

# Karta rozwoju psychoruchowego dziecka od urodzenia do 2 roku życia\*

WIEK DZIECKA MIESIĄCE	 <b>POZNAWCZY</b>	 <b>MOTORYCZNY</b>	 <b>KOMUNIKACYJNY</b>	 <b>SPOŁECZNY</b>
1-2	<input type="checkbox"/> Przez dłuższy czas skupia wzrok na twarzy badającego	<input type="checkbox"/> W pozycji na brzuchu utrzymuje przez chwile głowę	<input type="checkbox"/> Wydaje krótkie dźwięki: e-che	<input type="checkbox"/> Reaguje mimiką
3-4	<input type="checkbox"/> Bawi się rękoma; wkłada dłonie do buzi	<input type="checkbox"/> W pozycji na brzuchu pewnie podpira się na przedramionach	<input type="checkbox"/> Próbuje łączyć pierwsze sylaby	<input type="checkbox"/> W odpowiedzi śmieje się głośno i gaworzy
5-6	<input type="checkbox"/> Chwyta pewnie zabawkę ręką, przekłada ją do drugiej ręki	<input type="checkbox"/> Podpira się na wyprostowanych rękach; obraca się z pleców na brzuch	<input type="checkbox"/> Rytmicznie powtarza sylaby: ge-ge	<input type="checkbox"/> Reaguje na „na a kuku”
7-8	<input type="checkbox"/> Stara się dostać do przedmiotu, który go interesuje	<input type="checkbox"/> Początki siadania i przemieszczania się do przodu; obraca się z brzucha na plecy	<input type="checkbox"/> Gaworząc, zaczyna łączyć sylaby	<input type="checkbox"/> Obserwuje bliskie osoby
9-10	<input type="checkbox"/> Szuka celowo upuszczonego przedmiotu	<input type="checkbox"/> Siada samodzielnie; raczkuje; wstaje przy meblach	<input type="checkbox"/> Wymawia pierwsze dwusylabowe słowa, takie jak: baba, mama	<input type="checkbox"/> Naśladuje czynności, np. „kosi-kosi”
11-12	<input type="checkbox"/> Podaje bliskiej osobie zabawkę na wyraźną prośbę	<input type="checkbox"/> Chodzi bokiem trzymając się poręczy; pewnie zmienia pozycje	<input type="checkbox"/> Mówi sensownie 2-3 sylaby	<input type="checkbox"/> Na prośbę wyrażoną gestem podaje przedmiot
13-18	<input type="checkbox"/> Nakłada kilka kótek na słupek piramidy	<input type="checkbox"/> Pewnie chodzi; wspina się na kanapę	<input type="checkbox"/> Mówi pięć – osiem słów	<input type="checkbox"/> Naśladuje niektóre czynności domowe
19-24	<input type="checkbox"/> Dopasowuje kształty w układankach	<input type="checkbox"/> Wchodzi i schodzi krokiem dostawnym „dziecięcym” po schodach	<input type="checkbox"/> Mówiąc, łączy dwa znane wyrazy, np. mama daj	<input type="checkbox"/> Zaczyna cieszyć się interakcjami z innymi dziećmi

Zaznaczaj umiejętności, które zdobyło już Twoje dziecko.

\*Każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim indywidualnym tempie. Powyższe informacje stanowią jedynie wytyczne.



Dowiedz się więcej o rozwoju dziecka i dołącz do **Enfamama Klub** już dziś na [www.enfamil.pl](http://www.enfamil.pl)

# Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia

WIEK (M. Ż.)	LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ*	WIELKOŚĆ PORCJI (ml)	UMIEJĘTNOŚCI	PODSTAWA ŻYWIENIA	RODZAJ I KONSYSTENCJA POKARMÓW	PRZYKŁADY POKARMÓW <sup>2</sup>
1 2-4	7* 6*	110 120-140	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ssanie, połykanie</li> </ul>	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płynny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko matki lub mleko modyfikowane</li> </ul>
5-6	5*	150-160	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>• Silny odruch ssania</li> <li>• Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>• Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gładkie purée</li> <li>• 4 posiłki mleczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• Produkty zbożowe, w tym gluten, w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. (17. tyg. ż.) do 12. m. ż.</li> </ul>
7-8	5*	170-180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>• Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki</li> <li>• Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiający samodzielne jedzenie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> <li>• Produkty podawane do ręki</li> <li>• 3 posiłki mleczne od 7-8. m. ż.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>• Rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>• Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor)</li> <li>• Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> </ul>
9-12	4-5*	190-220	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>• Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki</li> <li>• Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiający samodzielne jedzenie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 posiłki mleczne od 7-8. m. ż.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pełne mleko krowie<sup>3</sup> po 11-12. m. ż.</li> <li>• Jogurt naturalny, sery, kefiry</li> </ul>

Rodzic/opiekun decyduje CO dziecko zje, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje CZY posiłek zje i ILE zje.

\* Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie, u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.

<sup>1</sup> Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.

<sup>2</sup> Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub z otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.

<sup>3</sup> Małe ilości mleka krowiego można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m. ż.

NAPÓJE – do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100% przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców). Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

Na podstawie: Szajewska H. i wsp., Karmienie piersią, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne Pediatria, 2016. Enfamil Premium 2, mleko następne.

WAŻNA INFORMACJA: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Karmienie sztuczne powinno następować w przypadku, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub utrudnione. PO/ENF/18/0010