

## Схема, таблиця введення продуктів та страв прикорму при природньому вигодовуванні дітей першого року життя\*

Продукти і страви прикорму	Термін введення місяці	Об'єм залежно від віку дитини				
		6 міс.	7 міс.	8 міс.	9 міс.	10-12 міс.
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктове пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овочеve пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7 - 8					
Кисло-молочні продукти, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сир, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яєчний жовток, шт.	7,0 - 7,5	-	1/8 – ¼	¼-1/2	1/2	½-1
М'ясне пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рибне пюре, г	8 -10	-	-	10-20	30-50	50-60
Олія, г	6	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Вершкове масло, г	6 -7	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1 ч.л.	1ч.л.
Хліб пшеничний, г	8 - 9	-	-	5	5	10

\*В таблиці вказані орієнтовні терміни введення прикорму та його кількість. Тому кількість запропонованої їжі повинна ґрунтуватись на принципах активного годування: годувати повільно та терпляче, заохочуючи дитину, силою не заставляти їсти.

## Відео: прикорм дитини

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Прикорм дитини        | <a href="#"><u>принципи, схеми, правила</u></a> |
| 2. Ранній прикорм дитини | <a href="#"><u>в 3 місяці</u></a>               |
| 3. Перший прикорм дитини | <a href="#"><u>в 4 місяці</u></a>               |
| 4. Перший прикорм дитини | <a href="#"><u>в 5 місяців</u></a>              |
| 5. Прикорм дитини        | <a href="#"><u>в 6 місяців</u></a>              |
| 6. Меню дитини           | <a href="#"><u>в 7 місяців</u></a>              |
| 7. Меню дитини           | <a href="#"><u>в 8 місяців</u></a>              |
| 8. Меню дитини           | <a href="#"><u>в 9 місяців</u></a>              |
| 9. Меню дитини           | <a href="#"><u>в 10 місяців</u></a>             |
| 10. Харчування дитини    | <a href="#"><u>в 1 рік</u></a>                  |
| 1. Перший прикорм дитини | <a href="#"><u>овочі чи каші?</u></a>           |
| 2. Перший прикорм дитини | <a href="#"><u>овочі</u></a>                    |
| 3. Перший прикорм дитини | <a href="#"><u>каші</u></a>                     |
| 4. Прикорм дитини        | <a href="#"><u>м'ясо</u></a>                    |
| 5. Прикорм дитини        | <a href="#"><u>Європейські правила</u></a>      |

## Стаття: Сучасні принципи прикорму дітей

Правила [введення прикорму дитині 4-12 місяців](#)