

Фрукты в прикорме: что можно и что нельзя

Старт около 6 месяцев при признаках готовности: вводим по одному виду, малыми порциями, в первой половине дня, наблюдаем 2–3 дня, затем регулярно повторяем. До 12 месяцев не даём соки. Безопасные формы — длинные дольки/ломтики вдоль, без косточек и жёсткой кожуры; ребёнок сидит строго вертикально.

Зачем фрукты и когда начинать

- **Польза:** вода, клетчатка, витамины (в т. ч. витамин С для усвоения железа из растительных продуктов).
- **Старт:** ориентир — около 6 месяцев при признаках готовности (сидит с поддержкой, держит голову, тянется к еде, ослаб выталкивающий рефлекс языка).
- **Принцип «одного нового продукта»:** ввод утром/днём, наблюдаем 2–3 дня, затем повторяем регулярно.

Фрукты дополняют рацион, а не заменяют продукты, богатые железом. Держите в ежедневной ротации мясо/рыбу/бобовые или обогащённые каши.

Что можно, что осторожно и что исключить

Можно (приготовление до мягкости, без сахара)

- Банан, авокадо, спелая груша
- Яблоко печёное/тушёное
- Персик/нектарин без кожицы, абрикос, слива
- Манго спелое, мягкая дыня/арбузы — только длинными дольками
- Ягоды — мелко нарезать/раздавить

Осторожно

- Цитрусовые, киви — возможны локальные раздражения; начинайте с малых порций.
- Слива/абрикос — послабляющий эффект: небольшие объёмы.

Исключить/перенести

- Соки до 12 месяцев — не даём.
- Целые мелкие круглые фрукты (виноград, черри-помидоры, шарики дыни) — только четвертинками вдоль.
- Сухофрукты целые/«фруктовые рулеты» — липкие и опасны по форме.
- Мёд до 12 месяцев — не добавляем.

Порции и частота: ориентиры по возрастам

Возраст	Формы	Порция-старт	Частота	Комментарий
6–7 мес	Пюре/мусс; длинные мягкие дольки	1–2 ч. л. → 2–6 ст. л.	1–2 р/д	Новые — по одному, 2–3 дня наблюдаем
8–9 мес	Мягкие кусочки «с горошину»; пюре	2–4 ст. л.	2–3 р/д	Больше самостоятельного захвата
10–12 мес	Семейные варианты без сахара, размяты вилкой	По аппетиту	3–4 р/д	Усложняем текстуры и сочетания

Подсказка: после успешного ввода возвращайтесь к фрукту хотя бы раз в неделю — так закрепляется переносимость.

Безопасные формы и нарезка: 14 популярных фруктов

Фрукт	BLW-форма (куски)	Пюре/ложка	Что проверить
Банан	Длинные дольки/«ручка» банана	Мусс/пюре	Снять «скользящую» нить-кожицу
Авокадо	Дольки/ломтики	Пюре	Спелость, убрать тёмные волокна
Груша	Дольки вдоль, без кожицы	Пюре	Твёрдую — потушить
Яблоко	Дольки печёные/тушёные	Пюре	Сырые твёрдые — нельзя
Персик/нектарин	Дольки без кожицы	Пюре	Косточку удалить
Абрикос	Мягкие дольки	Пюре	Может послаблять
Слива	Дольки без кожуры при необходимости	Пюре	Небольшие объёмы сначала
Манго	Длинные ломтики («ёжик» не подаём)	Пюре	Снять кожицу
Дыня	Длинные дольки без семян	Пюре	Не «шарики» — только дольки
Арбуз	Длинные дольки, без семечек	Пюре	Проверить на крупные семена
Клубника	Тонкие продольные слайсы	Размять	Удалить хвостик
Черника/малина	Раздавить/мелко порезать	Пюре	Проверить единичные жёсткие косточки
Виноград	Только четвертинками вдоль	—	Целые «шарики» запрещены
Киви	Тонкие дольки, без кожуры	Пюре	Может раздражать кожу — минимальные порции

Тепловая обработка: ориентиры времени и признаки готовности

Фрукт	Тушение/пар (мин)	Запекание (°C/ мин)	Признак готовности	Советы
Яблоко	5–10	180–190 / 15–25	Легко разминается вилкой	Снимать кожуру для начала
Груша	5–10	180–190 / 15–25	Мягкая, не «стеклянная»	Спелые — иногда можно без термообработки
Персик/ нектарин	3–6	180 / 10–15	Кожица легко снимается	Косточку удалить заранее
Слива/ абрикос	3–6	180 / 10–15	Разминается ложкой	Небольшой объём в первый день
Манго	—	Не требуется	Очень мягкий, без волокон	Снять кожицу

Время — ориентиры. Проверяйте фактическую мягкость и размер кусочков под навыки ребёнка.

Сочетания с источниками железа

Фрукт (витамин С)	Парное блюдо (железо)	Как подавать	Комментарий
Киви/клубника	Каша, бобовые пюре	Чайная ложка пюре рядом	Кислотность — очень малые порции
Манго	Гречка/овсянка	Кубики манго к каше	Повышает усвоение железа
Груша	Индейка/говядина пюре	Отдельно на том же приёме	Мягкий вкус
Яблоко печёное	Бобовые (чечевица)	Ложка яблочного пюре после	Не смешиваем в один «коктейль»

Планы введения: 7 / 14 / 21 день

7 дней (быстрый старт)

1) банан → 2) повтор → 3) груша → 4) повтор → 5) яблоко печёное → 6) день без новинок → 7) авокадо.

14 дней (с ягодами)

Неделя 1 — схема «введение → повтор» (банан, груша, яблоко). Неделя 2 — авокадо, персик/нектарин без кожицы, ягоды размятые; один «день отдыха».

21 день (расширенный)

Дни	Действия	Объём	Цель
1–3	Банан: ввод/повтор/закрепление	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Проверка переносимости
4–6	Груша: ввод/повтор/закрепление	до 2–6 ст. л.	Вторая текстура
7	День без новинок	—	Наблюдение
8–10	Яблоко печёное: ввод/повтор/закрепление	по аппетиту	Тушение/запекание
11–13	Авокадо: ввод/повтор/закрепление	по аппетиту	Полезные жиры
14	День без новинок	—	Отдых ЖКТ
15–17	Персик/нектарин без кожицы	по аппетиту	Мягкая текстура
18–21	Ягоды размятые + сочетания	по аппетиту	Расширение вкусов

Меню на 7 дней (пример)

День	Утро	День	Вечер	Комментарий
Пн	Каша + пюре из банана	Овощи + мясо/бобовые	Груша дольками	Разнообразие
Вт	Пюре из груши	Овощи	Яблоко печёное	Без сахара
Ср	Каша	Овощи + рыба/мясо	Авокадо пюре	Жиры для калорийности
Чт	Пюре/мусс	Овощи + тост (если введён)	Ягоды размятые	Безопасная форма
Пт	Ассорти пюре	Бобовые/каша	Персик без кожицы	Витамин С рядом с железом
Сб	Пюре + дольки	Овощи	Слива пюре	Новое — утром/днём
Вс	Любимые переносимые	Комбинации	Любимые переносимые	Закрепление

Трудности и решения

Проблема	Почему возникает	Что сделать
Запор	Мало воды/клетчатки, большие порции банана	Малые порции, больше воды, добавить грушу/сливу
Раздражение вокруг рта	Кислотность (цитрус/киви/ягоды)	Очень малые порции, защитный крем, пауза 2–3 дня
Ребёнок плюётся	Новый вкус/текстура	Уменьшить объём, сменить форму подачи, повторить позже
Прилипает к нёбу	Слишком густо/сухо	Разбавить водой/овощным отваром до мягкой консистенции
Страх удушья	Неправильная нарезка/посадка	Длинные дольки вдоль, строго вертикально, взрослый рядом

Гигиена, хранение и заморозка

Гигиена

- Мыть руки, фрукты и поверхности.
- Отдельная доска/нож для фруктов.

Хранение

- Пюре в холодильнике: 24–48 ч в герметичной посуде.
- Порционные кубики пюре в морозилке: 1–3 месяца.

Размораживание

- В холодильнике на ночь или на водяной бане.
- Не хранить повторно то, что уже было во рту ребёнка.

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