

		Életkor (hónap)																															
		0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24								
Folyadékigény (ml/tskg/nap)		150-170			130-155			125-145					110-125				110																
napi etetés gyakorisága		6-9	6-8	5-6			4-5																										
egy étkezés mennyisége(ml)		60-120	120-150		180-210			210-240					240-250				250-300																
Szoptatás		6-9x	6-8x	5-6x			4-5x					3-4x				2-3x				víz + tea + gyümölcslé + anyatej													
Folyadék típusa		anyatej					anyatej + tea + gyümölcslé																										
Vegyes táplálás		anyatej + anyatej pótló csecsemő tápszer					anyatej + követő csecsemő tápszer																										
Mesterséges táplálás		anyatej pótló csecsemő tápszer					követő csecsemőtápszer (500ml/nap)																										
		szükség esetén a 6 hónapos kortól																															
Bevezetésének ajánlott ideje	gyümölcs	→					almalé, őszilé, gyümölcspépek	meggy, cseresznye, szilvahús, sárgadinnye, körte, gesztenye					narancs, banán, eper, ribizli, málna, piszke, szeder, kivi, áfonya, ananász, som									nyers paradicsom											
	főzelékek	→					burgonya, sárgarépa, sütőtök	cukkini, saláta, brokkoli, fehérrépa, pasztinák, cékla, zeller, spárga, tök, uborka, zöldboró héj nélkül	zöldbab					kelbimbó, karfiol, karalábé, kelkáposzta, paradicsom, (főzve - burgonyával sűrítve), rebarbara, sóska, spenót heti 1 alkalommal	száraz hüvelyesek (lencse, sárgaborsó, szárazbab, feles borsó) paprika, retek padlizsán				gomba														
	húsfélék, tojás	→					baromfi mell, csirke, pulyka	főtt tojás sárgája	hal, borjú hús, sertés					csirkemáj heti 1 alkalommal, tojás fehérje, galamb				kacsa, liba, nyúl, fácán				felvágott, virsli, májkrém, szalonna, vadhús (szarvas, őz, vaddisznó)											
	tejtermék	→					natúr joghurt, túró											tejföl, sajt (1,5 éves korig reszelve) puding				túrórudi, krémtúró, kefir, kecsketej, kecskesajt				júthúró, juhsajt, tejszín							
	tej, kávé, kakaó	→																							tej, tejeskávé, kakaó, vanília-tej, karamellástej, gyümölcsös tejturmix								
	gyógyteák, méz	→																							gyógyteák, méz								
	cereáliák (gabonafélék)	→					gluténmentes gabonaliszt (kukorica, rizs)											köles, hajdina, glutén tartalmú gabonafélék (búza, zab, árpa, rozs)															
	zsiradék	→					főzelékbe olaj, margarin											vaj, zsír															
	fűszerek	→					petrezselyem, zellerlevél, kapor, metélőhagyma, kömény											majoránna, babérlevél,				édes pirospaprika				őrölt bors							
	vitaminpótlás	kizárólagos szoptatás ideje alatt K vitamin, D vitamin folyamatosan											szepetembertől májusig D vitamin																				