



Karmienie piersią złotym standardem

Podstawą diety dziecka w 1. roku życia jest mleko. Najbardziej właściwym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Zaleca się wyłącznie karmienie piersią „na żądanie” przez pierwsze 6 miesięcy życia. Kiedy Twój maluszek ukończy 4. miesiąc życia, możesz wprowadzić niewielkie ilości pokarmów uzupełniających, kontynuując karmienie piersią (pamiętając, że jest to jedynie ekspozycja na nowe smaki).

Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, zwracaj uwagę na higienę przy przygotowaniu posiłku i zawsze kieruj się instrukcją producenta na opakowaniu. Po ukończeniu 1. roku życia ilość podawanego mleka krowiego nie powinna przekraczać 500 ml dziennie.

Podawanie mleka krowiego przed ukończeniem 1. roku życia może prowadzić do obciążenia organizmu białkiem oraz produktami jego przemiany¹.

Ucz maluszka nowych smaków, zapachów i konsystencji

Jako pierwszy pokarm niemleczny wprowadź warzywa. Rozszerzanie diety rozpocznij najlepiej od zielonych warzyw. Dzięki temu Twój maluszek polubi je przed słodkimi owocami.

Owoce wprowadź nie wcześniej niż 2 tygodnie po wprowadzeniu warzyw, pamiętając o kontynuacji ich podawania.

Pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- Zawsze wprowadzaj nowe produkty pojedynczo.
- Rozpocznij od małych ilości (3-4 łyżeczek), obserwując reakcje dziecka.
- Pokarmy stałe, które stopniowo wprowadzasz, powinny być dostosowane do wieku i różnicowane pod względem konsystencji tak, aby maluszek mógł ćwiczyć umiejętność żucia i gryzienia.
- W momencie wprowadzania pierwszych pokarmów uzupełniających do diety maluszka, rozpocznij naukę jedzenia łyżeczką.

Mamo! Tato! Dla swojego dziecka wybieraj produkty wysokiej jakości i bezpieczne dla niemowląt.

Dobre nawyki żywieniowe od początku

- Do picia podawaj dziecku przede wszystkim wodę źródłaną lub mineralną niskozmineralizowaną. Nie zastępuj wody sokami ani napojami!
- Kiedy maluszek będzie miał pół roku, rozpocznij naukę picia z otwartego kubka.
- Unikaj dosalania i dodawania potraw i napojów – by także w przyszłości Twoje dziecko wybierało zdrowo przyprawioną kuchnię.

Warto wiedzieć:

- Produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach, możesz podać swojemu maluchowi między 4. a 12. miesiącem życia, unikając jego dużych ilości w pierwszych tygodniach stosowania.
- Do diety maluszka możesz wprowadzić całe jajko (zarówno żółtko, jak i białko) w tym samym czasie co inne produkty uzupełniające. Jak dotąd nie udowodniono, że eliminacja lub późniejsze wprowadzanie białka ma jakikolwiek dobroczynny wpływ na zdrowie dziecka.
- Badania nie potwierdzają, że późniejsze wprowadzanie ryb do diety dziecka obniża ryzyko alergii. Ryby możesz wprowadzać do diety w tym samym czasie co inne produkty uzupełniające. Maluszek powinien je jeść 1-2 razy w tygodniu.
- Do picia podawaj wodę. Soki owocowe mogą być elementem diety dziecka jednak dopiero po ukończeniu 1. roku życia. Ich ilości powinny być ograniczone i stanowić ok. 1/2 zalecanej dziennej porcji owoców i produktów owocowych, co odpowiada maks. 120 ml soku dziennie u dzieci w wieku 1-3 lat.

1. Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica, 2021, t. 18, 805-822.



Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia. Aktualizacja 2021 r.

Wiek w miesiącach	Karmienie piersią – liczba karmień	Karmienie mlekiem modyfikowanym			Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykładowe pokarmy
		Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	• Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	• mleko matki lub modyfikowane	• mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12 (14)	6	120-140			
5-6	8-12	5	150-160		• gładkie puree (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	• gotowane miksowane warzywa (jako pierwsze preferowane zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo • kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180		• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki	• zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce
9-12	6-8*	4-5	190-220		• produkty podawane do ręki • 3 główne posiłki i 2 mniejsze • 3 posiłki mleczne od 7.–8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień może być większa)	• posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • kasze, pieczywo • pełne mleko krowie >12. m.ż. • małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających

Rodzic/opiekun decyduje

- co dziecko zje
- kiedy i jak jedzenie będzie podane



Dziecko decyduje

- czy posiłek zje
- ile zje

NAPOJE: woda.

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowlęcia.

Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica, 2021, t. 18, 805-822.