

Чек-лист для начинающих: таблица прикорма по месяцам



В педиатрической практике используется примерная таблица прикорма, которой придерживаются отечественные специалисты. Она не учитывает потребностей конкретного ребенка, но может стать отличным ориентиром при составлении меню для крохи.

Таблица 1 — Примерная таблица прикорма по месяцам для детей первого года жизни.

Продукты и блюда (г, мл)	Возраст ребенка, мес.				
	4-5	6	7	8	9-12
Каша	10-150	150	150	180	200
Овощное пюре	10-150	150	150	150	150
Мясное пюре / отварное мясо		5-30/ 3-15	40-50/ 20-30	60-70/ 30-35	80-100/ 40-50
Фруктовое пюре*	5-50	60	70	80	90-100
Желток			1/4	1/2	1/2
Творог**				10-40	50
Рыбное пюре				5-30	30-60
Фруктовый сок				5-60	80-100
Неадаптированные кисломолочные напитки				200	200
Печенье детское		3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари				5	10
Растительное масло***	1-3	5	5	6	6
Сливочное масло****	1-4	4	4	5	5

* Не в качестве первого прикорма. ** По показаниям с 6 мес. *** Добавляется к овощному пюре. **** Добавляется к каше.

Нормы введения прикорма детям до года на грудном и искусственном вскармливании не различаются — и в том, и в другом случае приведенную таблицу по месяцам можно использовать в качестве основы.