

6-8 hónapos mintaétrend

Jöhet a hús is!

„Éhes vagyok!”

- Rámutat az ételre
- Kinyitja a száját és a kanál felé hajol

„Tele vagyok!”

- Mással kezd el foglalkozni evés helyett
- Elfordítja a fejét a kanáltól
- Kiköpi az egyébként kedvelt ételt



80-100 g

banán, körte,
gesztenye

gyümölcs

80-100 g

saláta, cukkini, spárgatök,
brokkoli, zöldbab, zöldborsó
(csak passzírozva), fehérrépa,
uborka

zöldség

55-65 g

búza, zab, árpa,
rozs

gabona*

750-820 ml

anyatej vagy tápszer

25-35 g

csirke, pulyka, édesvízi
hal, nyúl

hús

Egyéb: petrezselyem, kapor, zellerlevél, metélőhagyma, növényi olaj

(1 dl főzelékhez 1 kávéskanállal) rántás helyett sűrítésre rizs- vagy kukoricapehely

6-8 hónapos korban az átlagos fogyasztott mennyiség/adag 180-210 ml. Ebben a korszakban az előző korszak ételei továbbra is adhatók. A fent javasolt ételek és mennyiségek csak példaként szolgálnak. Javasoljuk, hogy mielőtt kipróbálja az étrendet, olvassa át alaposan a korszakhoz tartozó táplálási tudnivalókat, vegye figyelembe babájának egyéni szükségleteit és egyeztessen védőnőjével.

* A tejpép gabonaforrás.