

Vrsta hrane/ UZRAST	0-4m	5m	6m	7m	8m	9-10	11-12
Žitarice	Mleko	Pirinač	Pšenica, kukuruz instantpahuljice		Pšenični, ražani, ječmeni, ovseni hleb, keks, rezanci bez jaja		
Povrće	Mleko	Šargarepa, krompir tikvica, bundeva	Spanać, keleraba, Blitva, karfiol		Brokoli, boranij, paradajz, paprika	Mladi grašak, kelj, sočiivo, plavi patlidžan, krastavac, cvekla kuvana	Pasulj, kupus, luk, praziluk, celer, peršun, paškanat
Voće	Mleko	Jabuka, kajsija, Breskva, banana	Trešnja, višnja Pomorandža, limun mandarina	Kruška, Jagoda Malina, kupina	Lubenica		Grožđe
Mleko, ml prizvodi	Mleko			Jogurt		Sir, kisel mleko	Pavlaka
Meso, riba, jaja	Mleko	Ćuretina, teletina Jagnjetina, piletina žumance			Riba Pastrmka, oslič, losos	Jaretina	
Masti, ulja			Maslinovo, suncokretovo				