

Схема прикорма по Нацпрограмме | Первый месяц прикорма

Первая неделя прикорма

Вводим кабачок.

- Завтрак:** наращиваем порцию пюре из кабачка. При ГВ завтрак завершаем привычной едой (грудное вскармливание) до полного насыщения. При ИВ количество смеси уменьшаем пропорционально съеденному кабачку. Масло добавляем, когда объемы порций становятся значительными. **Если объемы нарастить не удастся, масло не добавляем.**
- Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду — грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт в рационе	Граммы (чайные ложки)
1	пюре кабачковое	8 (1)
2	пюре кабачковое	20 (3)
3	пюре кабачковое	40 (6)
4	пюре кабачковое + 1/3 ч/л растительного масла	60 (9)
5	пюре кабачковое + 0,5 ч/л растительного масла	90 (13)
6	пюре кабачковое + 0,5 ч/л растительного масла	120 (17)
7	пюре кабачковое + 0,5 ч/л растительного масла	150 (21)

Вторая неделя прикорма

Вводим брокколи. Уже введен кабачок.

- Завтрак:** готовим пюре двух видов. Первым предлагаем пюре из брокколи, вторым из кабачка. Масло добавляем, когда объемы порций становятся значительными. **Если объемы нарастить не удастся, масло не добавляем.**
- Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
8	пюре из брокколи	8 (1)	пюре из кабачка +0,5 ч/л растительного масла	142 (20)
9	пюре из брокколи	20 (3)	пюре из кабачка +0,5 ч/л растительного масла	130 (17)
10	пюре из брокколи	40 (6)	пюре из кабачка +0,5 ч/л растительного масла	110 (15)
11	пюре из брокколи	60 (9)	пюре из кабачка + 0,5 ч/л растительного масла	90 (12)
12	пюре из брокколи + 1/3 ч/л растительного масла	90 (13)	пюре из кабачка + 1/3 ч.л растительного масла	60 (8)
13	пюре из брокколи+0,5 ч/л растительного масла	120 (17)	пюре из кабачка	30 (4)
14	пюре из брокколи+ 0,5 ч/л растительного масла	150 (21)		

Третья неделя прикорма

Вводим цветную капусту. Уже введены кабачок и брокколи.

- **Завтрак:** готовим пюре двух видов. Первым предлагаем пюре из цветной капусты, вторым из брокколи/кабачка. Масло добавляем, когда объемы порций становятся значительными. **Если объемы нарастить не удастся, масло не добавляем.**
- **Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду — грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
15	пюре из цветной капусты	8 (1)	пюре из брокколи +0,5 ч/л растительного масла	142 (20)
16	пюре из цветной капусты	20 (3)	пюре из кабачка +0,5 ч/л растительного масла	130 (17)
17	пюре из цветной капусты	40 (6)	пюре из брокколи+0,5 ч/л растительного масла	110 (15)
18	пюре из цветной капусты	60 (9)	пюре из кабачка +0,5 ч/л растительного масла	90 (12)
19	пюре из цветной капусты + 1/3 ч/л растительного масла	90 (13)	пюре из брокколи+	60 (8)
20	пюре из цветной капусты + 0,5 ч/л растительного масла	120 (17)	пюре из кабачка	30 (4)
21	пюре из цветной капусты + 0,5 ч/л растительного масла	150 (21)		

Четвертая неделя прикорма

Вводим гречку. Добавляем второй прием пищи прикормом — обед. Уже введены кабачок, брокколи, цветная капуста.

- **Завтрак:** готовим гречку. Завершаем завтрак привычной едой (грудное вскармливание или смесь) до полного насыщения. **Если объемы нарастить не удастся, масло к концу недели не добавляем.**
- **Обед:** на обед подаем порцию пюре (150 гр) из знакомых овощей.
- **Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт в рационе	Граммы (чайные ложки)
22	гречка	8 (1)
23	гречка	20 (3)
24	гречка	40 (6)
25	гречка +1/3 ч.л сливочного масла	60 (9)
26	гречка+0,5 ч.л сливочного масла	90 (13)
27	гречка+0,5 ч.л сливочного масла	120 (17)
28	гречка+0,5 ч.л сливочного масла	150 (21)

Схема прикорма по Нацпрограмме | Второй месяц прикорма

Пятая неделя прикорма

Вводим рисовую кашу. Уже введены кабачок, брокколи, цветная капуста, гречка.

- **Завтрак:** готовим 2 вида каши (рис и гречка). Первой предлагаем рисовую, второй — гречневую.
- **Обед:** Ранее введенные овощи кушаем на обед в объеме, который требует малыш (средняя порция 150 гр).
- **Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт	Грамм (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Грамм (чайные ложки)
29	рис	8 (1)	гречка+1 ч.л сливочного масла	142 (20)
30	рис	20 (3)	гречка+1 ч.л сливочного масла	130 (17)
31	рис	40 (6)	гречка+1 ч.л сливочного масла	110 (15)
32	рис+0,3 ч.л сливочного масла	60 (9)	гречка+0,5 ч.л сливочного масла	90 (12)
33	рис+0,5 ч.л сливочного масла	90 (13)	гречка+0,3 ч.л сливочного масла	60 (8)
34	рис+1 ч.л сливочного масла	120 (17)	гречка	30 (4)
35	рис+1 ч.л сливочного масла	150 (21)		

Шестая неделя прикорма

Водим кролика. На второй месяц успешного ввода прикорма ЖКТ готов к вводу мяса. Уже введены кабачок, брокколи, цветная капуста, гречка, рис.

- **Завтрак:** готовим гречку/рис (порция 150 гр), к каше добавляем мясо!
- **Обед:** на обед подаем порцию пюре (150 гр) из знакомых овощей.
- **Остальные приемы пищи:** даем ребенку привычную еду грудное вскармливание или смесь.

День	Новый продукт	Грамм (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Грамм (чайные ложки)
36	мясо кролика/промышленное пюре из кролика	3 гр/5 гр	гречка+1 ч.л. сливочного масла	150 (21)
37	мясо кролика/промышленное пюре кролика	6гр/10гр	рис+1 ч.л сливочного масла	150 (21)
38	мясо кролика/промышленное пюре кролика	10гр/20гр	гречка+1 ч.л сливочного масла	150 (21)
39	мясо кролика/промышленное пюре кролика	15гр/30гр	рис+1 ч.л сливочного масла	150 (21)
40	мясо кролика/промышленное пюре кролика	15гр/30гр	гречка+1 ч.л сливочного масла	150 (21)
41	мясо кролика/промышленное пюре из кролика	15гр/30гр	рис+1 ч.л сливочного масла	150 (21)
42	мясо кролика/промышленное пюре из кролика	15гр/30гр	гречка+1 ч.л сливочного масла	150 (21)

Седьмая неделя прикорма

Вводим кукурузную кашу. Уже введены шесть продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, гречка, рис, мясо кролика.

- **Завтрак:** к привычным кашам добавляем кукурузную. На завтрак готовим 2 вида каши (кукурузную и гречку/рис). Первой предлагаем кукурузную, второй — гречневую или рисовую. Ниже расписаны объемы.
- **Обед:** кушаем, чередуя ранее введенные овощные пюре по 150 гр. + мясо кролика (15 гр.) или промышленное мясное пюре из крольчатины (30 гр). Мясо даем ежедневно (пока не введена рыба) в пределах нормы для гемоглобина.

День	Новый продукт	Грамм (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Грамм (чайные ложки)
43	кукурузная каша	8 (1)	гречка+1 ч.л сливочного масла	142 (20)
44	кукурузная каша	20 (3)	рис+1 ч.л сливочного масла	130 (17)
45	кукурузная каша	40 (6)	гречка+1 ч.л сливочного масла	110 (15)
46	кукурузная каша	60 (9)	рис+0,5 ч.л сливочного масла	90 (12)
47	кукурузная каша+0,5 ч.л сливочного масла	90 (13)	гречка+0,3 ч.л сливочного масла	60 (8)
48	кукурузная каша+1 ч.л сливочного масла	120 (17)	рис	30 (4)
49	кукурузная каша+1 ч.л сливочного масла	150 (21)		

Восьмая неделя прикорма

Вводим тыквенное пюре. Уже введены 7 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, гречка, рис, кукурузная каша, мясо кролика.

- **Завтрак:** чередуя, кушаем ранее введенные каши по 150 гр.
- **Обед:** к привычным овощам добавляем тыкву. Ниже расписаны объемы. В дополнении к овощам даем мясо кролика (15 гр.) или промышленное мясное пюре из крольчатины (30 гр). Мясо в рационе ежедневно (пока не введена рыба) в пределах нормы для гемоглобина.

День	Новый продукт	Грамм (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Грамм (чайные ложки)
50	тыквенное пюре	8 (1)	пюре из цветной капусты +1 ч/л растительного масла	142 (20)
51	тыквенное пюре	20 (3)	пюре из брокколи+1 ч/л растительного масла	130 (17)
52	тыквенное пюре	40 (6)	пюре из кабачка +1 ч/л растительного масла	110 (15)
53	тыквенное пюре	60 (9)	пюре из цветной капусты+1 ч/л растительного масла	90 (12)
54	тыквенное пюре	90 (13)	пюре из брокколи+1 ч/л растительного масла	60 (8)
55	тыквенное пюре + 1 ч.л. растительного масла	120 (17)	пюре из кабачка	30 (4)
56	тыквенное пюре + 1 ч.л. растительного масла	150 (21)		

Схема прикорма по Нацпрограмме | Третий месяц прикорма

Девятая неделя прикорма

Вводим яблочное пюре. На этапе ввода яблоко предлагаем в качестве перекуса между завтраком и обедом или на полдник. Уже введены 8 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, рис, кукурузная каша, мясо кролика.

- **На завтрак:** чередуя, кушаем ранее введенные каши по 150 гр.
- **На обед:** чередуя, готовим овощные пюре из знакомых овощей по 150 гр. В дополнении к овощам даем мясо кролика (15 гр.) или промышленное мясное пюре из крольчатины (30 гр). На десятой неделе прикорма малышу должно исполниться 7 месяцев, а значит увеличиваем ежедневную норму мяса: мясо 30 гр или промышленное пюре из 50 гр. Мясо в рационе ежедневно (пока не введена рыба) в пределах нормы для гемоглобина.

День	Новый продукт в рационе	Граммы (чайные ложки)
57	яблочное пюре	8 (1)
58	яблочное пюре	15 (2)
59	яблочное пюре	20 (3)
60	яблочное пюре	30 (4)
61	яблочное пюре	40 (6)
62	яблочное пюре	50 (7)
63	яблочное пюре	70 (10)

Десятая неделя прикорма

Вводим овсяную кашу. Уже введены 9 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, кукурузная каша, рис, мясо кролика. яблочное пюре.

- **На завтрак:** к привычным кашам добавляем овсяную. На завтрак готовим 2 вида каши (овсяную и кукурузную/гречку/рис). Первой предлагаем овсянку, второй — кукурузу/гречку или рис. Овсянка берется в виде хлопьев, другое ее название геркулес. Не путайте с зерновой овсянкой.
- **На обед:** чередуя, готовим овощные пюре из знакомых овощей порция 150 гр. В дополнении к овощам даем мясо кролика 30 гр или промышленное пюре из 50 гр. Мясо в рационе ежедневно (пока не введена рыба) в пределах нормы для гемоглобина.
- **Полдник:** пюре из яблока 70 гр.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
64	овсянная каша	8 (1)	гречка+1 ч.л сливочного масла	142 (20)
65	овсянная каша	20 (3)	рис+1 ч.л сливочного масла	130 (17)
66	овсянная каша	40 (6)	кукурузная каша+1 ч.л сливочного масла	110 (15)
67	овсянная каша+0,3 ч.л сливочного масла	60 (9)	гречка+0,5 ч.л сливочного масла	90 (12)
68	овсянная каша+0,5 ч.л сливочного масла	90 (13)	рис+ 0,3 ч.л сливочного масла	60 (8)
69	овсянная каша +1 ч.л сливочного масла	120 (17)	кукурузная каша	30 (4)
70	овсянная каша +1 ч.л сливочного масла	150 (21)		

Одиннадцатая неделя прикорма

Вводим желток и мясо индейки. Уже введены 10 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, кукурузная каша, рис, овсянка, мясо кролика, яблочное пюре.

- **На завтрак:** одна из ранее введенных каш (гречка, кукурузная каша, рис, овсянка) 150 гр + в первой половине недели наращиваем количества желтка (для малышей 7 месяцев максимум в день — 1/4 желтка, с 8 месяцев до года 1/2 желтка)
- **На обед:** чередуя, готовим овощные пюре из знакомых овощей порция 150 гр. Вместе с овощами ежедневно даем ребенку мясо кролика (30 гр) или промышленное мясное пюре из крольчатины (50 гр). Во второй половине недели крольчатину постепенно заменяем индейкой.
- **Полдник:** пюре из яблока 70 гр.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
71	желток 1/8 желтка	71		
72	желток 1/4 желтка	72		
73	желток 1/4 желтка	73		
74	мясо индейки/промышленное пюре из индейки	3 гр/5 гр	мясо кролика/промышленное пюре кролика	12гр/25гр.
75	мясо индейки/промышленное пюре из индейки	10гр./15гр.	мясо кролика/промышленное пюре кролика	20гр/35гр.
76	мясо индейки/промышленное пюре из индейки	15гр./30гр.	мясо кролика/промышленное пюре кролика	15гр/20гр.
77	мясо индейки/промышленное пюре из индейки	30гр./50гр.	мясо кролика/промышленное пюре кролика	

Двенадцатая неделя прикорма

Вводим пюре из груш. Уже введены 12 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, кукурузная каша, рис, овсянка, мясо кролика и индейки, яблочное пюре, желток.

- **На завтрак:** одна из ранее введенных каш (гречка, кукурузная каша, рис, овсянка) + желток (7 мес — 1/4, 8 мес — 1/2).
- **На обед:** чередуя, готовим овощные пюре из знакомых овощей порция 150 гр. Вместе с овощами ежедневно даем ребенку мясо индейки или кролика (30 гр мяса или 50 гр промышленного пюре).
- **Полдник:** в течении недели яблоко плавно заменяем грушей.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
78	пюре из груши	8 (1)	яблочное пюре	62 (9)
79	пюре из груши	15 (2)	яблочное пюре	55 (8)
80	пюре из груши	20 (3)	яблочное пюре	50 (7)
81	пюре из груши	30 (4)	яблочное пюре	40 (6)
82	пюре из груши	40 (6)	яблочное пюре	30 (4)
83	пюре из груши	50 (7)	яблочное пюре	20 (3)
84	пюре из груши	70 (10)		

Тринадцатая неделя прикорма

Вводим курицу. Уже введены: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, кукурузная каша, рис, овсянка, мясо кролика и индейки, яблоко, груша, желток.

- **На завтрак:** одна из ранее введенных каш (гречка, кукурузная каша, рис, овсянка). К каше подаем желток. 7 мес — 1/4 желтка, 8 мес. — 1/2.
- **На обед:** готовим овощные пюре из знакомых овощей порция 150 гр. Вместе с овощами ежедневно даем ребенку кролика или индейку. В течении недели плавно ребенка знакомим с куриным мясом.
- **Полдник:** ежедневно даем 70 гр фруктового пюре чередуя яблоко и грушу.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
85	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	3гр./5гр.	мясо индейки/ промышленное пюре из индейки	27гр./45гр.
86	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	10гр./15гр.	мясо кролика/ промышленное пюре из кролика	20гр./35гр.
87	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	20гр./30гр.	мясо индейки/ промышленное пюре из индейки	10гр./20гр.
88	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	30гр./50гр.		
89	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	30гр./50гр.		
90	мясо курицы/ промышленное пюре из курицы	30гр./50гр.		

Четырнадцатая неделя прикорма

Вводим морковь и свеклу. Уже введены 14 продуктов: кабачок, брокколи, цветная капуста, тыква, гречка, кукурузная каша, рис, овсянка, мясо кролика, индейки и курицы, яблоко, груша, желток.

- **На завтрак:** одна из ранее введенных каш (гречка, кукурузная каша, рис, овсянка). К каше подаем желток. В 8 месяцев уже можно половинку.
- **На обед:** в первую часть неделю постепенно добавляем к ранее знакомым овощам добавляем морковь, во вторую часть недели — свеклу. Морковь и свекла овощи концентрированные, поэтому их перемешиваем с пюре из кабачка или капусты. Вместе с овощами ежедневно даем ребенку кролика, индейку или курицу. Для ребенка 7 месяцев: 30 гр мяса или 50 гр промышленного пюре. Для ребенка 8 месяцев: 35 гр. мяса или 70 гр. промышленного пюре.
- **Полдник:** ежедневно даем 70 гр фруктового пюре чередуя яблоко и грушу. Для малышей 8 месяцев 80 гр пюре.

День	Новый продукт	Граммы (чайные ложки)	Ранее введенный продукт	Граммы (чайные ложки)
91	пюре из моркови	8 (1)	пюре из кабачка +1 ч/л растительного масла	142 (20)
92	пюре из моркови	20 (3)	пюре из брокколи +1 ч/л растительного масла	130 (17)
93	пюре из моркови	40 (6)	пюре из цветной капусты кабачка +1 ч/л растительного масла	110 (15)
94	пюре из моркови	60 (9)	пюре из кабачка +1 ч/л растительного масла	90 (12)
95	пюре из свеклы	8 (1)	пюре из брокколи +1 ч/л растительного масла	142 (20)
96	пюре из свеклы	20 (3)	пюре из цветной капусты кабачка +1 ч/л растительного масла	130 (17)
97	пюре из свеклы	40 (6)	пюре из кабачка +1 ч/л растительного масла	110 (15)