

New Jersey WIC

Poradnik karmienia niemowląt

Karmienie dziecka w wieku 10-12 miesięcy

Mleko matki i wzbogacona żelazem mieszanka będzie nadal stanowić ważne źródło pokarmu dla Twojego dziecka, nawet po rozpoczęciu podawania pokarmów stałych. **Zacznij podawać dziecku mleko pełne po osiągnięciu pierwszego roku życia.**

Niemowlęta karmione piersią



- Kontynuuj karmienie piersią zawsze, gdy dziecko tego potrzebuje.
- American Academy of Pediatrics (AAP) zaleca kontynuację karmienia piersią w połączeniu z pokarmami uzupełniającymi przez co najmniej 2 lata i więcej lub tak długo, jak potrzebują tego matka i dziecko.

Niemowlęta karmione mieszanką

16-24 oz na dzień

Twoje dziecko potrzebuje **na dzień 16-24 oz** wzbogaconej żelazem mieszanki. Kontynuuj podawanie mieszanki w kubku. Powinno odstawić się dziecko od butelki po ukończeniu 12 miesięcy życia.

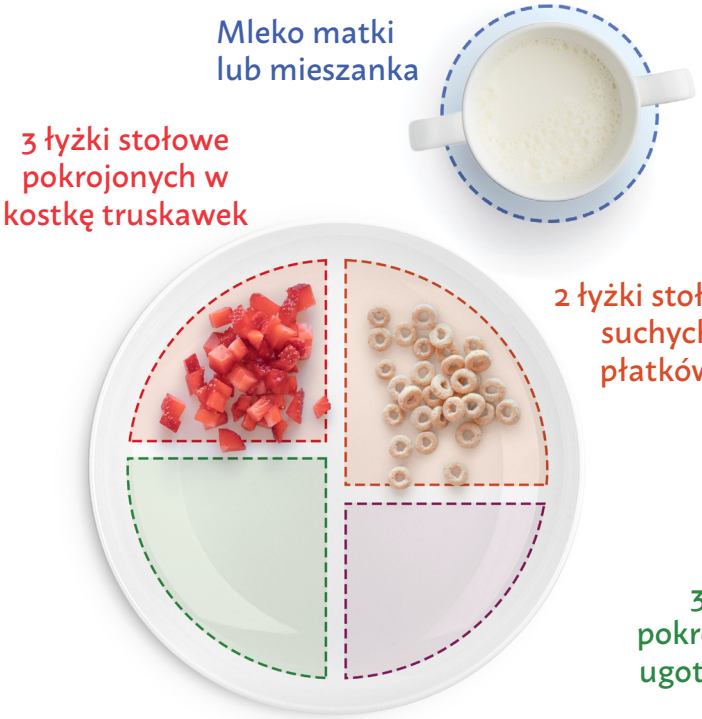


ZIARNA	WARZYWA	OWOCE	BIAŁKA
4-8 łyżek stołowych na dzień. Płatki zatwierdzone przez WIC. Suchy tost, krakersy, chleb, bajgiel, bułki lub zwykłe babeczki. Ugotowany ryż i makaron.	**8-12 łyżek stołowych na dzień.** Ugotowane warzywa w małych kawałkach.	**8-12 łyżek stołowych na dzień.** Świeże owoce, obrane i w małych kawałkach.	**4-8 łyżek stołowych na dzień.** Drobno zmielone, posiekane lub pokrojone w kostkę mięso, drób, jajka, ryba lub purée z ugotowanej fasoli.

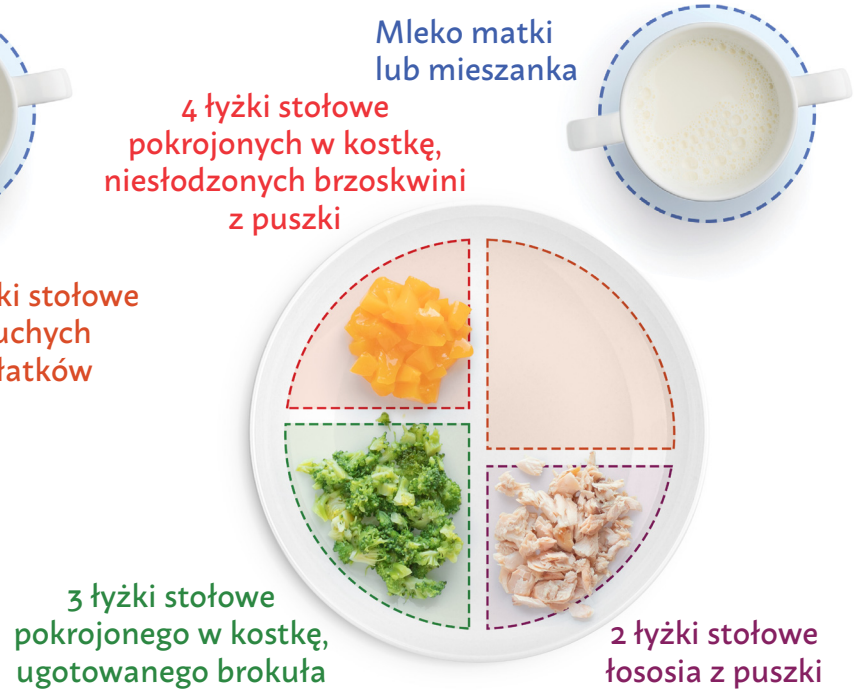
Karmienie dziecka w wieku 10-12 miesięcy cont.

Poniżej kilka przykładów jak rozmiary porcji posiłków i przekąsek mogą prezentować się na moim talerzu.

Śniadanie



Lunch



Przekąski



Obiad



USDA jest dostawcą, pracodawcą i pożyczkodawcą zapewniającym równe szanse.