**Меню Вашего ребенка**

     Конечно, каждый из молодых родителей знает, что рано или поздно малышу станет мало одного маминого молока и ему потребуется другая, более "взрослая" пища. Но одно дело - знать о проблемах питания ребенка "теоретически" и совсем другое - столкнуться с ними на практике. С чего начать знакомство крохи с новыми для него продуктами? В какое время, в каком виде и в каком количестве их предлагать? Эти вопросы часто ставят мам и пап в тупик. Надеемся, что примерные меню для подрастающего ребенка, публикацию которых мы начинаем в этом номере, станут тем образцом, который поможет вам составить индивидуальное меню для вашего малыша.



## Меню вашего ребенка (6 месяцев)

 Вашему малышу уже около полугода. Он заметно подрос, стал более активным и деятельным. Он интересуется предметами, попадающими в его поле зрения, внимательно разглядывает их, все чаще издает гортанные, певучие звуки, повторяя их с разными интонациями. Значительно богаче стали эмоциональные реакции ребенка: он радостно улыбается матери, отцу, другим людям, которых часто видит, и настораживается при виде незнакомых, реагирует на интонацию взрослых. Конечно, вы до сих пор кормите малыша грудью, но состав грудного молока уже не может полностью удовлетворить его потребности. А это значит, что настала пора подумать о прикорме.

**Знакомимся с новыми блюдами**

     Если ребенок, находящийся на естественном вскармливании, развивается нормально, то до 4 - 6 месяцев он не нуждается ни в каких дополнительных продуктах питания, в том числе фруктовом пюре и соках. Это относится и к тем детям-"естественникам", которые обнаруживают склонность к аллергии: если педиатр не выявляет какого-либо недостатка питания, то прикорм вводится в обычные сроки с учетом индивидуальной переносимости продуктов.

 Дети-"искусственники" быстрее начинают испытывать нехватку ряда веществ, необходимых для нормального роста и развития, следовательно, у них несколько раньше появляется потребность в дополнительном питании. Поэтому новые продукты в виде соков, а затем и фруктового пюре вводят в их рацион примерно в 3,5 - 4 месяца. Дети, получающие смеси, изготовленные на основе соевого белка или гидролизата белка (это бывает в случае аллергии на белки коровьего молока), раньше других испытывают нехватку животного белка. Поэтому в их рацион уже в 5 - 5,5 месяцев вводится мясное пюре из дважды вываренного мяса. При непереносимости говядины, телятины, белки которых по составу похожи на белки коровьего молока, рекомендуется использовать постную свинину, конину, мясо кролика, индейки или курицы, а также детское питание, содержащее конину или свинину. Однако вводить эти продукты детям с аллергией нужно осторожно, обязательно учитывая индивидуальную переносимость.

**Переходим на новый рацион**

     На пятом месяце жизни ребенка следует кормить уже не 6, а 5 раз в день с промежутками в 3,5 часа и 10-часовым ночным перерывом. Прикорм лучше всего давать в обед (примерно около 13 часов), а если это почему-либо неудобно, то в любое другое кормление, кроме первого и последнего. В этом случае ребенку будет легче отвыкнуть от первого кормления (в 6 часов утра), а переедать на ночь детям вредно так же, как и взрослым.

     Немолочный продукт следует предлагать перед кормлением грудью или молочной смесью - пока малыш еще голоден и пища его привлекает. Начните с малого объема (нескольких капель сока, половины чайной ложки пюре или каши). В течение 10 - 12 дней постепенно доведите количество пищи до нужного объема (для блюд прикорма этот объем составляет около 150 граммов). Чтобы малыш научился глотать густую пищу, кормить его с ложечки надо терпеливо и осторожно; желательно, чтобы первая ложка малыша была мягкой (например, силиконовой). Если блюдо пришлось ребенку не по вкусу, не настаивайте; принудительное кормление недопустимо! Дайте ребенку сначала привыкнуть к одному блюду и лишь после этого вводите в его рацион другое. Вводя новый вид прикорма, опробуйте сначала один продукт, постепенно увеличивая его количество, а затем постепенно "разбавляйте" этот продукт новым. Например, овощной прикорм можно начать с половины чайной ложки кабачкового пюре. В течение недели давайте малышу только это пюре, постепенно увеличивая его объем. Через неделю к кабачковому пюре добавьте половину чайной ложки пюре из горошка. Продолжайте постепенно увеличивать объем смеси из кабачка и горошка и т.д.

     Начинать прикорм следует либо с каши, либо с овощного пюре. В тех случаях, когда у ребенка есть признаки рахита, анемии, пищевой аллергии, советуем начинать с овощного пюре. В состав пюре для детей с пищевой аллергией необходимо включать овощи только зеленой и белой окраски (кабачки, капусту, стручковую фасоль, горошек, картофель). Так как картофель обладает довольно высокими аллергенными свойствами, его количество не должно превышать 20% от общего объема пюре. Для приготовления пюре могут использоваться как натуральные (в том числе и замороженные) овощи, так и овощные консервы для детского питания из вышеперечисленных светлоокрашенных овощей. К овощному пюре добавляют растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) - предпочтительно рафинированное и дезодорированное.

     Детям с недостаточной массой тела, а также малышам, у которых часты срыгивания, в качестве первого прикорма можно дать кашу. В рацион здоровых младенцев каша, как правило, вводится после овощей. Лучше начинать с безглютеновых молочных каш (гречневая, кукурузная, рисовая). При этом предпочтение следует отдавать кашам для детского питания промышленного производства, которые готовятся из экологически чистого сырья, обогащены витаминами, минеральными солями (в том числе железом) и не требуют варки. Даже если ваш ребенок здоров, у него нет признаков аллергической настроенности и вы предпочитаете готовить кашу самостоятельно, до 8 месяцев желательно не использовать цельное коровье молоко для приготовления каши. Ее можно готовить грудном молоке, той смеси, которой вскармливается ребенок, при необходимости - на воде. Многие каши промышленного производства в своем составе уже содержат сухое молоко, их вы также можете давать в 5-6 месяцев. В первые дни кашу готовят 5- процентную (5 граммов крупы на 100 граммов жидкости): каша должна быть жидкой - такой, чтобы лилась с ложки. Постепенно готовьте кашу более густой. В готовую кашу можно добавить сливочного масла (с 5 месяцев) и 1/4 крутого яичного желтка (с 6 месяцев).

     Детям, страдающим непереносимостью белков коровьего молока, второй прикорм - безмолочную кашу - вводят с 5 месяцев. Это могут быть гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная, ячневая каши (ассортимент круп подбирают индивидуально). Приобретая готовую кашу, обратите внимание, чтобы она не содержала сухого коровьего молока. Каши готовят на воде или на специализированной смеси, которую получает ребенок (на основе сои или гидролизата белка).

**Меню на разные случаи жизни**

     Объяснить, какое меню рекомендуется детям этого возраста, мы решили на нескольких примерах, которые помогут вам сориентироваться в составлении меню именно для вашего ребенка.

**Вариант 1.**

Если ваш ребенок до 5 - 6 месяцев получал исключительно грудное молоко и при этом рос и развивался нормально, то теперь настала пора начать введение в его рацион новых продуктов. В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, рекомендаций врача и ваших личных пожеланий это могут быть сок, пюре - фруктовое или овощное. При склонности ребенка к аллергическим реакциям в качестве первого, нового для ребенка продукта в некоторых случаях можно рекомендовать овощное пюре (с половины чайной ложки постепенно довести объем порции до 150 г). Через 2 - 3 недели после этого ребенку можно предложить очередной новый продукт. Через месяц после того, как малыш начал получать новые продукты, его меню может выглядеть примерно так:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I кормление 6 часов** | Грудное молоко |  |
| **II кормление 10 часов** | Фруктовое пюре Грудное молоко | 30 г |
| **III кормление 14 часов** | Овощное пюре или каша  Растительное масло Фруктовый сок (можно дать между кормлениями) | около 140 - 150 г 3 г (1/2 ч.л.) 60 мл |
| **IV кормление 18 часов** | Грудное молоко Фруктовое пюре | 30 г |
| **V кормление  22 часа** | Грудное молоко |  |

**Вариант 2.** Если ваш ребенок начал получать дополнительное питание и прикорм в более ранние сроки (с 4 - 4, 5 месяцев) по назначению врача, то к 6 месяцам его рацион может выглядеть примерно так:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I кормление 6 часов** | Грудное молоко |  |
| **II кормление 10 часов** | Молочная каша Сливочное масло Фруктовое пюре | 150 г 4 г 60 г |
| **III кормление 14 часов** | Овощное пюре Растительное масло Желток Фруктовый сок | 150 г 3 г (1/2 ч.л.) 0,25 г (1/4) 30 мл |
| **IV кормление 18 часов** | Грудное молоко Творог Фруктовый сок | 40 г 30 мл |
| **V кормление  22 часа** | Грудное молоко |  |

**Вариант 3.** Примерный суточный рацион для ребенка 6 месяцев, находящегося на искусственном вскармливании и получающего новые продукты с 4 месяцев:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I кормление 6 часов** | Адаптированная пресная или кисломолочная смесь | 180 - 200 мл |
| **II кормление 10 часов** | Молочная каша Сливочное масло Фруктовое пюре | 150 г 4 г 60 г |
| **III кормление 14 часов** | Овощное пюре Растительное масло Желток Фруктовый сок | 150 г 3 г (1/2 ч.л.) 0,25 г (1/4) 30 мл |
| **IV кормление 18 часов** | Адаптированная молочная смесь Творог Фруктовый сок Печенье | 150 мл 40 г 30 мл 3 г |
| **V кормление  22 часа** | Адаптированная пресная или кисломолочная смесь | 180 - 200 мл |

**Вариант 4.** Примерный суточный рацион для ребенка 6 месяцев с аллергией к белкам коровьего молока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I кормление 6 часов** | Грудное молоко Кисломолочный продукт Соевая смесь Смесь на основе гидролизата белка | 180 - 200 мл |
| **II кормление 10 часов** | 8-10% безмолочная каша с добавлением грудного молока, кисломолочного продукта, соевой смеси или гидролизата Топленое (растительное) масло Фруктовое пюре (яблоко, груша, слива) | 170 г  3 г (1/2 ч.л.) 20 г |
| **III кормление 14 часов** | Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре Фруктовое пюре | 160 г 3 г (1/2 ч.л.) 20 - 50 г (4 ч.л.) 20 г (4 ч.л.) |
| **IV кормление 18 часов** | Блюдо из крупы и овощей блюдо (кабачок рис; цветная капуста гречка 1:1) Растительное масло Мясное пюре Фруктовое пюре | 160 мл  3 г (1/2 ч.л.) 20 - 30 г 20 г |
| **V кормление  22 часа** | Грудное молоко Кисломолочный продукт Соевая смесь Смесь на основе гидролизата белка | 180 - 200 мл |