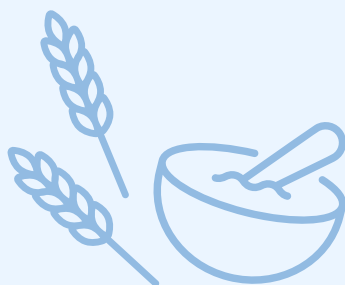




нежное питание
на основе козьего молока



5 ШАГОВ К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА





5 ШАГОВ К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

1

три признака готовности
малыша к прикорму

2

правила введения
прикорма

3

рекомендации по продуктам
питания

4

удобная таблица по введению
прикорма

5

примерное меню для малыша
по месяцам

Все рекомендации являются усредненными и зависят от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого малыша. По вопросам питания ребенка проконсультируйтесь с педиатром.

1

ГОТОВ ЛИ МАЛЫШ К ПРИКОРМУ

Когда вводить прикорм

Педиатры рекомендуют вводить прикорм в период максимальной толерантности —

с 4 до 6 месяцев жизни ребенка

4-6
мес



3 ПРИЗНАКА

готовности к прикорму:

1

вес ребенка удвоился от рождения, для недоношенных деток — увеличился в 2,5 раза

2

кроха уже может проглотить водичку из ложечки

3

малыш испытывает чувство голода и тянется к пище



ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА



Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше

Совмещайте прикорм с грудным вскармливанием: добавляйте грудное молоко или молочную смесь в питание. Докармливайте грудным молоком или смесью до и после кормления прикормом



Выбирайте подходящее время

Не вводите прикорм во время болезни, прорезывания зубов, в период вакцинации



Вводить первый прикорм лучше утром, чтобы проследить за реакцией малыша на новую еду

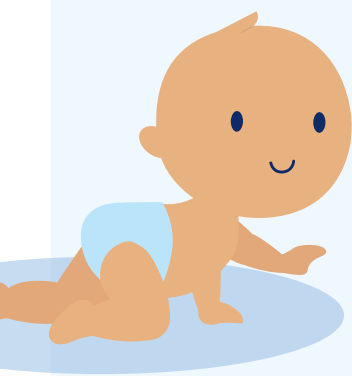


ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Не заставляйте ребенка есть



Не нервничайте, если малыш отказывается от новой еды. Иногда требуется до 10-15 попыток, чтобы приучить малыша к новому питанию



Следите за реакцией малыша

При хорошей переносимости продуктов отсутствуют значимые изменения в стуле (диарея, запоры)

Не должно быть высыпаний, бледности кожных покровов, кашля, обильных срыгиваний и т.д.

Не спешите с разнообразием



Не стремитесь ввести сразу много разных продуктов, чтобы снизить риски возникновения негативных реакций на прикорм

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА



**Выбирайте готовое
детское питание.
Оно безопасно**

Российское законодательство очень строго отслеживает отсутствие или предельно допустимые уровни содержания вредных веществ в детском питании

Следите за питьевым режимом малыша



Лучше всего поить ребенка не соками, а простой водой - 150-200мл в сутки в перерывах между едой. Витаминная польза соков преувеличена, а вот природных сахаров они содержат в избытке. Иногда поисковые запросы выдают данные о введении соков с 3-4 месяцев. Это устаревшая информация, которая так и осталась в сети

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

Если малыш имеет нормальный или избыточный вес, прикорм начинают с овощных пюре, при сниженном весе первым прикормом являются каши



Выбор первого продукта:

Для первого овощного прикорма выбираем монокомпонентное промышленное пюре из брокколи, кабачков или цветной капусты (гомогенизированное и гипоаллергенное)



Для первого злакового прикорма рекомендованы безглютеновые однокомпонентные каши (с добавлением грудного молока или смеси), например, из риса или гречки

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

Постепенность введения

В самом начале
рекомендуется вводить
не более одного
продукта в 7-14 дней



Через месяц, при хорошем
самочувствии малыша
новые продукты можно
будет вводить с более
высокой частотой -
раз в 3-5 дней

Смотрите на маркировку возраста
на упаковке продукта

Прикорм начинают вводить
с 1-2 чайных ложек за один прием.
При хорошей переносимости
объем питания постепенно
увеличивают на 2-3 чайные ложки
в день, заменив за неделю одно
питание грудным молоком или
смесью



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

Подача еды:

Обязательно приучайте ребенка к еде с ложечки, чтобы слюна обрабатывала пищу во рту

Не кормите малыша из баночки, разогретой в микроволновке — это может привести к ожогу ротовой полости из-за неравномерного нагревания продукта

Всегда пробуйте температуру на внутренней стороне запястья руки



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

**Введение новых
продуктов в 6-10 месяцев:**

В 6 месяцев начинаем
вводить пальчиковый
прикорм, например,
печенье Kabrita®



В 7-9 месяцев дают
мелкоизмельченное пюре
(с частицами до 1,5мм)
или пюреобразную еду,
в которой отчетливо видны
волокна еды

С 9-10 месяцев вводим
крупноизмельченное пюре
с размером частиц
до 3мм

С полутора лет при желании
вводим домашнюю пищу
кусочками - разобранные
на волокна кусочки мягкой
курицы, фрикадельки и котлетки



УДОБНАЯ ТАБЛИЦА 4-7 мес ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Продукты, г/мл	Возраст, месяцы		
	4-5 мес	6 мес	7 мес
Овощное пюре	10-150г	150г	150г
Каша	10-150г	150г	150г
Мясное пюре/ отварное мясо	-	5-30/ 3-15г	40-50/ 20-30г
Фруктовое пюре (не в качестве первого прикорма)	5-50г	60г	70г
Желток	-	-	1/4шт.
Творог (по показаниям с 6 мес)	-	-	-
Рыбное пюре	-	-	-
Фруктовый сок	-	-	-
Кефир, другие кисломолочные продукты	-	-	-
Печенье детское	-	3шт.	5шт.
Хлеб пшеничный, сухарики	-	-	-
Растительное масло (добавляется в овощные пюре)	1-3г	5г	5г
Сливочное масло (добавляется в каши)	1-3г	4г	4г

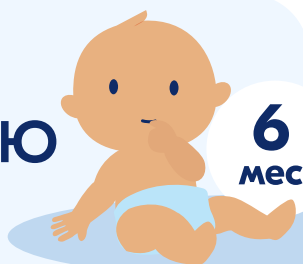
*Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, 2019 год

УДОБНАЯ ТАБЛИЦА 8-12 мес ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

Продукты, г/мл	Возраст, месяцы	
	8 мес	9-12 мес
Овощное пюре	150г	150г
Каша	180г	200г
Мясное пюре/ отварное мясо	60-70/ 30-35г	80-100/ 40-50г
Фруктовое пюре (не в качестве первого прикорма)	80г	90-100г
Желток	1/2шт.	1/2шт.
Творог (по показаниям с 6 мес)	10-40г	50г
Рыбное пюре	5-30г	30-60г
Фруктовый сок	5-60мл	80-100мл
Кефир, другие кисломолочные продукты	200мл	200мл
Печенье детское	5шт.	5шт.
Хлеб пшеничный, сухарики	5г	10г
Растительное масло (добавляется в овощные пюре)	6г	6г
Сливочное масло (добавляется в каши)	5г	5г

*Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, 2019 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША



Завтрак (8:00)

- грудное молоко (ГМ)
или молочная смесь, 200мл

Обед (12:00)

- каша с ГМ
или молочной смесью, 150г
- ГМ или смесь, 50мл



Полдник (16:00)

- овощное пюре, 150г
- растительное масло, 1ч.л.
- мясное пюре, 5-30г
- ГМ или смесь, 20-30мл

Ужин (20:00)

- фруктовое пюре, 30г
- ГМ или смесь, 170мл

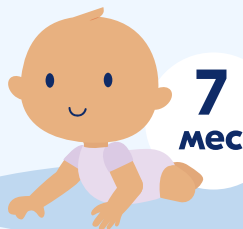


Перед сном (23:00)

- ГМ или смесь, 200мл

Данные носят исключительно рекомендательный характер. Рацион ребенка с особыми диетическими потребностями (аллергия, непереносимость лактозы и др.), детей на искусственном и смешанном вскармливании обсуждаются с лечащим врачом и зависят, в том числе, от возраста введения прикорма.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША



Завтрак (8:00)

- ГМ или смесь, 200мл

Обед (12:00)

- каша с ГМ или молочной смесью, 150г
- сливочное масло, 1/2ч.л.
- 1/4 вареного желтка
- ГМ или смесь, 50мл

Полдник (16:00)

- овощное пюре, 150г
- растительное масло, 1ч.л.
- мясное пюре, 40-50г



Ужин (20:00)

- фруктовое пюре, 70г
- детское печенье, 1-2шт.
- ГМ или смесь, 130мл

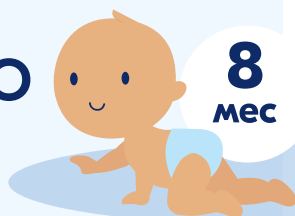
Перед сном (23:00)

- ГМ или смесь, 200мл



Данные носят исключительно рекомендательный характер. Рацион ребенка с особыми диетическими потребностями (аллергия, непереносимость лактозы и др.), детей на искусственном и смешанном вскармливании обсуждаются с лечащим врачом и зависят, в том числе, от возраста введения прикорма.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША



8
мес

Завтрак (8:00)

- ГМ или смесь, 200мл

Обед (12:00)

- каша с ГМ или молочной смесью, 150г
- сливочное масло, 1/2ч.л.
- 1/2 вареного желтка
- фруктовое пюре, 20г



Полдник (16:00)

- овощное пюре, 150г
- растительное масло, 1/2ч.л.
- мясное пюре, 50г

Ужин (20:00)

- творог, 40г
- фруктовое пюре, 60г
- детское печенье, 1-2шт.
- ГМ или смесь, 100мл



Перед сном (23:00)

- ГМ или смесь, 200мл

Данные носят исключительно рекомендательный характер. Рацион ребенка с особыми диетическими потребностями (аллергия, непереносимость лактозы и др.), детей на искусственном и смешанном вскармливании обсуждаются с лечащим врачом и зависят, в том числе, от возраста введения прикорма.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША

9-10
мес

Завтрак (8:00)

- ГМ или смесь, 200мл

Обед (12:00)

- каша с ГМ или смесью, 50-200г
- сливочное масло, 1/2ч.л.
- 1/2 вареного желтка
- фруктовое пюре, 50г

Полдник (16:00)

- овощное пюре, 180г
- растительное масло, 1/2ч.л.
- мясное пюре, 50-70г

Ужин (20:00)

- творог, 50г
- овощное пюре или каша, 180г
- детское печенье, 1-2шт.

Перед сном (23:00)

- ГМ или смесь, 200мл



Данные носят исключительно рекомендательный характер. Рацион ребенка с особыми диетическими потребностями (аллергия, непереносимость лактозы и др.), детей на искусственном и смешанном вскармливании обсуждаются с лечащим врачом и зависят, в том числе, от возраста введения прикорма.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАЛЫША

11-12
мес

Завтрак (8:00)

- каша 150-200г
- сливочное масло, 1ч.л.
- 1/2 вареного желтка
- фруктовое пюре, 50г



Обед (12:00)

- овощное пюре с растительным маслом, 180г+ 1/2ч.л.
- мясное пюре/фрикадельки/рыба, 50г
- хлеб/сухарик, 10г

Полдник (16:00)

- творог, 50г или кефир/йогурт, 100г
- детское печенье, 2шт.
- фруктовое пюре, 50г

Ужин (20:00)

- овощное пюре или каша, 180г
- мясное пюре, 50г
- растительное масло, 1/2ч.л.

Перед сном (23:00)

- ГМ или смесь, 200мл



Данные носят исключительно рекомендательный характер. Рацион ребенка с особыми диетическими потребностями (аллергия, непереносимость лактозы и др.), детей на искусственном и смешанном вскармливании обсуждаются с лечащим врачом и зависят, в том числе, от возраста введения прикорма.



ПРИКОРМ - ВАЖНЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ МАЛЫША

Вы поможете крохе познакомиться
с новыми вкусами и сформировать
здоровые привычки на всю жизнь

Доверяйте своему ребенку,
наблюдайте за его реакцией и
наслаждайтесь этим особенным
временем вместе

**Ваше терпение и любовь -
главный ключ к успеху!**





ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?



Энциклопедия мам

Полезные советы
и рекомендаций
для родителей



Нежные смеси для комфортного
пищеварения и широкий выбор
продуктов для прикорма,
выгодные цены и бесплатная
доставка по территории России
в нашем **интернет-магазине**

купить



Школа мам

Актуальные вопросы
беременности и
материнства

