Дать ответ на этот вопрос поможет педиатр Иванушкина Е.И.

Что такое прикорм? Это продукты, дополняющие рацион ребенка пищевыми веществами кроме грудного молока. Педиатры выделяют для прикорма следующие блюда: фруктовое или овощное пюре, каша, мясное пюре, и продукты прикорма детей — это творог, различные соки, сливочное и растительное масло, желток.

Оптимальным возрастом для начала введения прикорма на грудном вскармливании считается возраст 6 месяцев. При определении последовательного введения отдельных продуктов прикорма нужно руководствоваться состоянием здоровья ребёнка и его пищеварительной системы. Детям со сниженной массой тела нужно назначать зерновой прикорм — каши, а малышам с избыточной массой тела — овощное пюре. Но, как правило, начинают именного с овощного пюре потому, что фруктовое вкуснее и слаще, ребенок потом может не захотеть принимать овощное пюре после фруктового. Основные правила введения прикорма не изменны:

- Вводят новое блюдо в рацион ребенка, если он полностью здоров.
- Вводится прикорм изначально с маленькой порции и только один вид пюре (обычно берут брокколи, цветную капусту и пр.) начиная с кончика чайной ложки 1 раз в день, постепенно, в течение двух недель, доводя до 50 грамм. При этом необходимо внимательно наблюдать за малышом. Если появились симптомы плохой переносимости — прекратить давать этот продукт и обязательно проконсультироваться с педиатром.
- Давать сначала один вид продукта; следующий вид — после привыкания и адаптации к предыдущему.
- Прикорм необходимо давать ребенку до кормления грудью.
- Новый продукт лучше давать утром, тогда у вас будет возможность увидеть реакцию малыша в течение всего дня.

В семь месяцев вводятся фрукты и каши. Первыми фруктами должны стать зелёное яблоко и груши. Можно пробовать вводить чернослив, абрикос, персик или сливу. Фрукты вводят, как и овощи, начиная с кончика чайной ложки, с одного фрукта, через месяц переходить на другой. Ввод прикорма в 7 месяцев следует начинать с безмолочных каш. До 12 месяцев нет необходимости в коровьем и козьем молоке, как советуют бабушки, тем более на грудном вскармливании. Добавлять в кашку можно грудное молоко или смесь. Каши даются на завтрак, можно вместе с фруктами. По количеству так же, как и с овощами. В кашу можно добавить 1/2 чайной ложки сливочного масла.

В восемь месяцев дают первые мясные блюда — кролик и индейка, так как они

гипоаллергенны. Начиная с 5 граммов баночного мясного пюре как отдельно, так и смешивая с овощами, дают на обед. Мясное блюдо можно готовить самостоятельно в виде фарша. После индейки и кролика дается говядина, курица, телятина. От свинины лучше отказаться до 2 лет. В баночное мясное пюре не добавляем растительное масло. Но если вы самостоятельно готовили, то следует добавить ½ чайной ложки растительного масла в овощи или в мясное пюре. В этот период вводится желток —2 раза в неделю, начиная с ¼ части. Его добавляют в блюда, либо разводят молоком. Как правило, даётся утром. Затем к году увеличивается до половины.

В девять месяцев нужно вводить в прикорм кефир и творого. Кефир лучше покупать детский, фирмы «Наша Маша» или «Фрутоняня». Кефир должен быть несладким и без красителей. Начинать нужно также по «золотому правилу» — с чайной ложки. Кефир даётся на ужин в 20.00. Творог также выбирается детский: «Агуша», «Тёма». Творог начинается с чайной ложки и к 1 году доводится до 50 граммов вечером на ужин
В десять месяцев можно вводить кусковое питание. Ребёнку можно давать печенье, сушки, так как у малыша уже есть необходимое количество зубов. Фрукты давайте кусочками, очистив от кожуры.

По материалам сайта: https://kroha.info/food/prikorm/pravila-prikorma-rebenka-po-mesyatsam.