

Прикорм 8 месяцев: расширение рациона

В 8 месяцев расширяем ассортимент, усложняем текстуры и ежедневно держим в меню «якорь» железа. Молоко остаётся основой; вода — из чашки малыми порциями, сок до года не нужен.

Цели на месяц

- **Железо ежедневно:** обогащённая каша, мясо/птица, бобовые + витамин С.
- **2–3 приёма прикорма:** по аппетиту, молоко остаётся базой.
- **Текстуры:** от пюре к мягким кусочкам при строгой вертикальной посадке.
- **Аллергены:** вводим и поддерживаем регулярность.

Что нового добавить в 8 месяцев

Категория	Примеры	Как давать	Пометки
Крупы/злаки (глютен)	Пшеница/овёс/ячмень	Каша, крошки хлеба	Окно 4–12 мес; без «больших доз» вначале
Мясо/птица	Говядина/индейка/курица/печень	Мягко разваренное, фарш/суфле	Ежедневный акцент на железе
Рыба (низкая ртуть)	Лосось/треска/хек	Очень мягко, без костей	Избегать акулы/меч-рыбы/кор. макрелы/bigeye-туна
Бобовые	Чечевица/нут/фасоль	Пюре/размято	Плюс витамин С рядом
Кисломолочные	Йогурт/творог/сыр	Как продукт/ингредиент	Молоко как напиток — после 12 мес
Яйцо	Омлет/вкрутую	Мелко размято/в блюдах	Термообработка обязательна
Фингер-фуды	Полоски батата/банана/авокадо	Полоски/кубики «с горошину»	Строго вертикально

Лестница текстур

Степень	Примеры	Критерий перехода
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	Сидит ровно, берёт и переносит к рту

Гэг — громкий защитный рефлекс; удушье — «тихое» и требует немедленной помощи. Следите за формой и размером кусочков.

Аллергены

Поддерживайте регулярность (2–3 раза в неделю) для яйца, молочных, арахиса (в безопасной форме), рыбы и др. У детей высокого риска по арахису схема начинается в 4–6 мес по плану врача; в 8 мес важно продолжать.

Напитки

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

Рыба: безопасный выбор

Выбирайте низкортутные виды (лосось, треска, хек). Избегайте акулы, меч-рыбы, королевской макрелы и bigeye-туна. Порции небольшие, кости тщательно удаляйте.

Меню на 7 дней (пример)

День	1-й приём	2-й приём	3-й приём (по аппетиту)	Задача дня
Пн	Каша (обогащённая железом)	Кабачок пюре	—	«Якорь» железа
Вт	Мясо пюре	Тыква пюре	—	Переносимость
Ср	Каша + капля масла	Брокколи «зернистое»	—	Текстуры
Чт	Омлет мелко	Яблоко запечённое	—	Яйцо в рационе
Пт	Рыба (лосось) мягко	Картофель пюре	—	Рыба низкой ртути
Сб	Бобовые пюре + С	Йогурт натуральный	—	Растительное железо + кисломолочные
Вс	Повтор переносимых	Полоски батата/банана	—	Фингер-фуды

Полная статья на сайте mamilife.ru →