

Кабинет воспитания здорового ребенка

Грамотное введение каш и овощей
советы специалиста

- При хороших темпах физического развития или относительно повышенной массе тела лучше начинать введение прикормов с овощного пюре с возраста 4-6 месяцев.
-

- Раньше данного периода не рекомендуется введение прикормов в связи с незрелостью органов пищеварительной системы, позже нецелесообразно в связи с недостаточным поступлением в организм микроэлементов и минеральных веществ в данном возрасте.
- Овощное пюре – источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Морковь и тыква богаты бета каротином.



- Вначале овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков. Затем можно вести цветную капусту или брокколи. Далее целесообразно использовать комбинацию из 2-3 овощей.
- Такие продукты как картофель, морковь и тыква следует добавлять не более $1/3$ от всего объема овощного пюре.



- Овощное пюре начинаем вводить с 1/2 чайной ложки 1 раз в день перед дневным кормлением примерно в 14.00, постепенно в течении 2х недель увеличивая до 120-150 грамм.
-
- Обязательные атрибуты тарелочка, ложечка, фартучек, которые будут использоваться только для прикормов.



- При грудном вскармливании ребенок затем прикладывается к груди сразу или в течении часа.
-

- При вскармливании смесями – постепенно заменяем кормление на овощное пюре, убирая смесь с данного кормления, ничем не допаивая.

Выбор первого прикорма определяется врачом с учетом вида вскармливания, индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка.

Каша – зерновой прикорм – один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов В1, В2, РР и др.

Минимальный возраст ребенка для введения каш – 4 месяца при невысоких темпах или недостатке массы тела, учащенном стуле. Если ребенок развивается согласно возрастным закономерностям, то с 6 месяцев.



- Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной).
- Обязательно первая кашка безмолочная (промышленного производства), безглютеновая, без сахара, монокомпонентная, которую можно развести с добавлением небольшого количества грудного молока или детской смеси. В дальнейшем могут использоваться молочные кашки.
- Глютеносодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная) рекомендованы с возраста 8 месяцев.



- При приготовлении внимательно прочитайте инструкцию и следуйте рекомендациям, так как каждый производитель предлагает несколько разную рецептуру. Сначала кашка негустая, чтобы малышу легче было ее проглотить, обязательно гомогенная.
- Подробное видео о приготовлении детской каши можно посмотреть в интернет кабинете здорового ребенка по ссылке <https://profilaktica.ru/about/video/135/4007/>



- Вводится кашка в утреннее кормление, начиная с ½ чайной ложки и доводится за 10-14 дней до 150 грамм.
- Деткам на грудном вскармливании предлагаем грудь сразу или в течении часа после кашки. Можно разделить данный объем каши на два кормления (утро и полдник).
- Детям на искусственном вскармливании постепенно заменяем кормление, не предлагаем запивать. Вода между кормлениями в течении дня 100-200 мл.
- ***! Выбор первого прикорма определяется врачом с учетом вида вскармливания, индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка.***

