

ÉLETKOR ÉLELMISZER	(4)-6 HÓNAPO	7 HÓNAPO	8 HÓNAPO	10-11 HÓNAPO	EGY ÉVES KOR UTÁN
<b>GYÜMÖLCSÖK</b>	alma, őszibarack, meggy	banán, körte, narancs, citrom	szőlő, sárgabarack, sárgadinnye, görögdinnye, csereesznye	szilva, mandula	Kivi, mangó, grapefruit ribiszke, eper, málna, egres
<b>ZÖLDSÉGEK (FŐZELÉKEK)</b>	burgonya, sárgarépa, süttőtök, cékla	paradicsom, cukkini, petrezselyem, zeller, spárga, brokkoli	zöldborsó, ka- ralábé, karfiol, vöröslencse, csicsóka, spenót, sóska	káposzta, padlizsán, zöldbab, rebarbara	hagyma, fokhagyma, csicserborsó, olajos magvak, nyers zöltségek, száraz hüvelyesek
<b>GABONAFÉLÉK PÉKTERMÉKEK</b>	búza, rizs, zab, kukorica		kenyér, kifli, árpa, rozs		teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina
<b>HÚS, HAL, TOJÁS</b>		csirke, pulyka	sertés, marha, hal, csirkemáj, tojássárga (főve)		tojásfehérje
<b>TEJTERMÉKEK, TEHÉNTÉJ</b>			kefir, natúr joghurt, túró, sajt (kevés mennyiség)		tehéntej, vaj, tejföl, juhtúró, juhsajt

## ÚTMUTATÓ A HOZZÁTÁPLÁLÁSHOZ

Az egészséges csecsemő intenzív növekedési és fejlődési igényeit 6 HÓNAPOS KORIG A KIZÁRÓLAGOS SZOPTATÁS (anyatej) kielégíti. Az anyatej a csecsemő legmegfelelőbb tápláléka. Ha a szoptatás nem lehetséges, akkor csecsemő-tápszerrel, mesterséges táplálásra van szükség.

Féléves kor után már az anyatej önmagában nem fedezi a csecsemő tápanyag- és vitaminszükségletét, de még kb. 1 éves korig a fő tápláléka marad. Javasoljuk a szoptatás folytatását 2 éves korig, sőt azon túl is, ha az anya és a gyermek úgy kívánja.

### AMIT JÓ TUDNI A SZÜLŐNEK

(4-) 6 hónapos korban kezdjük meg a csecsemő HOZZÁTÁPLÁLÁSÁT. A hozzátáplálás időszerűségét a csecsemő értelmi- és mozgásfejlettsége jelzi (érdeklik az ételek, lenyeli a pépeket, félülőhelyzetben etethető). Ha a csecsemő beteg, elhalasztjuk az új ételek adását.

Az ételeket a szoptatás előtt kínáljuk, így fokozatosan helyettesítünk egy-egy étkezést a szilárd táplálékkal. A reggeli és esti szoptatás megmaradhat 1-2 éves korig.

Az ételeket kiskanállal adjuk, a mennyiségüket fokozatosan emeljük, 10-20 grammról 200-250 grammra. Közben követjük a csecsemő toleranciáját, igényeit (étvágy, széklet). 3-5 naponként vezethetünk be újabb ételeket. Az ételeket nem sózzuk, nem cukrozzuk.

A tápszerrel mesterségesen táplált csecsemők napi 120-180 ml folyadékpótlást igényelnek (víz). Ezt pohárból vagy csőrös itatóból kínáljuk.

### GYAKORLATI TANÁCSOK

A fogak megjelenése után ajánlott a pépesített ételekről áttérni a darabosabbakra. Ha egy ételt a csecsemő visszautasít, azt 8-10-szer türelmesen újra lehet próbálni.

Ha a csecsemő önállóan tud ülni, akkor ajánlatos a családi asztalnál etetni. Soha ne használjuk az evést jutalmazásra, bünte-

tésre, nyugtatásra. Betegség esetén ne keverjük a gyógyszereket a csecsemő ételébe vagy italába.

ÉLETKOR	6-7 hónap	8-9 hónap	10-12 hónap
MENNYISÉG	20-100g kiegészítve szoptatással vagy tápszerrel	150-200g	200-250g
ÁLLAG	folyékony- pépes, méz- sűrűségű	pépes	tört, darabos
ÉTKEZÉSEK SZÁMA: 5	1-2 szilárd 3-4 szoptatás vagy tápszer	2-3 szilárd 2-3 szoptatás vagy tápszer	3 szilárd 2 szoptatás vagy tápszer

Az élelmiszerek bevezetésének sorrendje nem szigorúan kötött. Az első szilárd étel lehet a zöldségekből készült főzelék vagy a gyümölcspüré, esetleg gabonafélékből készített kása.

A FŐZELÉKEK bevezetése főtt burgonyával kezdődhet és ezt használhatjuk később a főzelékek alapjául, illetve sűrítésére. A burgonya után következhet a sárgarépa, cékla, saláta, sütőtök, tök, brokkoli, kelbimbó, spenót, zöldborsó (héj nélkül), zöldbab, később a káposzta, karfiol.

A GYÜMÖLCSPÜRÉT nyers, jól megtisztított gyümölcsökből készítjük. Az alma és őszibarack után óvatosan kipróbálhatunk más idénygyümölcsöket is: meggy, sárgadinnye, cseresznye, hámozott szilva, majd a toleranciának megfelelően körte, déli gyümölcsök (narancs, banán) következhetnek. A gyümölcspüréhez ne adjunk kekszet, piskótát.

6-7 hónapos kortól a főzeléket HÚSSAL gazdagítjuk (csirke, sovány sertés, borjú) 10-15g-mal kezdve, 1 éves korra 25-30g. Hal és csirkemáj legfeljebb hetente egyszer adható.

6-7 hónapos kortól a főzelékekhez növényi OLAJOK (oliva, repce, napraforgó) adása javasolt: 100 grammhoz 1 kávéskanállal. Az olajat a kész ételhez keverjük, nem főzzük.

8 hónapos kortól adható a TOJÁS SÁRGÁJA, jól megfőzve, majd később a fehérje is, heti 2-3 alkalommal.

A hozzátáplálásban használt GABONAFÉLÉK lehetnek: rizs-, búza, árpa-, rozs-, zabpehely, illetve ezek keveréke. Ezeket joghurttal, gyümölccsel, túróval, csecsemőtápszerrel keverjük (kása).

1 éves kor előtt NEM ADHATÓ ÉLELMISZEREK: kakaó, méz, a gyógyteák többsége, csírák, nyers saláta, retek, paprika, uborka, száraz hüvelyesek, aprómagvas gyümölcsök, savanyúságok, felvágottak, húskészítmények, tehéntej.

A fő allergiát kiváltó élelmiszereket (tej, tojás, dió, mogyoró, hal, glutén) javasolt (4)-6 hónapos kor után nagyon kis mennyiségben, nem rendszeresen, bevezetni az étrendbe, csökkentve így a későbbi allergiás reakciók kialakulását.

A kiegészítő táplálás fokozatos és zavartalan folyamata meghatározza a gyermek későbbi étkezési szokásait, amely fokozatosan megközelíti a család megszokott étrendjét.

---

*Az evés ne legyen egy állandó gond, hanem  
lehet egy élmény a gyermek és a család számára!*

---

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Ágoston Klára Zsuzsa,  
gyermekgyógyász főorvos, Barót