

Прикорм 10 месяцев: мясо, рыба, яйца

Усиливаем белок и железо, добавляем рыбу с омега-3 и регулярно даём яйцо в хорошо термообработанном виде. Молоко остаётся базой, вода — из чашки.

Задачи недели

- **Железо ежедневно:** мясо/птица/печень, обогащённые каши, бобовые + витамин С.
- **Омега-3:** рыба 1–2 раза в неделю (низкортутные виды).
- **Регулярность аллергенов:** яйцо/рыба 2–3 раза в неделю.
- **Навыки:** мягкие кусочки/тефтели, питье из чашки.

Порции и частота (ориентиры)

Продукт	Частота	Порция (готовый продукт)	Формы
Мясо/птица/печень	Ежедневно 1–2 раза	30–60 г	Тефтели, суфле, мягкие волокна
Рыба (низкая ртуть)	1–2 раза/нед	30–60 г	Мягкие кусочки без костей
Яйцо	3–4 раза/нед	1/2–1 шт.	Омлет, вкрутую
Бобовые	3–5 раз/нед	2–4 ст. л.	Пюре/размято + витамин С
Каша (обогащённая железом)	1 раз/день	2–4 ст. л.	Разводим ГВ/смесью

Безопасные формы и текстуры

Категория	Безопасные формы	Избегать
Мясо/птица	Тефтели на пару, суфле, мелкие волокна	Жёсткие крупные куски, жилистое
Рыба	Разваренные кусочки, котлетки	Кости, копчёная/солёная
Яйцо	Омлет брусочками, яйцо вкрутую	Недоваренное/жидкий желток
Гарниры	Мягкий картофель/батат/рис/паста	Липкие большие комки
Фрукты/овощи	Кубики «с горошину», полоски	Целые виноградины, жёсткие куски

Посадка строго вертикально. Гэг — громкий и защитный; удушье — «тихое» и требует немедленной помощи.

Рыба: как выбрать

Подходят лосось, треска, хек/минтай, сайда. Избегайте акулы, меч-рыбы, королевской макрелы и bigeye-туна. Варите до мягкости и проверяйте кости.

Яйцо: как давать

Всегда хорошо термообработанное (омлет, вкрутую). Начинайте с малых порций и повторяйте регулярно 2–3 раза в неделю, наблюдая переносимость.

Меню на 7 дней (пример)

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус(ы)	Цель дня
Пн	Каша (обогащённая железом)	Тефтели из индейки + картофель	Яблоко запечённое	Йогурт	«Якорь» железа
Вт	Омлет брусочками	Чечевица + овощи	Авокадо кубиками	Пюре груши	Растительное железо + текстуры
Ср	Каша + капля масла	Рыба (лосось) + рис	Брокколи «зернистое»	Йогурт	Омега-3, рыба низкой ртути
Чт	Творог натуральный	Куриные суфле + батат	Банан «вилка-пюре»	Палочка несладкого печенья	Белок и самоедание
Пт	Каша железо	Говяжьи тефтели + овощи	Яйцо вкрутую (1/4–1/2)	Ягоды в пюре	Железо из мяса + яйцо
Сб	Нут пюре + С	Овощи ассорти мягко	Паста хорошо разваренная + мясное суфле	Йогурт	Ассортимент бобовых/круп
Вс	Повтор переносимых	Рыба (треска) + картофель	Кабачок кубиками	Фруктовое пюре	Закрепление рыбы/текстур

Полная статья на сайте mamilife.ru →