**Hozzátáplálási Táblázat**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Életkor | Zöldség | Gyümölcs | Hús | Tejtermék | Gabonafélék, pékáruk | Egyéb |
| 4-6. hó | cékla, sütőtök, sárgarépa, burgonya | alma, őszibarack (mag és héj nélkül) |  |  | gabonapelyhek |  |
| 7 hó | brokkoli, cukkini, tök, paszternák, uborka (főzve, sütve) | banán, körte, paradicsom (mag és héj nélkül) | csirke, pulyka | sajt, túró | kukoricaliszt |  |
| 8-9 hó | karfiol, karalábé, kelkáposzta, csicsóka (sütve vagy főzve ügyelve a puffadásra) | görögdinnye, sárgabarack (mag és héj nélkül) | csirkemáj (heti 1 alkalommal), | natúr joghurt, kefir | rozspehely | citromfű, borsikafű, bazsalikom |
| 10-11 hó | padlizsán, sóska, spenót | szőlő (mag és héj nélkül) |  |  |  | főtt tojássárga (heti egy alkalommal) |
| 12 hó | uborka, sárgaborsó, szójabab, paprika, szójatej, vöröshagyma, fokhagyma |  | tengeri hal, édesvízi hal | tej,tejföl, tejszín, vaj, juhtúró | teljes kiőrlésű gabonafélék | méz (1 éves kor alatt nem adható!)tojásfehérje |
| 18 hó |  | kiwi, áfonya, szamóca, déligyümölcsök, málna |  |  |  |  |