

# Jak rozpocząć rozszerzanie diety niemowlęcia?

Rozpocznij rozszerzanie diety niemowlęcia najwcześniej po ukończeniu **17. tygodnia życia**, a **najpóźniej w 26. tygodniu życia**.

## 1. KROK

**Karmimy łyżeczką**  
i wprowadzamy pojedyncze smaki warzyw i owoców

**1.-2. tydzień**  
rozszerzania diety



Podaj 1 warzywo  
dziennie.  
Przeplataj smaki  
pojedynczych warzyw.

## 2. KROK

**Wprowadzamy zboża**  
i śniadania

**3. tydzień**  
rozszerzania diety



Podaj 1 warzywo  
i 1 owoc dziennie.  
Przeplataj smaki  
pojedynczych  
warzyw i owoców.

**4. tydzień**  
rozszerzania diety



Możesz wprowadzać  
pierwsze kaszki  
bezglutenowe i glutenowe.  
Przeplataj smaki pojedynczych  
warzyw i owoców.

## 3. KROK

**Wprowadzamy**  
nowe smaki

**5. tydzień**  
rozszerzania diety



Wprowadź nowe warzywa  
i owoce.  
Możesz wprowadzić  
niewielkie ilości jaja.

## 4. KROK

**Wprowadzamy**  
przebadane mięsa i ryby

**6. tydzień**  
rozszerzania diety



1 raz dziennie podaj mięso.  
Gdy dziecko dobrze toleruje  
mięso, 1-2 razy w tygodniu  
wprowadź rybę zamiast mięsa.

## 5. KROK

**5 posiłków**  
dziennie

**Kontynuuj**  
rozszerzanie diety



Podawaj 5 posiłków dziennie.  
Już po 6. miesiącu możesz  
wprowadzać nowe produkty:  
jogurt, twaróg czy ke r.

**Należy dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia.  
Czasem, aby dziecko polubiło nowy smak, potrzeba kilku prób – nie zniechęcaj się.**



# Rozpocznij rozszerzanie diety z produktami BOBOVITA.

Wybrane produkty z oferty BOBOVITA na początek rozszerzania diety.

## WARZYWA



brokuły marchewka jaryzynowa marchewkowa z ryżem

## OWOCE



banan suszona śliwka jablko gruszka Williamsa brzoskwinie i jabłka

## WARZYWA + MIĘSO lub RYBY



kleik ryżowy kleik kukurydziano-ryżowy kaszka ryżowa malina

## KASZKI



kaszka mleczno-ryżowa banan PORCJA ZBÓŻ ryżowa o smaku waniliowym **nowość** PORCJA ZBÓŻ bezmleczna manna **nowość** PORCJA ZBÓŻ bezmleczna jaglano-ryżowa

4  
Pierwsza porcja

5  
Pierwsza porcja

6  
nowość

owocowe  
misy i deserki  
bez dodatku  
cukru



banany i owoce jagodowe brzoskwinie, jabłka i banany jabłka i morele jabłka, mango i banany jabłka, truskawki i gruszk Williamsa



jabłko z mango i pomarańczą jagody i jabłka z bananem morele, banany i jabłka brzoskwinie, jabłka, banany i kiwi

## OWOCE i ZBOŻA



**nowość** banan z ananasem i jabłkiem oraz delikatne zboża **nowość** morela z jabłkiem i bananem oraz delikatne zboża



**nowość** dyniowa z królikiem jaryzynowa z kurczakiem **nowość** zupka warzywna z cieleciną zielone warzywa z indykiem

zupki  
i posiłki bez  
dodatku  
soli\*



rosół z cieleciny z ryżem **nowość** zupka warzywna z cieleciną **nowość** jaryzinki w pomidorach potrawka z indykiem i pomidorami warzywno puree z rybą warzywa z delikatną wołowiną

kaszki  
PORCJA ZBÓŻ  
bez dodatku  
cukru



PORCJA ZBÓŻ mleczna kukurydziano-ryżowa 3 owoce PORCJA ZBÓŻ mleczna kukurydziano-ryżowa banan PORCJA ZBÓŻ mleczna zbożowo-żytnia gruszka PORCJA ZBÓŻ mleczna 4 zboża kukurydziano-ryżowa jabłko gruszka **nowość** Smaczna Kolażka mleczno-ryżowa 3 owoce

Informacje o całym asortymencie na stronie [www.bobovita.pl](http://www.bobovita.pl)

\* Wyjątek stanowi 1 produkt Makaron z pomidorami, szynką i serem po 8. miesiącu, gdzie zawartość soli wynika z naturalnej zawartości sodu oraz soli niezbędnej w produkcji sera. Prezentowane produkty BoboVita ze wskazaniem wieku po 4. i 5. miesiącu są uzupełnieniem diety niemowlęcia, której podstawą jest mleko matki lub mleko mody kowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka. **Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko.