**Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации.**

**Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов и блюд  (г, мл.) | Возраст, мес. | |
| 4-6 | 7 |
| Фруктовый сок | 5-60 | 70 |
| Фруктовое пюре | 5-60 | 70 |
| Овощное пюре | 10-150 | 170 |
| Молочная каша | 10-150 | 170 |
| Творог | 10-40 | 40 |
| Мясное пюре | 5-30 | 30 |
| Желток, шт. | - | 1/4 |
| Сухари, печенье | - | 3-5 |
| Растительное масло | 1-3 | 5 |
| Сливочное масло | 1-4 | 4 |

**Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов и блюд  (г, мл.) | Возраст, мес. | |
| 8 | 9-12 |
| Фруктовый сок | 80 | 90-100 |
| Фруктовое пюре | 80 | 90-100 |
| Овощное пюре | 180 | 200 |
| Молочная каша | 180 | 200 |
| Творог | 40 | 50 |
| Мясное пюре | 50 | 60-70 |
| Желток, шт. | 1/2 | 1/2 |
| Рыбное пюре | 5-30 | 30-60 |
| Кефир и другие кисломолочные продукты | 200 | 200 |
| Сухари, печенье | 5 | 10-15 |
| Хлеб пшеничный | 5 | 10 |
| Растительное масло | 1-3 | 5 |
| Сливочное масло | 1-4 | 4 |

Данные общие рекомендации по введению прикормов в рацион детей первого года жизни являются универсальными и могут быть применены у большинства малышей. Но при некоторых заболеваниях и состояниях требуется особый подход к составлению плана питания ребенка. Поэтому, если у вас возникли вопросы, вы столкнулись с проблемами при введении прикорма или нуждаетесь в лечении, мы рекомендуем вам обратиться к врачу-педиатру.