

## Основы введения прикорма на первом году жизни ребёнка

Прикорм – все продукты кроме грудного молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.

Прикорм целесообразно вводить в возрасте 4-6 мес. Минимальный возраст возможного введения прикорма - 4 мес. Поздний прикорм (после 6 мес.) – может вызвать выраженный дефицит питательных веществ, задержку формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

Виды прикорма: - овощной, фруктовый;  
- зерновой = злаковый (каша);  
- мясной;  
- смешанный (молочно-злаковый, фруктово-молочный, фруктово-злаковый, мясо-овощной и пр.).

При назначении прикорма следует соблюдать следующие правила:

- ✓ Введение прикорма рекомендовано начинать в возрасте 4-6 мес. Здоровому ребенку - в возрасте 5 месяцев
- ✓ Введение нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивают до объема, рекомендованного в данном возрасте;
- ✓ Новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
- ✓ Каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, начиная с монокомпонентных продуктов, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
- ✓ Прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью;
- ✓ Новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3-5 дней)
- ✓ В возрасте 9-10 мес. гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменить на мелкоизмельченные.
- ✓ В качестве первого прикорма назначается овощное пюре или каша в зависимости от состояния здоровья, нутритивного статуса и функционального состояния пищеварительной системы ребенка (детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма вводятся каши. при избыточной массе тела и запорах — овощное пюре).

В питании ребенка целесообразно использовать продукты и блюда прикорма промышленного выпуска, которые изготавливают из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав в том числе витаминный, независимо от сезона, и необходимую степень измельчения.

## Примерная схема введения продуктов детям первого года жизни

| Наименование продуктов и блюд<br>(г, мл)                 | Возраст (мес.) |      |      |        |
|--|----------------|------|------|--------|
|  | 4-6            | 7    | 8    | 9-12   |
| Овощное пюре   | 10-150         | 170  | 180  | 200    |
| Молочная каша  | 10-150         | 150  | 180  | 200    |
| Фруктовое пюре   | 5-60           | 70   | 80   | 90-100 |
| Фруктовый сок  | 5-60           | 70   | 80   | 90-100 |
| Творог*  | 10-40          | 40   | 40   | 50     |
| Желток, шт.  | -              | 0,25 | 0.5  | 0.5    |
| Мясное пюре*   | 5-30           | 30   | 50   | 60-70  |
| Рыбное пюре  | -              | -    | 5-30 | 30-60  |
| Кефир и др. неадаптированные<br>кисломолочные<br>напитки | -              | -    | 200  | 200    |
| Сухари, печенье  | -              | 3-5  | 5    | 10-15  |
| Хлеб пшеничный   | -              | -    | 5    | 10     |
| Растительное масло                                       | 1-3            | 5    | 5    | 6      |
| Сливочное масло  | 1-4            | 4    | 5    | 6      |



### Примерное меню для ребёнка 6 месяцев (при весе ребёнка 7500 грамм)

|       |  |
|-------|--|
| 6.00  | 190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                       |
| 10.00 | 150 г кукурузной каши 40 г фруктового пюре<br>4 г сливочного масла<br>3 г детского печенья |
| 14.00 | 190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                       |
| 18.00 | 190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                       |
| 22.00 | 190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                       |

### Примерное меню для ребенка 8 месяцев (при се ребенка 8500 грамм)

|       |  |
|-------|--|
| 6.00  | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                                 |
| 10.00 | 170 г молочной каши<br>30 г фруктового пюре<br>5 г сливочного масла<br>½ желтка                      |
| 14.00 | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                                 |
| 18.00 | 40 г творога пастообразного<br>40 г фруктового пюре<br>120 г кефира детского<br>5 г детского печенья |
| 22.00 | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2                                 |

- Фруктовый сок 50-60 мл между кормлениями

|       |  |
|-------|--|
| 6.00  | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2   |
| 10.00 | 170 г молочной каши<br>30 г фруктового пюре<br>5 г сливочного масла<br>½ желтка                                      |
| 14.00 | 60 г мясных фрикаделек (говядина, кролик, индейка)<br>140 г овощного рагу многокомпонентного<br>5 г хлеба пшеничного |
| 18.00 | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2   |
| 22.00 | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2   |

## Примерное меню для ребенка 10 месяцев (при весе ребенка 9000 грамм)

|       |   |
|-------|---|
| 6.00  | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2  |
| 10.00 | 170 г молочной каши<br>30 г фруктового пюре<br>5 г сливочного масла<br>½ желтка                               |
| 14.00 | 60 г паровая котлета (говядина, кролик, индейка, рыба, курица)<br>140 г овощного рагу<br>5 г хлеба пшеничного |
| 18.00 | 50 г творога пастообразного<br>50 г фруктового пюре<br>100 г кефира детского<br>5 г детского печенья          |
| 22.00 | 200 г грудного молока или адаптированной молочной смеси<br>формула 2  |

- Фруктовый сок 80-100 мл между кормлениями

