

HOZZÁTÁPLÁLÁSI TÁBLÁZAT (2026)

Irányadó ajánlás. A hónapok rugalmasan kezelhetők, különösen az első 1–2 hónapban javasolt fokozott óvatosság. Allergia vagy bizonytalanság esetén gyermekorvosi konzultáció szükséges!!

Életkor	Bevezethető ételek	Megjegyzések
6 hónapos kortól	Gyümölcsök: alma, őszibarack, meggy, gesztenye Zöldségek: burgonya, sárgarépa, sütőtök Gabonák: rizs, búza, zab, gabonapelyhek	Kis mennyiséggel kezdjük (1–2 kiskanál). A glutént legkésőbb 7 hónapos korig kis mennyiségben be kell vezetni.
7 hónapos kortól	Gyümölcsök: banán, körte, narancs, citrom, szőlő (héj és mag nélkül) Zöldségek: paradicsom, cukkini, brokkoli, pasztinák, zeller, kukorica Hús: csirke, pulyka Tejtermék: natúr joghurt, kefir Fűszerek: petrezselyem, zellerlevél, kapor, metélőhagyma	Naponta max. 100–125 ml natúr joghurt vagy kefir. Gyümölcsökkel, gabonafélékkel együtt adható. Csak cukrozatlan formában. 1 kávéskanál olaj / 1 dl főzelék.
8 hónapos kortól	Pékáru: kenyérhéj, kifli Gyümölcsök: szilva, sárgabarack, görögdinnye Zöldségek: karalábé, karfiol, spenót Hús: marha, sertés, hal Tejtermék: túró, reszelt sajt	100 ml zöldség/gyümölcs ételhez 1 kávéskanál túró vagy reszelt sajt. Csirkemáj max. heti 1 alkalommal. Hal: szálkamentes, édesvízi és a tengeri halak adása jelentős fehérjetartalmuk és kedvező zsírsavösszetételük miatt hetente 1x ajánlott.
8–10 hónapos kortól	Cékla	Magas nitráttartalom miatt fokozott óvatosság. Lehetőleg bio, megbízható forrásból. Frissen elkészítve, nem újramelegítve.
10–11 hónapos kortól	Káposzta, padlizsán, zöldbab, rebarbara, mángold Főtt tojássárgája	Tojássárgája heti 1–2 alkalommal adható.
1 éves kortól	Nyers zöldségek: uborka (reszelve),	Méz 1 éves kor alatt tilos

	retek, vöröshagyma, fokhagyma Tejtermékek: Tehéntej, vaj, tejföl, kecske- és juhtermékek Teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina Méz, tojásfehérje Olajos magvak (darált formában) Szójatofu, szójatej, csicseriborsó, szójabab, paprika gyógynövényteák (menta, citromfű, csalán) Dió (félrenyelés miatt)	(botulizmus veszély). Tej fő italként csak 1 éves kor után.
Másfél éves kortól	Aprómagvas gyümölcsök: ribizli, szeder, málna, eper, áfonya, szamóca, kiwi, déligyümölcsök (ananász, mango, grapefruit stb.)	Szezonális, helyben termett gyümölcs előnyben.
2–3 éves korig kerülendő	Szénsavas üdítők, cukros gyümölcslevek Csokoládé, cukorka, fagylalt Cukrozott tejdesszertek, péksütemények	Az egészséges ízlés és táplálkozási szokások kialakítása érdekében.

- **Fontos:** Kizárólagos anyatejes táplálás mellett 6 hónapos kor körül a vastartalékok kiürülnek. Emiatt fontos a hozzátáplálásnál odafigyelni a vaspótlásra. A vas felszívódását a tehéntej/tápszer, tannin (tea!), kakaó, növényi rostok gátolják.
- **Fontos,** hogy a tejtermékeket, tejet csak akkor vezessük be a táblázatban előírt időpontokban, ha a családban nem fordult elő tejallergia, egyéb esetben konzultáljunk a gyermekorvossal a bevezetés időpontját és módját illetően.

Fontos: földimogyoró – a jelenlegi ajánlások szerint az allergiára való hajlamnak megfelelően kell bevezetni.

- Ha nagy az allergiás hajlam (ekcémás, kiütéses a baba), akkor 4-6 hónapos kor között,
- ha közepes (vannak bőrtünetek, de nem súlyosak), akkor 6 hónaposan,
- ha nincsenek allergiás tünetek, akkor a család életmódja szerint később is be lehet vezetni.
- Az allergiára hajlamos gyerekeknél a mogyoró korábbi bevezetése csökkenti az allergia kialakulásának kockázatát.