А я несколько недель назад нашла вот такую схему введения прикорма! Очень похожа на ту, которые давали на педиатрии в мед. институте (если что, я его заканчивала)

Вводим прикорм постепенно! Примерное меню от 6 месяцев до года

Мамы часто задаются вопросов, с какого возраста вводить прикорм ребёнку? А также молодых мам интересует вопрос, каким должно быть меню ребёнка с 6 месяцев.

Меню для ребёнка с 6го по 7й месяцы

(\*обозначение ч - это часы)

Вариант 1. Каши

1я неделя прикорма:
6 ч - ГМ/смесь,
9 ч - 1 ч.л. каши (гречка, рис, кукуруза) + ГМ/смесь
Остальное время - ГМ/смесь.

2я неделя прикорма
6ч - ГМ/смесь,
9ч - 1 ч.л. овощного пюре + ГМ/смесь
12ч - ГМ/смесь
15ч - каша 100-150г + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

3я неделя прикорма
6ч - ГМ/смесь,
9ч - овощного пюре 100-150 г+ 1 ч.л. мясного пюре в овощи (подмешать) + ГМ/смесь,
12ч - ГМ/смесь
15ч - каша 100-150г + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

4я неделя прикорма - 7 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша 100-150г + ГМ/смесь,
12ч - ГМ/смесь
15ч- овощного пюре 100-150 г+ 50-60 г мясного пюре в овощи (подмешать) + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

Меню для ребёнка с 6го по 7й месяцы

Вариант 2. Овощное пюре

1я неделя прикорма:
6ч - ГМ/смесь,
9ч - 1 ч.л. овощного пюре (кабачок, брокколи)
Остальное время - ГМ/смесь.

2я неделя прикорма
6ч - ГМ/смесь,
9ч - 1 ч.л. каши (гречка, рис, кукуруза) + ГМ/смесь
12ч - ГМ/смесь
15ч - 100-150г овощного пюре + ГМ/смесь
Остальное время - ГМ/смесь.

3я неделя прикорма
6ч - ГМ/смесь,
9 ч - овощного пюре 100-150 г+ 1 ч.л. мясного пюре в овощи (подмешать) + ГМ/смесь,
12 - ГМ/смесь
15 - каша 100-150г + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

4я неделя прикорма - 7 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9 ч - каша 100-150г + ГМ/смесь,
12 - ГМ/смесь
15 - овощного пюре 100-150 г+ 50-60 г мясного пюре в овощи (подмешать) + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

Меню для ребёнка с 7го по 8й месяцы

1я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9 ч - каша 100г-120 старой +50г новой каши \* + ГМ/смесь,
12 - ГМ/смесь
15 - овощного пюре 100-150 г+ 50-60 г мясного пюре в овощи (подмешать) + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.
\* Новую кашу можно вести двумя способами:
1. в старую кашу подмешать новую, постепенно с каждым днём вытеснять объём старой каши, заменяя его новой. Полная замена за 3 дня, не за неделю, как раньше!
2. перед старой кашкой дать 50 г новой (да-да, сразу 50г, а не по ложке, как раньше!), потом докормить старой.

2я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9 ч - овощное пюре 100г старого+50г нового овоща\* + ГМ/смесь,
12 - ГМ/смесь
15 - каша 150-170г + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.
\* Новый овощ вводим только подмешиванием с постепенным вытеснением старого за 3 дня!!!не за неделю, как раньше. Но можно оставить 50 на 50 нового и старого овоща, если ребёнку нравится старый овощ.
\*\*В середине этой недель начинаем вводить кисломолочную смесь по желанию - 30 мл в день, в 12 часов!

3я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9ч -овощное пюре 150г старого + 25-30г нового мяса\* + ГМ/смесь,
12 - кисломолочная смесь 90-100мл + ГМ/смесь
15 - каша 150-170г + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.
\*новое мясо водим за 2-3 дня.
\*\* в середине этой недели вводим яблочный сок пополам с водой. Начинаем с 10 мл этого разбавленного сока, прибавляем каждый день по 10 мл, можно довести до конца месяца до 80 мл, если ребёнку нравится, давать в течение дня. В дальнейшем сок считаем так - (месяц жизни х 10мл). Т.е. в 9 мес - 90 мл, в 10 мес - 100мл.

4я неделя (8 месяцев)
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша + 1/2 желтка варёного перепелиного яичка или 1/4 куриного \*+ ГМ/смесь,
12ч - кисломолочная смесь по желанию (до 150 мл) + ГМ/смесь
15ч или 18ч- овощное пюре с мясом + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
Остальное время - ГМ/смесь.
\*Желток прямо в кашку, измельчённый, в идеале - один перепелиный желток в день, в кашку.

Меню для ребёнка с 8го по 9й месяцы

За этот месяц надо ввести фруктовое пюре, печенье, творожок, и можно уже все виды каш, компотик.
1я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре (начинаем с 1 ч.л.) \* + ГМ/смесь
15ч или 18ч- овощное пюре с мясом + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
20-21ч - кисломолочная смесь по желанию (до 150 мл) + ГМ/смесь
Остальное время - ГМ/смесь.
\*фруктовое пюре доводим до 60-80 г за 3-4 дня.

2я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре + детское печенье 1 шт \* + ГМ/смесь
15ч или 18ч- овощное пюре с мясом + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
20-21ч - кисломолочка по желанию (до 150 мл) + ГМ/смесь
Остальное время - ГМ/смесь.
\* Печенье измельчить, подмешать в фруктовое пюре. Если слишком густо - разбавить водичкой или соком.

3я неделя
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре + творожок детский 2-3 ч.л.\*+ ГМ/смесь
15ч или 18ч- овощное пюре с мясом + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
20-21ч - кисломолочка (до 150 мл) + детское печенье 1-2 шт,
Остальное время - ГМ/смесь.
\* Творожок за неделю доводим до 50 г, даём ежедневно.

4я неделя - 9 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре + творожок детский 50г + ГМ/смесь
15ч - овощное пюре с мясом + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
20-21ч - кисломолочка (до 150 мл) + детское печенье 1-2 шт,
Остальное время - ГМ/смесь.

Меню для ребёнка с 9го по 10й месяцы

занимаемся разнообразием каш, овощей, фруктов, соков, а ближе к 10 мес вводим йогурт, а в 10 мес - рыбу.
4я неделя - 10 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9ч - овощное пюре с рыбой\* + сок+ ГМ/смесь (по желанию),
12ч - фруктовое пюре + творожок детский 50г + ГМ/смесь
15ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
20-21ч - кисломолочная смесь (до 150 мл) или йогурт 100мл + детское печенье 1-2 шт,
Остальное время - ГМ/смесь.
\*Рыбу вводим белых сортов. Начальный объём 1-2 ч.л., доводим за 3 дня до 30-40-50 г (если ребёнку нравится) и даём 2 раза в неделю. Можно взять готовую баночку - овощи с рыбой.

Меню для ребёнка с 10го по 11тый месяц

В этот месяц вводим бульон, активно приучаем к крупинчатой пище.
10, 5 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9ч - каша с желтком + сок + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре + творожок детский 50г + ГМ/смесь
15ч - суп-пюре на втором мясном/рыбном бульоне ( с мясом или рыбой)\* + сок+ ГМ/смесь (по желанию), или как обычно овощи с мясом или с рыбой. Рыба не чаще 2 раза в неделю.
20-21ч - кисломолочная смесь (до 150 мл) или йогурт 150 мл + детское печенье 1-2-3 шт,
Остальное время - ГМ/смесь.
\* Второй бульон - это как только закипит мясо или рыба воду слить, снова залить кипятком и дальше варить, как обычно. Можно подсолить чуточку (!), можно положить лавровый листочек и любую зелень.

11 месяцев
6ч - ГМ/смесь,
9ч - овощное пюре с желтком + ГМ/смесь,
12ч - фруктовое пюре + творожок детский 50г + печенька 1-2 шт + ГМ/смесь,
15ч - суп-пюре на втором мясном/рыбном бульоне ( с мясом или рыбой) + сок+ ГМ/смесь (по желанию), или как обычно овощи с мясом или с рыбой. Рыба не чаще 2 раза в неделю.
18ч - кисломолочная смесь/йогурт (до 150 мл),
20ч - каша + сок + ГМ/смесь,
Остальное время - ГМ/смесь.

Меню ребёнка в 1 год

То же, плюс вводим в меню макароны, вермишельку, запеканки,омлет, фрикадельки, паровые котлетки, мелко-нарезанный винегрет, свежие салатики (помидор+огурец - на тёрке, туда же зелень мелко, заправить сметаной или раст. маслом).
Остальное время - ГМ/смесь.

Растите здоровыми! [¶](http://www.nn.ru/popup.php?c=classForum&m=forumCutTree&s=380&do=cutread&thread=30870694&topic_id=139438174)