



РУКОВОДСТВО
ПО ВВЕДЕНИЮ
ПРИКОРМА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



РЕБЕНКУ УЖЕ 6 МЕСЯЦЕВ, А ЗНАЧИТ, ОН МОЖЕТ БЫТЬ ГОТОВ К СВОЕМУ ПЕРВОМУ ПРОДУКТУ ПРИКОРМА. СВОЕВРЕМЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА В РАЦИОН ПОМОГАЕТ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТИ МАЛЫША В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЧТОБЫ ОН МОГ РАСТИ И БЛАГОПОЛУЧНО РАЗВИВАТЬСЯ.

ГОТОВНОСТЬ К ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

В возрасте 6 месяцев малыш по своему развитию может быть готов к введению в его рацион прикорма. Если он проявляет интерес к еде и может сидеть с незначительной поддержкой или без нее, вероятно, пришло время начинать прикорм.

Чтобы научиться есть новую для него пищу, ребенку потребуется некоторое время. Создание возможностей для того, чтобы малыш пробовал новую еду, будет способствовать развитию у него навыков приема пищи, которые сохранятся на всю жизнь.



ДЛЯ УСПЕШНОГО ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН ПРИКОРМА РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Усаживать ребенка вертикально и проверять, чтобы он сидел надежно.
- Во время кормления сидеть таким образом, чтобы быть на уровне глаз ребенка.
- Готовить пищу до консистенции, которая будет соответствовать умению ребенка кушать. Стоит постепенно изменять консистенцию на более твердую и увеличивать разнообразие пищи.
- Вводить в рацион по одному продукту за раз.
- Предлагать ребенку небольшие порции, которые легко помещаются ему в рот.

РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАПОЗДАЛЫМ ВВЕДЕНИЕМ ПРИКОРМА

Если не вводить прикорм своевременно или вводить его ненадлежащим образом, это может повлиять на рост и развитие ребенка. Кроме того, задержка с введением прикорма может привести к задержкам в развитии навыков приема пищи, что чревато возникновением проблем с кормлением в последующем.



> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ И СТАРШЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВОМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША. КОГДА РЕБЕНКУ ОКАЗЫВАЮТ ПОМОЩЬ В ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ ПРИЕМА ПИЩИ, ОН УЧИТСЯ УМЕЛО КУШАТЬ, НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОЦЕССОМ И ЕДОЙ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВВОДИТЬ ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА В РАЦИОН РЕБЕНКА СВОЕВРЕМЕННО, БЕЗОПАСНО И НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ И УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ МАЛЫША.

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ

В возрасте 6 месяцев потребность ребенка в энергии и питательных веществах превышает то их количество, которое малыш может получить только из грудного молока. Следует вводить прикорм и продолжать грудное вскармливание по требованию не менее 24 месяцев.

Для безопасного приема пищи и питья нужно определить готовность ребенка и уровень его навыков.

КОРМЛЕНИЕ ПРОДУКТАМИ, БОГАТЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Продукты прикорма должны содержать достаточное количество энергии, белков, витаминов и минералов.

Важно выбирать продукты, которые способствуют росту (мясо, курица, яйца, орехи, зерновые и бобовые), обеспечивают энергией (злаковые и клубнеплоды), а также защищают от болезней (фрукты и овощи).

СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ, ПРАВИЛ ХРАНЕНИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ

Перед кормлением и после него для взрослого и ребенка обязательно мытье рук.

Во время приготовления и подачи еды необходимо следить за чистотой посуды и столовых приборов. Следует подавать еду сразу после приготовления и обеспечивать безопасность хранения продуктов и готовых блюд.

Для кормления ребенка рекомендуется использовать индивидуальную чистую посуду и приборы.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ВОЗРАСТОМ И РАЗВИТИЕМ

Частота приемов пищи и ее консистенция должны соответствовать возрасту и уровню развития ребенка, а также его требованию к кормлению.

Важно прислушиваться к сигналам ребенка о том, что он голоден/сыт.



> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 6 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

Кормить малыша следует по его требованию.

Ребенок должен съедать 720-1080 мл в сутки (около 5-8 кормлений).



ПРИКОРМ

Начинать введение прикорма необходимо с продуктов **пюреобразной** консистенции, которые малыш сможет безопасно проглатывать.



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Рекомендуется предлагать от 1 до 4 столовых ложек (1-3 раза в день).

Начинать стоит с 1 столовой ложки, постепенно увеличивая их количество до 4.



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ КОРОВЬЕ МОЛОКО, НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЧАЙ ИЛИ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ). НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ СОЛЬ ИЛИ САХАР.



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания.

Каши из зерновых культур, такие как овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная, ржаная.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Пюре из вареных фруктов и овощей, например из яблок, груш, слив, моркови, цветной капусты, брокколи, картофеля, гороха, свеклы.



БЕЛКИ

Пюре из мяса, рыбы, птицы и зернобобовых.

Кисломолочные продукты (йогурт, кефир).

Отварное измельченное/размятое яйцо.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА МАЛЫШАМ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 7-9 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

Кормить малыша следует по его требованию.

Ребенок должен съедать 720-1080 мл в сутки (около 4-6 кормлений).



ПРИКОРМ

Рекомендуется постепенно изменять консистенцию пищи до **более плотного пюре.**



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Стоит предлагать ребенку прикорм 2-3 раза в день.

Объем каждого приема пищи должен примерно соответствовать размеру кулачка малыша (3-5 столовых ложек за один прием).



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ КОРОВЬЕ МОЛОКО, НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЧАЙ ИЛИ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ). НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ СОЛЬ ИЛИ САХАР.



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания, приготовленные с комочками/кусочками мягких фруктов (например, овсяная, кукурузная, гречневая, ржаная и ячменная).

Отварные размятые/протертые макароны.

Небольшие кусочки мягкого хлеба.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Очищенные, перетертые, сваренные фрукты и овощи.

Добавленные все более разнообразные сезонные фрукты и овощи.

Ассорти из фруктов и овощей, которые малыш уже пробовал.



БЕЛКИ

Мягкое перетертое мясо, рыба, птица и зернобобовые.

Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, мягкий пастеризованный или плавленый сыр).

Мягкая яичница.

Ореховая паста, добавленная к еде в небольшом количестве.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 10-12 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

Кормить малыша следует по его требованию.

Малыш должен съедать 480-900 мл в сутки (около 3-5 кормлений).



ПРИКОРМ

Рекомендуется постепенно изменять консистенцию пищи до **мягких кусочков**, которые помещаются в рот малышу, а также предлагать ему еду, которую можно брать пальчиками.



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Стоит предлагать ребенку блюда прикорма 3-4 раза в день, а также богатые питательными веществами перекусы.

Объем пищи при каждом приеме должен составлять около $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана.



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ КОРОВЬЕ МОЛОКО, НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЧАЙ ИЛИ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ). НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ СОЛЬ ИЛИ САХАР.



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания, например овсяная, ржаная, гречневая, рисовая, ячменная, кукурузная.

Отварные макароны и рис.

Мягкий хлеб.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Небольшие кусочки сваренных или мягких фруктов и овощей с удаленной кожицей.

Добавленные всё более разнообразные сезонные фрукты и овощи.

Ассорти из фруктов и овощей, которые малыш уже пробовал.



БЕЛКИ

Небольшие кусочки мягкого отварного мяса, рыба, птица, зернобобовые и яйца.

Йогурт, кефир, простокваша, ряженка, мягкие, плавленные сыры.

Ореховая паста на мягком хлебе.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 1-4 ГОДА

Каждый прием пищи и перекус должны включать в себя разнообразные, богатые питательными веществами продукты из каждой группы.

Важно соблюдать рекомендации по количеству порций продуктов каждой группы.

Стоит увеличивать количество порций продукта по мере взросления ребенка.

Рекомендуется предлагать новый продукт вместе со знакомой для ребенка едой в рамках одного приема пищи.



ОВОЩИ

1 порция:

- Сырая листовая зелень (2 стакана)
- Свежий овощной сок (1 стакан)
- Сырые или отварные овощи (1 стакан)



ФРУКТЫ

1 порция:

- Сырые или вареные фрукты (1 стакан)
- Свежий фруктовый сок (1 стакан)
- Сушеные фрукты (1/2 стакана)



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА И ЧАЯ. РЕБЕНКУ РАННЕГО ВОЗРАСТА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ МАЛЫШ МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ).

ЗЕРНОВЫЕ

1 порция:

- Хлеб (1 ломтик)
- Отварной картофель (1/2 стакана)
- Отварной рис, макароны, злаковые (1/2 стакана)



3-5
ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

1 порция:

- Сыр (45 грамм)
- Йогурт (1 стакан)
- Молоко (1 стакан)



2-4
ПОРЦИИ



МЯСО И ЗЕРНОБОБОВЫЕ

1 порция:

- Сваренные бобовые, горох (1/4 стакана)
- Мясо, птица, рыба (30 грамм)
- Ореховая паста (1 ст. ложка)
- Орехи, семечки (15 грамм)
- Яйцо (1 штука)



2-4
ПОРЦИИ

> КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ ЗАЧЕМ И КАК

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРМЛЕНИЯ ПО ТРЕБОВАНИЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

КОРМИТЬ ЗАБОТЛИВО

Кормить малыша лучше в безопасной и комфортной обстановке. Если ребенок легко теряет интерес во время еды, нужно сводить количество отвлекающих факторов до минимума. Помните, что прием пищи — это время для обучения и проявления любви. Во время кормления важно сохранять зрительный контакт и разговаривать с малышом.





КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ — ЭТО ВАРИАНТ КОРМЛЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ РЕБЕНОК СООБЩАЕТ, ЧТО ОН ГОЛОДЕН / СЫТ / ЧУВСТВУЕТ ДИСКОМФОРТ / ГОТОВ КУШАТЬ, А ВЗРОСЛЫЙ РЕАГИРУЕТ НА ЭТО СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ. ПРИВЕДЕННЫЕ ДАЛЕЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ НАУЧИТЬСЯ БОЛЕЕ ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА ПОТРЕБНОСТИ МАЛЫША.

ПОДБАДРИВАТЬ МАЛЫША

Кормить ребенка нужно медленно и терпеливо. Важно стимулировать его кушать, а не принуждать. Если ребенок отказывается от большинства продуктов, можно пробовать различные сочетания вкусов, консистенции и способов поощрения.



> КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ ЗАЧЕМ И КАК

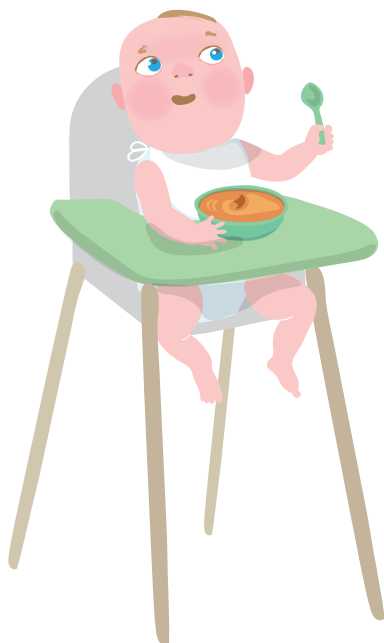
ПРЕДЛАГАТЬ ПОМОЩЬ И СТИМУЛИРОВАТЬ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН ЕЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Следует предлагать помощь малышу, пока он учится кушать самостоятельно. Можно помогать рукой, направляя ручку ребенка, чтобы он мог зачерпнуть еду или донести ложку до рта.
- Стоит помогать меньше и меньше по мере того, как ребенок все лучше справляется сам.



КОРМИТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТОЛОВЫХ ПРИБОРОВ, СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗРАСТУ РЕБЕНКА

- Следует использовать ложки или столовые приборы подходящего размера. Это поможет дозировать количество пищи, которое ребенок может поместить в рот. Он будет лучше контролировать ее и сможет безопасно проглатывать.
- Стоит кормить ребенка из его собственной тарелки или миски, чтобы контролировать количество еды.



> КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ ЗАЧЕМ И КАК

РЕАГИРОВАТЬ НА ПОПЫТКИ ОБЩАТЬСЯ

Важно быстро и отзывчиво реагировать на голос малыша, быть внимательным к сигналам о том, что он голоден/сыт. Можно подождать, когда ребенок укажет, что он готов взять в рот следующую порцию пищи. Когда ребенок установит удобный для него темп, он будет кушать безопасно и более эффективно.





УБЕДИТЬСЯ, ЧТО КАЖДЫЙ, КТО КОРМИТ РЕБЕНКА, РЕАГИРУЕТ НА ЕГО ПОТРЕБНОСТИ

Любой, кто кормит ребенка, должен знать о его потребностях и о том, как реагировать на них. Если кормить ребенка с заботой, это поможет ему чувствовать себя в безопасности и установить положительные эмоциональные отношения с окружающими.

ВАЖНО СЛЕДОВАТЬ СИГНАЛАМ МАЛЫША ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ



ЗАИНТЕРЕСОВАН В ЕДЕ

- Тянется к ложке
- Улыбается
- Открывает рот
- Хороший зрительный контакт



НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАН В ЕДЕ

- Отворачивается от ложки



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕРБАЛЬНЫМИ И НЕВЕРБАЛЬНЫМИ СИГНАЛАМИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЕТ РЕБЕНОК, ЧТОБЫ СООБЩИТЬ О ТОМ, ЧТО ОН ГОЛОДЕН ИЛИ СЫТ.



НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАН В ЕДЕ

- Закрывает рот
- Бьет рукой по ложке
- Плачет



НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАН В ЕДЕ

- Засыпает

> КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ГИГИЕНЫ РУК СЛЕДУЕТ:

- При подтвержденном вирусе COVID-19 или подозрении на его наличие носить маску во время контакта с ребенком, в том числе во время кормления.
- При кашле и/или чихании прикрывать рот и нос углом согнутой в локте руки или воспользоваться салфеткой, после чего безопасно утилизировать ее и вымыть руки.
- Проводить регулярную очистку и дезинфекцию поверхностей и зон приготовления пищи.
- Регулярно мыть руки, особенно во время приготовления пищи, а также до и после кормления ребенка.

ЧТОБЫ СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕБЕНКА, СЛЕДУЕТ:

- Давать ему продукты, укрепляющие иммунитет.
- Соблюдать правила гигиены, надлежащего приготовления и хранения пищи.
- Мыть руки до и после приготовления пищи и кормления ребенка.
- Использовать для кормления ребенка его индивидуальную посуду и столовые приборы.
- Не давать ребенку предварительно разжеванную пищу.



ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИКОРМУ ОСТАЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМИ. ЕСЛИ У МАМЫ ИЛИ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ПОДТВЕРЖДЕННЫЙ ВИРУС COVID-19 ИЛИ ИМЕЕТСЯ ПОДОЗРЕНИЕ НА ЕГО НАЛИЧИЕ, ВАЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ БЕЗОПАСНЫЙ ПРИКОРМ. ВОЗМОЖНО, ДО ИХ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРМЛЕНИЯ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА СЛЕДУЕТ:

- Предлагать ему больше питья.
- Чаще прикладывать к груди.
- Кормить ребенка часто и небольшими порциями, если у него плохой аппетит.
- Давать ему продукты, богатые питательными веществами и энергией.
- Предлагать ребенку мягкую пищу, а также еду, которую он любит.
- Избегать полуфабрикатов и продуктов с большим содержанием сахара.





unicefbelarus



minzdravbelarus
UNICEFinBelarus



minzdrav_by
unicef_belarus



MinzdravBelarus
UNICEF_BY



unicefinbelarus



ЮНИСЕФ в Беларуси



minzdrav.gov.by
UNICEF Belarus



minzdrav.gov.by
www.unicef.org/belarus



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка