

ВТОРОЙ ЭТАП ВВОДА ПРИКОРМА (МЯСО, ФРУКТЫ)

Сохраняем принцип постепенности:

1 новый продукт на 1 прием

Таблицы и схемы введения прикорма ребёнку, правила ввода продуктов на первые 6 недель — [тут](#).

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОГО ЭТАПА

(С вводом мяса объем воды увеличиваем, ориентируемся на консистенцию стула, средний объем 100-120 мл)

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
<p>В качестве первого прикорма вводятся гипоаллергенные мясные белки: кролик, индейка. Введённые ранее продукты оставляем в привычном объеме, увеличиваем по потребности ребенка не более установленного максимума на этот возраст. По данным ВОЗ на 8 мес. — 1/2 чашки (250 г). В кашу/овощи добавляем растительное масло 3-5 г на 1/2 чашки (уменьшайте пропорционально вашему объему пищи)</p>						
ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски можно начать ввод тыквы или морковки 1-2 ч. л. (начинаем с 1/2 ч. л.). Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А! Каши чередуются произвольно по вкусу.	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски продолжаем ввод тыквы или морковки (начинаем с 1/2 ч. л.). Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А!	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски продолжаем ввод тыквы или морковки (начинаем с 1/2 ч. л.). Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А!	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Перерыв по тыкве (морковке).	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски можно ввести тыкву или морковку (второй овощ) 1-2 ч. л. (начинаем с 1/2 ч. л.). Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А!	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски продолжаем ввод второго овоща (тыква или морковь), начинаем с 1/2 ч. л. Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А!	ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). В формате прикуски продолжаем ввод второго овоща (тыква или морковь), начинаем с 1/2 ч. л.). Отслеживаем реакцию, продукт богат витамином А!
ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цветная капуста, брокколи), чередуются произвольно. В прикуску мясо кролика 1/2 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 1 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 2 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 3 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 5 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 7 ч. л.	ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо кролика 7–10 ч. л. (не более 60 г)
<p>При вводе мяса важно помнить об особенностях усвоения белка! Читайте статью на сайте http://mama-nika.ru в блоге «БЖУ в прикорме. Белки». На ГВ объем мяса не принципиален, так как грудное молоко содержит эталонный белковый состав, поступающий непосредственно из организма матери независимо от ее питания.</p>						

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

Ваши слова меня вдохновляют!

Хотите сказать «СПАСИБО»?

Используйте мой код **LON8652** при заказе на iherb.com.

Читайте рубрику «Введение прикорма» на моём сайте mama-nika.ru

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОГО ЭТАПА

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 аллергии.						
<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Перерыв по тыкве (морковке).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 1 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза), тыква 2–3 ч. л. (при хорошем усвоении ранее).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 1 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза), морковка 2–3 ч. л. (при хорошем усвоении ранее).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 2 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Перерыв по тыкве (морковке).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 3 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза), тыква 2–3 ч. л. (при хорошем усвоении ранее).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 5 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза), морковка 2–3 ч. л. (при хорошем усвоении ранее).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 7 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Перерыв по тыкве (морковке).</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме. В прикуску мясо индейки 7–10 ч. л. (не более 60 г)</p>

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОГО ЭТАПА

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
Вводим фрукты на завтрак к каше (яблоко, груша, чернослив). Аналогично овощам варёно-паровой стол. На обед даём любые усвоенные овощи + мясо в том объёме, который комфортен для ребёнка, но не более нормы по вашему возрасту. Из овощей можно делать любые миксы, объём тыквы/морковки не более 30 г.						
<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 1/2 ч. л. — отдельно на этапе ввода. После усвоения можно делать миксы с кашей в вашей пропорции по вкусу.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно. Постепенно вводим картофель в объеме не более 40% от усвоенных овощей 2-3 раза в неделю, начиная с 1/2 ч. л.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 1 ч. л.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 3 ч. л.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 5 ч. л.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 7 ч. л.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 7–10 ч. л.</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>	<p>ЗАВТРАК Каша — любая из введенных ранее (рис, гречка, кукуруза). Яблоко 10 ч. л. (не более 60 г)</p> <p>ОБЕД Овощи в усвоенном объеме (кабачок, цв. капуста, брокколи, тыква, морковь), мясо (кролик, индейка) — чередуются произвольно.</p>

ЧЕТВЕРТАЯ И ПЯТАЯ НЕДЕЛИ ВТОРОГО ЭТАПА

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
Меняем яблоко на грушу / чернослив.						

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОГО ЭТАПА

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
В 9–9,5 месяцев ориентировочно на полдник (15.30–16.30) вводится детский адаптированный творог (содержание белка не более 9 г, желативно 7–7,5 г на 100 г). Ввод также с 1/2 ч. л., максимальный объем до года — 50 г. На второй ужин в качестве разнообразия можно предлагать кефир, если ребенок соглашается и пьет с удовольствием — без сахара! Объем начиня с 10 мл, довести можно до 100 мл максимум при отсутствии аллергии на белок коровьего молока и лактазной недостаточности.						

Хотите сказать «СПАСИБО»?

Используйте мой код **LON8652** при заказе на iherb.com.

Всё полезное для вас по этой теме на сайте 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

Ваши слова меня вдохновляют!

Хотите сказать «СПАСИБО»?
Используйте мой код **LON8652** при заказе на iherb.com.