



## Схема питания для младенцев

	ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	МИНИМАЛЬНОЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО	
			ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 5 МЕСЯЦЕВ	ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4—6 жидких унций (118—177 мл)	6—8 жидких унций (177—237 мл)
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0—2 столовые ложки
	<b>Каша для детей грудного возраста и/или мясо / заменитель мяса</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Постные сорта мяса, рыбы или птицы <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Цельные яйца <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Приготовленная зрелая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Сыр <i>либо</i>	0	0—2 унции (0—57 г)
		Творог <i>либо</i>	0	0—8 столовых ложек
		Йогурт	0	0—4 унции (0—113 г)
<b>ПЕРЕКУС</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4—6 жидких унций (118—177 мл)	2—4 жидкие унции
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0—2 столовые ложки
	<b>Зерновые продукты / хлеб</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста или готовый завтрак из злаков <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Хлеб <i>либо</i>	0	0—1/2 ломтика
		Крекеры	0	0—2
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b>	<b>Грудное молоко или детская смесь</b>	Грудное молоко или смесь для новорожденных с добавлением железа	4—6 жидких унций (118—177 мл)	6—8 жидких унций (177—237 мл)
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощ, фрукт или и то и другое	0	0—2 столовые ложки
	<b>Каша для детей грудного возраста и/или мясо / заменитель мяса</b>	Каша с добавлением железа для детей грудного возраста <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Постные сорта мяса, рыбы или птицы <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Цельные яйца <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Приготовленная зрелая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	0	0—4 столовые ложки
		Сыр <i>либо</i>	0	0—2 унции (0—57 г)
		Творог <i>либо</i>	0	0—8 столовых ложек
		Йогурт	0	0—4 унции (0—113 г)

Твердая пища требуется младенцам только тогда, когда уровень их развития позволяет ее принимать. Решение давать определенные виды пищи следует всегда принимать после консультаций с родителем или опекуном ребенка.