



Keshilla per ushqimin e bebit gjate vitit te pare te jetes

Per keshillim te vecante flisni me Mütterberaterin. Ne marrim parasysht qe femija juaj ka zhvillim dhe oreks te ndryshem, prandaj gjate nje keshillimi personal gjejme ushqyerjen me te pershtatshme per femijen tuaj.

Muaj	1-3 muaj	4 muaj	5 muaj	6 muaj	7 muaj	8 muaj	9 muaj	10 muaj	11 muaj	12 muaj	pas 1 viti
	Periudha me qumesht gjiri		Kalimi ne ushqime shtese (qull, muhalebi, pure)					Kalimi ne ushqime per te rritur			
Qumesht gjiri	Qumesht gjiri										
Qumesht bebash	Qumesht bebash (nga lindja), nese beba ka alergji qumesht HA					Perderisa femijes i pelqen qumeshti, mund tia jepni qumeshtin per beba deri ne 12 muaj. Nese eshte nevoja mund te vazhdoni me nr 2					
Qumesht i plote											Qumesht i paholluar
Qull/muhalebi perime			Filloni me sasi te vogla, nga pak		Karrota, patate, kungull te dyja llojet, koper	Spinaq, brokoli, lulelaker, panxhare te ndryshme	Domate, bizele, fasule/pasul, domate salce, marule				
					1 luge caji vaj (kikiriku, luledielli ose ulliri) ne 100 gram qull perimesh						
Qull/muhalebi frutash			Filloni me sasi te vogla, nga pak		Molle, dardhe, pjeper, banane, manaferra	Pjeshka, zerdelija, rrush, qersh, kumbulla, kajsia, agrume, mango, avokado					
Qull dritherash, buke			Filloni me sasi te vogla, nga pak		Kore buke, vafer orizi, buke te thate e te thekur pa sheqer						
					Drithera te ndryshme, oriz, miser, grure, elb, dhe makarona/pasta						
Mish, e verdhe veze, peshk			Filloni me sasi te vogla, nga pak		Si shtese per qullin: mish, peshk ose veze						
Prodhime qumeshti						Sasi te vogla kosi natyral				Kos, Djathe	

Sasia e qullit/muhalebise mund te ndryshoje sipas madhesis dhe nevojës ushqimore te femijes. Normalisht eshte 150 - 250 gram.