

# 8-12 hónapos mintaétrend

Az első darabos ételek

## „Éhes vagyok!”

- ↳ Láthatóan izgatott lesz és örül, amikor meglátja az ételt
- ↳ Az ételért nyúl

## „Tele vagyok!”

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



**25-35 g**

borjú, marha,  
sertés, máj

*hús*

**120-130 g**

szilva, cseresznye, sárga-  
barack, sárgadinnye,  
görögdinnye

*gyümölcs*

**650-730 ml**

anyatej vagy tápszer

**55-65 g**

*gabona\**

**120-130 g**

kelbimbó, karalábé, karfiol,  
kelkáposzta, spenót, sóska,  
padlizsán, paradicsom,  
kukorica

*zöldség*

**Egyéb:** tojássárgája, babajoghurt, natúr joghurt, kefir, sajt, túró: főzelék vagy gyümölcs kiegészítéseként, hagyma, fokhagyma sütvé vagy főzve, bazsalikom, kakukkfű, lestyan, rágnivalók felügyelet mellett: kiflivége, kenyérhéj, főtt zöldség és gyümölcs

Javasoljuk, hogy mielőtt kipróbálja a fenti étrendet, olvassa át alaposan a korszakhoz tartozó táplálási tudnivalókat, vegye figyelembe babájának egyéni szükségleteit és egyeztessen védőnőjével. Ebben a korszakban az 1. étkezés alkalmával javasolt mennyiség 180-210 ml, a napi mennyiség pedig nem több, mint 1000 ml. A megjelölt ételeken kívül az előző korszakok ételei is adhatók. A baba igénye szerint a tízórai vagy az uzsonna esetében elhagyható az anyatej vagy a tápszer a korszak vége felé.

\*A tejpép gabonaforrás.