

СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА ПО МЕСЯЦАМ
Основные правила (запомнить до начала)

Правило	Пояснение
Начинать с 6 месяцев (для детей на ГВ) или с 5–5,5 мес (для ИВ — по рекомендации врача)	Раньше 4 месяцев — опасно для ЖКТ
Новый продукт — утром (до 12:00)	Чтобы отследить реакцию в течение дня
Начинать с 1/2 чайной ложки	Постепенно доводить до возрастной нормы
Интервал между новыми продуктами — 3–5 дней	Чтобы понять, на что аллергия
Не солить, не сладить	Приучаем к натуральному вкусу
Консистенция: от жидкого пюре к кусочкам	Постепенно учим жевать

Таблица прикорма по месяцам (6–12 месяцев)

6 месяцев			
Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Овощное пюре (кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква)	50–100 г	Жидкое пюре (как кефир)	Начинаем с монопюре
7 месяцев			
Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Овощное пюре	100–150 г	Пюреобразное (с небольшими комочками)	Добавляем картофель, морковь
Каши	100–150 г	Немного гуще	Можно смешивать 2 крупы
Фруктовое пюре (яблоко, груша, чернослив)	30–50 г	Однородное пюре	После основного кормления
8 месяцев			
Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Овощное пюре	150–170 г	Пюре с мягкими кусочками	Можно микс из 2–3 овощей
Каши	150–170 г	Густая каша	Добавляем овсянку, пшено (если нет аллергии)
Мясо	30–50 г	Паштетообразное	Добавляем говядину, телятину

Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Кисломолочка (творог, кефир)	30–40 г творога, 30–50 мл кефира	Однородная	По назначению врача

9–10 месяцев

Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Овощное пюре	170–180 г	Мягкие кусочки (вилкой)	Режем не блендером
Каши	170–180 г	Густая, комковатая	Можно на детском молоке
Мясо	50–60 г	Мягкие волокна	Фрикадельки, суфле
Фруктовое пюре	60–80 г	С кусочками	Можно давать в ситечке (ниблере)
Творог / Кефир / Йогурт (детский)	40–50 г творога / 150 мл кефира	—	Полдник

11–12 месяцев

Продукты	Объем в день	Консистенция	Примечание
Овощи (пюре / тушеные кусочки)	180–200 г	Мягкие кусочки 0.5–1 см	Учим жевать
Каши (любые, включая пшеничную)	180–200 г	Рассыпчатая каша	Можно с фруктами
Мясо	60–70 г	Волокна, фрикадельки, тефтели	Любые нежирные сорта
Рыба	30–50 г	Кусочки без костей	2–3 раза в неделю
Фрукты (пюре / кусочки)	80–100 г	Мягкие кусочки	Банан, яблоко, груша, персик
Творог / Кефир / Йогурт	50 г творога / 200 мл кефира	—	Полдник или ужин
Хлеб пшеничный, печенье	10 г	Мягкие кусочки	К чаю, кефиру

Что нельзя давать до года (строго)!!!!!!

Продукт	Почему опасно
Соль, сахар, мед	Нагрузка на почки, ботулизм (мед), привыкание к сладкому
Цельное коровье молоко	Аллергия, нагрузка на почки
Грибы	Токсины, не перевариваются

Продукт	Почему опасно
Цитрусовые, виноград, клубника	Сильные аллергены
Орехи, семечки	Удушье, аллергия
Колбаса, сосиски, консервы	Соль, химия, нитраты
Шоколад, конфеты	Сахар, возбуждение нервной системы
Манная каша	Глютен + фитин (блокирует кальций)