

**Уважаемые родители, эта памятка по питанию Вашего малыша поможет Вам соблюдать все современные правила питания на первом году жизни.**

**Меню ребенка первого года жизни при гребенка на грудном вскармливании.**

**\*При смешанном и искусственном вскармливании все продукты вводятся раньше на 1 месяц**

**Меню ребенка в 5 месяцев: ввести овощное пюре** (при достаточном количестве грудного молока и отсутствием проблем со здоровьем у малыша, можно начинать введение прикорма с 6 месяцев)

**06.00** грудное молоко 130-150 мл

**09.30** грудное молоко 130-150 мл

**13.00** овощное пюре (кабачок или брокколи, или цветная капуста) до 50-70 г грудное молоко 110-130 мл

**16.30** грудное молоко 130-150 мл

**20.00** грудное молоко 130-150 мл

**23.30** грудное молоко 130-150 мл

**Меню ребенка в 6 месяцев: ввести фруктовое пюре**

**06.00** грудное молоко 150 – 170 мл

**09.30** грудное молоко 150-170 мл

**13.00** овощное пюре (кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква) до 170 г, если не съедает весь объем, докармливать грудным молоком до общего объема кормления- 170 мл

**16.30,** фруктовое пюре 40-50 г (яблоко или груша) грудное молоко 150-170 мл

**20.00** грудное молоко 150-170 мл

**23.30** грудное молоко 150-170 мл

**Меню ребенка в 7 месяцев: ввести кашу, в 7,5 месяцев -творог**

**06.00** грудное молоко 180 – 200 мл

**10.00** Каша 160 г (рис или греча или кукуруза) + фруктовое пюре 70 г (яблоко, груша, слива, персик)

**14.00** овощное пюре (кабачок, тыква, брокколи, цветная капуста, морковь) 170-180 г

**18.00** творог 30 г, грудное молоко 150 мл

**22.00** грудное молоко 150-170 мл

**Меню ребенка в 8 месяцев: ввести фруктовый сок (лучше морс или компот), желток**

**06.00** грудное молоко 200 мл

**10.00** Каша 170 г (рис, греча, кукуруза) + фруктовый сок 80 г (яблоко, груша, слива, персик)

**14.00** овощное пюре 170 г (кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, морковь), ¼ желтка, фруктовое пюре 30 г

**18.00** фруктовое пюре 40 г (яблоко, груша, слива, персик), творог 40 г, грудное молоко 120 мл

**22.00** грудное молоко 200 мл

#### **Меню ребенка в 8,5 месяцев: ввести мясное пюре**

**06.00** грудное молоко 200 мл

**10.00** Каша 180 г (рис, греча, кукуруза) + фруктовое пюре 40 г (яблоко, груша, слива, персик, абрикос)

**14.00** овощное пюре 180 г (кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, морковь), мясное пюре 50 г (телятина, кролик, индейка), ¼ желтка, фруктовый сок 80 мл

**18.00** фруктовое пюре 40 г (яблоко, груша, слива, персик, абрикос), творог 40 г, грудное молоко 120 мл

**22.00** грудное молоко 200 мл

#### **Меню ребенка в 9 месяцев, ввести кефир**

**06.00** грудное молоко 200 мл

**10.00** Каша 180 г (рис, греча, кукуруза) + фруктовое пюре 50 г (яблоко, груша, слива, персик, абрикос)

**14.00** овощное пюре 180 г (кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, морковь), мясное пюре 50 г (телятина, кролик, индейка), 1/2 желтка, фруктовый сок 90 мл

**18.00** детский кефир 150-200 мл + фруктовое пюре 40 г (яблоко, груша, слива, персик, абрикос), творог 50 г

**22.00** грудное молоко 200 мл

#### **Меню ребенка в 10-12 месяцев: ввести рыбное пюре**

**06.00** грудное молоко 200 мл

**10.00** Каша 180 г (рис, греча, кукуруза) + фруктовый сок 80-100 мл (яблоко, груша, слива, персик, абрикос),

**14.00** овощное пюре 180 г (кабачок, цветная капуста, брокколи), мясное пюре 60-70 г (телятина, кролик, индейка) или рыбное пюре 60-70 г (треска, хек, минтай 1-2 раза в неделю), ¼ желтка, фруктовый сок 30 мл

**18.00** детский кефир 150-200 мл + творог 50 г + фруктовое пюре 80-100 г (яблоко, груша, слива, персик, абрикос, банан)

### **Правила введения прикормов.**

1. Вводите прикорм своевременно, в возрастные периоды жизни ребенка, рекомендуемые педиатрами
2. Прикорм водится постепенно, начиная с ½ чайной ложки
3. Каждый новый продукт прикорма вводится постепенно, увеличивается количество продукта до рекомендуемой нормы за 2 недели
4. Каждый новый продукт (например: овощное пюре, каша, кефир, мясное пюре) и вкус прикорма (например: яблоко, капуста, говядина, кролик) должен вводиться не ранее, чем через 2 недели после предыдущего.
5. Нельзя вводить прикорм, если ребенок болен или плохо себя чувствует
6. Не рекомендуется введение прикорма в жаркие летние дни
7. Не вводите прикорм после проведения профилактических прививок
8. При введении новых продуктов следите за состоянием здоровья ребенка (состояние кожи, стула, самочувствие ребенка), при изменениях в состоянии ребенка обращайтесь к педиатру.
9. Не превышайте рекомендуемые нормы продуктов (например, творог не более 50 г в сутки), но и следите за тем, чтобы ребенок получал рекомендуемую педиатром норму.
10. Старайтесь использовать специальные продукты, предназначенные для детского питания, при невозможности этого предлагайте ребенку только свежие и качественные продукты
11. Температура предлагаемой пищи должна быть приблизительно 37 градусов.
12. При введении прикормов используйте только те продукты, которые рекомендованы педиатрами.
13. Вводите продукты строго согласно возрасту ребенка, помните, что ребенок должен «созреть» для каждого определенного продукта.
14. Помните, что дети достаточно консервативны и с неохотой привыкают к новым вкусам, качество введения прикорма зависит от Вашего терпения и настойчивости.
15. Давайте прикорм с ложечки
16. Прикорм дается до кормления грудью (смесью)

**Врач — педиатр Ушкало Екатерина Дмитриевна**

