

Таблица прикорма по месяцам: 4–12+ мес, признаки готовности, порции и безопасность

Когда начинать прикорм: ориентир около 6 месяцев, «окно» 17–26 недель при наличии признаков готовности. В статье — большая таблица 4–12+ мес, порции и режим, безопасность и вода, возражения и ответы. Внизу — PDF-шпаргалка и карточки.

Признаки готовности

Признак	Как выглядит	Чего избегать
Контроль головы, сидение с поддержкой	Подбородок над грудью, не заваливается	Кормление полулёжа
Интерес к еде, «рука→рот»	Тянется к ложке/еде, открывает рот	Принуждение к еде
Исчез выталкивающий рефлекс	Не выталкивает пюре языком	Слишком крупные/жёсткие куски

Подробнее: [признаки готовности к прикорму](#).

Календарь прикорма 4–12+ месяцев (обзор)

Важно: «окно» 17–26 недель применимо только при явных признаках готовности и по согласованию с педиатром. «До 4 месяцев» — не начинаем.

Возраст	Цели	Навыки/текстуры	«Якорь железа»	Примеры блюд	Напитки	Аллергены
4 мес только при готовности	Знакомство со вкусами без замены молока	Гладкие монопюре, 1 раз/день по 1–2 ч. л. → 1–2 ст. л.	Каша/мясо	Каша на ГВ/смеси, мясное и овощное пюре	Молоко; воду чаще с 6 мес	По плану; ранний арахис — только по показаниям
5 мес при готовности	Расширяем ассортимент	Гладкие → густые пюре; 1–2 приёма/день	Ежедневно	Каша 1–2 ст. л.; мясо 20–40 г; овощи 40–80 г	Молоко; вода чаще с 6 мес	Постепенно и в безопасной форме
6–7 мес	Системный старт, 2–3 приёма/день	Пюре → давлёные; мягкие кусочки; можно BLW	Ежедневно	Комбо «круп+белок+овощ»; фрукты	Молоко; вода 120–240 мл/сут	Начинаем и поддерживаем 2–3 р/нед
8–9 мес	Самопитание, 3 приёма/день	Щепотный хват; мягкие кусочки	Регулярно	Рыба низкой ртути 1–2 р/нед, яйцо, кисломолочные в блюдах	Молоко; вода в пределах 120–240 мл/сут	Поддерживаем рутину
10–11 мес	3–4 приёма/день; «семейная еда»	Кусочки; учим жевать и пить из чашки	Ежедневно	Крупа + белок + овощ/фрукт; хлеб безопасной формы	Молоко; вода из открытой чашки	Все уже введённые — по расписанию
12+ мес	Общий стол	Как у семьи, без соли/сахара	Ежедневно	Семейные блюда, адаптированные по форме	Вода по жажде; цельное молоко допустимо	Мёд разрешён

Порции и режим (ориентиры)

Возраст	Сколько раз в день	Объём за раз (старт)	Что важно
4–5 мес	1–2	1–2 ч. л. → 1–2 ст. л.	Только знакомство; молоко — база
6–7 мес	2–3	1–2 ст. л. каждого продукта	Ежедневно источник железа
8–9 мес	3	2–4 ст. л.; мягкие кусочки	Формируем навыки самопитания
10–11 мес	3–4	3–5 ст. л.	Тарелка: крупа/белок/овощ
12+ мес	3 + 2–3 перекуса	По аппетиту	Вода по жажде; цельное молоко

Безопасность и вода

Что такое BLW (самоприкорм) и как начать безопасно

BLW (Baby-Led Weaning) — это прикорм, при котором ребёнок сам берёт и ест еду руками, а взрослый предлагает безопасные по форме продукты без соли и сахара. Допустим **смешанный формат**: часть блюд мягкими кусочками, часть — с ложки. Стартуем только при [признаках готовности](#) (обычно около 6 месяцев).

- **Поза:** сидит строго вертикально, подбородок над грудью, под присмотром взрослого.
- **Формы и размеры:** на старте — мягкие «палочки» длиной 5–7 см, толщиной с палец (удобны для ладонного хвата). Когда появится щепотный хват (≈8–9 мес) — переход к мелким кусочкам «с горошину».
- **Текстуры:** еда легко разминается пальцами/языком; без корочек и хрустящих кромок.
- **Запрещённые формы:** целые орехи, виноградины, сырая морковь кружками, попкорн; у рыбы обязательно удаляем кости.
- **Гэг и удушье:** гэг — защитный, обычно громкий; удушье — «тихий», требует немедленной помощи. Полезно пройти короткий курс первой помощи.

Группа	Безопасная форма на старте	Примеры	Зачем
Овощи/фрукты	Мягкие «палочки», разваренные/запечённые	Тыква, кабачок, батат, авокадо, банан, груша	Текстуры и клетчатка
Белок	Полоски/брусочки, легко распадаются	Омлет, волокнистая курица/говядина, рыба без костей	Железо/белок
Зерновые	Тост «соломкой», мягкая паста	Пенне/фузилли, оладьи без сахара	Энергия, тренировка хватов
Бобовые	Мягкие котлетки/шарики	Нут, фасоль, чечевица (размятые)	Растительное железо/белок
Аллергены	Только безопасные формы	Арахисовая паста/порошок, разведённые до соуса; яйцо — хорошо прожаренное	Толерантность, профилактика аллергий

Важно: BLW — это не «только большие куски». Ключ — *мягкость и форма*. Не стесняйтесь комбинировать мягкие кусочки и пюре, предлагать воду из открытой чашки (30–60 мл к каждому приёму).

Чек-лист: готов / подождать

Готов	Подождать
Держит голову, сидит с поддержкой	Заваливается, запрокидывает голову
Тянется к еде, открывает рот	Отворачивается, плачет
Не выталкивает еду языком	Сильное выталкивание

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

Материал сайта «Мамин Мир» — mamilife.ru. Носит справочный характер и не заменяет консультацию педиатра.