3 łyżki
stołowe
purée z
marchewki



2 łyżki stołowe
przygotowanych
płatków
ryżowych dla
niemowląt