



New Jersey WIC

Poradnik karmienia niemowląt



Karmienie dziecka w wieku 8-9 miesięcy

- W miarę jak Twoje dziecko rośnie i nabiera nowych umiejętności podczas jedzenia, próbuj wprowadzać nowe tekstury i rodzaje pokarmów. Dzieci z natury ciekawią nowe pokarmy. Jeśli dziecko nie polubi nowego pokarmu za pierwszym razem, spróbuj podać je mu ponownie później.
- Dzieci uczą się jedzenia przez zmysł węchu, smaku i dotyku. Może minąć **10 razy**, zanim zjedzą dany posiłek.

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie piersią zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.
- Jeśli dziecko wydaje się być mniej zainteresowane karmieniem piersią po wprowadzeniu stałych pokarmów, spróbuj karmienia piersią przed podaniem dziecku pokarmów stałych.
- Mleko matki jest najważniejszym źródłem pokarmu dla Twojego dziecka, nawet po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych.
- Podawaj mleko matki lub wodę w kubku.

Niemowlęta karmione mieszanką

**24-32 oz
na dzień**

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 24-32 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Podawaj mieszankę w kubku.



ZIARNA

4-8 łyżek stołowych na dzień. Zwykłe płatki wzbogacone żelazem dla niemowląt. Zwykły ryż lub makaron. Krakery dla niemowląt, małe kawałki chleba lub miękkiej tortilli.

WARZYWA

8-12 łyżek stołowych na dzień. Zwykłe ugotowane warzywa, rozgniecione widelcem.

OWOCE

8-12 łyżek stołowych na dzień. Obrane miękkie owoce w małych kawałkach. Niestodzone owoce z puszek.

BIAŁKA

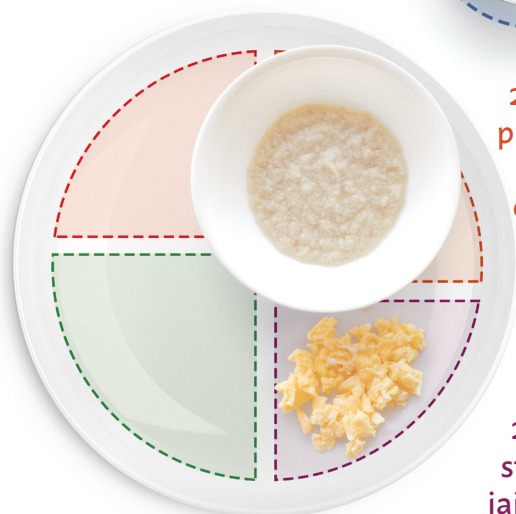
4-8 łyżek stołowych na dzień. Drobnio zmielone, posiekane lub pokrojone w kostkę mięso, drób, jajka, ryba lub purée z ugotowanej fasoli. Serek wiejski lub łagodny ser. Gładkie, kremowe masło orzechowe, rozprowadzone cienką warstwą.

Karmienie dziecka w wieku 8-9 miesięcy cd.

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

Śniadanie

Mleko matki
lub mieszanka



2 łyżki stołowe
przygotowanych
płatków
owsianych dla
niemowląt

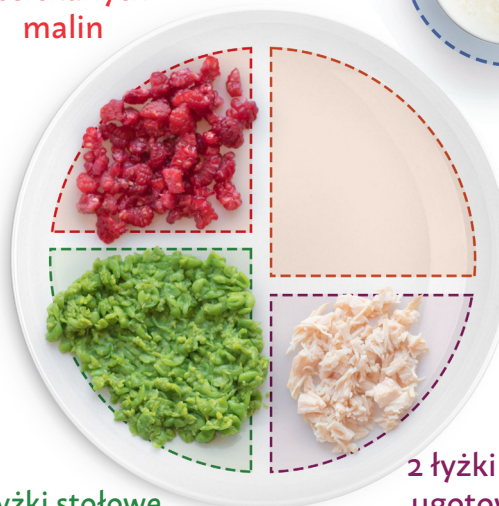
2 łyżki
stołowe
jajecznicę

Lunch

Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki stołowe
posiekanych
malin



3 łyżki stołowe
purée z ugotowanego
groszku

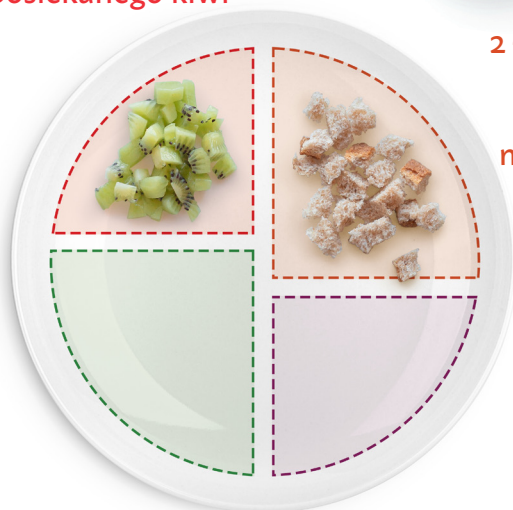
2 łyżki stołowe
ugotowanego,
posiekanego
kurczaka

Przekąski

Mleko matki
lub mieszanka



2 łyżki stołowe
posiekanego kiwi



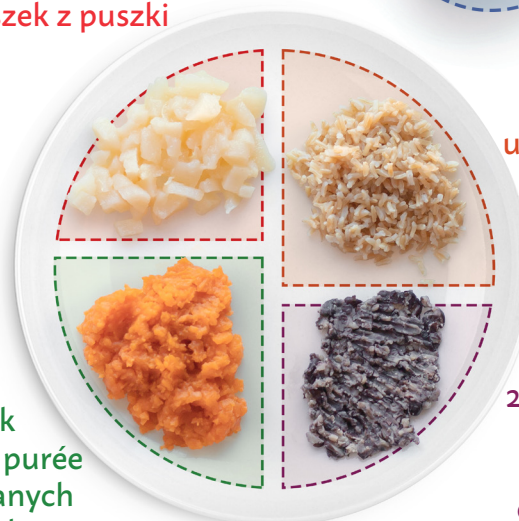
2 łyżki stołowe
chleba
pszennego,
małe kawałki

Obiad

Mleko matki
lub mieszanka



4 łyżki stołowe
posiekanych,
niesłodzonych
gruszek z puszki



5 łyżek
stołowych purée
z ugotowanych
słodkich
ziemniaków

2 łyżki
stołowe
ugotowanego
brązowego
ryżu

2 łyżki stołowe
purée z
ugotowanej
czarnej fasoli