

wiek	umiejętności	Rodzaj, konsystencja jedzenia	Podstawa żywienia	Przykłady pokarmów
1-6	Ssanie, połykanie	płyny	Karmienie piersią	Mleko mamy lub modyfikowane
5-6	<ul style="list-style-type: none"> - Początkowe rozdrabnianie językiem pokarmów - silny odruch ssania - cofanie się odruchu wymiotnego do tylnej części języka - otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki 	<ul style="list-style-type: none"> - Gładkie puree, - 4 posiłki mleczne 	Karmienie piersią	<ul style="list-style-type: none"> - Gotowane miksowane warzywa np. marchew, ziemniaki - kaszki bezglutenowe - produkty zbożowe w małych ilościach między 5 a 6 mc. - Woda bez ograniczeń - sok przecierowy bez cukru max 150 ml
7-8	<ul style="list-style-type: none"> - Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki, rozwój umiejętności pozwalających na samodzielne jedzenie - często samodzielne siadanie 	<ul style="list-style-type: none"> - Dużo różnorodnych rozdrobnionych produktów lub posiekanych - produkty podawane do ręki 3 posiłki mleczne 	Karmienie piersią	<ul style="list-style-type: none"> - Zmiksowane lub posiekane mięso rozgniecione warzywa i owoce - posiekane warzywa - miękkie kawałki i cząstki warzyw, mięsa podane do ręki - kasze, pieczywo - jogurt naturalny - woda
9-12	jw	jw.	Karmienie piersią	<p>Jw</p> <ul style="list-style-type: none"> - produkty z rodzinnego stołu przy założeniu prowadzenia zbilansowanej, zdrowej diety