

Рекомендации по питанию и примерное меню грудного ребёнка.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ

Вариант 1

Если ваш ребёнок начал получать прикорм с 4 – 5 месяцев, то в 6 месяцев его рацион может выглядеть так:

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Докарм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 50 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докарм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 5 – 30 г 1 ч. л. 20 – 30 мл
IV кормление 18 часов	Фруктовое пюре Грудное молоко или детская молочная смесь	30 г 170 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

* разводить кашу грудным молоком или детской молочной смесью

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ

Вариант 2

Примерный суточный рацион для ребёнка в 6,5 месяцев на грудном вскармливании, если прикорм начали вводить с 5 – 5,5 месяцев:

I кормление 6 часов	Грудное молоко	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Докарм грудным молоком	150 г 20 – 30 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докарм грудным молоком	150 г 5 – 30 г 1 ч. л. 20 – 30 мл
IV кормление 18 часов	Фруктовое пюре Грудное молоко	200 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко	200 мл

* разводить кашу грудным молоком или детской молочной смесью

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 7 МЕСЯЦЕВ

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток варёного куриного яйца Докарм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г около 1/2 ч. л. 1/4 шт. 50 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре	150 г около 1 ч. л. 40 – 50 г
IV кормление 18 часов	Фруктовое пюре Детское печенье Докарм грудным молоком или детской молочной смесью	70 г 1 – 2 шт. 130 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

* безмолочную кашу следует разводить грудным молоком или детской молочной смесью, которую получает ребёнок

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 8 МЕСЯЦЕВ

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток варёного куриного яйца Фруктовое пюре	180 г 1/2 ч. л. 1/2 шт. 20 г
III кормление 14 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре	150 г 1/2 ч. л. 50 г
IV кормление 18 часов	Пюре Детское печенье Фруктовое пюре Докарм грудным молоком или детской молочной смесью	40 г 1 – 2 шт. 60 г 100 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

* разводить кашу грудным молоком или детской молочной смесью

Рекомендации по питанию и примерное меню грудного ребёнка.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В вашей семье растёт малыш. Для гармоничного роста и оптимального здоровья ему необходимы ваша любовь и забота, а также рациональное вскармливание и правильный уход. Полноценное питание детей раннего возраста способствует развитию головного мозга и интеллекта, формированию иммунитета, других органов и систем.

1. **Первое полугодие** — в рационе ребёнка присутствует молочное питание: грудное молоко, молочная смесь либо смешанное вскармливание.

2. **Примерно с пяти месяцев** — рацион ребёнка оптимизируют по содержанию минеральных веществ, микроэлементов и витаминов, недостаток которых может возникнуть во втором полугодии. Для этого малышу вводят прикорм — в его рационе появляются овощи, каши, фрукты.

3. **К возрасту 1 год** — ребёнок уже знаком со всеми основными продуктами (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба, мучные изделия).

- **Завтрак** — каши, злаки (содержат достаточное количество углеводов для запаса энергии и сил на весь день).

- **Перекус и полдник** — фруктовые пюре, легкие молочные продукты, творожки и йогурты, которые соответствуют возрасту ребёнка (полдник не должен быть достаточно плотным).

- **Обед** — овощи, мясное пюре, ближе к году — пища с мягкими кусочками (полноценные блюда, похожие на те, что употребляют родители).

- **Ужин** — овощи, фрукты, молочные продукты, каши (не пытайтесь закармливать ребёнка, он спокойно уснет спустя полтора-два часа после еды и не будет голодным до утра: на прикорме жевательно-кишечный тракт учится отдыхать ночью, как и у взрослых).

1. Новорожденный ребёнок — 10—12 кормлений в сутки.

2. 4 месяца — 6—7 кормлений в сутки.

3. 6 месяцев — 5—6 кормлений в сутки (пять дневных, одно ночное).

4. 12 месяцев — 5 кормлений в сутки (ребёнок не ест ночью). Иногда малышу четырех кормлений достаточно, а иногда к пяти дневным кормлениям дополнительно ночью ребёнок может попросить один раз грудью

или бутылочку. Вариации допустимы, если ребёнок адекватно прибавляет в весе и растёт.

На первых этапах цель введения прикорма — не накормить ребёнка и сделать порцию максимально большой, а познакомить его с новыми продуктами. Поэтому переживать из-за размера порции, торопить малыша и пытаться накормить его через силу не стоит.

На этапе расширения рациона, когда прикорм занимает все больше места в ежедневном меню грудничка, а молочные кормления сокращаются, порции прикорма для детей должны увеличиваться постепенно и соответствовать возрасту, чтобы детский организм легче и быстрее адаптировался ко взрослой пище.

Жагнина Виктория, группа 214-9, 2023 г.