

Hozzátáplálás születéstől 1 éves korig

Ételek/hónapok	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>Szoptatás/anyatej ajánlott mennyiség (ml/alkalom)</b>	Igény szerinti szoptatás vagy 3-4 órás szoptatási rendszer				Igény szerinte vagy 3-4 órás etetés (180-210ml)			Igény szerinti etetés (210-240ml)			Igény szerinti etetés (240-250ml)				
<b>Folyadékbevitel ajánlott mennyiség (ml/nap)</b>	Igény szerinti szoptatás vagy 3-4 órás szoptatási rendszer				Szoptatás mellett frissen csavart gyümölcslé, forralt víz (125-145ml)			Szoptatás mellett frissen csavart gyümölcslé, forralt víz (110-125ml)							
<b>Gyümölcs</b>					Mesterséges (tápszeres) táplálásnál választható lehetőség		Őszibarack, alma, meggy	Sárgadinnye, szőlő, körte, görögdió, szilva, banán, gesztenye			Sárgabarack, birsalma, cseresznye				
<b>Zöldség/főzelék</b>					Mesterséges (tápszeres) táplálásnál választható lehetőség		Burgonya, sütőtök, sárgarépa	Fehérrépa, fejes saláta, cékla	Cukkini, brokkoli, padlizsán, paszternák, édes burgonya, zeller, spárga, tök, passzírozott zöldborsó, uborka, spenót, sóska, csicsóka		Édeskömény, rebarbara, póréhagyma, karfiol, zöldbab, karalábé, káposzta, sárgaborsó, szárazbab, lencse, paradicsom				
<b>Hús, tojás</b>							Először csirke, majd pulykahús 20-30 gramm / étkezés (érdemes főzelékre)		Csirkemáj heti 1X	Tojássárgája		Sertés,- marha, -borjúhús			
<b>Tejtermékek</b>											Joghurt, kefir	Sajt, főzelék feltétként	Túró		
<b>Gabonafélék</b>					Gabonafélék fokozatos bevezetése, 7 gabonaféle (búza, tab, árpa, rozs) (gluténmentes:kukkorica, rizs)										
<b>Zsiradékok</b>					Növényi olajok										
<b>Fűszerek</b>											Petrezselyem, zellerlevél, kapor, kömény, metélőhagyma, vöröshagyma, bazsalikom		Majoranna, oregánó		
<b>Egyéb</b>									Először csak olajok a főzelékre		Rágcsálnivalónak babakeksz, főtt zöldség, gyümölcs		Rakott húsos, zöldséges-rizses ételek		