

Меню ребёнка 6 месяцев на неделю

База — грудное молоко или смесь по требованию. Прикорм 1–2 раза в день в первой половине дня. Новые продукты — по одному, 2–3 дня наблюдаем, затем регулярно возвращаем в рацион. Соки до 12 месяцев — нет; воду предлагаем глотками с едой. Ребёнок сидит строго вертикально, взрослый рядом.

Принципы и признаки готовности

- **Старт около 6 мес** при наличии признаков: сидит с поддержкой, держит голову, тянется к еде, выталкивающий рефлекс языка ослаб.
- **Безопасность:** формы без «монеток», косточек и семечек; всё легко раздавить пальцами/языком.
- **Режим:** молоко/смесь по требованию + 1–2 прикорма днём. Воду — по глоткам с едой.

При сомнениях по готовности, набору веса, аллергии или заболеваниям — согласуйте план с врачом.

Суточная структура питания (время-слоты)

Время	Что	Комментарий
06:00–08:00	Молоко/смесь	По требованию
08:00–10:00	Приём 1 (если есть): каша/мясо + овощ/фрукт	Новые продукты — утром
11:00–13:00	Молоко/смесь	После бодрствования/сна
12:00–14:00	Приём 2 (по готовности): овощ/крупа/бобовые + фрукт	Только переносимые новинки
15:00–18:00	Молоко/смесь	Перед дневным сном/после
Вечер/ночь	Молоко/смесь	По требованию

Это шаблон. Подстраивайте время под ваш режим сна/бодрствования.

Порции и текстуры (ориентиры)

Навык	Формы	Порция-старт	Рост порции	Частота
Начало прикорма (6–7 мес)	Пюре/мусс; очень мягкие «дольки вдоль» (BLW)	1–2 ч. л.	→ 2–6 ст. л.	1–2 р/день
Увереннее ест	Мягкие кусочки «с горошину» + пюре	по аппетиту	постепенно	2–3 р/день

Важно: соки до 12 месяцев не даём; воду — глотками с едой. Соль/сахар не добавляем.

Продуктовые группы и приоритет железа

Источники железа (давать регулярно)

- Индейка/говядина (пюре), куриная печень 1 р/нед (по согласованию)
- Каши обогащённые (гречневая/рисовая/овсяная)
- Чечевица/нут (очень мягкое пюре)

Овощи и фрукты

- Кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, батат
- Банан, груша, печёное яблоко, персик/нектарин без кожицы

Аллергены (ввод осторожно)

- Яйцо вкрутую — крошка желтка, затем белок
- Арахисовая паста — сильно разбавленная, с 1/8 ч. л., под наблюдением

Неделя: Трек А (один прикорм в день)

День	Время	Блюдо	Пример порции	Комментарий
Пн	08:30–10:00	Каша обогащённая + кабачок	1–2 ч. л. → 2–6 ст. л.	Старт с каши (железо)
Вт	08:30–10:00	Индейка пюре + груша	по аппетиту	Железо + витамин С
Ср	08:30–10:00	Каша + брокколи	по аппетиту	Повтор переносимого
Чт	08:30–10:00	Чечевица пюре + банан	по аппетиту	Бобовые очень мягко
Пт	08:30–10:00	Говядина/рыба белая + тыква	по аппетиту	Рыба — 1 р/нед
Сб	08:30–10:00	Каша + печёное яблоко	по аппетиту	Разнообразие текстур
Вс	08:30–10:00	Любимые переносимые	по аппетиту	Без новинок

Неделя: Трек Б (два прикорма в день)

День	Утро (08:00–10:00)	День (12:00–14:00)	Комментарий
Пн	Каша + кабачок	Индейка пюре + груша	Железо 1 из 2 приёмов
Вт	Овощное пюре	Каша + печёное яблоко	Повтор переносимых
Ср	Говядина + брокколи	Авокадо/банан	Жиры для калорийности
Чт	Каша + тыква	Чечевица + фрукт	Бобовые — очень мягко
Пт	Овощи ассорти	Мясо/рыба + овощ	Рыба 1 р/нед
Сб	Каша + фрукт	Овощи + крошка яйца*	*Аллерген — по капле
Вс	Любимые переносимые	Комбинации	Без новинок

Матрица замен

Если нет	Заменить на	Как подать	Комментарий
Индейки/говядины	Курица/кролик; бобовые + витамин С	Пюре очень мягкое	Железо из бобовых усваивается лучше с фруктами
Гречки/риса обогащённого	Овсянка/кукурузная каша	Мягкая консистенция	Добавить фруктовое пюре
Кабачка	Цветная капуста/батат/тыква	Тушить/запекать до мягкости	Следить за мягкостью
Груши	Печёное яблоко/персик без кожицы	Пюре	Малые порции при кислотности

План введения аллергенов (осторожно)

День	Аллерген	Стартовая доза	Как подать	Наблюдение
Суббота (утро)	Яйцо (желток)	крошка (1/8 ч. л.)	Размять в овощ/кашу	Смотреть за кожей/дыханием 2–3 дня
Следующая суббота	Арахис (паста)	1/8 ч. л. пасты + 1–2 ч. л. воды/пюре	Гладко перемешать	Утром, взрослый рядом

Не вводим новую еду на ночь. При тяжёлых симптомах (отёк, свисты/хрипы, многократная рвота, выраженная вялость) — немедленно вызывайте экстренную помощь.

Мини-рецепты и нужные текстуры

Каша обогащённая Развести водой/молоком до консистенции «мягкая волна». При желании добавить 1–2 ч. л. пюре груши/яблока.	Мясное пюре Мелко нарезанное филе индейки/говядины отварить на пару до полной готовности, пробить с 1–2 ч. л. воды/отвара до мусса.
Чечевица пюре Красную чечевицу промыть, варить до очень мягкого состояния, пробить блендером; приподлить водой/овощным отваром.	Овощи Кабачок/цветную капусту/тыкву готовить на пару/запекать до мягкости; для BLW — «дольки вдоль», чтобы легко раздавить.

Заготовки на неделю + хранение

Что приготовить	Объём	Хранение	Подсказки
Каша сухая (порции)	7× порций	Сухо, герметично	Разводить свежей водой
Пюре индейки	6–8 кубиков по 20–30 г	Морозилка 1–2 мес	Подписать дату
Пюре овощное ассорти	12–16 кубиков по 20–30 г	Морозилка 1–3 мес	Размораживать в холодильнике/на водяной бане
Фруктовое пюре	6–8 порций	Холод 24–48 ч; морозилка 1–3 мес	Не хранить остатки из тарелки

Список покупок на 7 дней

Категория	Позиции	Заметки
Крупы	Гречневая, рисовая/овсяная (обогащённые)	Проверить состав
Мясо/рыба	Индейка/говядина, белая рыба	Порционировать для заморозки
Бобовые	Чечевица красная	Разваривать до мягкости
Овощи	Кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, батат	Выбирать свежие, без нитей
Фрукты	Банан, груша, яблоко, персик/нектарин	Кожуру снимать при необходимости
Аллергены	Яйца, арахисовая паста 100%	Без добавленного сахара/соли

Проблемы и решения

Проблема	Почему возникает	Что сделать
Ест очень мало	Новая текстура/вкус	Малые порции, чаще повторять переносимое, предлагать утром
Запор	Нехватка воды/клетчатки	Вода глотками, груша/слива пюре, уменьшить объём банана
Газики	Капустные/бобовые крупной порцией	Уменьшить объём, готовить дольше, добавлять постепенно
Страх удушья	Неправильная нарезка	Только мягкие формы, без «монеток»; ребёнок сидит вертикально
Отказ от ложки	Хочет сам	Предложить BLW-дольки + «учебную» ложку

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

