



МАМАКО®

бережное детское питание  
на козьем молоке



## Примерная схема введения прикорма\*

Наименование продуктов и блюд (г, мл в сутки)	Возраст малыша				
	4—5мес.	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 <sup>1</sup> / отварное мясо	—	5—30/ 3—15	40—50/ 20—30	60—70/ 30—35	80—100/ 40—50
Фруктовое пюре <sup>2</sup>	5—50	60	70	80	90—100
Желток	—	—	1/4	1/2	1/2
Творог <sup>3</sup>	—	—	—	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 <sup>4</sup>	1—3	5	5	6	6
Сливочное масло <sup>5</sup>	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

## Основные правила введения прикорма\*

1 Основным питанием малыша в период введения прикорма остаются грудное молоко или адаптированная детская молочная смесь.

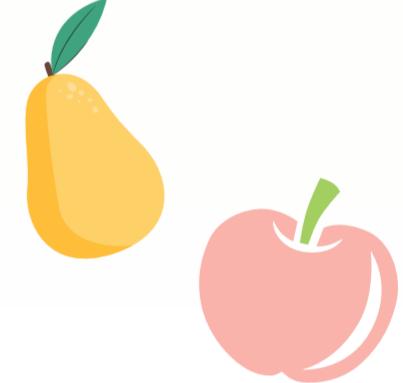


2 Возраст введения прикорма. Прикорм детей как на грудном, так и на искусственном вскармливании рекомендовано начинать в возрасте 4, 5 или 6 мес.

Ранее 4 месяцев ребенок еще не готов к усвоению пищи, отличной от грудного молока или детской молочной смеси.

Введение прикорма после 6 месяцев может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и привести к задержке формирования навыков жевания густой пищи.

Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого малыша.



3 Во время введения нового блюда в рацион ребенок должен быть здоров. Новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3-5 дней), а также в период резких перемен образа жизни (экстремальной жары, переезда в другой регион, разлуки с родителями).

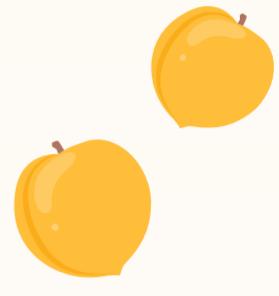
4 Введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивая до объема, рекомендованного в данном возрасте, и при этом внимательно наблюдают за переносимостью прикорма.

5 Новое блюдо следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение.



6 Прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

- 7 Какой температуры должен быть прикорм? Блюда следует давать подогретыми до 37 °С. Не используйте СВЧ для подогрева. При необходимости применяйте водяную баню или специальный подогреватель.
- 8 Детям, получающим прикорм, следует предлагать воду (специальную детскую или кипяченую) небольшими порциями между кормлениями в объеме 150 – 200 мл в сутки, так как продукты прикорма в отличие от грудного молока и адаптированных смесей содержат в среднем лишь 30 % воды.



- 9 В качестве первого прикорма рекомендуется овощное пюре или каша. Выбор зависит от состояния здоровья и функционального состояния пищеварительной системы ребенка:

- Детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма целесообразно вводить каши. Каши могут быть безмолочными или молочными. Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновой каши (рисовой, гречневой или кукурузной), в дальнейшем вводятся глютено-содержащие продукты и смеси из нескольких круп. К кашам можно добавлять сливочное масло.
- Малышам с избыточной массой тела и запорами первым следует вводить овощное пюре. Вначале овощной прикорм должен состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков, цветной капусты или брокколи. Далее целесообразно использовать комбинацию из 3-4 овощей. К овощам можно добавлять растительное масло.

10 Когда вводят кусочки?

В первые дни введения прикорма продукты должны быть достаточно жидкими и постепенно становиться более густыми. Прикорм должен быть однородным по консистенции и не вызывать у ребенка затруднений при глотании (каши, пюре). С возрастом требуется переводить малыша на более густую, а позже и на плотную пищу. В возрасте 9-10 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменять на мелкоизмельченные.



- 11 Предпочтительнее использовать продукты и блюда прикорма промышленного выпуска, которые изготовлены из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона и необходимую степень измельчения.

## Почему нельзя вводить несколько продуктов одновременно?

Одновременное введение нескольких новых продуктов в случае возникновения аллергической реакции затрудняет установление ее причины.

Если у близких родственников малыша была аллергическая реакция на определенные продукты, желательно вести пищевой дневник — в нем отмечается введение каждого нового продукта и оценивается состояние ребенка

