

12-36 hónapos mintaétrend

Már majdnem, mint a felnőttek

„Éhes vagyok!”

- Egyértelmű rámutatással, hangokkal, később pedig szavakkal és mondatokkal jelzi, hogy mit szeretne enni
- Egyre inkább konkrét ételeket kér enni

„Tele vagyok!”

- Mással kezd el foglalkozni evés helyett
- Rázza a fejét, mutatva, hogy már nem éhes
- Egyszerű szavakkal, később pedig mondatokkal fejezi ki, hogy már jóllakott



200-220 g

bab, lencse, felesborsó, csicseriborsó, tofu

zöldség

500 ml

gyümölcsös joghurt, túrókrém, túró rudi, tejföl, tejszín, juhtúró, kecskesajt, vaj

tejtermék

250-270 g

áfonya, ribizli, málna, eper, déli-gyümölcsök: narancs, citrom, mandarin, kiwi, mangó, ananász

gyümölcs

60-70 g

gabona

50-70 g

liba, kacs

hús

Egyéb: tojásfehérje, őrölt olajos magvak, méz, gyógyteák

Javasoljuk, hogy mielőtt kipróbálja a fenti étrendet, olvassa át alaposan a korszakhoz tartozó táplálási tudnivalókat, vegye figyelembe babájának egyéni szükségleteit és egyeztessen védőnőjével. A megjelölt ételeken kívül az előző korszakok ételei is adhatók.