

6 hónapos mintaétrend

Amikor már ismeri az ízeket, de még nem eszik húst

„Éhes vagyok!”

- Sírás, nyűgösség
- Hadonászik a kezeivel és a lábaival
- Etetés közben mosolyog, és láthatóan jól érzi magát
- Az ujját a szájához vagy a szájába teszi

„Tele vagyok!”

- Abbahagyja a szopást
- Lelassul a szopás üteme
- Elfordítja a fejét a mellől, a cumisüvegtől vagy a kanáltól



55-65 g

rizs, kukorica,
szentjánoskenyér

*gabona**

680-740 ml

anyatej vagy tápszer

80-90 g

alma, őszibarack,
meggy

gyümölcs

80-90 g

burgonya, sárgarépa,
sütőtök, cékla

zöldség

Az új ízeket egyenként, 3-5 naponta ajánlott bevezetni. Javasoljuk, hogy mielőtt kipróbálja a fenti étrendet, olvassa át alaposan a korszakhoz tartozó táplálási tudnivalókat, vegye figyelembe babájának egyéni szükségleteit és egyeztessen védőnőjével. Az adagok ebben az életkorban 150-180 ml, a napi adag nem lehet több, mint 1000 ml.

* A tejpép gabonaforrás.