

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

Продукти і страви прикорму

Термін

вве-

дення (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

Овочеve 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

Кисломолочні 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

-

1/8-1/4

1/4-1/2

1/2

1/2-1

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,

6

1/2 ч. л.

1/2 ч. л.

1 ч. л.

1 ч. л.

1 ч. л.

Вершкове масло,

6-7

1/2 ч. л.

1/2 ч. л.

1 ч. л.

1 ч. л.

1 ч. л.

Хліб пшеничний, г

8-9

-

-

5

5

10

*В таблиці вказані орієнтовні терміни введення прикорму та його кількість. Тому

кількість запропонованої їжі повинна ґрунтуватись на принципах активного годування:

годувати повільно та терпляче, заохочуючи дитину, силою не заставляти їсти.

