

Прикорм 6 месяцев: меню и продукты

В 6 месяцев большинству детей пора активный прикорм: молоко остаётся основой, а цель — ежедневный «якорь» железа, новые текстуры и безопасные навыки за столом.

Цели прикорма в 6 месяцев

- **Железо ежедневно:** обогащённые каши, мясо, бобовые + продукт с витамином С рядом.
- **Разнообразные текстуры:** от гладких к более «зернистым» и мягким кусочкам по готовности.
- **Режим и ритуалы:** 1–2 приёма прикорма, спокойная обстановка, без экранов.
- **Аллергены:** знакомим постепенно и не затягиваем.

Чек-лист готовности

Признак	Как это выглядит
Сидит с поддержкой	Ровно сидит в стульчике, держит голову
Интерес к еде	Тянется к ложке/еде, открывает рот
Глотание	Не выталкивает пищу языком, может проглотить
Захват	Берёт и подносит пищу ко рту
Оценка педиатра	Нет противопоказаний

Тарелка в 6 месяцев: как собирать приём пищи

Компонент	Примеры	Комментарий
Крупа/крахмал	Каша, обогащённая железом; картофель/ батат/рис	Кашу разводим грудным молоком/ смесью
Белок = «якорь железа»	Мясное пюре (говядина/индейка/курица), бобовые	Ежедневно включайте железо
Овощ/фрукт	Кабачок, брокколи, тыква; яблоко/груша (терм.)	Витамин С рядом с бобовыми
Жир	Капля растительного масла	Без избытка соли/сахара

Меню на 7 дней (пример)

День	1-й приём	2-й приём (по интересу)	Задача дня
Пн	Каша, обогащённая железом	Кабачок пюре	«Якорь» железа
Вт	Мясное пюре	Тыква пюре	Слежение за переносимостью
Ср	Каша железо	Брокколи пюре	Чередование круп/овощей
Чт	Мясо пюре	Яблоко запечённое пюре	Витамин С рядом
Пт	Каша железо	Чечевица пюре (очень гладко)	Бобовые + С
Сб	Мясо пюре	Батат пюре	Без новинок
Вс	Повтор переносимых	Повтор	Консолидация

Аллергены

Знакомим постепенно: яйцо, молочные продукты, арахис, рыба и др. При высоком риске по арахису — план врача (4–6 мес), форма: паста/порошок, разведённые до соуса.

Напитки

- **Вода:** учимся пить из чашки; ориентир 6–12 мес **120–240 мл/сутки** суммарно.
- **Сок:** до 12 месяцев **не рекомендован**.
- **Коровье молоко как напиток:** **после 12 месяцев**; до этого — грудное молоко/смесь.

Безопасность

- Посадка строго вертикально, без экранов; ребёнок под присмотром.
- Формы мягкие, размер «с горошину»; без целых орехов, виноградин, больших жёстких кусков.
- Гэг — громкий и защитный; удушье — тихое и требует немедленной помощи.

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