

Прикорм 7 месяцев: новые продукты

В 7 месяцев расширяем ассортимент, держим «якорь» железа и усложняем текстуры, сохраняя безопасную посадку и спокойную атмосферу.

Цели на месяц

- **Железо ежедневно:** обогащённые каши, мясо, бобовые + продукт с витамином С рядом.
- **2 приёма прикорма:** без замещения молока.
- **Текстуры:** от гладкого к мягким кусочкам.
- **Аллергены:** вводим и поддерживаем регулярность.

Новые продукты в 7 месяцев

Категория	Примеры	Как давать	Пометки
Яйцо	Вкрутую/омлет	Мелко размято/в пюре	Термообработка обязательна
Кисломолочные	Йогурт/творог/сыр	Как ингредиент блюд	Только пастеризованные
Рыба (низкая ртуть)	Лосось/треска/хек	Очень мягко, без костей	Избегать акулы/меч-рыбы/кор. макрелы/bigeue-тунца
Арахис	Паста/порошок	Разведён до соуса, тонкий слой	Высокий риск — по плану врача
Глютен	Пшеничная каша/ мелкий хлеб	Малые порции	Окно 4–12 мес; без «больших доз» вначале
Фингер-фуды	Полоски батата/ банана	Полоски/кубики «с горошину»	Посадка строго вертикально

Лестница текстур

Степень	Примеры	Критерий готовности
1. Гладкое пюре	Каша, овощное пюре	Глодает без выталкивания
2. Зернистое пюре	Пюре с мелкими кусочками	Уверенно управляет языком
3. Мягкие полоски/кубики	Батат/банан/авокадо, разваренное мясо	Берёт, подносит ко рту, сидит ровно

Гэг — громкий защитный рефлекс; удушье — тихое и требует немедленной помощи.

Напитки

- **Вода:** ориентир 6–12 мес ~120–240 мл/сутки, из чашки.
- **Сок:** до 12 месяцев не рекомендован.
- **Коровье молоко как напиток:** после 12 месяцев (йогурт/сыр допустимы как продукты).

Рыба: как выбирать

Используйте виды с низким содержанием ртути (лосось, треска, хек). Избегайте акулы, меч-рыбы, королевской макрелы, bigeye-тунца; порции маленькие, кости удаляем.

Меню на 7 дней (пример)

День	1-й приём	2-й приём	Задача дня
Пн	Каша (обогащённая железом)	Кабачок пюре	«Якорь» железа
Вт	Мясо пюре	Тыква пюре	Слежение за переносимостью
Ср	Каша + капля масла	Брокколи пюре	Чередование круп/овощей
Чт	Омлет мелко	Яблоко запечённое пюре	Яйцо в рационе
Пт	Рыба (лосось) очень мягко	Картофель пюре	Ввод рыбы низкой ртути
Сб	Бобовые пюре + С	Йогурт натуральный	Растительное железо + кисломолочные
Вс	Повтор переносимых	Мягкие полоски батата/банана	Текстуры

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