

**Краткие общие принципы введения прикорма:**

- только с ложки или кусочковое питание (не из бутылки!)
- постепенное введение – с 1\2 ч.л. до объема кормления, 1 новый продукт в 2-3 дня
- садимся за стол, принимаем пищу вместе с ребенком
- предлагаем, но не настаиваем!
- монокомпонентность в начале, без соли и сахара

В таблице - примерная (это главное слово!) схема введения прикорма детям первого года жизни, она немного адаптирована под российские реалии. Из прикорма ребенок должен получать в среднем 200 ккал в день в возрасте 6-8 мес, 300 ккал в день в 9-11 мес, и 550 ккал в день после года.

4-6 месяцев	7 месяцев	8 мес	9 мес	10-12 мес
1. ГМ (грудное молоко) или адаптированная смесь 4-6 кормлений или 815-930 мл в сутки	1. ГМ или смесь 3-5 кормлений или 870-930 мл в сутки	1. ГМ или смесь 3-5 кормлений или 870-930 мл в сутки	1. ГМ или смесь 3-5 кормлений или 870-930 мл в сутки	1. ГМ или смесь 3-4 кормления или 700-870 мл в сутки
2. Сухие быстрорастворимые каши, обогащенные железом: 3-5 ст.л. монокомпонентной каши, обогащенной железом с добавлением смеси/ГМ/воды	2. Сухие быстрорастворимые каши, обогащенные железом: 3-5 ст.л. монокомпонентной каши, обогащенной железом с добавлением смеси/ГМ/воды	2. Сухие быстрорастворимые каши, обогащенные железом: 5-8 ст.л. каши с добавлением смеси/ГМ/воды	2. Каши, обогащенные железом: 5-8 ст.л. любой каши с добавлением смеси/ГМ/воды	2. Каши, обогащенные железом: 5-8 ст.л. любой каши с добавлением смеси/ГМ/воды
3. Фрукты: 1-2 ст.л. жидкого монокомпонентного фруктового пюре 1-2 р/д	3. Фрукты: 2-3 ст.л. фруктового пюре 2 р/д	3. Фрукты: 2-3 ст.л. фруктового пюре или размятых фруктов 2 р/д	3. Фрукты: 2-4 ст.л. фруктового пюре или размятых фруктов 2 р/д	3. Фрукты: 2-4 ст.л. фруктового пюре или размятых фруктов 2 р/д
4. Овощи: 1-2 ст.л. жидкого монокомпонентного овощного пюре 1-2 р/д	4. Овощи: 2-3 ст.л. овощного пюре 2 р/д	4. Овощи: 2-3 ст.л. овощного пюре или размятых овощей 2 р/д	4. Овощи: 2-4 ст.л. овощного пюре или размятых овощей 2 р/д	4. Овощи: 2-4 ст.л. овощного пюре или размятых овощей 2 р/д
Комментарий: Нет доказательств важности порядка продуктов. Важнее разнообразие. Предлагаем, но не настаиваем. Поначалу каши должны быть очень жидкими, и постепенно консистенция должна становиться более густой	5. Мясо и другие белковые продукты (рыба, печень, яйца): 1-2 ст.л. гомогенизированного мясного пюре 2 р/д	5. Мясо и другие белковые продукты (рыба, печень, яйца): 1-2 ст.л. мясного пюре 2 р/д	5. Мясо и другие белковые продукты (рыба, печень, яйца): 2-3 ст.л. мягкого отварного или рубленого мяса 2 р/д	5. Мясо и другие белковые продукты (рыба, печень, яйца): 2-3 ст.л. рубленого мяса, мяса с общего стола, рыба без костей, неострый сыр 2 р/д
	6. Перекусы: детское несладкое печенье, крекеры	6. Перекусы: детское несладкое печенье, крекеры, йогурт без добавок, творожок	6. Перекусы: детское несладкое печенье, “пальчиковая еда”, крекеры, йогурт без добавок, творожок	6. Перекусы: детское несладкое печенье, “пальчиковая еда”, крекеры, йогурт без добавок, творожок
	Комментарий: Начинайте давать пальчиковую еду и пить из чашки	Комментарий: Прием смеси сокращается, количество другой пищи увеличивается	Комментарий: В рационе ребенка появляются продукты с общего стола. Убедитесь, что питание ребенка разнообразно.	7. Продукты с крахмалом: 60-120 мл картофельного пюре, макаронных изделий, хлеба 2 р/д Комментарий: Ест с общего стола, пробует сам есть ложкой, пить из кружки