



# Διατροφή βρέφους 5-6 μηνών

## 1ο γεύμα: Γάλα 07:00-08:00

- Μητρικός Θηλασμός
  - Όταν ο μητρικός θηλασμός δεν είναι επαρκής σε ποσότητα συμπληρώνεται με γάλα 1<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας.

Ξεκινήστε με τα βασικά: μήλο και αχλάδι. Μπορείτε να συνεχίσετε με μπανάνα, ροδάκινο, βερύκοκο, σταφύλι, πορτοκάλι κλπ. Αρχικά όλα τα φρούτα πρέπει να δίνονται αποφλοιωμένα, για να αποφύγετε κάποια αλλεργική αντίδραση.

## 2ο γεύμα: Ψηυτόκρεμα 10:00-11:00

- Ξεκινάμε με μήλο, αχλάδι(μάνγκο)
- Ποσότητα > 15-20 κουταλάκια ισοδυναμεί με ένα γεύμα

- Όχι περισσότερα απο 3 φρούτα την ημέρα

## 3ο γεύμα: Γάλα 14:00-15:00

## 4ο γεύμα: Γάλα, κρέμα 17:00-18:00

## 5ο γεύμα: Γάλα 21:00 - 22:00



ΟΧΙ στο αλάτι, ΟΧΙ στη ζάχαρη, ΟΧΙ στο μέλι.  
Αλάτι ή ζάχαρη δεν προσθέτουμε στο φαγητό του βρέφους μέχρι την ηλικία του ενός έτους. Καλό είναι να μην συνηθίσει τη γλυκιά ήτην αλμυρή γεύση στο φαγητό του. Επίσης δεν προσθέτουμε μέλι γιατί στα παιδιά κάτω του ενός έτους ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρή λοίμωξη

ΝΑΙ στο νερό, ΝΑΙ στο κύπελλο.  
Μετά από κάθε γεύμα στερεάς τροφής, για να ξεδιψάσει το μωρό, μπορούμε να του δώσουμε λίγο νερό.