

Hozzátáplálási táblázat

	4-6. hótól	6-8. hótól	8-12. hótól	12. hó után
Gabonafélék	rizs, kukorica, szentjánoskenyér	búza, zab, árpa, rozs		
Gyümölcs	alma, őszibarack, meggy	banán, körte, gesztenye	szilva, cseresznye, sárgabarack, sárgadinnye, görögdinnye	áfonya, ribizli, málna, eper, déligyümölcsök: narancs, citrom, mandarin, kivi, mangó, ananász
Zöldség	burgonya, sárgarépa, sütőtök, cékla	saláta, cukkini, spárgatök, brokkoli, zöldbab, zöldborsó (csak passzírozva), fehérrépa, uborka	kelbimbó, karalábé, karfiol, kelkáposzta, spenót, sóska, padlizsán, paradicsom, kukorica	bab, lencse, felesborsó, csicseriborsó, tofu
Hús		csirke, pulyka, édesvízi hal, nyúl	borjú, marha, sertés, máj (hente egyszer), tojássárgája	tojásfehérje, kacsa, liba
Tejtermékek			babajoghurt, natúr joghurt, kefir, sajt, túró: főzelék vagy gyümölcs kiegészítéseként	gyümölcsös joghurt, túrókrém, túró rudi, tejföl, tejszín, juhtúró, kecskesajt, vaj
Fűszerek		petrezselyem, kapor, zellerlevél, metélőhagyma	hagyma, fokhagyma sütve vagy főzve, bazsalikom, kakukkfű, lestyán	
Egyéb		növényi olaj (1 dl főzelékhez 1 kávéskanállal) rántás helyett sűrítésre rizs-, kukoricapehely	rágningalók felügyelet mellett: kiflivége, kenyérhéja, főtt zöldség és gyümölcs	őrölt olajos magvak, méz, gyógyteák

Az új ételeket egyenként, 3-5 naponta ajánlott bevezetni. Javasoljuk, hogy mielőtt elkezdi a hozzátáplálást, olvassa át alaposan a korszakhoz tartozó táplálási tudnivalókat, vegye figyelembe babjának egyéni szükségleteit és egyeztessen védőnőjével.