

Прикорм 9 месяцев: меню на неделю

3 приёма пищи + 1–2 небольших перекуса по аппетиту, ежедневный «якорь» железа и мягкие безопасные текстуры. Молоко остаётся базой, вода — из чашки.

Цели на месяц

- **Железо ежедневно:** обогащённая каша, мясо/птица/печень, бобовые; рыба низкой ртути.
- **Режим:** 3 приёма + 1–2 небольших перекуса по аппетиту.
- **Текстуры:** от «зернистого» пюре к мягким кусочкам, строго вертикальная посадка.
- **Аллергены:** регулярность 2–3 раза в неделю в безопасной форме.

Тарелка дня

Компонент	Примеры	Комментарий
Крупа/крахмал	Каша (обогащённая железом), картофель, батат, рис/паста	Кашу разводите молоком (ГВ/смесью)
Белок = «якорь» железа	Мясо/птица/печень, рыба низкой ртути, бобовые	Ежедневно включайте источник железа
Овощ/фрукт	Кабачок, брокколи, тыква; яблоко/груша	Витамин С улучшает усвоение железа
Жир	Капля растительного масла	Без соли и сахара

Меню на 7 дней (пример)

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус(ы)	Цель дня
Пн	Каша, обогащённая железом	Кабачок + мясо пюре	Банан «вилка-пюре»	Йогурт	«Якорь» железа
Вт	Омлет мелко	Тыква + чечевица	Авокадо мягкие кусочки	Пюре из груши	Растительное железо + С
Ср	Каша + капля масла	Рыба (лосось) очень мягко + картофель	Брокколи «зернистое»	Йогурт	Рыба низкой ртути
Чт	Йогурт + крошки хлеба	Индейка/курица мягко	Яблоко запечённое	Творог	Текстуры + глютен малыми порциями
Пт	Каша железо	Говядина/печень в суфле	Морковь разваренная кубиками	Ягоды в пюре	Железо из мяса
Сб	Бобовые пюре + С	Овощи ассорти мягко	Паста хорошо разваренная с суфле	Йогурт	Ассортимент круп/бобовых
Вс	Повтор переносимых	Полоски батата/банана	Картофель + рыба	Фруктовое пюре	Фингер-фуды и навыки

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

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 согласуется с врачом.

Напитки и рыба

- **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:** выбирайте лосось, треску, хек/минтай; избегайте акулы, меч-рыбы, королевской макрелы, bigeye-туна; кости удаляйте тщательно.

Безопасность

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

Полная статья на сайте mamilife.ru →

