

Прикорм 12 месяцев: питание годовалого ребёнка

К году ребёнок ест еду семьи в адаптированном виде: мягко, мелко и без соли/сахара. Режим — 3 основных приёма пищи и 2 перекуса, вода — основной напиток. Коровье молоко как напиток — после 12 месяцев.

Основные принципы питания годовалого ребёнка

- **Еда семьи — да, но адаптированная:** мягкая, влажная, мелко нарезанная, без добавленной соли, сахара и острых специй.
- **Баланс тарелки:** крупа/крахмал + белок-источник железа + овощ/фрукт + немного жира.
- **Железо ежедневно:** мясо/птица/печень, бобовые, обогащённые каши; витамин С рядом улучшает усвоение.
- **ГВ/смесь — по желанию,** но не вместо твёрдой пищи.
- **Без ультра-переработанных продуктов:** колбасы, чипсы, сладкие йогурты и напитки.

Режим питания (пример)

Время	Приём	Пример блюд
07:00–08:00	Завтрак	Каша на молоке, фрукт, немного йогурта
10:00–11:00	Перекус	Банан, хлебец без соли
13:00–14:00	Обед	Мясо/рыба, овощной гарнир, кусочек хлеба
16:00–17:00	Полдник	Творог, фрукт, компот без сахара
19:00–20:00	Ужин	Крупа с овощами, омлет или бобовые

Основные группы продуктов

Группа	Примеры	Частота
Крупы и гарниры	Гречка, рис, пшено, паста	Ежедневно
Овощи	Кабачок, брокколи, морковь, тыква, картофель	Ежедневно
Фрукты	Яблоко, груша, банан, ягоды	Ежедневно
Мясо/птица	Говядина, индейка, курица, кролик	1–2 раза в день
Рыба	Треска, хек, лосось (низкая ртуть)	2 раза в неделю
Яйцо	Вкрутую, омлет	3–4 раза в неделю
Молочные	Кефир, натуральный йогурт, творог	Ежедневно
Бобовые	Чечевица, нут, фасоль	2–3 раза в неделю

Молоко и молочные продукты

- После 12 месяцев можно **коровье молоко как напиток** (ориентир до ~400 мл/сутки, чтобы не вытесняло железо).
- Чередуйте с **кефиром, йогуртом, творогом**.
- Избегайте сладких/ароматизированных молочных продуктов.
- Грудное вскармливание — по желанию матери и ребёнка.

Напитки

- Вода — основной напиток:** ориентир ~150–300 мл/сутки (по жажде, погоде и меню).
- Соки не обязательны;** при желании — редко и малыми порциями, лучше цельные фрукты.
- Компоты только **без сахара**. Газировка и сладкие напитки — под запретом.

Самостоятельное питание и безопасность

- Поощряйте еду **самостоятельно:** ложка, вилка-тренажёр, безопасные фингер-фуды.
- Размер кусочков — «с горошину», текстура мягкая и влажная.
- Исключите целые орехи, виноградины, поп-корн, жёсткие большие куски.
- Посадка за столом **строго вертикальная**, без отвлекающих экранов.

Меню на 7 дней (пример)

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус(ы)
Пн	Овсянка + банан	Индейка + овощи	Каша с омлетом	Йогурт, яблоко
Вт	Гречка на молоке	Рыба + картофель	Овощное пюре + мясо	Творог, ягоды
Ср	Кукурузная каша	Говядина + гречка	Омлет с овощами	Хлебец, фрукт
Чт	Йогурт + хлопья	Курица + рис	Тушёные овощи + яйцо	Компот без сахара, банан
Пт	Манка + груша	Рыба + овощи	Бобовые + каша	Кефир, фрукт
Сб	Гречка + йогурт	Паста + мясо	Картофель + яйцо	Творог
Вс	Каша + фрукт	Мясное рагу + рис	Овощи + омлет	Йогурт, хлебец

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

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