

## Безопасные правила для начала прикорма

1. Первый прикорм предлагают ребенку не ранее 4,5-6 месяцев. Это может быть каша или овощное пюре
2. Для других продуктов есть свои безопасные сроки. Подробнее здесь: [Прикорм. Когда начинать](#)
3. Для первого прикорма выбирают монокомпонентные продукты. Для овощей: один вид овоща. Для каш: один вид крупы. Если врач не дал особых рекомендаций, начинайте с тех продуктов, которые приняты в вашей семье.
4. Первый раз ребенку дают ½ чайной ложки нового продукта и постепенно, в течение недели доводят до возрастной нормы.

### Возрастная норма

	5 месяцев	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9-12 месяцев
Овощи	150 г	150 г	150 г	180 г	200 г
Фрукты		60 г	70 г	80 г	До 100 г
Каша	150 г	150 г	150 г	180 г	200 г
Мясное пюре*		30 г	50 г	70 г	До 100 г
Рыба				30 г	60 г
Творог				40 г	50 г
Кефир/йогурт				До 200 мл	До 200 мл
Хлеб				5 г	10 г

\*указаны цифры для пюре промышленного производства, количество отварного мяса рекомендовано в 2 раза меньше

5. Схема введения прикорма:  
В течение первой недели новый продукт доводится до возрастной нормы, в течение второй недели – адаптация. В это время можно знакомить малыша с другими продуктами из той же категории: новыми видами овощей, новыми кашами
6. Не добавляйте в готовые пюре, йогурт, творог соль и сахар. Даже если вам еда кажется пресной, ребенок воспринимает по-другому. Если вы готовить самостоятельно – не подсаливайте и не добавляйте сахар
7. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к новому вкусу, добавьте в пюре немного грудного молока или смеси
8. Будьте мягкими и настойчивыми. Не кормите через силу! При этом помните, что иногда ребенку надо предложить тот или иной продукт 10-12, пока малыш не привыкнет и не начнет воспринимать продукт хорошо
9. Даже если вы уверены, что брокколи – самый полезный овощ, замените его на другой, если ребенок категорически отказывается. Возможно, малыш будет к брокколи более благосклонным через неделю или месяц. А вот если вы будете слишком настаивать, то точно ничего не получится
10. Еда – это не только питание, это процесс общения. Ваше настроение отражается на том, как ребенок относится к разным продуктам и к самому процессу приему пищи.

11. Прикорм дают с ложки перед кормлением грудью или смесью. Когда количество прикорма будет больше 20-30 г, уменьшите количество смеси на этот объем.
12. Новый продукт предлагайте всегда в первой половине дня. Это связано как с особенностями работы пищеварительной системы, так и с тем, что у вас будет возможность понаблюдать за ребенком. В дальнейшем вы перенесете этот продукт на то время, когда вам удобно.
13. Отодвиньте знакомство с новыми продуктами (даже если по срокам пора) в следующих случаях:
  - Пришло время очередной прививки
  - Ребенок плохо себя чувствует (не так как обычно)
  - У вас переезд или нагрянули гости
14. С 10-12 месяцев предлагайте ребенку не гомогенизированные продукты, а размятые вилкой. Продукты промышленного производства для детей этого возраста имеют отличную от более ранних пюре консистенцию
15. Дети, которые устойчиво сидят любят брать кусочки пальцами. Следите, чтобы кусочки были мягкими, и малыш не подавился.
16. Помните, что прикорм – это не только еда, но и развитие сенсорных способностей. Показывайте малышу картинки овощей, круп, называйте продукты. Приучайте малыша к разным вкусам и консистенциям.
17. Бывает так, что ребенок хорошо ел тот или иной продукт (например, творог), а потом стал категорически от него отказываться. Это нормально. Уберите этот продукт из рациона на 2-4 недели, а потом вернитесь к нему. Это намного лучше, чем пытаться добавить сахар или «запрятать» нежеланный продукт в другое блюдо. Сахар – путь к формированию неправильных пищевых привычек. А попытки «обмануть» сделают малыша недоверчивым.