

Молочные продукты: творог, йогурт, кефир

С ~6 месяцев при признаках готовности: пастеризованный йогурт и творог без сахара; кефир — малыми порциями в блюдах. Молоко и кефир как напиток — после 12 месяцев. До 2 лет — полножирные варианты.

Когда и как начинать

- Старт прикорма — около **6 месяцев** при готовности: сидит с поддержкой, удерживает голову, интерес к еде, выталкивающий рефлекс ослаб.
- Вводим по одному продукту, **утром/днём**, малыми порциями 1–2 ч. л., наблюдаем 2–3 дня.
- Сначала — **йогурт натуральный** и/или **творог**; кефир — как **ингредиент** в пюре/кашу.

Цель — разнообразие: молочные продукты дополняют, но не подменяют железосодержащие блюда (мясо, бобовые, злаки).

Молочные продукты vs молоко как напиток

До 12 месяцев

- Молоко/кефир **не** как напиток.
- Допустимы **в блюдах** (каши, соусы) или с ложки малыми порциями.
- Основа рациона: грудное молоко/смесь + прикорм.

После 12 месяцев

- Молоко/кефир могут быть напитком, но **не вытесняют** еду.
- До 2 лет — предпочтительно **полножирные** варианты.

Как выбрать: пастеризация, жирность, этикетка

Пастеризация и жирность

- Только **пастеризованные** продукты.
- До 2 лет — **полножирные** (3–4%).
- Без соли и загустителей по возможности.

Этикетка: чек-лист

- Состав короткий: *молоко, закваска*.
- Нет сахара, сиропов, подсластителей.
- Маркировка «пастеризовано»/«термостатный» — ок.
- Дата и условия хранения соблюдены.

Сколько сахара на 100 г

В графе «сахара» учитывается естественная *лактоза*. Ориентируйтесь по составу: если нет «сахар/сироп», значит добавленного сахара нет.

Про закваски и пользу кисломолочных

- **Традиционные микроорганизмы для йогурта:** — бактерии *Streptococcus thermophilus* и подвид *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus*.
- **Кефир:** смесь бактерий и дрожжей; готовим/покупаем только на **пастеризованном** молоке.
- Кисломолочные продукты лучше переносятся некоторыми детьми благодаря частичному расщеплению лактозы и белков, но индивидуальная реакция возможна.

Таблица 1. Что, когда и как давать

Продукт	Старт	Жирность	Порция-ориентир	Подача	Заметки
Йогурт (натуральный)	≈ 6 мес	3–4%	1–2 ч. л. → 2–6 ст. л./сут	С ложки; с пюре/кашей	Без сахара/ароматизаторов
Творог (пастериз.)	≈ 6 мес	полножирный	как выше, по аппетиту	Пюре/мусс, без комков	Без соли
Кефир (пастериз.)	≈ 6–7 мес	полножирный	1–2 ч. л. как добавка	Вмешивать в пюре/каши; с ложки	Напиток — после 12 мес

Таблица 2. Возраст и частота

Возраст	Частота	Комментарий
6–9 мес	1–2 подачи/день малыми порциями	Не вытеснять блюда с железом
9–12 мес	1–2 подачи/день	Разнообразие текстур
12–24 мес	Можно как напиток (молоко/кефир)	Преимущественно полножирные до 2 лет

Таблица 3. Пищевые ориентиры (на 100 г, усреднённые диапазоны)

Продукт	Белок (г)	Жир (г)	Кальций (мг)	Лактоза/углеводы (г)	Комментарий
Йогурт натуральный	3–4	3–4	100–140	4–6	Хорошо идёт с злаками/фруктом
Творог (полножирный)	12–18	5–9	80–160	2–4	Белок выше; следим за консистенцией
Кефир	3–3.5	3–3.5	100–130	4–5	Как добавка в пюре/каши

Значения ориентировочные и зависят от бренда. Сверяйтесь с этикеткой конкретного продукта.

План введения на 14 дней

День	Действие	Объём	Комментарий
1–2	Йогурт натуральный	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Утром/днём, наблюдать реакцию
3–4	Продолжаем йогурт	до 1–2 ст. л.	Добавить к каше/пюре
5–6	Творог (пюре/мусс)	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Без соли; следим за стулом
7	Повтор переносимых	2–4 ст. л. суммарно	Смешать переносимые в одном приёме
8–9	Кефир (как добавка)	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Не как напиток
10–11	Усложняем текстуры	до 2–4 ст. л./приём	Густота по аппетиту
12–14	Ротация и регулярность	по аппетиту	Не вытеснять железо

Меню на 7 дней (примеры подачи)

День	Утро	День	Вечер
Пн	Каша + 1–2 ч. л. йогурта	Овощное пюре + мясо	Фруктовое пюре + творог
Вт	Каша	Йогурт + банан	Овощи + бобовые
Ср	Каша + кефир (1–2 ч. л.)	Овощи + рыба	Творог + ягоды
Чт	Каша	Овощи + мясо	Йогурт + пюре из груши
Пт	Каша + йогурт	Овощи + бобовые	Творог + яблоко
Сб	Каша	Овощи + рыба	Кефир (1–2 ч. л.) + рисовое пюре
Вс	Каша + йогурт	Овощи + мясо	Фруктовое пюре + творог

Это пример. Корректируйте объёмы и сочетания под аппетит и переносимость ребёнка.

Трекер симптомов (распечатайте или скопируйте)

Дата	Продукт и объём	Кожа	ЖКТ (стул/газы)	Дыхание	Итог
	Йогурт, 2 ч. л.	без изменений	норма	норма	запланировать повтор
	Творог, 1 ч. л.				
	Кефир, 1 ч. л.				

АБКМ vs лактозная непереносимость

Состояние	Что это	Симптомы	Тактика
АБКМ (аллергия к белку коровьего молока)	Иммунная реакция на белок	сыпь, хрипы/свисты, рвота, выраженные колики	Стоп-продукт, консультация врача, индивидуальный план
Лактозная непереносимость	Дефицит фермента лактазы	газообразование, водянистый стул, вздутие	Индивидуальный подбор объёмов/видов, обсуждение с врачом

Важно: при острых реакциях (отёк, затруднение дыхания, многократная рвота) — немедленно обращайтесь за экстренной помощью.

Типичные ошибки и решения

Ошибка	Почему это проблема	Как исправить
Молоко как напиток до 12 мес	Риск вытеснения железа, несоответствие возрасту	Только в блюдах/ложкой; напиток — после года
Сладкие «детские» йогурты	Формируют тягу к сахару	Натуральные варианты; сладость — за счёт фрукта/ягод
Обезжиренные варианты до 2 лет	Может не хватать энергии и жиров	Полножирные продукты
Сырые/непастеризованные продукты	Риск инфекции	Только пастеризованные
Крупные комки творога	Сложно есть, риск аспирации	Протирайте/делайте мусс, следите за текстурой
Молочка «вытесняет» железо	Риск дефицита	Планируйте мясо/рыбу/бобовые ежедневно, молочку — рядом, а не вместо

[Полная статья на сайте mamilife.ru →](#)

Материал сайта «Мамин Мир» — mamilife.ru. Носит справочный характер и не заменяет консультацию педиатра.