

Bill H. Murphy, M.D. FAAP
 Felicitio Fernando, M.D. FAAP
 Diedre Suits. FNP-C



Cleveland Pediatrics

"Where kids come first"



Susan A. Ermer, M.D. FAAP
 Jessica Clifford, M.D. FAAP
 Mitzie Perry, FNP-BC

435 25th Street NW 423-479-9733
 Cleveland, Tennessee 37311

FEEDING RECOMMENDATIONS

This information is based on feeding recommendations of the American Academy of Pediatrics. These are only GUIDELINES, not rigid, "You should only feed this at this age" orders. We will work with each child's diet individually during regular checkups.

| AGE | BREAST/ FORMULA | CEREAL/ BREADS | VEGETABLES | FRUITS/ JUICES | MEATS/ EGGS | FEEDING SKILLS |
|----------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 0-4 mos. | 0-2 mos. 16-28 oz./day 2-4 oz. Every 2-4 hours | | | | | |
| | 3-4 mos. 26-32 oz./day 4-6 oz. Every 2-4 hours. | | | | | |
| 4-6 mos. | Breast or iron fortified formula 26-32 oz./day. | 1-2 TBS. iron fortified rice cereal, then oatmeal. Mix with formula or breast milk | First food vegetables 2-4 TBS. twice daily. Start with yellow, then green. | First food fruits 2-4 TBS. twice daily. May start juice 2-4 oz./day. | | Breast or bottle. Spoon feeding. Do NOT use infant feeder. |
| 6-8 mos. | 16-33 oz./day Amount of formula will decrease with solid food introduction. | Add barley/wheat cereal mixed with formula. Small amounts of zwieback, melba toast, crackers. | Strained vegetables twice daily ½ - ¾ jar/day. | Strained fruits ½ -¾ jar/feeding twice daily. | Strained meats 1-2 TBS per day. | May start fluids from a cup. |
| 8-10 mos. | 16.26 oz./day formula | Vary cereals, dry breads. May add mashed potatoes, cooked rice, or noodles, ¼ - 1 cup/day. | Strained vegetables or soft | ½ cup unsweetened juice/day. Strained fruit or pieces of raw soft fruit. | Strained meat May add egg yolk | Finger foods. May chew table food |
| 10-12 mos. | 12-20 oz./day formula May add dairy products: Yogurt, cheese, ice cream, etc. | SAME | Strained or soft- cooked table vegetables 4-5 TBS/day. | SAME May increase amount. | 1-3 TBS finely Chopped meats or Whole eggs twice per day | Feeds self more. May decrease bottle |
| 12 mos. and older | Whole milk 2/4 cups/day STOP BOTTLE FEEDING. | 4 servings/day each about ¼ - ½ adult size serving | 2-3 small servings/day of fruit and/or juice | 2-3 small servings/day. At least one yellow and one green vegetable. | 2 servings of protein-rich foods: eggs, meat, cheese. | All fluids should be given from a cup. Use a spoon to feed self. |

Cleveland Pediatrics

"Where kids come first"



Bill H. Murphy, M.D. FAAP
 Felicito Fernando, M.D. FAAP
 Diedre Suits. FNP-C

Susan A. Ermer, M.D. FAAP
 Jessica Clifford, M.D. FAAP
 Mitzie Perry, FNP-BC

435 25th Street NW 423-479-9733
 Cleveland, Tennessee 37311

SUGERENCIAS PARA LA ALIMENTACIÓN

Esta información esta basada en recomendaciones de la Academia Americana de Peditras. Estas son solamente SUGERENCIAS y no son rígidas. Nosotros trabajamos con la dieta de cada niño individualmente durante los chequeos regulares.

| EDAD | LECHE MATERNA/ FORMULA | CEREAL/ PAN | VEGETALES | FRUTAS/ JUGOS | CARNES/ HUEVOS | FEEDING SKILLS |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|
| 0-4 meses | 0-2 meses 16-28 oz./día 2-4 oz. cada 2-4 horas. | | | | | |
| | 3-4 meses 26-32 oz./día 4-6 oz. cada 2-4 horas. | | | | | |
| 4-6 meses | Pecho o formula fortificada con hierro 26-32 oz / día. | 1-2 cucharas. Cereal de arroz fortificado con hierro, después avena. Mezclar con formula o leche materna. | Primeros vegetales 2-4 cucharas 2 veces por día. Empiece con amarillos y después verdes. | Primeras frutas 2-4cucharas 2 veces por día. Puede empezar con jugos 2-4 oz./día. | | Leche materna o formula Alimentación con cuchara. NO utilizar el alimentador infantil. |
| 6-8 meses | 16-33 oz./día La cantidad de formula se reduce a medida que empieza con comidas sólidas. | Añade cereal de cebada o trigo mezclado con formula. Pequeñas cantidades de Zwieback, tostadas melba, galletas. | Puré de vegetales 2 veces por día ½ - ¾ jarito / día. | Puré de frutas ½ -¾ frasco / dos veces por día. | Puré de carne 1-2 cucharas por día. | Puede dar líquidos servidos en un vaso. |
| 8-10 meses | 16.26 oz./ día Formula | De una variedad de cereales, panes secos,. Puede añadir puré de patatas, arroz cocido, o pasta. ¼ - 1 taza por día. | Puré de vegetales o vegetales cocidos de la mesa. | ½ taza de jugo sin azucar por día. Puré de frutas o pedacitos de frutas crudas y blandas. | Puré de carne Puede añadir yema de huevo. | Puede masticar comida de mesa y comer comidas con los dedos. |
| 10-12 meses | 12-20 oz./día formula Puede añadir productos lácteos: Yogur, queso, helado, otros. | IGUAL | Puré o vegetales cocidos 4-5 cucharas por día | IGUAL Puede aumentar la cantidad. | 1-3 cucharas de carne desmenuzada o huevos 2 veces por día. | Se alimenta solo un poco más. Feeds self more. Puede disminuir la el biberón. |
| 12 meses o más | Leche entera 2/4 tazas/día PARRAR DE DAR DEL | 4 porciones / día Cada una es de ¼ - ½ de ua porción adulta | 2-3 porciones pequeñas por día de fruta y/o jugo. | 2-3 porciones pequeñas por día. Por lo menos un vegetal amarillo y verde. | 2 porciones de alimentos altos en proteinas como | Todos los líquidos se deben servir de copia. Utilice una cuchara para |