

МАРШРУТ ПРИКОРМА



- Сохраните сейчас — пригодится, когда придет время прикорма

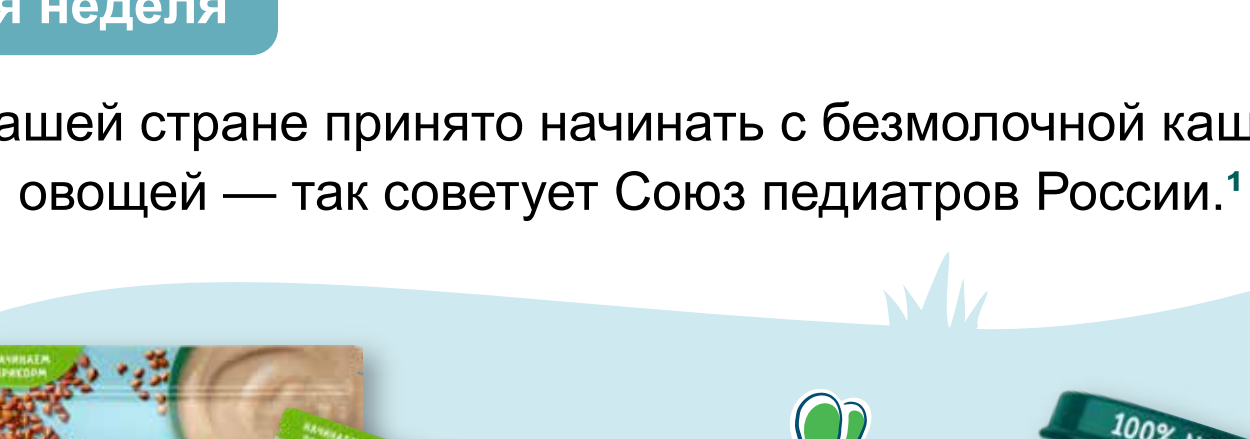
Что внутри?

- На старт: когда начинать прикорм
- 4–6 месяцев: вводим первые продукты
- 6–8 месяцев: расширяем рацион
- Что делать, если сошли с маршрута
- 8–12 месяцев: учим малыша есть «как взрослый»

НА СТАРТ: КОГДА НАЧИНАТЬ ПРИКОРМ?



В России педиатры советуют вводить прикорм в пять месяцев.¹ Можно чуть раньше или позже, главное — в интервале с **четырёх до шести месяцев**.



Кроме того, надо смотреть на **признаки готовности к прикорму**:

- малыш сидит сам или с поддержкой;
- тянется к еде взрослых;
- открывает рот при виде ложки и не выталкивает её языком.

Если совпали все три признака и малышу исполнилось четыре месяца, можно начинать.²

Поехали!

4–6 МЕС

6–8 МЕС

8–12 МЕС

1-я неделя

В нашей стране принято начинать с безмолочной каши или овощей — так советует Союз педиатров России.¹



Безмолочная каша

Гречка, рис (не содержат глютена, который малышу пока сложно переварить)

Овощное пюре

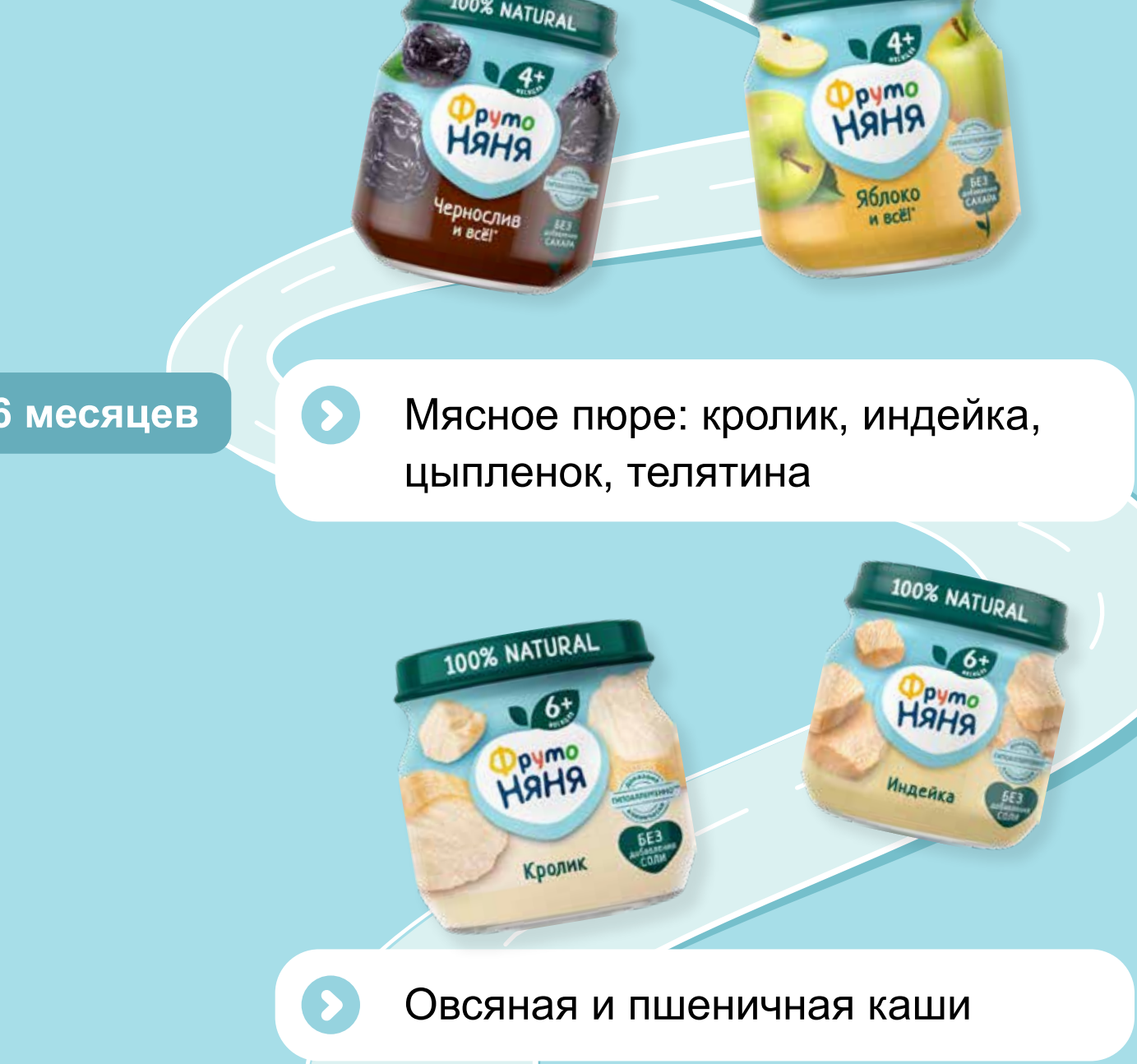
Кабачок, брокколи, цветная капуста

- Если ребенок медленно набирает вес или у него частый стул → рекомендуется начать с **каши**.
- Если склонен к избыточному весу или запорам → рекомендуется начать с **овощей**.
- Если проблем с весом и стулом нет, ребенок здоров → подходит **любой вариант**.¹
- В любом случае перед стартом прикорма проконсультируйтесь с педиатром.

Как вводить прикорм

- Выберите один продукт и давайте его малышу **пять – семь** дней подряд.
- Начните с **1/2 чайной ложки** и понемногу увеличивайте объем.
- Следите за реакцией**: если появилась сыпь, жидкий стул или рвота, уберите продукт и покажитесь педиатру. Через неделю можно попробовать дать другой продукт.³
- Предлагайте прикорм **в первой половине дня**, когда ребенок в хорошем настроении: выспался, нагулял аппетит, но не успел сильно проголодаться.

Для первого прикорма у «ФрутоНяни» есть несколько видов пюре (например, «Кабачок и всё!», «Брокколи и всё!») и безмолочные каши, обогащенные железом, цинком, йодом и витаминами.

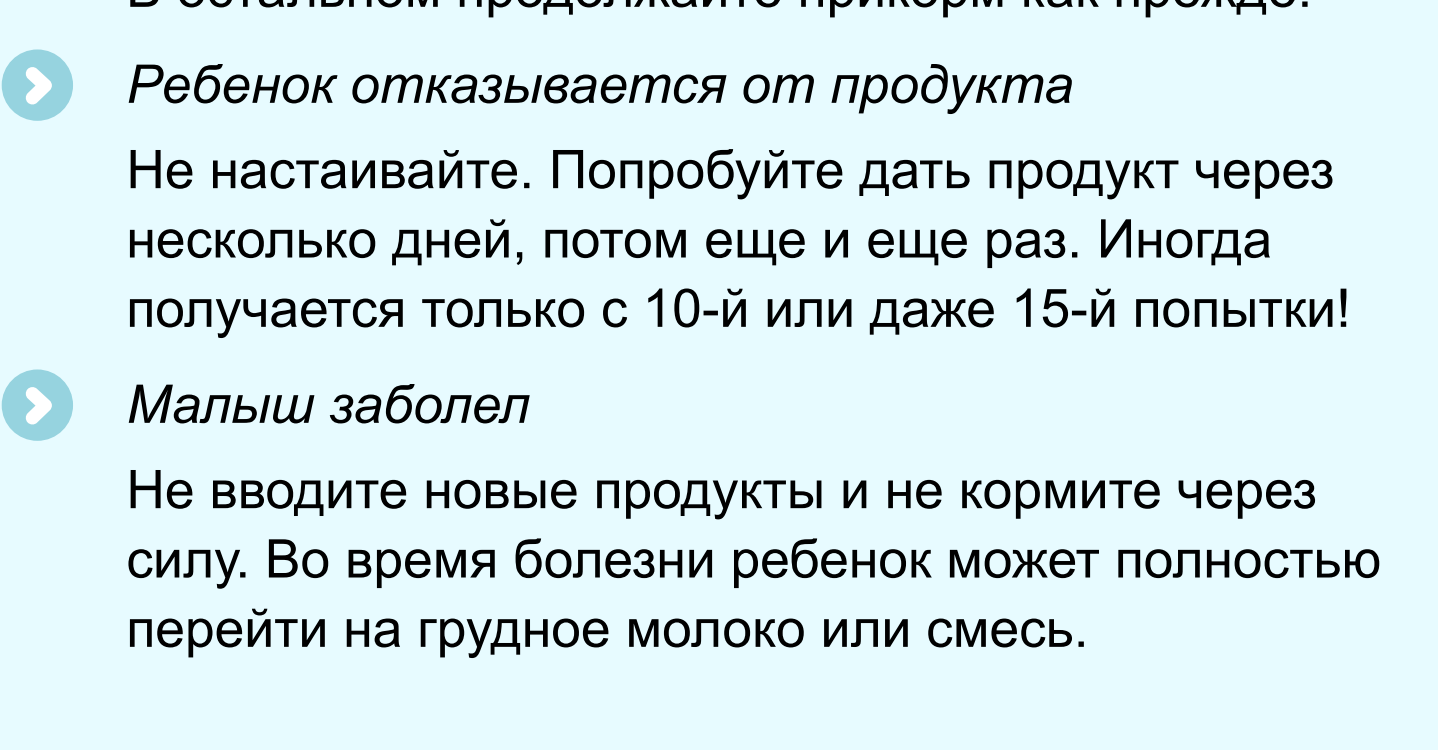


Со 2-ой недели

Пришло время для второго блюда.

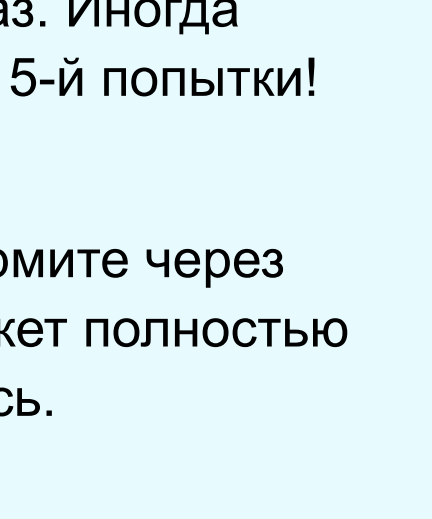
- Начали с каши → дайте **овощное пюре**
- Начали с овощного пюре → дайте **безмолочную кашу**
- В овощное пюре можно добавить половину чайной ложки растительного масла, в кашу — небольшой кусочек сливочного.

По очереди вводите овощи и каши, которые реже всего вызывают аллергию. Например, сегодня дали пюре из брокколи. Через неделю вводите в рацион безмолочную гречневую кашу. Еще через несколько дней кабачковое пюре, после — кукурузную кашу.



У «ФрутоНяни» есть гипоаллергенные продукты для прикорма.*

На них есть вот такой стикер



4–6 МЕС

6–8 МЕС

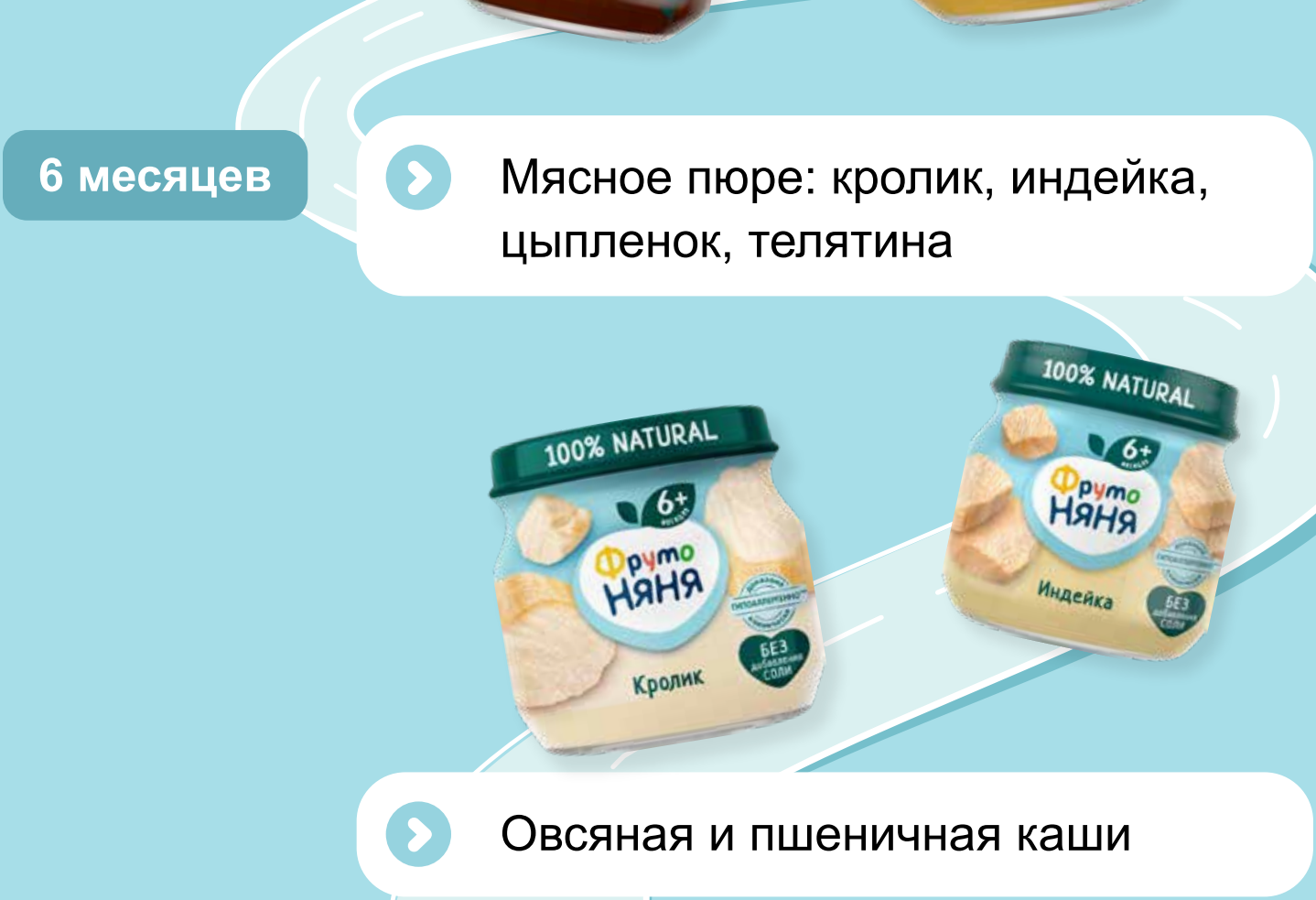
8–12 МЕС

6–8 МЕСЯЦЕВ: РАСШИРЯЕМ РАЦИОН

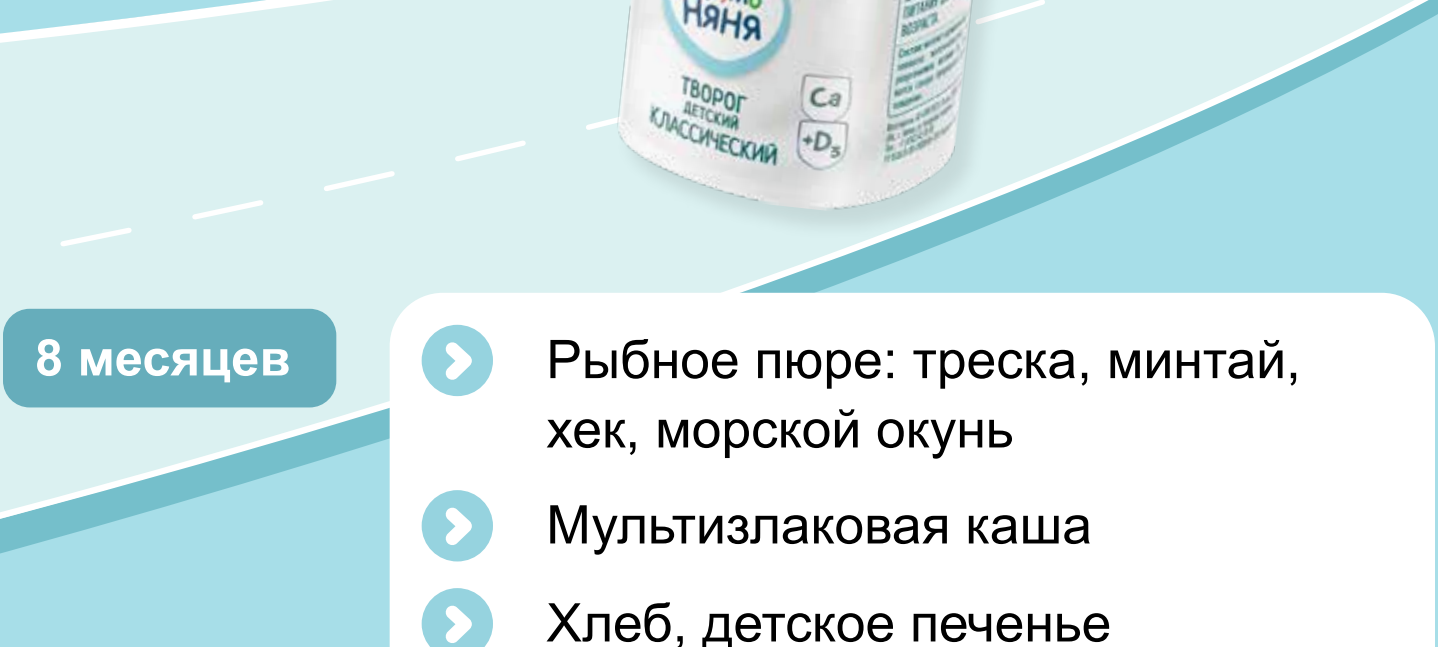


Ребенок растет, и ему нужно все больше питательных веществ. Если малыш уже ест каши и овощи, пора давать мясо и фрукты. И далее — по списку.¹

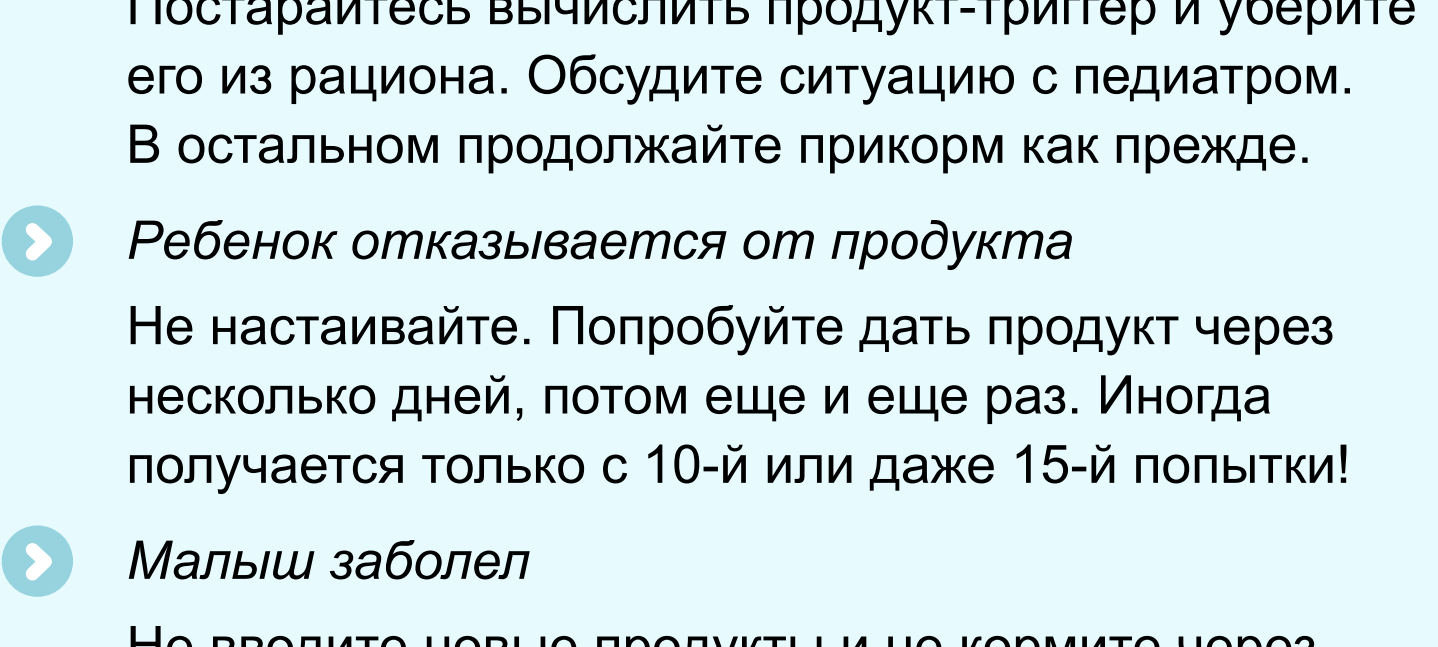
Важно: продолжайте вводить продукты по одному, раз в пять – семь дней. Так будет легче разобраться, если возникнет реакция.



- Овощные пюре: кабачок, брокколи, цветная капуста
- Безмолочные каши: рисовая, гречневая, кукурузная
- Фруктовое пюре: яблоко, груша, слива, персик

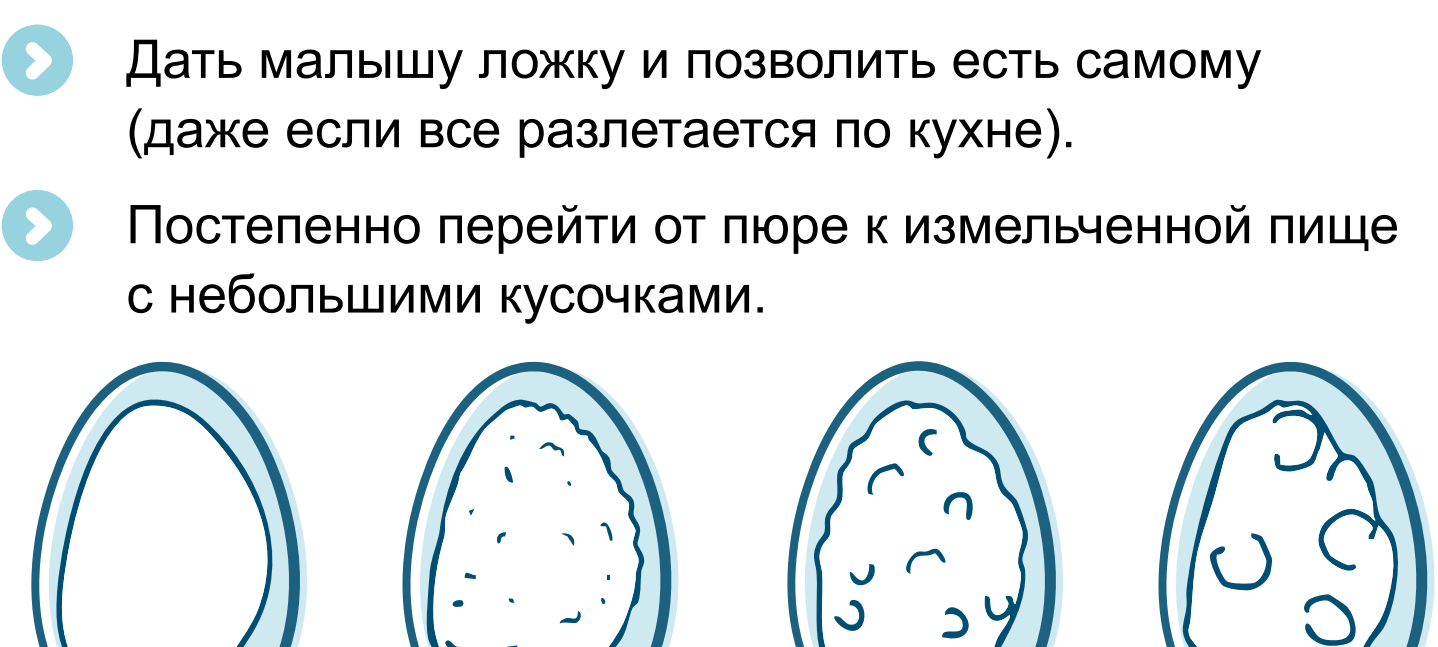


- Мясное пюре: кролик, индейка, цыпленок, телятина



- Овсяная и пшеничная каши

- Яичный желток: начать с 1/4, через месяц — 1/2
- Овощи: морковь, тыква, свекла, картофель, белокочанная капуста
- Овсяная и пшеничная каши
- Творог



- Рыбное пюре: треска, минтай, хек, морской окунь
- Мультизлаковая каша
- Хлеб, детское печенье
- Фруктовый сок

Что делать, если «сошли с маршрута»

- Появилась реакция: сыпь, жидкий стул, рвота, отек, крапивница**
Постарайтесь вычислить продукт-триггер и уберите его из рациона. Обсудите ситуацию с педиатром. В остальном продолжайте прикорм как прежде.
- Ребенок отказывается от продукта**
Не настаивайте. Попробуйте дать продукт через несколько дней, потом еще и еще раз. Иногда получается только с 10-й или даже 15-й попытки!
- Малыш заболел**
Не вводите новые продукты и не кормите через силу. Во время болезни ребенок может полностью перейти на грудное молоко или смесь.

4–6 МЕС

6–8 МЕС

8–12 МЕС

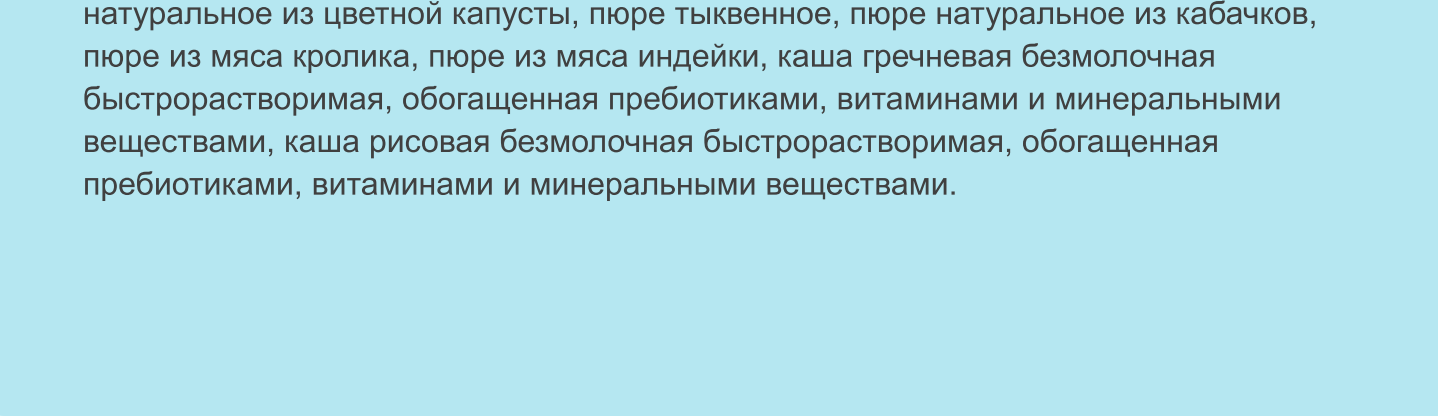
8–12 МЕСЯЦЕВ: УЧИМ МАЛЫША ЕСТЬ «КАК ВЗРОСЛЫЙ»



Большинство продуктов введены в рацион. Теперь ребенок учится жевать твердую пищу, брать еду руками, пользоваться ложкой и пить из кружки.

Что важно сделать до года?*

- Дать малышу ложку и позволить есть самому (даже если все разлетается по кухне).
- Постепенно перейти от пюре к измельченной пище с небольшими кусочками.



Гомогенизированное пюре

Пюреобразная пища (кусочки до 1,5 мм)

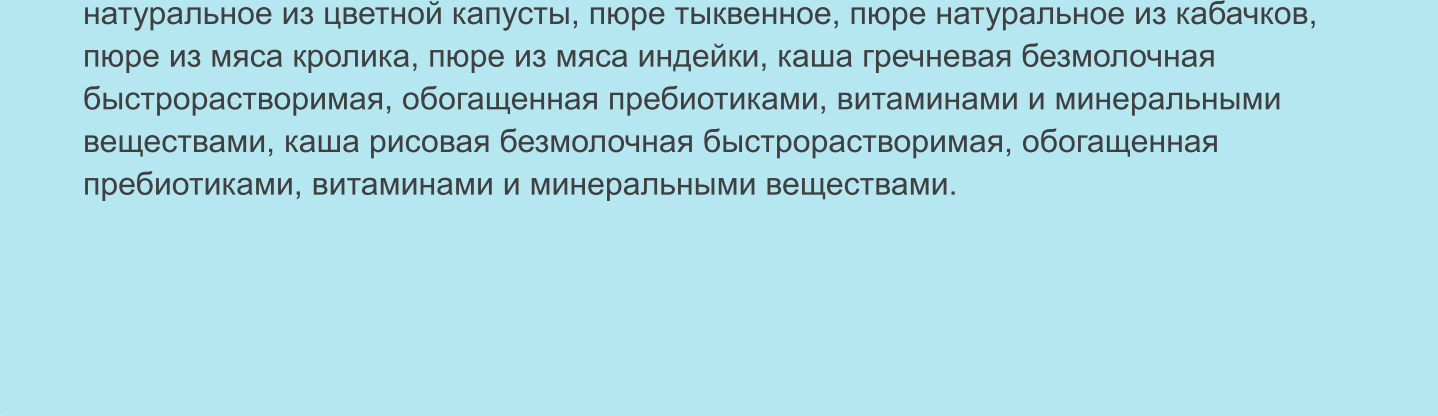
Крупноизмельченное пюре (кусочки до 3 мм)

Размятая вилкой пища (кусочки до 5 мм)

- Выстроить разнообразный рацион: каждый день предлагать мясо, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты.
- Перейти на пятиразовое питание: три раза в день прикорм и два раза смесь или грудное молоко.

Поддерживайте малыша и не ругайте за беспорядок, ведь это часть обучения.

СЧАСТЛИВОГО ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!



¹ Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Союз педиатров России, 2019. (Утв. Минздравом РФ). <https://minzdrav.midural.ru/uploads/document/4908/optimizatsii-vskarmivaniya-detei-pervogo-goda-zhizni.pdf>

² Введение прикорма. Союз педиатров России. <https://www.pediatr-russia.ru/parents/information/soveti-roditeliam/ratsionny-pitanija-v-razlichnye-vozrastnye-periody/vvedenie-prikorma.php>

³ Намазова-Баранова Л. С., Баранов А. А., Беляева И. А. и др. Уход за кожей новорожденного ребенка. Методические рекомендации. — Педиатр, 2022. <https://www.spr-journal.ru/sc5/shop/ukhod-za-kozhe-novorozhdennogo-rebenka-metodicheskie-rekomendatsii-2022-g/>

*Клинические исследования в НЦЗД (в настоящее время ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации) с 2011 по 2020 годы продуктов прикорма для питания детей раннего возраста «ФрутоНяня»: сок яблочный осветленный, сок грушевый осветленный, сок яблочно-грушевый с мякотью, сок яблочный прямого отжима, пюре яблочное натуральное, пюре грушевое натуральное, пюре черносливовое натуральное, пюре натуральное из капусты брокколи, пюре натуральное из цветной капусты, пюре тыквенное, пюре натуральное из кабачков, пюре из мяса кролика, пюре из мяса индейки, каша гречневая безмолочная быстрорастворимая, обогащенная пребиотиками, витаминами и минеральными веществами, каша рисовая безмолочная быстрорастворимая, обогащенная пребиотиками, витаминами и минеральными веществами.