

Прикорм 11 месяцев: переход к «взрослой» пище

Еда семьи в адаптированном виде: мягко, мелко и без соли/сахара. Сохраняем «якорь» железа, пьем воду из чашки, тренируем самостоятельность за столом.

Режим и «тарелка дня»

- **Режим:** 3 приёма пищи + 1–2 небольших перекуса по аппетиту.
- **Тарелка:** крахмал/крупы + белок-источник железа + овощ/фрукт + немного жира.

Компонент	Примеры	Комментарий
Крупы/крахмал	Каша, картофель, батат, паста, рис	Готовим мягко и влажно
Белок = «якорь» железа	Мясо/птица/печень, рыба низкой ртути, бобовые, яйцо	Старайтесь ежедневно
Овощ/фрукт	Кабачок, брокколи, тыква; яблоко, груша, банан	Витамин С улучшает усвоение железа
Жир	Капля растительного/немного сливочного масла	Без соли и сахара

Переход к еде семьи: 6 правил

1. Готовьте мягко: тушите, запекайте, готовьте на пару.
2. Режьте мелко: кубики/полоски «с горошину», делайте влажными.
3. Исключите опасные формы: целые орехи, виноградины, поп-корн, жёсткие куски.
4. Не добавляйте соль/сахар/острое, избегайте ультра-переработанных продуктов.
5. Развивайте самостоятельность: ложка/вилка-тренажёр, открытая чашка.
6. Вводите новинки по 1–2 каждые 2–3 дня, ведите дневник.

«Якорь» железа и молочные

Ежедневно добавляйте источник железа (мясо/птица/печень, бобовые, обогащённые каши) и продукт с витамином С. Натуральный йогурт/творог/сыр можно как продукты, но **коровье молоко как напиток — после 12 месяцев**.

Напитки и запреты

- **Вода:** ориентир 6–12 мес ≈120–240 мл/сут, из открытой чашки.
- **Сок:** до 12 месяцев не рекомендован.
- **UPF/соль/сахар:** избегаем ультра-переработанных, не солим и не подслащиваем.

Текстуры и безопасность

- Посадка строго вертикально, ребёнок под присмотром.
- Кусочки мягкие, влажные, размером «с горошину».
- Гэг — громкий и защитный; удушье — «тихое», требует немедленной помощи.

Меню на 7 дней (пример)

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус(ы)	Цель дня
Пн	Каша + йогурт	Тефтели индейки + картофель	Банан кусочками	Йогурт	«Якорь» железа
Вт	Омлет брусочками	Чечевица + овощи	Авокадо «вилка-пюре»	Пюре груши	Растительное железо + текстуры
Ср	Каша + капля масла	Рыба (лосось) + рис	Брокколи «зернистое»	Йогурт	Омега-3
Чт	Творог натуральный	Куриные суфле + батат	Яблоко запечённое	Хлебец без соли	Самостоятельность
Пт	Каша (обогащённая железом)	Говяжьи тефтели + овощи	Яйцо вкрутую (1/4–1/2)	Ягоды в пюре	Железо + яйцо
Сб	Нут пюре + С	Овощи ассорти мягко	Паста разваренная + мясное суфле	Йогурт	Ассортимент бобовых/ круп
Вс	Повтор переносимых	Рыба (треска) + картофель	Кабачок кубиками	Фруктовое пюре	Закрепление «семейных» блюд

Объёмы ориентировочные: 2–4 ст. л. на приём — ориентируйтесь на аппетит ребёнка.

Полная статья на сайте mamilife.ru →