

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 (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 кисломолочные 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 формула 2
10.00	150 г кукурузной каши 40 г фруктового пюре 4 г сливочного масла 3 г детского печенья
14.00	190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси формула 2
18.00	190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси формула 2
22.00	190 г грудного молока или адаптированной молочной смеси формула 2

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

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

- Фруктовый сок 50-60 мл между кормлениями

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

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

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

- Фруктовый сок 80-100 мл между кормлениями

