



HOZZÁTÁPLÁLÁS KEZDETE

- **Állag:** méz sűrűségű püré/BLW esetén párolt, puhább, kézbe fogható falatkák
- **Gyakoriság:** napi 1 kóstolás
- **Egy étkezés mennyisége:** 1-2 evőkanál (igény szerint lehet több is)
- **Hús:** bevezetést követően akár naponta
- **Hal:** bevezetést követően heti 1 alkalommal
- **Gluténtartalmú ételek:** bevezetést követően heti 3-5 alkalommal (lehetőség szerint válasszunk vassal dúsított gabonakásákat)
- **Olajok:** bevezetést követően legalább naponta 1x100 ml püré / 1 kiskanál

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- Burgonya
- Édesburgonya
- Sütőtök
- Alma
- Avokádó
- Banán
- Körte
- Mangó
- Őszibarack
- Vanília, fahéj

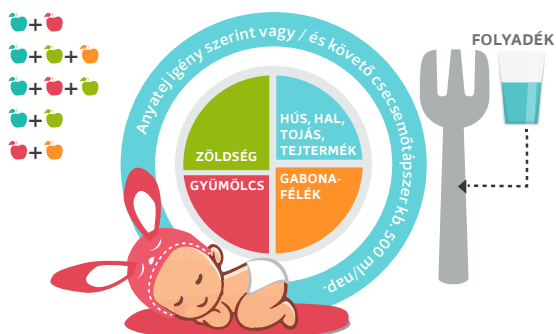
- Lenmagolaj
- Margarin
- Napraforgó olaj
- Olívaolaj
- Repceolaj

- Barna rizs
- Búza
- Rizs (basmati)
- Zab
- Hal

- Sertéshús
- Csirkehús
- Marhahús
- Máj (heti 1x)
- Pulykahús

Fiatall állat

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE:



7-8 HÓNAP

- **Állag:** áttört, darabosabb püré
- **Gyakoriság:** napi 1-2 kóstoltatás és/vagy 1 kiváltott étkezés (jellemzően tízórai)
- **Egy étkezés mennyisége:** 3-5 evőkanál (kiváltott étkezés esetében 120-150 ml)
- **Hús:** bevezetést követően akár naponta
- **Máj:** bevezetést követően heti 1 alkalommal
- **Hal:** bevezetést követően heti 1-2 alkalommal
- **Tojás:** heti kb. 1 db
- **Gluténtartalmú ételek:** bevezetést követően heti 3-5 alkalommal
- **Gabonafélék:** naponta
- **Olajok:** 100 ml püré / 1 kiskanál

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

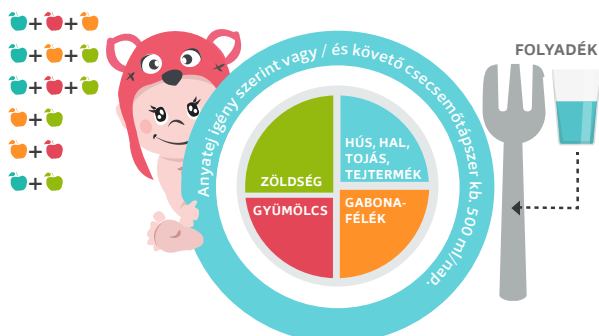
- Brokkoli
- Cukkini
- Nyári tök
- Paszternák
- Petrezselyemgyökér
- Sárgarépa
- Sárgaborsó (passzírozva)
- Zöldborsó (passzírozva)
- Füge (friss)
- Gesztenye (natúr)
- Nektarin
- Papaja

- Sárgabarack
- Szilva
- Petrezselyem, kapor
- Bazsalikom, kakukkfű
- Rozmaring, oregano
- Kókuszolaj

- Joghurt (natúr)
- Kefir
- Tojás
- Pasztőrízalt sajt
- Vaj

- Köles
- Kuskusz
- Quinoa
- Bulgur
- Darált lenmag

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE:



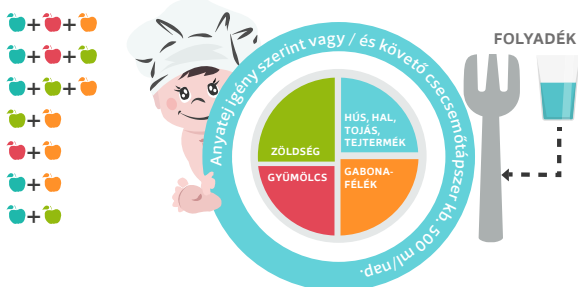
9-10 HÓNAP

- **Állag:** darabosabb püré, puha falatok
- **Gyakoriság:** napi 2-3 kóstoltatás/ vagy két kiváltott étkezés (jellemzően tízórai és/vagy uzsonna)
- **Egy étkezés mennyisége:** 5-6 evőkanál (kiváltott étkezés esetében 150-250 ml)
- **Hús:** bevezetést követően akár naponta
- **Máj:** bevezetést követően heti 1 alkalommal
- **Hal:** bevezetést követően heti 1-2 alkalommal
- **Tojás:** heti kb. 2 db gabonafélék: naponta
- **Olajok:** 100 ml püré/1 kiskanál

BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- Bab, zöldbab
- Csicskeriborsó
- Csicsóka
- Endívia
- Fokhagyma
- Hagyma
- Karfiol
- Karalábé
- Káposzta
- Kelbimbó
- Uborica
- Lencse
- Padlizsán
- Paprika
- Paradicsom
- Póréhagyma
- Spárga, spenót
- Tápíóka
- Uborka
- Zeller
- Áfonya
- Cseresznye
- Csillaggyümölcs
- Datolyaszilva

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE:



- Dinnye, szőlő
- Kiwi
- Kókusz
- Meggy, licsi
- Narancs, mandarin
- Citrom leve
- Tejföl
- Túró

- Amaránt
- Hajdina
- Ánizs, babér,
- Bors, borsikafű
- Curry, gyömbér
- Tárkony
- Citromhéj (kezeletlen)

- Lestyan, menta
- Metélőhagyma
- Pirospaprika
- Szegfűszeg
- Szerecsendió



Folytatás 11. hónaptól és remek **Manó Menü** receptvideók **Kulcs törzsvásárlói kártyaszámmal** elérhetőek itt!
www.kulcspatikak.hu

• ZÖLDSÉG • GYÜMÖLCS • FEHÉRJE • GABONAFÉLÉK

VÁGD KI EZT AZ OLDALT
ÉS TEDD A HÜTŐDRE!

Minden nap jól jöhet!



11-12 HÓ

Állag: Darabos ételek, kézbe fogható falatok

Gyakoriság: általában 3-5 kiváltott étkezés

Egy étkezés mennyisége: Igény szerint (150-250 ml között)

Zöldség, gyümölcs: Naponta 4-5 alkalommal

Hús, hal, tojás tejtermék: Naponta 3-4 alkalommal / 1-2 alkalom hús, hal vagy tojás, többi tejtermék/

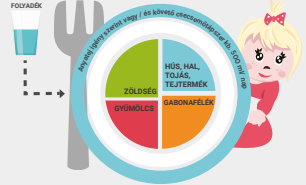
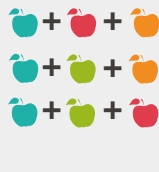
Gabona: Naponta 2-3 alkalommal

Zsiradék: Naponta legalább 2 kiskanálnyi mennyiség / általában az elkészített ételek, kenőanyagok tartalmazzák ezt a mennyiséget.

Javasolt energiabevitel: 670- 800 kcal/ nap

Javasolt folyadékbevitel: 110-125 ml/ ttkg/ nap

VARIÁCIÓK ÉTKEZÉSEKRE



BEVEZETHETŐ ALAPANYAGOK:

- Cékla
- Mángold
- Rebarbara szár
- Sóska
- Gyömbér

- Földimogyoró
- Kesudió
- Dió
- Mák
- Mandula
- Pisztácia
- Pekándió

levegő

- Tehéntej ételhez adva
- Kecske tej (forralva)
- Pasztörizált kecskesajt
- Tejszín
- Kacsa, liba, vadhúsok

- Minden eddig be nem vezetett gabonaféle
- Ananász
- Citrusfélék
- Eper
- Málna
- Vörösfőnye



1-3 ÉV

Napi legalább 5 étkezés

Javasolt energiabevitel: 850-1250 kcal/nap

Az alábbi élelmiszerek legkorábban csak 1- 3 év között kerüljenek a tányérra vagy pohárba:

- Pasztörizálatlan sajtok - hőkezelve
- Tenger gyümölcsei,
- Szójatermékek, (gyermekeknek szánt bevizsgált)
- Füstölt termékek/csak hőkezelve, kis mennyiségben/
- Bő zsiradékban sült ételek pl. rántott étel /max havi 2x/
- Gyógyteák többsége,
- Tehéntej /önálló italként/, méz.

3 éves kor alatt lehetőleg ne adjunk:

Édesítőszer, ízfokozót, tartósítószer, cukros üdítőt, alacsony zsírtartalmú tejterméket, kemény cukrot, egész olajos magvakat, erős, csípős ételeket. Alkohol hőkezelve SEM adható gyermeknek!

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

A napi gabona alapú táplálék legalább 50%-a legyen teljes kiőrlésű

Javasolt fehérjebevitel: 0,9-1 gramm/ testtömeg kg/ nap, (vagy átlagosan: 13 gramm/ nap)

Friss zöldség	2 - 5 dkg
Friss gyümölcs	4 - 9 dkg
Gyümölcslé/zöldséglé 100%-os	1 -1,5 dl
Saláta	4 - 8 dkg
Savanyúság	3 - 7 dkg
Zöldség köretek	8 - 15 dkg
Főzelékek	1,5-2 dl
Hal	30-45 g
Szelet hús	30-45 g
Ragu, tokány, pörkölt hús	20-35 g
Levesek	1,5-2 dl
Burgonya	10 - 15 dkg
Tészta, rizs, gabona alapú köretek (száraz)	7 - 15 dkg
Tej/ízesített tejkészítmény/tea	1 - 2 dl

WWW.MANOMENU.HU

Minden nap jól jöhet!

HOZZÁTÁPLÁLÁSI NAPLÓ

Győződj meg róla, hogy babád készen áll a hozzátáplálásra. Ez nem hangzik bonyolultnak, de hogy lehetsz egészen biztos benne, hogy itt az idő az anyatejen/tápszeren kívül mást is adni gyermekednek?

- Az Európai Gyermekek-gastroenterológiai, -hepatológiai és Táplálkozástudományi Társaság (ESPGHAN) 2017-es ajánlása alapján a csecsemők hozzátáplálását nem javasolja a 4. hónap (17 hetes kor) előtt elkezdni, de ne is halasszuk el a 6. hónap (26. hét) utánra. (Ez azért fontos, mert a baba tápanyag- és vasigényét körülbelül eddig fedezi a kizárólagos szoptatás.)
- Hazánkban az a legelterjedtebb ajánlás, hogy a hozzátáplálás megkezdésével várjuk meg a baba 6 hónapos korát
- Koraszülött babák (betöltött 37 hetes kor előtt született) hozzátáplálása egyedi lehet, ezért a babát kezelő orvossal vagy orvosokkal konzultálj a megkezdés előtt.

Ugyanakkor, mint tudjuk, minden baba más és más, ezért érdemes lehet egyéb látható jelekre is odafigyelni, például:

- A baba nyaka erős, biztosan tartja a fejét.
- Segítséggel biztosan ül, illetve ölben tartva képes ülő helyzetben maradni.
- Tárgyakért nyúl, megfogja és a szájába teszi őket.
- Rágó mozgásokat végez.
- Nézi, ahogy esztek, és láthatólag szívesen megkóstolná az ennivalókat.

Ha úgy érzed, hogy a babád már 6 hónapos kora előtt készen áll a hozzátáplálásra, beszélj a védőnővel vagy az orvosotokkal, mielőtt hozzákezdene. Fontos, hogy ne siesd el!