



Schemat żywienia niemowląt

	SKŁADNIKI ŻYWNOSCI	ARTYKUŁY SPOŻYWCZE	WYMAGANE MINIMALNE ILOŚCI	
			OD URODZENIA DO 5. MIESIĄCA	OD 6. MIESIĄCA DO 1. URODZIN
ŚNIADANIE	Mleko matki lub mleko modyfikowane	Mleko matki lub mleko modyfikowane dla niemowląt wzbogacone w żelazo	4–6 fl oz	6–8 fl oz
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce lub jedno i drugie	0	0–2 łyżek
	Płatki zbożowe dla niemowląt¹ i/lub Mięso / zamiennik mięsa	Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone w żelazo <i>lub</i>	0	ekwiwalent 0–1/2 oz
		Chude mięso, ryby, drób <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Całe jaja <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Gotowana sucha fasola, groch lub soczewica <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Ser <i>lub</i>	0	0–2 oz
		Twaróg <i>lub</i>	0	0–8 łyżek
Jogurt	0	0–4 oz		
PRZEKĄSKA	Mleko matki lub mleko modyfikowane	Mleko matki lub mleko modyfikowane dla niemowląt wzbogacone w żelazo	4–6 fl oz	2–4 fl oz
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce lub jedno i drugie	0	0–2 łyżek
	Produkty zbożowe / pieczywo	Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone w żelazo lub pieczywo <i>lub</i>	0	ekwiwalent 0–1/2 oz
		Krakersy lub gotowe płatki zbożowe	0	ekwiwalent 0–1/4 oz
OBIAD LUB KOLACJA	Mleko matki lub mleko modyfikowane	Mleko matki lub mleko modyfikowane dla niemowląt wzbogacone w żelazo	4–6 fl oz	6–8 fl oz
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce lub jedno i drugie	0	0–2 łyżek
	Płatki zbożowe dla niemowląt i/lub mięso / zamiennik mięsa	Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone w żelazo <i>lub</i>	0	ekwiwalent 0–1/2 oz
		Chude mięso, ryby, drób <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Całe jaja <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Gotowana sucha fasola, groch lub soczewica <i>lub</i>	0	0–4 łyżek
		Ser <i>lub</i>	0	0–2 oz
		Twaróg <i>lub</i>	0	0–8 łyżek
Jogurt	0	0–4 oz		

¹ Do określenia ilości uznawanych produktów pełnoziarnistych stosuje się ekwiwalenty uncji (oz). W przypadku płatków zbożowych dla niemowląt wzbogaconych w żelazo ekwiwalent 1/2 oz to mniej więcej 4 łyżki suchego produktu. Informacje na temat innych produktów pełnoziarnistych można znaleźć w dokumencie *Uznawanie żywności w CACFP*.

Pokarmy stałe są potrzebne niemowlętom tylko wtedy, gdy są one rozwojowo gotowe do ich przyjmowania. Decyzję o podawaniu określonych pokarmów należy zawsze podejmować w porozumieniu z rodzicem lub opiekunem niemowlęcia.