Введение прикорма



Бережно, вкусно, легко!

Примерная схема введения прикорма*

Наименование продуктов и блюд (г, мл в сутки)	Возраст малыша				
	4–5 мес.	6 мес.	7 мес.	8 мес.	9–12 мес.
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства[1]/ отварное мясо	—	5–30/ 3–15	40–50/ 20–30	60–70/ 30–35	80–100/ 40–50
Фруктовое пюре[2]	5–50	60	70	80	90–100
Желток	—	—	1/4	1/2	1/2
Творог[3]	—	—	—	10–40	50
Рыбное пюре	—	—	—	5–30	30–60
Фруктовый сок	—	—	—	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки	—	—	—	200	200
Печенье детское	—	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	—	—	—	5	10
Растительное масло[4]	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло[5]	1–3	4	4	5	5

1 — Без добавления растительного сырья (овощей и круп)
2 — Не в качестве первого прикорма
3 — По показаниям с 6 месяцев
4 — Добавляется к овощному пюре
5 — Добавляется к каше

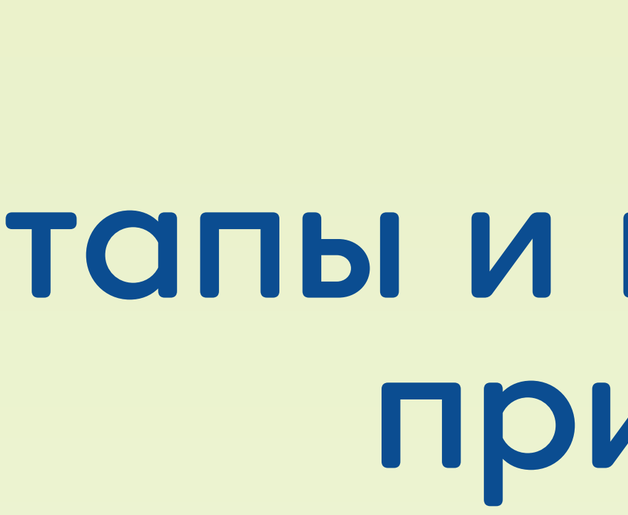
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru

мамако®

Этапы и консистенция прикорма**

С 4—6 месяцев



гомогенизированная (однородная, без комочков) пища



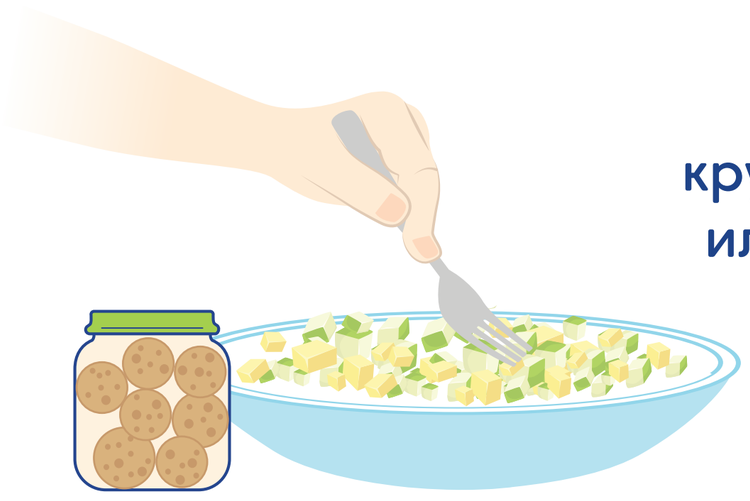
С 7—8 месяцев



пюреобразная пища (более густое пюре, бархатистая текстура)



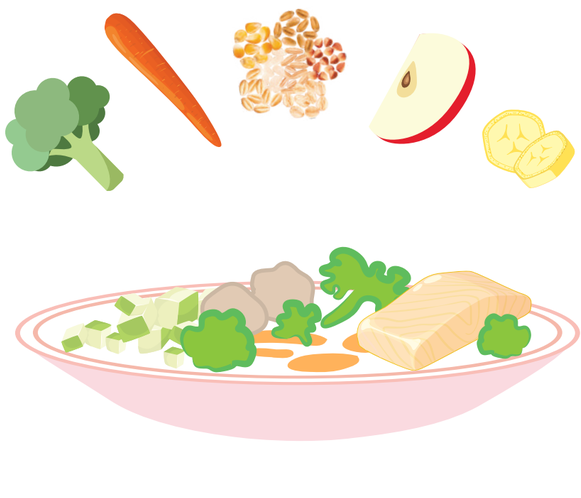
С 9—11 месяцев



крупноизмельченная или размятая пища (с кусочками до 3 мм)



С 12 месяцев



еда обычной консистенции



mamako®

Педиатры рекомендуют прикорм промышленного производства — это безопасность, строгий контроль качества, чистый состав и оптимальная консистенция.

Основные правила введения прикорма*

1

Прикорм — дополнительное питание, дается с ложечки

Основным питанием ребенка в период введения прикорма остается грудное молоко или адаптированная детская молочная смесь

2

Для формирования навыков жевания

Прикорм вводится детям на грудном, смешанном и искусственном вскармливании. Начинать рекомендовано в возрасте 4, 5 или 6 месяцев

3

Маркеры готовности ребенка

- Умение сидеть с поддержкой или без
- Угасание выталкивающего рефлекса языка
- Удвоение веса по сравнению с весом при рождении (для доношенных детей)
- Способность удерживать голову
- Проявление активного пищевого интереса (тянется к еде, открывает рот, имитирует жевательные движения)

mamako®

4



Когда и как?

Первый прикорм — это всегда монокомпонентный продукт: 1 вид злака или 1 овощ. Во время введения нового продукта в рацион ребенок должен быть здоров. Новый вид прикорма не вводят во время инфекционных заболеваний, до и после вакцинации, а также при переезде и путешествиях

5

Объем и сроки

Введение каждого нового продукта начинается с небольшого количества (0,5—1 чайной ложки), с постепенным (за 5—7 дней) увеличением до рекомендованного по возрасту объема. Это дает возможность отследить реакцию малыша на конкретный вид злака или овоща

6

Утром или вечером?

Самый первый или новый продукт даем утром — так можно наблюдать, как малыш его воспринимает

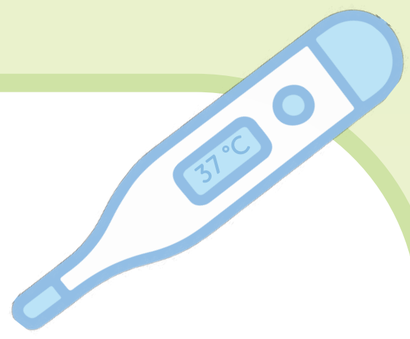
7

Вода для малыша

Детям, получающим прикорм, следует обязательно предлагать воду между кормлениями. Давать небольшими порциями. Объем воды в сутки: 150—200 мл

8

Температура — 37 °C

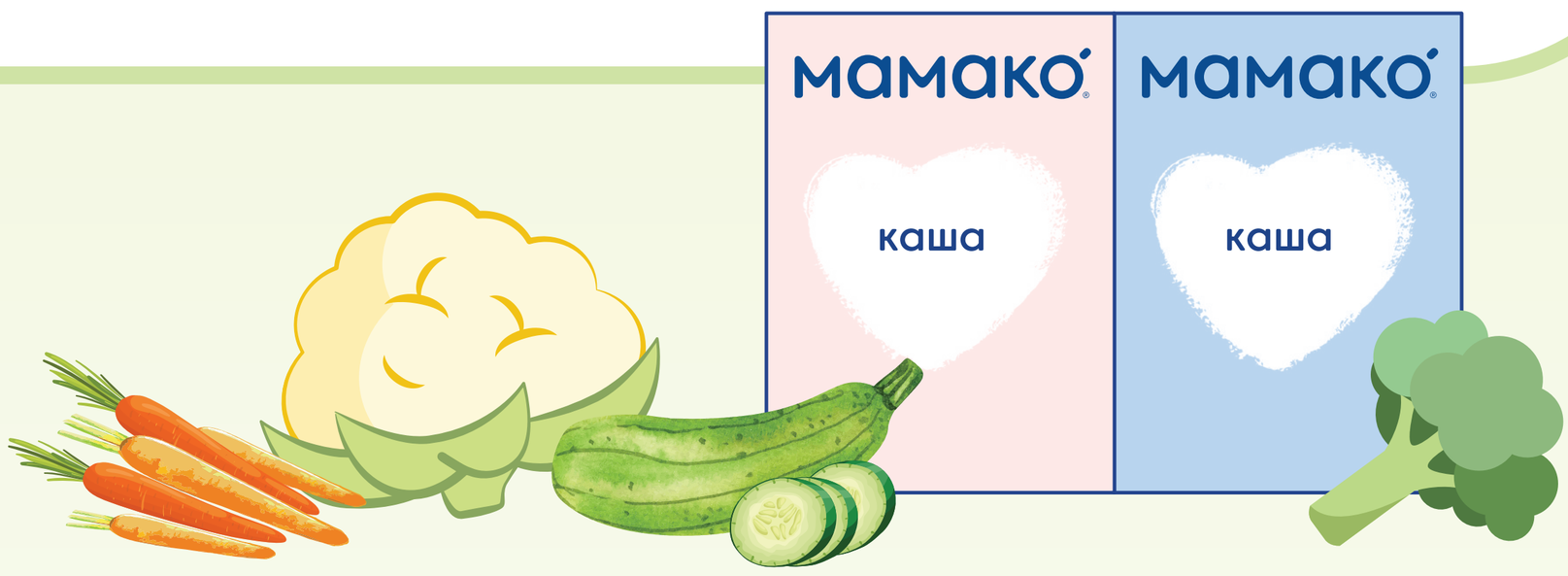


Готовый прикорм разогревается на водяной бане или остужается до нужной температуры — 37 °C. После приема пищи остаток порции важно утилизировать, давать продукт повторно нельзя

9

Овощное пюре или каша

Выбор первого продукта прикорма зависит от функционального состояния пищеварительной системы, веса и здоровья малыша



Полезный совет от эксперта

> Новый продукт лучше давать, когда малыш проголодался



И. Н. Холодова

д. м. н., профессор кафедры педиатрии им. Г. Н. Сперанского ФГБОУ ДПО РМАНПО, врач-педиатр, гастроэнтеролог

mamako®

10

Еда кусочками

Продукты для «пальчиковой» еды должны быть хорошо проваренными, мягкой консистенции, в форме палочек или кубиков и легко размина-ться между пальчиками ребенка

11

Почему нельзя вводить несколько продуктов одновременно?

Введение двух и более новых продуктов в один прием помешает понять, что именно вызвало реакцию.

Если у близких родственников малыша была аллергия на определенные продукты, желательно вести пищевой дневник, отмечать введение каждого нового ингредиента и оценивать состояние ребенка

Вкусная каша 4+ 5+

для первого прикорма

ПОДРОБНЕЕ



* Программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации, 2019 г.

** Инновации в детском питании. Выпуск 3, под ред. Тутельяна В. А., Никитюк Д. Б., Пырьевой Е. А., 2023 г.

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 4+, 5+, 6+, 8+ мес. Товар сертифицирован. Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста.

МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком



* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru