



Διατροφή βρέφους 6-7 μηνών

1ο γεύμα: Γάλα 07:00-08:00

Για την προετοιμασία του γάλακτος δεν χρειάζεται πλέον να βράζετε το νερό. Αρκεί να το ζεσταίνετε (θερμοκρασία σώματος)

- Μητρικός Θηλασμός
- Όταν ο μητρικός θηλασμός δεν είναι επαρκής σε ποσότητα συμπληρώνεται με γάλα 2^{ης} βρεφικής ηλικίας

2ο γεύμα: Φρουτόκρεμα 10:00-11:00

- Οποιοδήποτε φρούτο – ελεύθερη ποσότητα – 2 με 3 φρούτα την φορά

3ο γεύμα: Χορτόσουπα 13:00-14:00

- Πατάτα, καρότο, κολοκύθι, λεμόνι και 1-2 κουταλιές του γλυκού λάδι
- Συμπληρώνουμε με γάλα (αυξάνουμε ποσότητα του φαγητού και ελαττώνουμε παράλληλα το γάλα)
- Σε 7 ημέρες προσθέτουμε 50γρ κοτόπουλο (κοτόσουπα)
- Μετά από μια εβδομάδα δοκιμάζουμε και το μοσχάρι

Αν το μωρό πρόκειται να φάει το ίδιο γεύμα για δύο ημέρες, πρέπει μόλις το μαγειρέψετε να το βάλετε στο ψυγείο και όταν το ξαναζεσταίνετε να το αφήσετε να πάρει μια βράση. Να μην φυλάσσετε το φαγητό αλεσμένο.

ΝΑΙ στο νερό, ΝΑΙ στο κύπελλο.

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

4ο γεύμα: Γάλα, κρέμα 17:00-18:00

5ο γεύμα: Γάλα 21:00-22:00