|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\АСУ\Pictures\мам и малыш\mother-and-daughter-768x703.jpg  **МАМЕ**  **В**  **ПОМОЩЬ!** | | **12 правил введения прикорма** | | | | | |
| 1. Прикорм вводится постепенно. Начинают с 0,5-2 чайных ложек, постепенно увеличивая порцию до рекомендованной нормы. 2. Продукты промышленного производства гарантировано приготовлены из безопасного сырья и дополнительно обогащены витаминами и минералами, которые не сохраняются при термической обработке продуктов в домашних условиях. 3. О сроке и порядке введения новых продуктов проконсультируйтесь с педиатром. Если ребенок с нормальным или избыточным весом, то педиатр может рекомендовать начинать прикорм с овощного пюре, если ребенок с низким весом – каши. 4. Начинайте введение прикорма с монокомпонентных овощных пюре (кабачок, брокколи, цветная капуста), затем вводите монокомпонентные фруктовые пюре (яблоко, абри­кос, груша). На баночках с детским питанием указан рекомендуемый возраст введения продукта. 5. Злаковый прикорм начинайте с безмолочных гречневой и рисовой каши, или, что предпочтительнее, с гречневой и рисовой каш на адаптированных молочных смесях. 6. Прикорм рекомендовано вводить во второе утреннее кормление перед кормлением грудью или смесью. 7. Блюда первого прикорма должны быть однородными. Консистенцию блюд изменяют очень постепенно. Если пища плохо измельчена, это может вызвать срыгивание, рвоту, проблемы с животиком, отказ от этой пищи в будущем. Питание с кусочками не рекомендуется до 9-10 месяцев. 8. Не начинайте вводить прикорм во время болезни или в период вакцинации (за неделю до и в течение недели после ее проведения). 9. Если ребенок постоянно отказывается от прикорма, то введение новой пищи стоит на время прекратить и возобновить попытки через некоторое время. 10. Обязательно ведите пищевой дневник, записывая дату и время введения новой пищи, и реакцию малыша. Обращайте внимание на изменения на коже, изменения стула, вздутие живота. 11. Не следует добавлять в детское питание промышленного производства соль и сахар, т.к. в таких про­дуктах их количество учтено в соответствии с питательными потребностями малыша. 12. Блюда даются в подогретом виде с ложечки из тарелочки (не кормить из разогретой в микроволновке банке, т.к это может привести к ожогам из-за неравномерного распределения тепла в банке). С 7-9 месяцев приучайте малыша пить из чашки и начинайте высаживать его за специальный детский столик. | | | | | |
| **Признаки готовности ребенка**  **к введению прикорма** | | **Ребенок готов к прикорму, если:**   * Малышу исполнилось 4 - 6 месяцев, и он удвоил вес от рождения. Для недоношенных деток коэффициент х 2,5. * У ребенка ушел выталкивающий рефлекс языка, и он не выталкивает ложку изо рта. * Если малыш получает более литра смеси в день и при этом не наедается, а на грудном вскармливании опустошает содержимое обеих грудей, но не насыщается. * Ребенок проявляет интерес к пище, тянется в сторону ложки, открывает рот. | | | | | |
|  | |  | | | | | |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| **Овощное пюре**  Пюре вводится постепенно. В первый день дают не более 2 чайных ложек | **КАША**  Каша обычно является вторым прикормом, который начинают давать через 3-4 недели после введения овощного пюре. Если у ребенка недостаточный вес, то врач может рекомендовать вводить кашу первым прикормом. Начинайте с 1 - 2 чайных ложек, постепенно в течение недели замените полностью кашей одно кормление грудью или смесью. Если у ребенка недостаточный вес, то в этом случае каши предпочтительно давать в вечер­ние часы, а если у ребенка нормальный или избыточный вес, то - утром. | | **Фруктовое пюре**  Фруктовое пюре вводится с 4-6 месяцев. В первый день нельзя давать более половины чайной ложки нового вкуса. Необходимый объем фруктового пюре лучше давать в два приема в первой половине дня после кормления. | **СОК**  В первые два дня не следует давать более 5 мл сока, затем ежедневно увеличивайте порцию на половину чайной ложки. Детский сок лучше давать в первой половине дня, через 10 - 15 минут после кормления. Соки богаты сахарами, их чрезмерное потребление которых нарушает обмен веществ и ведет к раннему ожирению. При расчете суточного объема пищи для малыша сок не учитывается. | **МАСЛО**  Растительное и сливочное масло начинают вводить в рацион ребенка с 5 - 6 месяцев. Количество масла увеличивают постепенно. Растительное масло предпочтительно добавлять в овощное пюре, а сливочное масло - в кашу. | **МЯСО И РЫБА**  Первое мясное пюре лучше выбирать из мяса с наименьшим аллергенным потенциалом - кролик, индейка. Вводить с 6 месяцев. Начиная с 8 месяцев 1-2 раза в неделю мясной фарш или пюре можно заменить рыбным пюре. | **ЖЕЛТОК**  В рацион малыша желток вводится в 7 месяцев. Можно выбрать куриные или перепелиные яйца. Варить их следует не менее 10 минут из-за риска сальмонеллеза. Желток начинают давать только с крошек и постепенно доводят его количество до половины желтка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **КАЛЕНДАРЬ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА** | | | | |
| Наименование  продуктов и блюд (мл, г) | 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 | - | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| Мясное пюре | 5-30 | 30 | 50 | 60-70 |
| Рыбное пюре | - | - | 5-30 | 30-60 |
| Кефир и др. кисломолочные продукты | - | - | 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 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В 1 ГОД** | | |
| Время | | Меню |
| 8:00 | Завтрак | Каша геркулесовая молочная – 160 г; Сыр -15 г; Какао с молоком – 150 мл; Масло сливочное – 5 г |
| 10:00 | Второй завтрак | Отвар шиповника – 150 мл |
| 12:00 | Обед | Салат из свеклы с растительным маслом – 30 г; Суп овощной на курином бульоне со сметаной – 150/5г; Суфле куриное паровое – 70г; Картофельное пюре – 100 г; Сок фруктовый – 100 г |
| 16:00 | Полдник | Кефир детский - 150 мл; Творог – 50 г; Фруктовое пюре – 50 г |
| 19:00 | Ужин | Пюре из цветной капусты и кабачка - 150 г; Котлета мясная паровая – 30 г; Чай с сахаром – 100 мл; Печенье – 10 г |
| Перед сном | | Кефир детский - 150 мл |
| Хлеб на весь день | | Пшеничный – 60 г; Ржаной – 40 г |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА ОТ 4 ДО 12 МЕСЯЦЕВ 1 (г, мл)** | | | | | |
| Возраст мес. | 8:00 | 10:00 | 14:00 | 18:00 | 22:00 |
| 4-4,5 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180, Фруктовый сок - 20 | Овощное пюре - 130  Грудное молоко или смесь - 50 Фруктовый сок - 20 | Грудное молоко или смесь - 140 Фруктовое пюре - 40 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
|
| 5 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша - 150 Фруктовое пюре - 50 | Овощное пюре - 150 Раст. масло - 1/2 ч.л.  Грудное молоко или смесь - 50 | Грудное молоко или смесь – 150, Творог – 30,  Фруктовый сок - 50 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
|
|
| 6 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша - 150 Фруктовое пюре - 30 Желток - 1/4 | Овощное пюре - 150 Раст. масло-1/2 ч.л.  Мясное 2 пюре - 30 Фруктовый сок - 50 | Грудное молоко или смесь – 130, Творог - 40 Фруктовое пюре - 30 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
|
|
|
|
| 7 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша - 170 Фруктовое пюре - 30 Желток - 1/2 | Овощное пюре – 160, Раст. масло - 1 ч.л.,  Мясное пюре – 50,  Хлеб – 5,  Фруктовый сок - 70 | Грудное молоко или смесь – 120, Творог - 40, Фруктовое пюре – 40, Печенье - 5 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
| 8 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша – 170, Фруктовое пюре – 30,  Желток - 1/2 | Овощное пюре – 160, Раст. масло - 1 ч.л., Мясное пюре – 50,  Хлеб – 5,  Фруктовый сок - 70 | Грудное молоко или смесь – 110, Творог - 40 Фруктовое пюре - 50 Печенье - 10 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
| 9-10 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша – 180, Фруктовое пюре – 50,  Желток - 1/2 | Овощное пюре – 180, Раст. масло - 1 ч.л.,  Мясное пюре – 60, Фруктовый сок – 70, Хлеб – 10 | Грудное молоко или кефир – 150, Творог – 50, Фруктовое пюре – 60, Печенье – 10-15 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
| 11-12 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 | Каша – 200, Фруктовый сок – 100, Желток - 1/2 | Овощное пюре - 180-200,  Раст. масло - 1 ч.л., Мясное пюре - 70,  (или рыбное - 60)  Фруктовый сок - 70, Хлеб - 10 | Грудное молоко или кефир - 150, Творог - 50, Фруктовое пюре - 60, Печенье - 10-15 | Грудное молоко или детская молочная смесь - 180 |
| С 6 месяцев можно дать сухарик или печенье (3-5 г.), а в 7 месяцев – кусочек пшеничного хлеба 95 г0  С 8-9 месяцев мясо можно давать в виде суфле, фрикаделек, паровых котлет. Мясо в рацион ребенка вводится начиная с ½ - 1 ч.л., постепенно увеличивая количество до 20-40 г в сутки. К 1 году ребенок получает 60-70 г мяса в день.  С 9 месяцев 1-2 раза в неделю вместо мясного блюда можно давать рыбное. Таким образом, к году у малыша уже формируется рацион из завтрака, обеда, полдника и ужина. Рационы и сроки введения продуктов прикорма приведены в справочных таблицах, составленных на основании научно обоснованных рекомендаций российский нутрициологов.  1 – все рекомендации даны для здорового ребенка, сроки введения продуктов прикорма могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и потребности малыша по рекомендации врача  2 - ребенку на грудном вскармливании мясное пюре вводится с 7 месяцев | | | | | |