

Hozzátáplálási táblázat

Kor	Gyümölcs	Zöldség/Főzelék	Hús	Tejtermék	Gabonafélék	Halok/Egyéb
Hozzátáplálás megkezdésekor (6 hónapos kor után)	alma	burgonya, sárgarépa, sütőtök				forralt víz
1 hónap múlva (7 hónapos kortól)	őszibarack, meggy, körte, gesztenye	cukkini, saláta (főzeléknek), brokkoli, fehérrepa, spárga, tök, uborka (sütve vagy főzve), paszternák				petrezselyem, zellerlevél, kapor, snidling
2 hónap múlva (8 hónapos kortól)	szilva, ringló, sárgabarack, görögdinnye, sárgadinnye, cseresznye	zöldborsó (passzírozva), karalábé, csicsóka, spenót, sóska, zeller	csirke, pulyka			bazsalikom, kakukkfű, lestyán, borsikafű, gyümölcstea
3 hónap múlva (9 hónapos kortól)	szőlő mag nélkül	karfiol, kelkáposzta, kelbimbó, zöldborsó héjjal együtt, fokhagyma (sütve vagy főve)	marha, sertés	kefir, túró, natúr joghurt, sajt reszelve, kis mennyiségben	rizs, főtt-pürés kukorica és kukoricapehely	citromfű, borsmenta, szurokfű
4 hónap múlva (10 hónapos kortól)		cseresznye	káposzta, padlizsán, rebarbara, mángold, zöldbab	borjú, csirkemáj heti egyszer		főzelékbe olaj (dl-ként 1 kávéskanál)
5 hónap múlva (11 hónapos kortól)			halak, sertésmáj kis mennyiségben			vöröshagyma, lilahagyma sütve vagy főve
6 hónap múlva (12 hónapos kortól)	citrusfélék, banán	uborka, csicseriborsó, paprika, paradicsom		ha nincs tejérzékeny a családban: vaj, tejföl, juhtúró, juhsajt, tehéntej	teljes kiőrlésű gabonák, kenyér, kifli, zsemle, babapiskóta	főtt tojássárgája, főtt tojásfehérje, facsart gyümölcslé vízzel hígítva
12 hónap múlva (1,5 éves kor után)	kiwi, ribizli, szeder, eper, áfonya, málna, ananász, mangó	rettek, lencse, sárgaborsó, szárazbab, felesbab	kacsa, liba, nyúl, fácán	tejpép, kakaó, tejszín, kecsketej, kecskesajt, gyümölcsös tejturmix	köles, hajdina	méz
2 éves kortól	csonthéjasok egyben (dió, mandula, stb.)	nyers répa, nyers paradicsom, gomba	húskészítmények (felvágottak, májkrém, kolbász, szalámi, virsli), szalonna, vadhús			olajos magvak (tökmag, napraforgó)
3 éves kortól	földimogyoró			ha tejérzékeny van a családban: tehéntej, tejszín		