



Рекомендации по питанию грудных детей на первом году жизни

Для индивидуальной консультации по питанию обращайтесь к консультанту для родителей. Мы принимаем во внимание разные темпы развития и готовность к еде вашего ребенка. В личной беседе мы найдем оптимальную схему питания для вашего ребенка.

Месяцы	1 - 3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	11 месяц	12 месяц	после года
	Период кормления		Переходной период к кашам				Переход на взрослое питание				
Материнское молоко	Материнское молоко / Кормление грудью										
Детские смеси	Начальное молоко (от рождения), при риске аллергии гипоаллергенная молочная смесь				До тех пор пока ребенок хорошо растет, можно продолжить кормление начальным молоком до 12 месяцев, при необходимости перейти на						
Цельное молоко											неразбавленно е цельное
Овощное пюре			Постепенно добавлять маленькими порциями		Морковь, картофель, тыква, кабачки, фенхель	Шпинат, брокколи, цветная/брюссельская капуста, кольраби, свекла	Салат огородный, помидоры, горошек, пелати (пассированные помидоры), фасоль				
					1 ч.л. рапсового, подсолнечного или оливкового масла на 100 гр.						
Фруктовое пюре			Постепенно добавлять маленькими порциями		Яблоко, груша, ягоды, дыня, банан	Абрикосы, персики, виноград, черешня, сливы, цитрусовые, манго, авокадо					
Каша из злаковых, хлеб			Постепенно добавлять маленькими порциями		Корка хлеба, рисовые вафли, хлебцы, сухари несладкие						
					Пшено, полба (разновидность пшеницы), рис, кукуруза, пшеница, ячмень, овес, рожь, макаронные изделия						
Мясо, желток, рыба			Постепенно добавлять маленькими порциями		Дополнительно к каше: мясо, рыба или яйцо						
Молочные продукты						Маленькие порции натурального йогурта			творог, сыр		

Количество порции каши на один прием пищи зависит от величины ребенка и усвояемости пищевых веществ его организмом и может быть очень отличаться. Обычно порция составляет 150 - 250 гр.