**Дескрпишн.** Меню ребенка в 9 месяцев должно быть педантично сбалансированным, с учетом всех индивидуальных тонкостей организма. Ведь от этого зависит здоровье человека, пускай пока еще и очень маленького.

{img1=1}

**Меню ребенка в 9 месяцев**

Вот и Вашему ребенку и исполнилось 9 месяцев. Малыш стал очень активным: больше ползает, сидеть или лежать на животе уже не хочет, перед ним открывается новый мир. Ему остается только сделать шаг. На весь этот подвижный образ жизни требуется разнообразный рацион питания. Иначе откуда у ребенка возьмется столько энергии.

**Н2 Режим питания девятимесячного ребенка**

До года ребенок должен питаться не менее пяти раз в день и желательно по выработанному режиму. Так будет проще как маме, так и малышу, который привыкает к определенному графику. Общий объем пищи съедаемой ребенком в сутки чуть больше 1 л., т.е. на одно кормление приходится 200 мл. На этом этапе жизни малыша грудное молоко или смесь отходит на второй план, а на первый план выходят каши, супы, пюре.

{img2=2}

Режим:

* 1-е кормление – в 10 ч;
* 2-е кормление – в 11 ч;
* 3-е кормление – в 14 ч;
* 4-е кормление – в 18 ч;
* 5-е кормление – между 10 и 11 часами

**Н2 Из чего состоит рацион питания ребенка в 9 месяцев?**

Так как у деток в этом возрасте начинают прорезаться зубки, в ассортимент смело выключайте перемолотое мясо и рыбу. Тем самым постепенно приучая к пережевыванию. Новые введения в еду не отменяют факта двухразового грудного кормления.

Меню ребенка в 9 месяцев:

Овощи – морковь, тыква, цветная капуста, брокколи, кабачок, картофель, зеленый горошек, листья салата, свежая зелень или петрушка. Последние компоненты лучше добавлять в еде в очень небольшом количестве. Овощи отвариваются в воде или на паровой бане, запекаются и подаются в виде пюре. Чтобы измельчить воспользуйтесь комбайном или теркой;

{img3=3}

Каши - рисовая, кукурузная, манная, овсяная, перловая, гречневая. Каши готовятся как на молоке, так и на воде. Если предпочтете молоко то слегка разведите его водой, чтобы уменьшить жирность;

Рыба, как ценнейший источник кальция, фосфора и йода. Ребенку в девятимесячном возрасте нужно давать рыбу нежирную либо умеренно-жирную. Нежирная рыба (до 4% жира) – минтай, хек, пикша, судак, сайда. Умеренно-жирная (до 8% жира) – зубатка, карп, сом, морской окунь. Блюда - фрикадельки или котлеты в отварном виде, кости из рыбы придется предварительно удалить;

{img4=4}

Мясо содержит белок, железо. Карапузы с удовольствием оценят котлеты из телятины, говядины, индюшатины, курятины, крольчатины и свинины. Особенно важно давать детям с диагнозом «анемия». Мясными пюре и бульонами предпочтительно не чаще 2 раз в неделю и не более 80 грамм зараз;

Хлеб – сухарики. Они исполнят роль заменителя соски, заодно унимают зуд десен от прорезывания зубок;

Яичный желток богат витаминами D, В 2, А и B 12, фолиевой кислотой и аминокислотами. Из-за содержания в яичном желтке 20% насыщенных жиров, рекомендуется вводить в рацион в 9 мес. Желток добавляется в кашу или пюре по половинке чайной ложки. Если есть возможность, покупайте перепелиные яйца, они содержать больше полезных веществ и реже вызывают аллергическую реакцию;

{img5=5}

Фрукты и ягоды – персики, груши, абрикосы, гранаты, ананасы, хурма, тыква, апельсины, яблоки, хурма.

Кисломолочные продукты – обязательная составляющая в ежедневном рационе ребенка.

**Н3 Каши**

Такой продукт как каши богат фосфором, магнием, калием, железом, растительным белком.

* Рисовая каша – популярный продукт у мам. Гипоаллергенная, содержание белка вдвое меньше чем в овсяной и манной. Не назначается деткам с задержкой стула.
* Манная. Содержит большое количество белка, но мало клетчатки и солей.
* Овсянка. В большом количеств содержит глютен, поэтому кашу вводят в рацион питания намного позже. Положительные свойства – благотворное влияние на кишечник и систему пищеварения.

{img6=6}

* Кукурузная. Каша богата крахмалом и железом, но имеет низки показатели по кальцию и фосфору. Зато предотвращает процессы гниения и брожения в кишечнике.
* Гречневая. Главный «поставщик» витаминов группы В. Гречку следуют давать нечасто, не нагружая пищеварительную систему.

Общее мнение педиатров по кашам заключается в следующем:

* 1-е – однокомпонентность. В состав круп должен входить только один злак. Многокомпонентные каши на первых порах не рекомендуются;
* 2- е – безглютеновость. Не должно быть белка глютена, вызывающего аллергию у детей. Безглютеновые каши: рисовая, кукурузная, гречневая.

{img7=7}

**Н3 Фрукты**

Первыми фруктами для малыша должны стать яблоки, груши, бананы, персики. Богатые щавельной кислотой, радионуклидами, витаминами. Цвет фруктов играет не последнюю роль. Предпочтение должно отдаваться плодам с белым цветом, чтобы исключить аллергическую реакцию. С клубникой тоже следует повременить до 1,5 лет. Специалисты рекомендуют персики для детей легковозбудимой нервной системой.

 **Н3 Молочные продукты**

Коровье и козье молоко. По причине его высокой жирности и скудности на витамины детям до года вводить в рацион только в разбавленном виде. Качество также оставляет желать лучшего.

{img8=8}

Творог. В начале (в первый месяц прикормки) следует давать малышу по 0,5 чайной ложки. Позже увеличив дозу до 2 ч.л. перемешанных с фруктами.

Кефир. Богатый казеином кефир давать ребенку по 150 г. дважды в неделю.

Сливки, сыр, смета, следует включать в рацион детям от 1,5 лет, но в тоже время сливочное масло необходимо добавлять в каши.

Йогурты. Кормить каждый день малыми дозами – до 50 мл.

**Н2 Примерное меню - рецепты**

Суп-пюре овощной

Состав: 150 грамм мяса, 200 гр картофеля, 400 гр моркови.

{img9=9}

Способ приготовления: мясо пропустить через мясорубку и проварить 1,5 часа. Овощи также отварить, но отдельно и измельчить. Перемешать компоненты и проварить 10 минут

Тефтели паровые

Состав: 100 г мяса, 20 г хлеба белого, 60 мл воды.

Способ приготовления: мясо измельчается, хлеб размачивается в воде. Перемешанные ингредиенты катаем в комочки и выкладываем в эмалированную посуду. Заливаем все нежирным бульоном. Готовим 30 минут.

Рисовая каша

Состав: тыква 5 небольших кусочков, вода – 2 стакана, рис – 0,5 стакана.

{img10=10}

Способ приготовления: в воду добавляем рис и тыкву, варим на слабом огне около 15-20 минут. В готовую кашу добавляем сливочное масло.

**Н2 Таблица меню при грудном вскармливании**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часы кормления** | **Меню** | **Количество еды** |
| 7:00-8:00 | Кормление грудью + сухарик.  | 1 стакан/1 шт. |
| 10:00 | Тертое яблоко или сок | 50 г/30 г |
| 11:00 | Манная каша, рисовая, гречневая, овсяная или пшеничная. Все каши, кроме манной, обязательно в протертом виде. Кисель. | 150 г/100 г |
| 14:00 | Пюре: картофельное или овощное. Обезжиренный бульон с добавлением протертого мяса курицы. Банановое или абрикосовое пюре  | 100 г/50 г |
| 18:00 | Пудинг, яблочный мусс | 200 г |
| 21:00-22:00 | Кормление грудью или коровье молоко (при искусственном вскармливании) | 1 стакан |

{img11=11}

Предложения:

* Добавьте в кашу пюре из яблок;
* Очень полезно пюре из тыквы и груши;
* В картофельное пюре рекомендовано включать яичный желток;
* Допустима паровая рыбная котлета (60 г).

**Н3 При искусственном вскармливании**

* При искусственном вскармливании адаптируйте организм ребенка в течение 10-12 дней, постепенно подмешивания прикормку к смеси. Первое время по 3-5 ложек.
* Каждый продукт вводят постепенно, отдельно друг от друга. До полной адаптации малыша.
* Консистенция блюд только пюреобразная.
* Оптимальным будет, если Вы первый прикорм со смесью дадите ребенку в обеденное время. Для лучшего усваивания.

{img12=12}

 **Н2 Видео-советы доктора Комаровского по кормлению малыша**

* Приучение детей к мясу должно происходить только после того, как ребенок стал усваивать овощи.
* Обязательно добавляйте в бульон 5-ю часть сваренного в крутую желтка.
* По мнению доктора Комаровского не стоит вводить в меню ребенка фруктовые прикормками. Пользуйтесь на первых порах соками.
* В суп добавьте хлебный мякиш или печенье.
* Не забывайте об обязательных рыбных бульонах.

Итак, дорогие родители запасайтесь терпением, полотенцами. И приятного аппетита вашему малышу!