

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 $\frac{1}{2}$ чашки ~ 125 г.

Рекомендуемый размер порции в 8 месяцев составляет $\frac{3}{4}$ 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.						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 0,5 ч. л. (3 г)	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 1-1,5 ч. л. (7 г)	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 3 ч. л. (не более 20 г)	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 7 ч. л. (не более 50 г)	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 12 ч. л. (не более 80 г)	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 15 ч. л. (не более 100 г)	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кабачок 25 ч. л. (к 7-му дню ваш максимум, но не более 125 г)
ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН без изменений	ОБЕД И УЖИН 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.						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК цветная капуста 0,5 ч. л. (3 г)	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК цветная капуста 1-1,5 ч. л. (7 г)	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК цветная капуста 3 ч. л. (20 г)	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК цветная капуста 7 ч. л. (50 г)	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК цветная капуста 12 ч. л. (90 г)	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ОБЕД цветная капуста ~ 20 ч. л. (80-100 г), не более 100 г	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ОБЕД цветная капуста ~ 25 ч. л. (100-125 г), не более 125 г
ОБЕД кабачок 120 г (либо ваш максимум) + 0,1 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	ОБЕД кабачок 110 г (либо ваш максимум) + 0,2 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	ОБЕД кабачок не более 100 г (либо ваш максимум) + 0,3 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.)	ОБЕД кабачок не более 80 г (либо ваш максимум) + 0,4 ч. л. растительного масла	УЖИН без изменений	УЖИН без изменений	УЖИН без изменений

Если ваша порция менее 100 г — масло не добавляем!

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ ТАБЛИЦ - https://www.mama-nika.ru/komplekt_tablic_prikorma/

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели	Дата / День недели
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).						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК брокколи 0,5 ч. л. (3 г) ОБЕД кабачок 120 г (либо ваш максимум) + 0,1 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) УЖИН без изменений	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК брокколи 1-1,5 ч. л. (7 г) ОБЕД цветная капуста 120 г (либо ваш максимум) + 0,2 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) УЖИН без изменений	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК брокколи 3 ч. л. (20 г) ОБЕД кабачок 100 г (либо ваш максимум) + 0,3 ч. л. растительного масла (постепенно доводим до 0,5 ч. л.) УЖИН без изменений	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК брокколи 7 ч. л. (50 г) ОБЕД цветная капуста 80-100 г (либо ваш максимум) + 0,4 ч. л. растительного масла УЖИН без изменений	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК брокколи 12 ч. л. (90 г) ОБЕД кабачок 50-70 г (либо ваш максимум) + 0,5 ч. л. растительного масла УЖИН без изменений	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ОБЕД брокколи 20 ч. л. (120 г) + 0,5 ч. л. растительного масла УЖИН без изменений	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ОБЕД брокколи 25 ч. л. (125 г или ваш максимум) УЖИН 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
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 каши 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 РАМН — 150 г).						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 0,5 ч. л. (3 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 1-1,5 ч. л. (7 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 3 ч. л. (не более 20 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 7 ч. л. (не более 50 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 12 ч. л. (не более 90 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 15 ч. л. (не более 100 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК гречка 25 ч. л. (125 г) или ваш максимум ОБЕД овощи порция УЖИН 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
Каши всегда предлагаются на утро. Готовим утром 2 вида каши, овощи остаются на обед в размере вашей полной порции.						
Каши всегда предлагаются на утро. Готовим утром 2 вида каши, овощи остаются на обед в размере вашей полной порции.						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 0,5 ч. л. (3 г), гречка 125 г (либо ваш максимум) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 1-1,5 ч. л. (7 г), гречка 15 г (либо ваш максимум) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 3 ч. л. (20 г), гречка 100 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 7 ч. л. (50 г, если хорошо усваивается), гречка 80 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 12 ч. л. (90 г), гречка 60 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис 15 ч. л. (120 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК рис ~25 ч. л. (125 г) или ваш максимум ОБЕД овощи порция УЖИН 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
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.						
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.						
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 0,5 ч. л. (3 г), гречка 125 г (либо ваш максимум) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 1-1,5 ч. л. (7 г), рис 125 г, (либо ваш максимум) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 3 ч. л. (20 г), греч- ка 100 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 7 ч. л. (50 г, если хорошо усваивается), рис 80 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 12 ч. л. (90 г), гречка 60 г ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша 15 ч. л. (120 г) ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК кукурузная каша ~25 ч. л. (125 г) или ваш максимум ОБЕД овощи порция УЖИН без изменений