

Hozzátáplálás táblázat: szilárd ételek bevezetésének sorrendje

Gyermek életkora (tápszeres)	Gyümölcsök	Zöldségek	Húsfélék	Tej és tejtermékek	Gabonafélék	Egyéb
6 (4) hónapos kortól	alma, őszibarack, meggy, cseresznye, jó minőségű, hámozott szilva	burgonya, bio-sárgarépa, sütőtök, cékla, gesztenye			Gluténmentes gabonafélék, rizs- és kukoricapehely	
7 (6) hónapos kortól	körte, sárgadinnye	cukkini, saláta, brokkoli, fehérrépa, paszternak, zeller, spárga, tök, kelbimbó, paszírozott zöldborsó, uborka (sütve vagy főzve)	csirke, pulyka		búza, zab, árpa, rozs*, rizs	egy kk étolaj / 1 dl főzelékbe, petrezselyem, zellerlevél, kapor, metélőhagyma
8-9 hónapos kortól	ringló, sárgabarack, görögdinnye,	karalábé, kelkáposzta, karfiol, zöldborsó (héjjal is), csicsóka, vörös- és fokhagyma (sütve vagy főzve)	marha, sertés, csirkemáj (legfeljebb egyszer hetente)	kefir, natúr joghurt, túró, sajt** kis mennyiségben főzelék v. gyümölcs kiegészítéseként		tojás sárgája heti 1x, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, borsmenta, szurokfű, citromfű, lestyán (kis mennyiségben)
10-11 hónapos kortól		káposzta, padlizsán, rebarbara, mángold, zöldbab, spenót vagy sóska (heti egyszer)				
betöltött 12 hónaptól	déligyümölcsök (citrusfélék, banán)	uborka, retek, lencse, sárgaborsó, bab, csicsoriborsó, paprika, paradicsom	halak	vaj, tejszín, tejföl, kecsketej, juhtúró, juhsajt, tejpép, tehéntej, kakaó	teljes kiörlésű gabonák, köles, hajdina, szója	egész tojás, olajos magvak darálva, gyógynövény teák gyümölcsteák, méz
18 hónapos kortól	kiwi, ribiszke, szeder, egres, áfonya, málna, eper, ananász, mangó stb.					
2 éves kortól	csonthéjasok egyben	nyers répa	húskészítmények			olajos magvak egészben
3 éves kortól	földimogyoró					

* Glutént tartalmazó élelmiszereket 4 hó előtt semmiképp nem, 7 hó előtt azonban mindenképp fokozatosan be kell vezetni, lehetőség szerint, amíg a csecsemő szopik. A legújabb ismeretek szerint ez csökkenti a coeliakia (lisztérzékenység), a diabetes mellitus és a búzaallergia kockázatát.

** Ha előfordult allergiás megbetegedés a családban, a tejtermékek bevezetését egy éves kor betöltése után lehet megkezdeni.