



Prikormit_malysha

Прикорм на 6 месяцев

Здоровое меню на каждый день



Предисловие

Первое, что мы слышим сейчас - прикорм это знакомство с едой. Но все забыли, что важность прикорма именно в ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВИТАМИНАХ, которые ребёнок получает с вводом прикорма!

Это планер прикорма от prikormit_malysha
В нем расписана простая и понятная схема ввода продуктов на каждый день!

В этой таблице, можно увидеть план питания на целый месяц, каждый приём пищи, спланировать покупки и готовить здоровое питание для малышей с легкостью, сохраняя при этом все витамины и нутриенты.

Основная фишка этого планера в том, что в нем собрана и структурирована в простую форму, вся базовая информация по прикорму на основании рекомендаций специалистов в области питания. Ведь любой маме приходится самостоятельно придумывать чем кормить ребенка каждый день!

Мне хотелось создать ценное пошаговое руководство. Сделать его удобным подручным средством. В виде простых схем на каждый месяц с вводом прикорма до 1 года. И до 3-х лет, в виде книги-планера на каждый день, который можно просто распечатать или использовать в электронном виде.

Надеюсь, что со своими малышами, вы разделите много счастливых трапез!

Что, зачем и почему?

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ – первый основной вид прикорма, сначала вводятся бело-зеленые (цветная капуста, кабачок, брокколи) моно, вытесняя друг друга, и на мой взгляд, лучше в такой последовательности, потому как если начать с кабачка, то потом придется есть капусту и заедать ее капустой, по мне так это брр, с учетом того, что я то очень хорошо знаю, что любое брр, младенцу может быть «ой, как вкусно»), а потом (!) добавим к ним «аллергенные» (картофель, тыкву, морковь) в меньшем (!) объеме и затем только перейдем ко второму основному виду прикорма-кашам.

Это хорошо тем, что пока вы будете вводить каши, фруктовые пюре и мясо, ребенок не будет есть только брокколи с кабачком, да кабачок с брокколи, целых 2 месяца, а познает большое кол-во вариаций и разнообразие вкусов.

Я утвердительно пишу, что овощной прикорм первый, а прикорм кашами второй, потому как, при подсчете калорий вдруг выясняется, что ов пюре+раст масло+гм/смесь выходит примерно то же, что и каша+гм/смесь, но (!) вот более вероятно, что каши малыш полюбит скорее, нежели овощи.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО – добавляется к овощам, когда порция увеличится до 100 г.

Это хорошо тем, что небольшое кол-во масла как бы обволакивает еду и способствует хорошей перистальтике, а кроме того, равноценно прежнему питанию, прибавляет калорий овощному пюре.

Вводить овощи желательно в первой половине дня на «обед»

План MINI 6-ой месяц

6-7 мес.

06.00 гм/смесь 200 мл (200/180/6)
 10.00 гм/смесь 200 мл
 14.00 овощное пюре (150 г), раст. масло (5 гр), гм/смесь 50 мл
 18.00 гм/смесь 200 мл
 22.00 гм/смесь 200 мл
 вода

	овощное пюре					раст. масло	гм/смесь 14.00
	цв. капуста	кабачок	брокколи	картофель	тыква		
	5						195/200/180/6*
	10						190/200/180/6
	15						185/200/180/6
	20						180/200/180/6
	50						150/170/150/5
	100					5	100/100/90/3
	150					5	50/65/60/2
	145	5				5	50/65/60/2
	140	10				5	50/65/60/2
	135	15				5	50/65/60/2
	130	20				5	50/65/60/2
	100	50				5	50/65/60/2
	50	100				5	50/65/60/2
		150				5	50/65/60/2
	145		5			5	50/65/60/2
		140	10			5	50/65/60/2
	135		15			5	50/65/60/2
		130	20			5	50/65/60/2
	100		50			5	50/65/60/2
		50	100			5	50/65/60/2
			150			5	50/65/60/2
	145			5		5	50/65/60/2
		140		10		5	50/65/60/2
			135	15		5	50/65/60/2
	130			20		5	50/65/60/2
		120		30		5	50/65/60/2
			145		5	5	50/65/60/2
	140				10	5	50/65/60/2
		135			15	5	50/65/60/2
			130		20	5	50/65/60/2
	120				30	5	50/65/60/2

*необходимый объем готовой смеси/объем готовой смеси/вода/кол-во мерных ложек

Овощное пюре

Цветную капусту, брокколи разделить на соцветия, кабачок нарезать кружочками, картофель, тыкву кубиками, оставить в холодной воде на 1 час, готовить на пару (воды 3 деления или 200 мл), примерно 20 мин., выложить отдельно кусочки готовых овощей, измельчить остальные овощи до однородной консистенции. Добавить растительное масло.

Можно приготовить сразу несколько порций, разложить по контейнерам необходимое кол-во, хранить при t -18 градусов.

Покупки

Все необходимое, чтобы подготовиться к прикорму и легкости бытия)

1. ПАРОВАРКА-БЛЕНДЕР Beaba

Я варила в кастрюльке и терла через ситечко, взбивала погружным блендером и готовила в Авенте, пользовалась Beaba обычным и solo с одной чашей, но (!) самым быстрым, простым в использовании и уходе для меня остается Beaba Babycook Duo.

Это не реклама! Можете мне не верить, но я нежно люблю Беабу с 2011 года.

- + максимальное сохранение витаминов, натурального вкуса продуктов
- + возможность сочетать ингредиенты по своему усмотрению, например для фруктового пюре
- + 2 чаши позволяют приготовить 2 блюда одновременно, например, кашу и фруктовое пюре на завтрак, овощи и мясо на обед
- + большие вместительные чаши по 1100 мл, позволяют готовить не только в период ввода прикорма – паровые омлеты, запеканки, пудинги, суфле, супы, котлеты, гарниры, соусы и т.д.
- + контролируемое измельчение – от полной (!) гомогенизации до кусочков
- + прост и удобен – «два в одном» - отварил-измельчил; одна кнопка для всех функций; крышка закрывается нажатием, в отличие от Beaba Babycook original, где нужно попасть в резьбу 2(!) раза на резервуаре с водой и чаше с едой; мыть одно удовольствие, в отличие от Philips Avent
- + звуковой сигнал об окончании цикла приготовления
- + размер блендера-пароварки: 38 см x 14 см x 24 см позволяет брать его в отпуск

2. КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ВАРКИ КРУП Beaba

- + варки макаронных изделий
- + не требует присмотра, каша никогда не подгорит

3. НАБОР КОНТЕЙНЕРОВ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Via Гурман Philips Avent

- + два вида контейнеров – 20 шт. по 180 мл и 240 мл
- + ложечка для кормления
- + не содержит бисфенол-А
- + контейнеры имеют крышки, герметичны, идеально подходят для кормления из них на начальном этапе; хранения еды дома, в холодильнике и морозильной камере; можно брать с собой, на прогулки и в поездки
- + можно мыть в посудомоечной машине
- + можно разогревать в СВЧ



4. ВЕСЫ ПИЩЕВЫЕ (желательны, чтобы «набить руку» насильно скормливать малышу все до грамма категорически запрещается))

5. СТУЛЬЧИК ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

6. НАГРУДНИЧКИ

7. ТЕРМОСУМКА

Раскладка по приготовлению

12.30 оставить свежие(!) нарезанные овощи (не менее 100 г) в холодной воде на 1 час

13.30 варить свежие/замороженные овощи (воды 200 мл)

13.50 выложить отдельно кусочек готового овоща

13.50 измельчить остальные овощи до однородной консистенции

13.50 выложить в контейнер необходимое кол-во овощного пюре для обеда

13.50 выложить в другой контейнер необходимое кол-во овощного пюре для одного из сл. обедов, прикрепить стикер с наименованием и кол-вом, отметить в табличке, убрать в заморозку

13.50 сполоснуть чашу блендера

13.50 разморозить и слегка прогреть готовое второе овощное пюре (воды 100, 150 или 200 мл в зависимости от порции)

14.00 добавить растительное масло в порцию овощного пюре от 100 г

Полезная информация

Для приготовления еды малышам, желательно иметь несколько разделочных досок - для овощей-фруктов, мяса и рыбы (различать их можно по цвету), а также небольшую миску для вымачивания овощей.

Вымачивание свежих овощей в течение часа, желательно на первоначальном этапе, чтобы убрать нитраты из чемпиона по содержанию нитратов, кабачка, крахмала из картофеля и пр. вредных веществ из продуктов.

Замороженные овощи одновременно размораживаются и готовятся на пару. В этом случае, в них не станут размножаться микробы и бактерии, а также сохранятся все ценные свойства.

Чтобы измельчить в пух порцию пюре, необходимо взять не менее 100 г овощей, меньшее кол-во нож не возьмет. Картофель измельчённый блендером превратится в клейстер. Измельчать блендером можно только с другими овощами.

При приготовлении пюре, лучше сделать его более густым, чем более жидким. Жидкое пюре черпать можно целый час и жидкие капли будут стекать по подбородку мимо рта, а кроме того, кол-во калорий в нем будет меньше, чем в таком же по объёму, но густом пюре.

Можно приготовить сразу несколько порций овощного пюре и размораживать их на обед.

Замораживать готовое пюре для сохранения полезных свойств, желательно, используя функцию быстрой заморозки, и хранение при -18.

Вводить новый продукт необходимо 5-7 дней. Первые 4 дня продукт вводится с увеличением по 5 г. После 20 г порция за 3 дня значительно нарастает в объёме, и чтобы выйти на него, нужно именно РАСПРОБОВАТЬ! ЗАКРЕПИТЬ ВКУС! Дети консерваторы, они с легкостью принимают все хорошо знакомое, поэтому в отличие от хватания по вершкам, отказ от еды будет маловероятен при таком скрупулезном подходе.

При введении нового продукта, первым предлагайте его, а затем уже привычный.

Кормить СРАЗУ ПОСЛЕ СНА. Правильная последовательность режима СОН-КОРМЛЕНИЕ-БОДРСТВОВАНИЕ. Основной посыл, не есть на сон, это не полезно, ни для пищевых привычек, ни для зубов. Но для данного этапа + в том, что нераскачавшийся после сна ребёнок, даст накормить себя с большей вероятностью, пока привыкнет к нововведению - есть из ложки.

Для «принятия» нового продукта иногда требуется несколько попыток, не настаивайте, если ребенок отказывается, предложите продукт повторно через пару дней.

Можно давать кусочек знакомого готового овоща в руку хоть каждый день, и (!) ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ПОРЦИИ овощного пюре и до 1г/смеси. Малыш постепенно будет расширять свой "кругозор", но при этом продолжит получать необходимый для организма рацион питания.

Вода

Вода насыщает каждую клеточку кислородом. Для органичного развития, именно вода является необходимым источником правильной жизнедеятельности организма.

Поэтому прежде всего необходимо познакомить малыша с этой жидкостью, приучить его пить воду, дать привыкнуть к этому безвкусному вкусу. Да, это тоже вкус, но вот такой-никакой)

Самым лучшим «внедрением» будет, самим пить много воды, малыш подтянется, ему будет интересно попробовать ваш напиток, держите воду на виду, пейте сами и предлагайте малышу между кормлениями.

Норма воды ~ 30 мл/кг

Используйте для питья фильтрованную, бутилированную воду и никогда кипяченую.

Обеды. Овощное пюре



Последовательно введем 6 видов овощей, а в следующем месяце начнем двухкомпонентные и трехкомпонентные пюре.

И совсем скоро, мы оставим овощной отвар после приготовления овощей на обед, для утренней рисовой каши.

А ещё начнём формировать будущий полдник.

Впереди пюреобразная еда и освоение ложки и чашки.

Хранение

Не оставляйте замороженную или приготовленную пищу, при температуре, допускающей размножение бактерий, интервал наилучшего роста бактерий и микроорганизмов от + 15С до + 50С

Чтобы переход в нужное состояние произошёл с минимальными потерями, необходимо максимально быстро

- замороженное разогреть (например, овощи из заморозки сразу готовить, готовое пюре разогревать на пару и пр.)
- горячее охладить (например, горячий овощной отвар убрать в холодильник, контейнеры с только что приготовленным мясом, сразу убрать в заморозку)
- горячее убрать в термосумку (например, если у вас планы вне дома)

Я размораживаю в беабе, этот момент также учтён в раскладке по приготовлению

Открыла новый способ разогрева готовых блюд. Просто ставлю контейнер над струей пара пароварки, пока в ней что-то готовится. К моменту готовности, как раз получаю разогретое.

Кусочки

Не рекомендовано, начинать прикорм с кусков и микродоз, почитайте мою подборку из ВОЗ, тем более ТВЁРДЫХ кусков. Но мягкие кусочки для моторики пальцев и освоения навыка глотания очень важны и необходим своевременно. Поэтому я даю кусочки, но ПОСЛЕ основной порции еды, когда малыш не набросится на них, а сытый, осторожно причмокивая, будет пробовать. И будет обязательно, потому что естественное желание познать мир любыми способами, сейчас наверное, ничем не перебить.

Обязательно посмотрите видео оказания первой помощи, если малыш подавится. Потому как от всех опасностей не уберечь, а детей НАДО поощрять в их исследовательской потребности. Ну, а значит, их надо грамотно научить.

Прикорм и режим питания

ПРИКОРМ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗНАКОМСТВО С ЕДОЙ И НЕ ПРОСТО ПЕРЕХОД НА «ВЗРОСЛУЮ» ПИЩУ.

Питание первых лет жизни, особенно первого года, одно из важных условий, способствующее гармоничному развитию ребенка. Правильно составленное и организованное питание предупреждает возникновение многих заболеваний, в первую очередь анемии, аллергических реакций, различных расстройств пищеварения.

Важной задаче прикорма – не допустить дефицита питательных веществ, который может повлечь за собой серьезные последствия, отвечает только педиатрический прикорм, единственный официально одобренный Минздравом РФ.

Педагогический прикорм рассчитан на детей, находящихся исключительно на грудном вскармливании, целью которого, является поддержка ГВ до года и после, как можно дольше. Но, несмотря на несомненные достоинства грудного вскармливания, поступление нужных веществ, по мере роста ребенка, становится недостаточным.

ОХ! ЭТИ ОБЪЕМЫ

Из-за того, что детям на ГВ по требованию иногда сложно нарастить объемы порций, схема педиатрического прикорма выставляется в невыгодном свете. Ведь желудок таких малышей привык к частым кормлениям понемногу, хотя, дети на ИВ, в то же время, уже едят по 200 мл еды за раз. Выходит, что проблема не в объеме порций, а типе вскармливания, и ввод прикорма при ГВ по требованию намного сложнее, чем при ИВ или ГВ с соблюдением интервалов между кормлениями, к тому же педагогический метод ввода продуктов, не выполняет главную функцию прикорма.

Многие мамы, практикующие педприкорм, утверждают, что с их детьми все в порядке. Я бы не полагалась на такую информацию и рекомендовала изучить статистику по заболеваниям детей, связанных с дефицитными состояниями.

УЛОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРИКОРМА

Вообще, педагогический прикорм существует не так давно, а в последнее время набрал популярность еще и за счет легкости исполнения. Мама не готовит отдельно ребенку, а предлагает свою еду. Но это легко лишь на первый взгляд. Мнимое удобство может сбить молодых мам с пути правильно организованного прикорма.

Для того, чтобы давать ребенку еду с общего стола, рацион семьи должен быть правильно выстроен и сбалансирован. А это, в силу сложившихся традиций и привычек, не всегда так. И, даже если семья питается правильно и ест здоровую пищу, мама не может быть полностью уверенной в том, что еда, которую она дает малышу, обеспечивает ребенка всеми необходимыми микроэлементами.

ТАКОЙ КОВАРНЫЙ ПИЩЕВОЙ ИНТЕРЕС

Кроме того, необходимо поддерживать пищевой интерес, потому как при кормлении детей на ГВ по требованию, они не испытывают чувство голода, чтобы начать есть незнакомую пищу.

Но почти у всех грудных детей пищевой интерес работает как надо, и лучшее, что можно сделать, перед тем, как начать вводить прикорм, перейти на грудное кормление по времени. Так малыш начнет привыкать к тому, что еда – это не то, что доступно 24/7 и охотнее будет знакомиться с новыми вкусами.

Пищевой интерес поддерживается естественным путем, за счет того, что ребенок проголодался к приему пищи, а не общим столом ДО года и правилами конкурентной еды.

Поэтому разумно, не получив увеличения объемов еды, с начала ввода прикорма, организовать питание ребенка по режиму, иначе это может привести к недостатку необходимых витаминов и микроэлементов. А так же к пониженному уровню гемоглобина, одним из проявлений которого, является отсутствие аппетита, что в свою очередь, усугубит пищевой интерес и взрастит избирательность в еде.

Важно: если ребенок по каким-то причинам выплевывает еду, отворачивается и всячески показывает, что он не хочет её, отложите прикорм на несколько дней. Но сначала убедитесь, что это не из-за того, что он сыт.

ОТЛИЧИЕ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ПРИКОРМА

Педиатрический прикорм - не таблица умножения, которая непоколебимо гласит, что дважды два четыре. И, конечно же, малыша никто не заставляет съедать всю порцию, если он не хочет или кормить только пюре. Мама ориентируется на желания ребенка, но учитывает, что еда, это базовая потребность в энергии и питательных элементах для растущего организма, а также фундамент его будущих пищевых привычек.

И если сформировать правильное отношение к еде, и настроить режим, то есть большая вероятность того, что рацион ребенка будет полноценным. А это в свою очередь обеспечит правильное развитие и крепкое здоровье.

Аллергическая реакция, что делать?

Самыми частыми симптомами аллергии у ребенка, на вводимый продукт, является покраснение кожи, сыпь, расстройство пищеварения.

Поэтому важно:

- Отдавать предпочтение низкоаллергенным продуктам
- Соблюдать интервал между введением новых продуктов прикорма – 5-7 дней
- Овощи и крупы предварительно вымачивать 1 час в воде перед приготовлением

Но самое главное, чтобы в момент ввода нового продукта прикорма – ребенок был здоров.

Чаще пищевая аллергия на первый прикорм, связана с дефицитом ферментов, которые расщепляют еду. Аллергия может проявить себя как через несколько минут после приема пищи, так и через несколько дней. Если это один-два, несколько дней, без темпа роста, это нормально, детский организм учится усваивать новые продукты и вскоре перерастет негативные проявления. Но если ничего не меняется или темп нарастает, помочь оценить степень сложности, может только специалист.

При этом необходимо исключить аллергенный продукт, минимум на 2 недели, продолжая давать прикорм в том же объеме, из ранее введенных продуктов.

Как пользоваться планером в период прекращения ввода продукта, вызвавшего аллергию, и постепенный возврат, приведу на примере с картофелем.

	овощное пюре						раст. масло	гм/смесь 14.00
	цв. капуста	кабачок	брокколи	картофель	тыква	морковь		
	145			5			5	50/65/60/2
		140		10			5	50/65/60/2
			135	15			5	50/65/60/2
	130			20			5	50/65/60/2
		120		30			5	50/65/60/2
			145		5		5	50/65/60/2
	140				10		5	50/65/60/2
		135			15		5	50/65/60/2
			130		20		5	50/65/60/2
	120				30		5	50/65/60/2
		165				5	5	30/30/30/1
			160			10	5	30/30/30/1
	155					15	5	30/30/30/1
		150				20	5	30/30/30/1
			140			30	5	30/30/30/1
	85 ^{II}	85					5	30/30/30/1
	140			30			5	30/30/30/1
	140				30		5	30/30/30/1
	140					30	5	30/30/30/1
		85	85				5	30/30/30/1
		140		30			5	30/30/30/1
		140			30		5	30/30/30/1
						30	5	30/30/30/1
			140	30			5	30/30/30/1
			140		30		5	30/30/30/1
			140			30	5	30/30/30/1
	85	85					5	30/30/30/1
	140			30			5	30/30/30/1
	140				30		5	30/30/30/1
	140					30	5	30/30/30/1

	овощное пюре						раст. масло	гм/смесь 14.00
	цв. капуста	кабачок	брокколи	картофель	тыква	морковь		
	145			5			5	50/65/60/2
		140		10			5	50/65/60/2
1			150				5	50/65/60/2
2	150						5	50/65/60/2
3		150					5	50/65/60/2
4			145		5		5	50/65/60/2
5	140				10		5	50/65/60/2
6		135			15		5	50/65/60/2
7			130		20		5	50/65/60/2
8	120				30		5	50/65/60/2
9		165				5	5	30/30/30/1
10			160			10	5	30/30/30/1
11	155					15	5	30/30/30/1
12		150				20	5	30/30/30/1
13			140			30	5	30/30/30/1
14	85 ^{II}	85					5	30/30/30/1
	165			5			5	30/30/30/1
	140				30		5	30/30/30/1
	140					30	5	30/30/30/1
		85	85				5	30/30/30/1
		160		10			5	30/30/30/1
		140			30		5	30/30/30/1
		140				30	5	30/30/30/1
			155	15			5	30/30/30/1
			140		30		5	30/30/30/1
			140			30	5	30/30/30/1
	85	85					5	30/30/30/1
	150			20			5	30/30/30/1
	140				30		5	30/30/30/1
	140					30	5	30/30/30/1

Режим дня и кормлений

5 - 12 месяцев

06.00	КОРМЛЕНИЕ
06.00-08.00	БОДРСТВОВАНИЕ
08.00-10.00	СОН
10.00	УМЫВАНИЕ
10.00	ВИТАМИН Д, КОРМЛЕНИЕ (ЗАВТРАК)
10.00-12.00	БОДРСТВОВАНИЕ, ЗАНЯТИЯ
11.30	ЗАРЯДКА
12.00-14.00	СОН (ПРОГУЛКА)
14.00	КОРМЛЕНИЕ (ОБЕД)
14.00-16.00	БОДРСТВОВАНИЕ
16.00-18.00	СОН (начинает сокращаться, уходит)
18.00	КОРМЛЕНИЕ (ПОЛДНИК)
18.00-20.00	БОДРСТВОВАНИЕ, ПРОГУЛКА
19.30	ВАННА
20.00	НОЧНОЙ СОН
22.00	КОРМЛЕНИЕ (во сне)