Рекомендации по питанию детей до года

Здоровым детям на грудном вскармливании до 6 мес. можно давать только грудь.

Здоровому ребенку предпочтительно ввести прикорм в возрасте 5 мес

Введение прикормов

* **4-5 мес.** Овощное пюре. Начинаем с 1 овоща (картофель/кабачок). Сварить, протереть через ситечко, добавить овощной отвар и растительное масло Згр. на ЮОгр.(лучше нерафинированное), сливочное масло с 6 мес в кашу. Начинаем с 1\2 чайной ложки доводим до 100- 150 гр. 1 раз в день в обеденное время, приучая к приёму пищи с ложки; добавляем медленно в течение недели. Сначала пюре жидкое, затем густое.

Следим за стулом, кожей, поведением. Овощи можно давать разные если нет аллергии, морковь, кабачки и т.д. Сначала даем прикорм затем докармливаем грудным молоком

* **5.5-6 мес.** Начинаем вводить кашу. Крупу смолоть, добавить сливочное масло. Геркулес, Гречневая, Рисовая, Кукурузная, Пшеничная. Вариться на воде.

Сначала жидкую кашу: 1ч.л. крупы на 100мл. воды, затем густую: 2ч.л. на 100мл. воды. Первую неделю увеличиваем объем с 1\2 ч.л. до 100-150 гр. Вторую неделю привыкаем есть более густую кашу. В последующем в кашу можно добавлять горячее кипяченое молоко. Разводим кашу до нужной консистенции. Следим нет ли аллергии. Сначала даем прикорм (кашу), затем, грудное молоко; кашу даем утром.

* **6-7 мес**. Вводим мясо (говядина, оленина, баранина, телятина). Мясо отварить, пропустить через мясорубку 2 раза или в блендере, добавить бульон, прогреть. Давать с 1/2 ч.л. до 50- 60 гр. 1 раз в день в обеденное время. Вводим медленно, смотрим нет ли аллергии
* **7 мес.** Вводим желток куриного яйца. Яйцо моем, варим вкрутую. Начать с крошки довести до 1\4, 2 раза в неделю, довести к ½ к 8 мес. Следим нет ли аллергии.
* **7-8 мес.** Cоки. Начинаем с яблок зеленого цвета. Яблоко очистить от кожуры, потереть на пластмассовой терке, отжать сок. Начинаем с 1-2 капель. Доводим в течении недели до полного объема (10 мл сока х количество месяцев. Пример: 4 мес. 40 мл. сока). Вторую неделю привыкаем к полному объему. Начинаем с яблока, груши, Соки даются после еды. С третьей недели начинаем вводить фруктовое пюре с 1 ч. л. до 100 гр. 1раз в день. Смотрим за состоянием кожи, стула, поведением.
* **8мес.** Кефир, начиная с ½ чайной ложки до 200 мл/сут перед сном. Творог, начиная с ½ чайной ложки до 50гр/сут (по показаниям вводится с 6 мес).
* **8-9мес.**Рыба отварная, через блендер сначала 2-3 раза в неделю, до 60 гр. Сухарики, хлеб, сначала белый, затем черный до 10 гр/сут.
* 12 мес общий молотый стол.

Все продукты **вводим медленно**, увеличиваем объем в течение недели, затем неделю привыкаем к объему. Объем пищи получаемый ребенком первого года жизни должен быть одинаковым (150гр.- 6 раз или 200гр.- 5 раз)

**Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.**

**Цельное коровье молоко не может использоваться в качестве основного питания,**

* Продукты прикорма в отличие от грудного молока и адаптированных смесей содержат в среднем лишь 30% воды. Поэтому детям, получающим прикорм, следует предлагать воду небольшими порциями между кормлениями в объеме 150–200 мл в сутки.