



Model żywieniowy dla niemowląt

	SKŁADNIKI POSIŁKÓW	ARTYKUŁY SPOŻYWCZE	WYMAGANE ILOŚCI MINIMALNE	
			OD NARODZIN DO 5 MIESIĘCY	OD 6 MIESIĘCY DO 1 ROKU
ŚNIADANIE	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt wzbogacony o żelazo	4–6 fl. oz.	6–8 fl. oz.
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce albo warzywa i owoce	0	0–2 łyżki
	Płatki zbożowe dla niemowląt¹ i/lub Mięso/ zamiennik mięsa	Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone o żelazo <i>albo</i>	0	0–1/2 oz. lub odpowiednik
		Chude mięso, ryby, drób <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Całe jajka <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Gotowana fasola, groszek lub soczewica <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Ser <i>albo</i>	0	0–2 oz.
		Twarożek <i>albo</i>	0	0–8 łyżek
		Jogurt	0	0–4 oz.
PRZEKĄSKA	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt wzbogacony o żelazo	4–6 fl. oz.	2–4 fl. oz.
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce albo warzywa i owoce	0	0–2 łyżki
	Zboża/pieczycwo	Płatki zbożowe lub pieczywo dla niemowląt wzbogacone o żelazo <i>albo</i>	0	0–1/2 oz. lub odpowiednik
		Krakersy lub gotowe do spożycia płatki śniadaniowe	0	0–1/4 oz. lub odpowiednik
OBIAD LUB KOLACJA	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt	Tylko mleko kobiece lub preparat dla niemowląt wzbogacony o żelazo	4–6 fl. oz.	6–8 fl. oz.
	Warzywa/owoce	Warzywa, owoce albo warzywa i owoce	0	0–2 łyżki
	Płatki zbożowe dla niemowląt i/lub mięso/ zamiennik mięsa	Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone o żelazo <i>albo</i>	0	0–1/2 oz. lub odpowiednik
		Chude mięso, ryby, drób <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Całe jajka <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Gotowana fasola, groszek lub soczewica <i>albo</i>	0	0–4 łyżki
		Ser <i>albo</i>	0	0–2 oz.
		Twarożek <i>albo</i>	0	0–8 łyżek
		Jogurt	0	0–4 oz.

¹ Ekwiwalenty uncji (Ounce Equivalents, oz. eq.) służą do określania ilości kwalifikujących się zbóż. W przypadku płatków zbożowych dla niemowląt wzbogaconych o żelazo ilość 1/2 oz. lub odpowiednik odpowiada około 4 łyżkom suchego produktu. Aby uzyskać więcej informacji, patrz *Kwalifikowanie żywności w Programie Opieki Żywieniowej dla Dzieci i Dorosłych (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

Pokarmy stałe należy podawać niemowlętom dopiero wtedy, gdy są na to gotowe pod względem rozwojowym. Decyzję o podawaniu dziecku konkretnych produktów należy zawsze podejmować w porozumieniu z rodzicem lub opiekunem.