

# 11-12 HÓ

**Állag:** Darabos ételek, kézbe fogható falatok

**Gyakoriság:** általában 3-5 kiváltott étkezés

**Egy étkezés mennyisége:** Igény szerint (150-250 ml között)

**Zöldség, gyümölcs:** Naponta 4-5 alkalommal

**Hús, hal, tojás tejtermék:** Naponta 3-4 alkalommal /1-2 alkalom hús, hal vagy tojás, többi tejtermék/

**Gabona:** Naponta 2-3 alkalommal

**Zsiradék:** Naponta legalább 2 kiskanálnyi mennyiség / általában az elkészített ételek, kenőanyagok tartalmazzák ezt a mennyiséget.

**Javasolt energiabevitel:** 670- 800 kcal/ nap

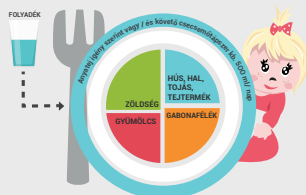
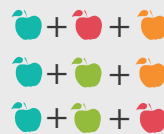
**Javasolt folyadékbevitel:** 110-125 ml/ ttkg/ nap

## BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- |                |   |
|----------------|---|
| Cékla          | Tehéntej ételhez adva                   |
| Mángold        | Kecsketej (forralva)                    |
| Rebarbara szár | Pasztörizált kecskesajt                 |
| Sóska          | Tejszín                                 |
| Gyömbér        | Kacsa, liba, vadhúsok                   |
| Földimogyoró   | Minden eddig be nem vezetett gabonaféle |
| Kesudió        | Ananász                                 |
| Dió            | Citrusfélék                             |
| Mák            | Eper                                    |
| Mandula        | Málna                                   |
| Pisztácia      | Vörösáfonya                             |
| Pekándió       |   |

*darabos*

## VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE



Felhasznált irodalom:  
Dr. Réthy Lajos Attila: A csecsemőkori allergia-megelőzés korszerű irányelvei és lehetőségei

<http://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/e15121>

# 13 ÉV

Napi legalább 5 étkezés

**Javasolt energiabevitel:** 850-1250 kcal/nap

Az alábbi élelmiszerek legkorábban csak 1-3 év között kerüljenek a tányérra vagy pohárba:

- Pasztörizálatlan sajtok - hőkezelve
- Tenger gyümölcsei,
- Szójatermékek, (gyermekeknek szánt bevizsgált)
- Füstölt termékek/csak hőkezelve, kis mennyiségben/
- Bő zsiradékban sült ételek pl. rántott étel /max havi 2x/
- Gyógyteák többsége,
- Tehéntej /önálló italként/, méz.

**3 éves kor alatt lehetőleg ne adjunk:**

Édesítőszer, ízfokozót, tartósítószer, cukros üdítőt, alacsony zsírtartalmú tejterméket, kemény cukrot, egész olajos magvakat, erős, csípős ételeket.

Alkohol hőkezelve SEM adható gyermeknek!

## EGYÉB INFORMÁCIÓK:

A napi gabona alapú táplálék legalább 50%-a legyen teljes kiőrlésű

**Javasolt fehérjebevitel:** 0,9-1 gramm/ testtömeg kg/ nap, (vagy átlagosan: 13 gramm/ nap)

## NÉHÁNY ÉTELCSOPORT KÖRÜLBELÜLI AJÁNLOTT MENNYISÉGE EGY ÉTKEZÉSRE:

Friss zöldség	2 - 5 dkg
Friss gyümölcs	4 - 9 dkg
Gyümölcslé/zöldséglé 100%-os	1 -1,5 dl
Saláta	4 - 8 dkg
Savanyúság	3 - 7 dkg
Zöldség köretek	8 - 15 dkg
Főzelékek	1,5-2 dl
Hal	30-45 g
Szelet hús	30-45 g
Ragu, tokány, pörkölt hús	20-35 g
Levesek	1,5-2 dl
Burgonya	10 - 15 dkg
Tészta, rizs, gabona alapú köretek (száraz)	7 - 15 dkg
Tej/ízestített tejkészítmény/tea	1 - 2 dl

# HOZZÁTÁPLÁLÁSI NAPLÓ



Győződj meg róla, hogy babád készen áll a hozzátáplálásra. Ez nem hangzik bonyolultnak, de hogy lehetsz egészen biztos benne, hogy itt az idő az anyatejen/tápszeren kívül mást is adni gyermekednek?

■ Az Európai Gyermekek-gasztroenterológiai, -Hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság (ESPGHAN) 2017-es ajánlása alapján a csecsemők hozzátáplálását nem javasolja a 4. hónap (17 hetes kor) előtt elkezdni, de ne is halasszuk el a 6. hónap (26. hét) utánra. (Ez azért fontos, mert a baba tápanyag- és vasigényét körülbelül eddig fedezi a kizárólagos szoptatás.)

■ Hazánkban az a legelterjedtebb ajánlás, hogy a hozzátáplálás megkezdésével várjuk meg a baba 6 hónapos korát.

■ Koraszülött babák (betöltött 37 hetes kor előtt született) hozzátáplálása egyedi lehet, ezért a babát kezelő orvossal vagy orvosokkal konzultálj a megkezdés előtt.

Ugyanakkor, mint tudjuk, minden baba más és más, ezért érdemes lehet egyéb látható jelekre is odafigyelni, például:

- A baba nyaka erős, biztosan tartja a fejét.
- Segítséggel biztosan ül, illetve ölből tartva képes ülő helyzetben maradni.
- Tárgyakért nyúl, megfogja és a szájába teszi őket.
- Rágó mozgásokat végez.
- Nézi, ahogy esztek, és láthatólag szívesen megkóstolná az ennivalókat.

Ha úgy érzed, hogy a babád már 6 hónapos kora előtt készen áll a hozzátáplálásra, beszélj a védőnővel vagy az orvosotokkal, mielőtt hozzákezdene. Fontos, hogy ne siesd el!

[WWW.MANOMENU.HU](http://WWW.MANOMENU.HU)