

**СХЕМА ЗА ХРАНЕНЕ НА НОВОРОДЕНОТО, КЪРМАЧЕТО И МАЛКОТО ДЕТЕ ДО 36 МЕСЕЧНА ВЪЗРАСТ**

Възраст	0-4 месеца	5 месеца	6 месеца	7 месеца	8 месеца	9 месеца	10 месеца	11 месеца	12 месеца	13 месеца	14 месеца	18 месеца	24 месеца	36 месеца	след 36 месеца
<b>Мляко</b>	Кърма* / АМ	Кърма* / АМ	Кърма* / АМ					Кърма* / АМ / Мляко за подпомагане на		Кърма* / АМ / Мляко за подпомагане на растежа /		АМ / Мляко за подпомагане на растежа / Краве мляко		Храна, идентична на тази на възрастен човек	
<b>Зеленчуци</b>	Картофи Моркови	Тиквички, Броколи, Корен копър	Карфиол, Алабаш, Маруля		Домати, Краставици, Спанак	Леща	Брюкселско Зелe		Зелен фасул, праз, грах						
<b>Плодове</b>	Ябълка, Круша, Банан	праскова, кайсия, нектарина		Ананас, пъпеш	ягоди, малини, горски плодове	Портокал, мандарина, клементина	Грозде, череша (без костилки)								
<b>Зърнени</b>	Просо, Ориз, Царевица	пълнозърнести зърнени култури, жито					Качамак, мюсли, макарони (всякакъв вид паста)								
<b>Хляб Бисквити</b>	бисквити за кърмачета		Хляб, коричка от хляб		Пълнозърнести бишкоти										
<b>Месо Риба</b>	Птиче месо	Телешко, заешко, агнешко		Риба	телешко, свинско										
<b>Яйце</b>	твърд жълтък					Цяло термично обработено яйце									
<b>Пресни млечни продукти Кисело мляко</b>	Кисело мляко специфично за кърмачето					Кисело мляко специфично за кърмачето, кисело мляко без добавки на оцветители или ароматизатори (с изключение на ванилия и ванилин), извара, и др.									

**ВАЖНИ ЗАБЕЛЕЖКИ !**

Тази схема се отнася за новороденото, което е родено в своя термин и е здраво, без риск за алегрия, както и до кърмачето и до малкото дете, без риск за алергия, до 36-месечна възраст.

*\* Според СЗО, изключителното кърмене се препоръчва до 6-месечна възраст, и то трябва да продължи, ако е възможно, до 2-годишна възраст, като се придружава от балансирана твърда храна, подходяща за възрастта.*

**Преди 12 месеца:** *Да се добавя едновременно един единствен продукт*

- да се избягва соленето на храните
- да се избягва подправянето на храните
- да се избягва лук, чесън, праз, боб и орехи

**След 12 месеца:** *Детето минава прогресивно към хранене с обща кухня (семейна кухня), като се спазват следните правила*

- да се солят изключително слабо храните, като се използва единствено йодирана и флуорирана сол
- да се избягват прекалено подправените храни
- да се избягват прекалено сладките храни и напитки
- да се поддържа еквивалента на 500 ml АМ дневно: АМ, прясна млечна адаптирана храна, кисело мляко без оцветител и аромат (с изключение на ванилия и ванилин), полу-мазно сирене
- да се избягват оцветителите и ароматите (с изключение на ванилия и ванилин)

**След 36 месеца:** *Детето може да се храни със същата храна като възрастен човек*