

С чего же лучше начать прикорм?

Первый продукт прикорма может быть любым.

Часто родители переживают, что, если ребёнок сначала попробует фрукт, то из-за его сладкого вкуса, откажется от остальных продуктов. Спешим вас успокоить: грудное молоко тоже сладкое, поэтому и малышам может больше понравиться именно сладкие фрукты/ягоды, но это совсем не значит, что он откажется от овощей или каши.

Традиционно прикорм начинают вводить в виде пюре, однако если ребёнок проявляет интерес к «кусочкам», то, соблюдая правила безопасности, можно давать и их. Также вместе с введением прикорма можно предлагать ребёнку воду.



С началом введения прикорма ребенок постепенно переводится на **5-разовый режим** кормлений. Если ребенок показывает, что он сыт и больше не хочет есть (например, откинувшись назад или отвернувшись от еды), то не стоит продолжать кормить его через силу, ведь это может привести к нарушению пищевого поведения в будущем. Также не стоит заставлять ребенка есть как можно больше перед сном в надежде, что он не будет просыпаться на ночные кормления.

Традиционно, в нашей стране прикорм начинают с **овощей** или **каш**.

Овощи: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква и пр. Если блюдо пришлось ребенку не по вкусу, например, брокколи, не отказывайтесь от задуманного и продолжайте предлагать этот овощ в небольшом количестве ежедневно, можно даже не один, а 2-3 раза, и через некоторое время (7-14 дней) малыш привыкнет к новому вкусу. Это разнообразит его рацион, поможет сформировать у ребенка правильные вкусовые привычки.



Что же касается каш, то стоит начинать с **безмолочных безглютеновых** - гречневой, кукурузной, рисовой. Можно использовать кашу для детского питания промышленного производства, которая обогащена, в первую очередь, железом. Кроме того, такая каша уже готова к употреблению, необходимо лишь развести ее водой, что значительно сэкономит ваше время.

Также рекомендуется добавлять в пищу масло, например, к овощному пюре – растительное, а к каше – сливочное масло

