

Каши для прикорма: с чего начать

Старт обычно около 6 месяцев при признаках готовности. Начинаем с однозерновых каш без сахара и соли, разводим грудным молоком/смесью или водой. Растим консистенцию от жидкой к более густой, чередуем злаки, держим фокус на железе и безопасности.

Почему каша и какую роль она играет

- **Энергия и сытость.** Крупы дают углеводы и растительный белок, помогают выстраивать ритм питания.
- **Железо.** Обогащённые каши и сочетание «каша + витамин С (фрукты/овощи рядом)» поддерживают усвоение железа.
- **Тренировка текстур.** От жидкой к более густой консистенции — безопасный способ расширять навыки жевания.

Когда начинать: признаки готовности

- Ребёнок уверенно держит голову и сидит с поддержкой.
- Проявляет интерес к еде, открывает рот на ложку.
- Исчез выталкивающий рефлекс языка.
- Есть координация «рука–рот».

Если признаков нет — подождите. Сначала готовность, потом прикорм.

Как выбрать первую кашу

Крупа	Глютен	Часто выбирают на старте	Как готовить	Заметки
Гречневая	Нет	Да	Мука крупы/мелкая крупа, варить до мягкости, довести жидкостью	Нейтральный вкус, хорошо идёт в начале
Кукурузная	Нет	Да	Варить дольше до мягкости, хорошо разваривать	Следите за густотой, чтобы не была «комочками»
Рисовая	Нет	Иногда	Долго варить/перемалывать до гладкости; разводить до жидкой	Чередуйте с другими злаками; не делайте единственной кашей
Овсяная	Да	После старта	Геркулес мелкого помола/овсяная мука; варить до кремовой консистенции	Ввод глютена малыми порциями в «окно» 6–12 мес
Пшеница/манка	Да	Позже	Варить до полной мягкости, без сахара	Это глютен; ввод постепенно и не чаще других злаков

Важно: каши без сахара и соли; ароматизаторы, сиропы и подсластители не нужны. Коровье молоко как напиток — после 12 месяцев (в составе блюд — по согласованию с врачом).

Как читать состав (этикетку)

1 компонент без сахара без соли без ароматизаторов обогащена железом

Ищите	Избегайте
Однозерновой состав, понятный список ингредиентов	Сиропы, сахар, мед, концентраты сладостей
Маркировка обогащения железом	Ароматизаторы, подсластители
Рекомендации по разводу и хранению	Слишком длинный «мелкий шрифт» без ясности

Как готовить: пошагово

Промышленная сухая каша

- Вскипятите воду, остудите до температуры, указанной на упаковке.
- Налейте нужный объём в стерильную посуду, постепенно всыпайте сухую смесь, помешивая.
- Доведите до нужной густоты, дайте остыть до комфортной температуры.
- Подавайте сразу. Остатки не храните при комнатной температуре.

Домашняя каша (из муки крупы/мелкой крупы)

- Промойте крупу, при необходимости подсушите и измельчите до муки (или используйте крупу мелкого помола).
- Варите на воде до полной мягкости (без соли/сахара), при необходимости пробейте блендером.
- Доведите до нужной консистенции грудным молоком/смесью или водой.
- Капля растительного масла допускается позже, по рекомендации врача.

Температура подачи — тёплая, не горячая. Посадка ребёнка — строго вертикально.

План введения на 2 недели

День	Действие	Объём (ориентир)	Подача и сочетания
1–2	Гречка (одна)	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Очень жидко; рядом фрукт с витамином С
3–4	Гречка продолжаем	до 1–2 ст. л.	Чуть гуще; следим за стулом и кожей
5–6	Кукурузная	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Первую оставляем в малой порции
7	Повтор переносимых	2–4 ст. л. суммарно	Можно простую смесь переносимых злаков
8–9	Рис/овсянка	1–2 ч. л. → 2–4 ч. л.	Меняем густоту/температуру для интереса
10–11	Усложняем консистенцию	до 2–4 ст. л./приём	Гуще, крупнее помол
12–14	Ротация	по аппетиту	1–2 подачи в день, рядом овощ/фрукт

Порции и консистенция по возрасту

Возраст	Консистенция	Объём за приём (ориентир)	Частота	Примеры сочетаний
6–7 мес	Жидкая «сливочная»	1–2 ч. л. → 2–4 ст. л.	1 раз/день	Каша + пюре из яблока/тыквы
7–8 мес	Средняя густота	2–4 ст. л.	1–2 раза/день	Каша + йогурт натуральный/фрукт
8–9 мес	Гуще, крупнее помол	по аппетиту	1–2 раза/день	Каша + мягкие кусочки фрукта
9–12 мес	Густая, с текстурой	по аппетиту	1–2 раза/день	Каша + творог/бобовые рядом

Ориентируйтесь на сигналы ребёнка: интерес, темп, насыщение важнее «нормы в ложках».

Пример меню на неделю с кашами (утренние подачи)

День	Каша	Консистенция	Что рядом
Пн	Гречневая	Жидкая	Яблоко пюре
Вт	Кукурузная	Жидкая	Тыква пюре
Ср	Гречневая	Средняя	Груша пюре
Чт	Рисовая	Жидкая	Кабачок пюре
Пт	Овсяная	Средняя	Банан размятый
Сб	Гречневая + кукурузная	Средняя	Йогурт натуральный
Вс	Овсяная	Гуще	Мягкие кусочки груши

Если что-то пошло не так

Проблема	Возможная причина	Что попробовать
Отказывается от каши	Слишком густо/жарко/однообразно	Сделайте жидче/прохладнее, смените злак, меняйте текстуру
Запор	Мало жидкости/клетчатки	Предлагайте воду, добавьте фруктовое пюре рядом, делайте кашу чуть жиже
Разжижение стула	Слишком быстро нарастили объём/новая каша	Откатитесь на переносимую, уменьшите объём, вводите медленнее
Сыпь вокруг рта	Раздражение/контакт с продуктом	Уберите раздражитель, наблюдайте; при стойких симптомах — к врачу
Комочки	Недостаточно варки/помол	Доварите, пробейте блендером, просейте муку
Каша быстро густеет	Злак «доходит» при остывании	Разводите немного жиже, добавляйте тёплую жидкость перед подачей

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

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