

## Уважаемые мамочки!

**ТАБЛИЦЫ ВВОДА ПРИКОРМА** — это всего лишь инструмент, и чтобы они не стали «гранатой», сначала нужно выучить инструкцию по обращению с ними.

Если вы еще не знакомы с курсом **«ПРИКОРМ С УМОМ»** — обязательно пройдите его, а потом уже пользуйтесь «с умом» таблицами, которые представлены далее.

### ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ◆ как формируется пищеварительная система;
- ◆ что может вызывать проблемы со стороны ЖКТ, и как помочь малышу, если на ввод прикорма начался «запор»;
- ◆ правила ввода продуктов;
- ◆ признаки аллергической реакции, и что с этим делать;
- ◆ и только потом получите таблицы по прикорму. Вы будете знать, что с ними делать — ведь **таблицы универсальны, а ваш ребёнок уникален!**

После усвоения базовых знаний вы получите запись **вебинара-практикума «Основные практические техники ввода прикорма и поддержания пищевого интереса»**.

В течение **двух часов** — подробно о первом этапе, продуктах прикорма и как их готовить, мои личные лайф-хаки, о нюансах развития ЖКТ и даже про «сок с водой». Развенчиваю самые закоренелые мифы и рассказываю, откуда они взялись.

- ! **Цель этого вебинара** — научить вас смотреть на процесс прикорма гораздо шире, чем на руководство к действию, «зреть в корень» и отделять «котлеты от мух».

Всё дано простым понятным языком, с юмором над самой собой, чтобы вы запомнили больше, чем из методички ВОЗ, потому что где радостно, там не страшно!

Вместе легче 🤝

Подробно о курсе  
**«ПРИКОРМ С УМОМ»**

<https://www.mama-nika.ru/kurs-prikorm-s-umom/>

# СХЕМА ВВОДА ПРИКОРМА на первые 6 недель

(на основе рекомендаций ВОЗ)

- ◆ Сначала вводятся самые гипоаллергенные овощи: кабачок — капуста цветная — брокколи.
- ◆ Каши без глютена: гречка, рис, кукуруза.
- ◆ Граммы стоят условно, пропорционально дням ввода и максимальному размеру порции (первый день всегда 0,5 чайной ложки)

Примерное время — 10:00 завтрак, 14:00 обед. Ужин вводится не ранее 9 месяцев. Если написано «обед и/или ужин без изменений» — остается ваш обычный режим кормления — грудное вскармливание по требованию или смесь по вашему графику и весу.

Таблица является **примерной схемой** первого этапа прикорма. У вас обязательно появятся свои корректировки после прочтения статьи о вводе прикорма: [«Таблицы и схемы введения прикорма ребёнку, правила ввода продуктов на первые 6 месяцев»](#).

## ВАЖНО!

Граммовки расписаны на возраст 6 месяцев. Если вы вводите прикорм раньше или позже, то необходимо будет уменьшить/увеличить конечный размер полной порции.

Размер порции в 6 месяцев взят из рекомендаций ВОЗ и составляет ½ чашки ~ 125 г.

Рекомендуемый размер порции в 8 месяцев составляет ¾ чашки ~ 175 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
Вводим самый гипоаллергенный овощ — кабачок.						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 0,5 ч. л. (3 г)	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 1-1,5 ч. л. (7 г)	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 3 ч. л. (не более 20 г)	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 7 ч. л. (не более 50 г)	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 12 ч. л. (не более 80 г)	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 15 ч. л. (не более 100 г)	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кабачок 25 ч. л. (к 7-му дню ваш максимум, но не более 125 г)
<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений	<b>ОБЕД И УЖИН</b> без изменений
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
Поскольку традиционно на завтрак подаётся каша, овощи плавно переводятся на обед. На первом этапе ввода овощей смотрите, как удобнее вам — или давать два вида овощей на завтрак, или сразу разделять на завтрак и обед. Я бы разделила, чтобы лучше контролировать реакцию ЖКТ и аллергию.						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> цветная капуста 0,5 ч. л. (3 г)	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> цветная капуста 1-1,5 ч. л. (7 г)	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> цветная капуста 3 ч. л. (20 г)	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> цветная капуста 7 ч. л. (50 г)	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> цветная капуста 12 ч. л. (90 г)	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ОБЕД</b> цветная капуста ~20 ч. л. (80-100 г), не более 100 г	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ОБЕД</b> цветная капуста ~25 ч. л. (100-125 г) не более 125 г
<b>ОБЕД</b> кабачок 120 г (либо ваш максимум) + 0,1 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	<b>ОБЕД</b> кабачок 110 г (либо ваш максимум) + 0,2 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	<b>ОБЕД</b> кабачок не более 100 г (либо ваш максимум) + 0,3 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	<b>ОБЕД</b> кабачок не более 80 г (либо ваш максимум) + 0,4 ч. л. растительного масла	<b>ОБЕД</b> кабачок не более 50 г (либо ваш максимум) + 0,5 ч. л. растительного масла		
<b>УЖИН</b> без изменений	<b>УЖИН</b> без изменений	<b>УЖИН</b> без изменений	<b>УЖИН</b> без изменений	<b>УЖИН</b> без изменений	<b>УЖИН</b> без изменений <small>*Если капуста «не пошла» — кабачок, через 2-3 дня брокколи</small>	<b>УЖИН</b> без изменений <small>*Если капуста «не пошла» — кабачок, через 2-3 дня брокколи</small>
<i>Если ваша порция менее 100 г — масло не добавляем!</i>						

Хотите сказать «СПАСИБО»? Используйте мой код **LON8652** при заказе на [iherb.com](http://iherb.com).

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
<i>Аналогично второй неделе, на завтрак вместо цветной капусты — брокколи, на обед кабачок или цветная капуста (чередуются, если оба были усвоены, если нет, тот продукт, что усвоен).</i>						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> брокколи 0,5 ч. л. (3 г) <b>ОБЕД</b> кабачок 120 г (либо ваш максимум) + 0,1 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> брокколи 1-1,5 ч. л. (7 г) <b>ОБЕД</b> цветная капуста 120 г (либо ваш максимум) + 0,2 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> брокколи 3 ч. л. (20 г) <b>ОБЕД</b> кабачок 100 г (либо ваш максимум) + 0,3 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> брокколи 7 ч. л. (50 г) <b>ОБЕД</b> цветная капуста 80–100 г (либо ваш максимум) + 0,4 ч. л. растительного масла <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> брокколи 12 ч. л. (90 г) <b>ОБЕД</b> кабачок 50–70 г (либо ваш максимум) + 0,5 ч. л. растительного масла <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ОБЕД</b> брокколи 20 ч. л. (120 г) + 0,5 ч. л. растительного масла <b>УЖИН</b> без изменений	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ОБЕД</b> брокколи 25 ч. л. (125 г или ваш максимум) <b>УЖИН</b> без изменений

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
<i>К началу 4-й недели порция равна вашей норме! Вводим каши в последовательности «гречка — рис — кукурузная крупа» на завтрак. На обед едим любые овощи из уже введенных в размере вашего максимума (кабачок, капуста или их миксы). После усвоения каш добавляем в них растительное масло. К концу этого периода ребенку предлагается прикорм 2 раза в день в его максимальном объеме (125 г на порцию, по РМН — 150 г).</i>						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 0,5 ч. л. (3 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 1-1,5 ч. л. (7 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 3 ч. л. (не более 20 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 7 ч. л. (не более 50 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 12 ч. л. (не более 90 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 15 ч. л. (не более 100 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> гречка 25 ч. л. (125 г) или ваш максимум <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений

## ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
<i>Каши всегда предлагаются на утро. Готовим утром 2 вида каш, овощи остаются на обед в размере вашей полной порции.</i>						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 0,5 ч. л. (3 г), гречка 125 г (либо ваш максимум) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 1-1,5 ч. л. (7 г), гречка 15 г (либо ваш максимум) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 3 ч. л. (20 г), гречка 100 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 7 ч. л. (50 г, если хорошо усваивается), гречка 80 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 12 ч. л. (90 г), гречка 60 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис 15 ч. л. (120 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> рис ~25 ч. л. (125 г) или ваш максимум <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений

## ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
<i>Далее по аналогии вводится на завтрак кукурузная каша, также на завтрак остаются рис и гречка поочередно (их доля уменьшается по мере увеличения доли кукурузной каши). Обед без изменений — овощи в размере вашей полной порции.</i>						
<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 0,5 ч. л. (3 г), гречка 125 г (либо ваш максимум) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 1-1,5 ч. л. (7 г), рис 125 г, (либо ваш максимум) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 3 ч. л. (20 г), гречка 100 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 7 ч. л. (50 г, если хорошо усваивается), рис 80 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 12 ч. л. (90 г), гречка 60 г <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша 15 ч. л. (120 г) <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений	<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> <b>ЗАВТРАК</b> кукурузная каша ~25 ч. л. (125 г) или ваш максимум <b>ОБЕД</b> овощи порция <b>УЖИН</b> без изменений

Всё полезное для вас по этой теме на сайте [www.mama-nika.ru](http://www.mama-nika.ru)  
в рубрике **ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА**, выбирайте, читайте:

- ✓ [Первый прикорм, или как не сойти с ума от норм и рекомендаций](#)
- ✓ [Пищеварение: что важно знать до начала ввода прикорма](#)
- ✓ [Таблицы и схемы введения прикорма ребёнку, правила ввода продуктов на первые 6 недель](#)
- ✓ [Белковая недостаточность кормящей мамы](#)
- ✓ [Как вводить прикорм на втором, третьем и четвертом этапе. Причины расстройства ЖКТ при вводе прикорма и пути решения](#)
- ✓ [Особенности питания ребёнка с 1–2 лет](#)
- ✓ [8 популярных вредных советов о прикорме и ваши адекватные действия, чтобы избежать проблем неправильного ввода прикорма в будущем](#)
- ✓ [Психология прикорма. Часть 2](#)
- ✓ [Продукты прикорма. Просто о важном: как и с чего начинается первый прикорм](#)
- ✓ [Особенности питания ребенка 9–11 месяцев. Энергетический этап](#)
- ✓ [Питание кормящей мамы в период ввода прикорма](#)
- ✓ [Ребенок отказывается есть творог?!](#)
- ✓ [Ввод прикорма на практике, или как мы освоили первый прикорм](#)
- ✓ [Продукты прикорма для здоровья всей семьи](#)
- ✓ [БЖУ в прикорме: просто о важном. Чем кормить и сколько продуктов давать ребенку в прикорм. Часть 1. Белки](#)
- ✓ [Сколько мяса даем малышу?](#)
- ✓ [Психология прикорма. Из серии: дети — отражение нас](#)
- ✓ [Прикорм с умом. Когда и что вводить в прикорм](#)
- ✓ [Большой вопрос: печенье в прикорме грудничка. Давать или не давать](#)
- ✓ [Орехи: краткая инструкция по применению](#)
- ✓ [Откуда берется «мама в стрессе» — разбор случая из практики](#)
- ✓ [Особые продукты](#)
- ✓ [Как мы формируем пищевые привычки наших детей](#)
- ✓ [Жиры в рационе. Когда и какое масло вводить в прикорм](#)

Пожалуйста, напишите отзыв внизу [поста с таблицей ввода прикорма](#) на сайте [mama-nika.ru](http://mama-nika.ru)

*Ваши слова меня вдохновляют!*

Далее >>> [Прикорм второй, третий и четвёртый этап](#)

**Хотите сказать «СПАСИБО»?**

Используйте мой код **LON8652** при заказе на [iherb.com](http://iherb.com).