



Основні правила успішного введення прикорму

1. Прикорм треба давати, коли дитина активна і голодна, краще, в першій половині дня.
2. Прикорм дається після годування грудьми. Це важливо для запобігання зниженню вироблення грудного молока. Крім того, мамине молочко допомагає малюку перетравлювати страви прикорму.
3. Під час годування дитина повинна знаходитись у вертикальному положенні, в зручній позі на руках або колінах у мами або у спеціальному дитячому стільчику.
4. Прикорм необхідно давати з ложки. Годування густою їжею через соску може призвести до травматизації ясен, формування неправильного прикусу і сприятиме відмові дитини від грудей!
5. Перше блюдо прикорму має бути пюреподібним, однорідної консистенції, помірної густоти, з найбільш типових для даної місцевості продуктів.
6. Кожен новий продукт прикорму повинен складатися з одного інгредієнту і даватися дитині впродовж не менше 5 днів, лише після цього можна давати дитині змішаний прикорм із декілька продуктів. Це дасть можливість визначитися щодо причин харчової алергії у разі її виникнення.

7. У разі відмови дитини від прикорму не варто годувати його примусово. Потрібно запропонувати інший продукт (іншого смаку, консистенції), або той же самий продукт, але на другий день.

8. Для полегшення звикання дитини до нових продуктів рекомендується додавати в страви прикорму грудне молоко

9. При виборі круп для приготування каш перевагу слід віддавати крупам, що не містять глютен: гречка, рис, кукурудза.

10. Для профілактики недостатності заліза з 6-місячного віку слід включати в вигляді пюре харчові продукти, багаті залізом: печінка, м'ясо, риба і бобові.

11. Не рекомендується вживання всіх видів чаю (чорний, зелений, трав'яний) і кава до віку 24 місяців. Ці напої перешкоджають засвоєнню заліза. Після цього віку потрібно уникати вживання чаю під час їжі.

12. Не слід давати цільне нерозведене коров'яче молоко в якості пиття дітям до 9-ти місячного віку, так як воно є фактором ризику розвитку залізодефіцитної анемії. Коров'яче молоко можна використовувати в малих кількостях при приготуванні їжі для прикорму.

13. У період введення прикорму не слід додавати в їжу сіль, цукор, спеції.

14. До 3-х років дітям не рекомендується давати мед, оскільки воно може містити клостридії, які є збудниками ботулізму.

15. До 3-х років дітям не рекомендується давати гриби: важкий для засвоєння білок часто викликає розлади травлення у дітей.



**Київський міський
моніторинговий центр
підтримки грудного
вигодовування**

**Вводимо прикорм:
поради мамі як правильно
знайомити малюка зі
стравами прикорму**

**м. Київ
вул.. Тростянецька 8д,
каб. 416 та 426
044 560 71 97
www.facebook.com/kievgv**

044 560 71 97

Орієнтовна схема введення продуктів та страв прикорму при природньому вигодовуванні дітей першого року життя*



Наказ МОЗ України від 20.03.2008 №149
«Про затвердження Клінічного протоколу медичного догляду
за здоровою дитиною віком до 3 років»

Коли починати знайомити малюка зі стравами прикорму?

Грудне молоко є найкращою їжею для вашого малюка. Протягом першого півріччя життя дитини воно повністю задовольняє всі її потреби. Тільки з 6 місяців життя до раціону дитини рекомендовано поступово вводити нові продукти, продовжуючи годування груддю до 2-х років і більше.

Малюк вже готовий знайомства зі стравами прикорму, якщо він:

- тримає голову
- сидить практично без підтримки
- відкриває рот, коли підносять ложку з їжею
- відвертається від ложки їжею, коли не голодний
- закриває рот з ложкою в роті, тримає їжу в роті, а потім ковтає, а не виштовхує і не випльовує

Продукти і страви прикорму	Термін введення місяці	Об'єм залежно від віку дитини				
		6 міс.	7 міс.	8 міс.	9 міс.	10-12 міс.
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктове пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овочеве пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7 - 8					
Кисло-молочні продукти, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сир, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яєчний жовток, шт.	7,0 - 7,5	-	1/8 – ¼	¼-1/2	1/2	½-1
М'ясне пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рибне пюре, г	8 -10	-	-	10-20	30-50	50-60
Олія, г	6	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Вершкове масло, г	6 –7	½ ч.л.	½ ч.л.	1ч.л.	1 ч.л.	1ч.л.
Хліб пшеничний, г	8 – 9	-	-	5	5	10

*В таблиці вказані орієнтовні терміни введення прикорму та його кількість. Тому кількість запропонованої їжі повинна ґрунтуватися на принципах активного годування: годувати повільно та терпляче, заохочуючи дитину, силою не заставляти їсти. Введення продуктів та страв прикорму у дітей, які знаходяться на штучному вигодовуванні адаптованими сумішами або змішаному вигодовуванні, не відрізняються від аналогічних у дітей на грудному вигодовуванні.