

## Таблица введения продуктов и блюд прикорма при естественном вскармливании детей первого года жизни \*

Продукты и блюда прикорма	Месяц	Объем зависимости от возраста ребенка				
		6 мес.	7 мес.	8 мес.	9 мес.	10-12 мес.
Сок (фруктовый, ягодный, овощной), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктовое пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овощное пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-крупяная каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно-злаковая каша, г	7 - 8					
Кисломолочные продукты, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сыр, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яичный желток, шт.	7,0 - 7,5	-	1/8 – ¼	¼-1/2	1/2	½-1
Мясное пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рыбное пюре, г	8 -10	-	-	10-20	30-50	50-60
Масло, г	6	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Сливочное масло, г	6 –7	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1 ч.л.	1ч.л.
Хлеб пшеничный, г	8 – 9	-	-	5	5	10

\* В таблице указаны ориентировочные сроки введения прикорма и его количество. Поэтому количество предлагаемой пищи должна основываться на принципах активного кормления: кормить медленно и терпеливо, поощряя ребенка, насильно мил не заставляя есть.

## Видео: прикорм ребенка

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Прикорм ребенка        | <a href="#"><u>принципы, схемы, правила</u></a> |
| 2. Ранний прикорм ребенка | <a href="#"><u>в 3 месяца</u></a>               |
| 3. Первый прикорм ребенка | <a href="#"><u>в 4 месяца</u></a>               |
| 4. Первый прикорм ребенка | <a href="#"><u>в 5 месяцев</u></a>              |
| 5. Прикорм ребенка        | <a href="#"><u>в 6 месяцев</u></a>              |
| 6. Меню ребенка           | <a href="#"><u>в 7 месяцев</u></a>              |
| 7. Меню ребенка           | <a href="#"><u>в 8 месяцев</u></a>              |
| 8. Меню ребенка           | <a href="#"><u>в 9 месяцев</u></a>              |
| 9. Меню ребенка           | <a href="#"><u>в 10 месяцев</u></a>             |
| 10. Питание ребенка       | <a href="#"><u>в 1 год</u></a>                  |

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Первый прикорм ребенка | <a href="#"><u>овощи или каша?</u></a>              |
| 2. Первый прикорм ребенка | <a href="#"><u>овощи</u></a>                        |
| 3. Первый прикорм ребенка | <a href="#"><u>каши</u></a>                         |
| 4. Прикорм ребенка        | <a href="#"><u>мясо</u></a>                         |
| 5. Прикорм ребенка        | <a href="#"><u>Европейские правила введения</u></a> |

## Статья: Современные принципы прикорма детей

[Правила введения прикорма](#) ребенку 4-12 месяцев