



## ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА ДЕТЯМ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Прикорм - это введение младенцу новой густой пищи, более концентрированной и разнообразной. Вводится до кормления грудью или смеси.

Докорм - вводится по назначению врача при недостаточном количестве грудного молока. Дают ребенку после кормления грудью.

### Правила введения прикорма при грудном вскармливании:

- с 6 месяцев,
- когда ребенок полностью здоров,

- начинаем с монокомпонентных гомогенных продуктов,
- объем первой порции не более 1/2 чайной ложки, постепенно увеличиваем до полного объема порции,
- вводим прикорм всегда в первой половине дня, чтобы была возможность отследить реакцию,
- в день вводить можно только 1 продукт,
- последующие продукты вводят только после полного введения предыдущего,
- новые продукты могут дать аллергическую реакцию, поэтому не торопимся и не экспериментируем!

#### Возраст введения основных продуктов.

6 месяцев - монокомпонентные гомогенные пюре из белых и зеленых овощей (цветная капуста, брокколи, кабачок). С 1/2 ч.л. до 150-200г

6,5-7 месяцев - безмолочные каши (гречка, рис, кукуруза, позже овсянка и мультизлаковые). С 1/2 ч.л до 150-200 г

8-9 месяцев - молочные каши (гречка, рис, кукуруза, позже овсянка и мультизлаковые). С 1/2 ч.л до 150-200 г

8 месяцев - мясные пюре (говядина, телятина, кролик, индейка). От 1/2 ч.л до 50г/ 100 г к 1 году.

9 месяцев - кисломолочные продукты без добавок и сахара (кефир, биолакт, йогурт - специальные для детского питания). От 1/2 ч.л до 150-200 г

10 месяцев - творог для детского питания. От 1/2 ч.л до 50 г, в год - 100 г

10 месяцев - белые сорта рыбы ( если ребенок склонен к аллергиям, то после года). От 1/2 ч.л. до 50 г, после года - до 100 г.

7-8 месяцев - фруктовые пюре. От 1/2 ч.л до 100 -200г

### Введение напитков

ВОДА - С 6 мес 120-240 мл

12-24 мес 240-950 мл

МОЛОКО - 12-24 мес 470-700 мл

СОК - 12-24 мес 120 мл

Обращаем внимание на то, что:

- Ароматизированное молоко, сладкие газировки, чай, кофе - детям нельзя!
- Чай, кофе после 2-5 лет - давать в ограниченных количествах!
- Компоты и морсы без сахара !
- Минеральная вода только по назначению врача !

### ПРИМЕР ПИТАНИЯ (когда уже ввели все продукты)

6.00 - ГРУДНОЕ МОЛОКО

10.00 БЕЗМОЛОЧНАЯ/МОЛОЧНАЯ КАША + ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ+  
ГРУДНОЕ МОЛОКО

14.00 ОВОЩНОЕ ПЮРЕ + МЯСНОЕ + ГРУДНОЕ МОЛОКО

18.00 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ + ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ +  
ГРУДНОЕ МОЛОКО

## 22.00 ГРУДНОЕ МОЛОКО

### Суточный объем пищи в соответствии с возрастом

2 недели – 2 месяца

1/5 массы тела

2 – 4 месяца

1/6 массы тела

4 - 6 месяцев

1/7 массы тела

6 - 9 месяцев

1/8 массы тела

с 9 месяцев до 1 года

1100 мл

Получившуюся цифру делим на 5 приемов пищи (после 6 месяцев, обычно у детей 5 разовое питание) - это и будет объем одного приема пищи.

*Инструктор по АФК*

*Аксенова Н.С.*