



# HOZZÁTÁPLÁLÁSI TÁBLÁZAT



**A hozzátáplálás során figyelemmel kell lenni az esetleges ételallergiára is, így minden esetben kérje ki orvosa tanácsát a hozzátáplálás bevezetése előtt!**

|                                            | HÓNAP                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     |                                                                                                                                       |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 | 6                                                | 7                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9                                            | 10                                                                                                                   | 11 | 12 | 12-36                                                                                               |                                                                                                                                       |  |
| <b>Gyümölcs</b>                            | elsőként javasolt bevezetni: alma, őszibarack, sárgadinnye, meggy, cseresznye, hámozott szilva, körte, narancs, mangó, banán, avokádó                                                                                                                                           |   |                                                  |                                               | szőlő (mag és héj nélkül), sárgabarack, birsalma, füge, papaja, kókusz, licsi, ananász, vörösfonya, datolyaszilva, görögdió, <b>málna, eper, kiwi</b> , csillaggyümölcs, egres, szeder, áfonya, csipkebogyó, som                                                                                                                                           |                                              |                                                                                                                      |    |    | az első évben fokozatosan az összes gyümölcs bevezethető a baba étrendjébe                          |                                                                                                                                       |  |
| <b>Zöldség</b>                             | sárgarépa, saláta, cékla, burgonya, édesburgonya, sütőtök, szelők, gesztenye, brokkoli, mángold, kelbimbó, spárga.<br>Tipp: a puffasztott zöldségek esetében javasolt az első főzőlevet leönteni                                                                                |   |                                                  |                                               | kelkáposzta, karalábé, karfiol, spenót (hetente egyszer), sóska (hetente egyszer), cukkini, paszternák, petrezselyemgyökér, sárgaborsó, zöldborsó (héj nélkül passzírozva), bab, zöldbab, csicseriborsó, csicsóka, káposzta, kelbimbó, kukorica, lencse, padlizsán, paradicsom (héj nélkül), spárga, uborka, zeller, patiszon, padlizsán, endívia, paprika |                                              |                                                                                                                      |    |    | nyers zöldség és gomba (2 éves kortól)                                                              |                                                                                                                                       |  |
| <b>Hús, máj, hal</b>                       | csirke- és pulykahús, marhahús, sertéshús, máj (heti egy alkalommal), hal (heti egyszer) Hús adása legalább heti 5 alkalommal 20-25 g mennyiségben javasolt.                                                                                                                    |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | fácán, kacska, liba, vadhúsok (2 éves kortól)                                                                                         |  |
| <b>Tojás</b>                               | tojás (heti egy alkalommal 1 db)                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | tojás heti 3-4 db                                                                                                                     |  |
| <b>Potenciálisan allergén élelmiszerek</b> | <b>földimogyoró, csonthéjasok (dió, mogyoró, mandula, makadám-dió, kesudió, fenyőmag), szezám, mustármag</b><br>Bevezetésük darált, őrölt formában történjen, kis mennyiségben gyermekorvossal egyeztetve.                                                                      |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | olajos magvakat egészben csak 4-5 éves korban kapjon a gyermek a fulladásveszély miatt                                                |  |
| <b>Tejtermék</b>                           | <b>natúr joghurt, kefir</b> (maximum 100-125 ml/nap), <b>túró, pasztőrízalt sajt</b> (főzelékek komplettálására, gyümölcshöz keverve naponta 100 ml főzelékhez 1 kávéskanál mennyiségben)                                                                                       |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | vajkrém, sajtkrém, tejszín, tejföl naponta 2-3 dl tejtermék adása javasolt natív tej adása 2 éves korig nem javasolt                  |  |
| <b>Gluténtartalmú étel</b>                 | glutén bevezetése, kezdetben naponta 1 kanál gabonaalapú, gluténtartalmú püré, majd fokozatosan lehet emelni napi 200 mg glutén mennyiségig                                                                                                                                     |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | nagyobb mennyiségű gluténbevitel nem ajánlott                                                                                         |  |
| <b>Gabonapépek, tejpépek</b>               | Milumil első kanál a babának tejpép                                                                                                                                                                                                                                             |   | Milumil izék bevezetése: tejpépek, 7 gabonás pép |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Milumil tanuljunk önállóan enni tejpépek     |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     |                                                                                                                                       |  |
| <b>Gabonafélék</b>                         | rizs, búza, zab                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                  | bulgur, darált lenmag, quinoa, köles, kuskusz |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | bármelyik gabonaféle adható kis mennyiségben |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     |                                                                                                                                       |  |
| <b>Zsiradék</b>                            | lenmagolaj, margarin, napraforgóolaj, olívaolaj, repceolaj (naponta 1 kávéskanál/100 ml püré)                                                                                                                                                                                   |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | vaj, zsír, kókuszolaj                                                                                                                 |  |
| <b>Fűszerek</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                  |                                               | petrezselyem, zellerlevél, kapor, kömény, metélőhagyma, póréhagyma, vöröshagyma (sütve, főzve), bazsalikom (kis mennyiségben javasolt a fűszerezés)                                                                                                                                                                                                        |                                              | majoránna, oregánó, kakukkfű, rozsmaring, tárkony, lestyán                                                           |    |    | babérlevél, fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, vanília, ánizs, só (naponta 2 g), méz kis mennyiségben |                                                                                                                                       |  |
| <b>Javasolt állag</b>                      | kezdetben hígabb állagú vagy krémszerű pürék adása javasolt                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                  |                                               | villával áttört, kissé darabosabb ételek (a rágásra szoktatást javasolt 8-10 hónapos kor között megkezdeni)                                                                                                                                                                                                                                                |                                              | darabosabb pürék, puha falatos ételek (párolt, főtt zöldség vagy gyümölcsdarabok), kaphat kanalat a gyermek a kezébe |    |    | önálló evés gyakorlása, falatos ételek, rakott ételek                                               |                                                                                                                                       |  |
| <b>Kerülendő ételek, fűszerek</b>          | só, cukor ételek ízesítésére, méz, gyógytea, fekete tea és zöld tea, <b>natív tej, kecsketej</b> , sűrített tej, egészben adott olajos magvak, egyéb ételek, mint, cukorka, cseresznye (egészben), kukorica (egészben), nyers (kemény) gyümölcs, zöldségdarab fulladást okozhat |   |                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                      |    |    |                                                                                                     | nagyobb szemű gyümölcs, kemény, darabos gyümölcs, kukorica, olajos magvak egészben (2-3 éves kortól javasolt a fulladásveszély miatt) |  |

Megjegyzés: Hozzátáplálási táblázatunk az Egészségügyi szakmai irányelv - Az egészséges csecsemő (0-12 hónapos) táplálásának legfrissebb ajánlása alapján készült. Egészségügyi Közlöny LXIX. Évfolyam 18.szám. A hozzátáplálást legkorábban a betöltött 4. hónaptól (5. hónap kezdetétől) javasolt elkezdeni. A hozzátáplálás megkezdésének valós idejét és az előrehaladást az ételek, állagok, izék változatosságában, mennyiségben a csecsemő fejlettsége, készségei és szükségletei határozzák meg. A hozzátáplálás időszakában fokozatosan váltódnak ki az étekezések, valamint két új iz bevezetése között teljen el legalább 3 nap. A vastag betűvel szedett ételek allergének. Az allergén ételek, apró magvas gyümölcsök bevezetésének idejét, sorrendjét gyermekorvos határozza meg!



**Ingyenes tanácsadás**  
**06 80 33 12 33**

Tapasztalt tanácsadónk várja hívásod!