

В возрасте 6 месяцев важно назначить ребенку **мясное пюре** – источник легкоусвояемого гемового железа.

Из мясных продуктов для начала наиболее предпочтительны нежирные сорта мяса, например, пюре из индейки или кролика.





Затем вводится в рацион **фруктовое пюре**. Однако его ребенку можно назначить и в первом полугодии жизни, в случаях более раннего введения прикорма (с 4 – 4,5 мес.) при запорах, когда введение овощного пюре с растительным маслом не оказало желаемого эффекта.

Вводя фруктовые пюре (яблочное, грушевое, персиковое, черносливовое и пр.) в рацион вашего малыша, стоит обращать особое внимание на состав продукта – важно, чтобы в нем не содержалось добавленного сахара

**Соки**, учитывая их незначительную пищевую ценность, целесообразно давать после введения всех основных видов прикорма. Кроме того, использование соков, особенно между приемами пищи, повышает риск развития кариеса. Большой объем соков (выше рекомендуемой нормы) может служить фактором риска избыточной массы тела в дальнейшем.



## Примерная схема введения продуктов детям первого года жизни:

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)				
	4-5	6	7	8	9-12
Овощное пюре	10-150	150	150	150	150
Каша	10-150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства/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
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки				200	200
Печенье		3-5	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.

В питании ребенка целесообразно использовать продукты и блюда прикорма, промышленного выпуска, которые изготавливают из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям к показателям безопасности, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона, и необходимую степень измельчения. Кроме того, современные продукты прикорма промышленного производства обогащаются биологически активными компонентами, такими как витамины, минеральные вещества, пре- и пробиотики, ДЦПНЖК (омега 3) и др., что придает им функциональные свойства.