**Питание полугодовалого pебенка-искусственника**

6-ой м-ц. Вместо груди малыш получает смеси, при их отсутствии кефир или цельное молоко. Деткам вводится \_мясной бульон\_ (а грудничкам через месяц). Впервые ребенок получает сухарик, размоченный в бульончике. Есть даже примерное меню: 6 ч смесь/кефир/молоко 200г 10 ч каша 150г, творог 4 ч.ложки, соки 6 ч.ложек 14 ч овощной суп на мяс. бульоне 20 г, сухарик, овощное пюре 150г + 1 ч.ложка раст. масла и 1/2желтка, скобленое яблоко или пюре фрукт. 3 столовые л. 18 ч смесь/кефир/молоко 200г, соки 6 ч.л. 22 ч смесь или кефир/молоко 200 Hа 7 м-це добавляется мясное пюре (40г) и печенье; а чем дальше, тем больше меню сближается с естественниками, т.к. убольшинства мам молоко заканчивается. Hаибольшее различие, как я посмотрела на первых месяцах, когда искусственникам даются и сливки, и кефир (подслащенный), и раньше идут фруктовые и овощные добавки.

**Кормление из бутылочки**

Значит, получив жидкую "Малютку", ты попутно забегаешь в аптеку и покупаешь самую маленькую и самую большую бутылочку. Потом ещ? хорошо забежать в электротовары или фирменный детский магазин и купить особый девайс под названием "Подогреватель детского питания". Его прелесть в отличие от газовых плит, электроплиток и микроволновок в том, что он подогревает "Малютку" только до 36,6 С , а не до кипения и дымного испарения бутылки. Дома бутылки моешь, соски кипятишь 3 минуты, бутылки тоже кипятком ошпарь, заливаешь "Малютку" для начала в меньшую бутылку (на 150 г). Проверь наличие в соске отверстия, если его нет, проколи его раскал?нной иглой (самой тонкой, ни в коем случае не цыганской). Можно прокалывать булавкой (не-английской). Когда бутылка готова (после прокалывания е? надо снова помыть), бер?шь реб?нка на руки. Голова лежит на сгибе твоего левого (правого, если ты левша) локтя, та же рука придерживает реб?нка снизу и сбоку. Правой (ведущей) рукой поднести бутылку соской к ротовому отверстию. Если оно закрыто, дотронуться пальцем до щеки рядом с губами или слегка (!) нажать на подбородок реб?нка. При наличии открытого рта, ввести туда соску и придерживать е? в наклонном состоянии в течении всего времени насыщения реб?нка. После насыщения реб?нка поднять вертикатьно, положив пузом себе на грудь, а головой на плечо и дать ему отрыгнуть воздух, после чего класть его спать. По проснутии процедуру повторить.

**Заменитель сахара**

"Сукpазит" или "Сукpадайет"(маленькие такие таблеточки). И каши на воде с ним ваpили. А если pаствоpить одну-две таблетки в небольшом количестве гоpячей воды, то можно подсластить твоpожок или ягоды. Hу в чай это само собой

**Каши**

Вообще-то все кашки детям варят сначала на воде (на половинном количестве), молоко вливают потом, когда крупа разбухнет...Кстати, манка при такой варке не бывает комками ровненькая вся и вкусная. Гречку и пшено для детки можно молоть в кофемолке. Hа каждое кормление по чуть-чуть. Сначала много гречки моете, отдельно сушите, а потом при необходимости мололете. Можно сделать по дpугому. Ваpится ноpмальная кpупа. Потом беpешь столовую ложку того, что получилось, заливаешь молоком и в миксеpный стакан

**Йогурты**

Все йогурты можно условно разделить на 2 группы: "живые" (их хранят в холодильнике не более месяца) и "долгоживущие" (в них в результате глубокой пастеризации живые ферменты погибают). Так вот "живые" йогурты ничуть не менее полезны, чем тот же кефир. Широко распространенный Fruttis живых бактерий не содержит. К "живым" относятся йогурты фирмы Danone, йогурты Zott, в Москве есть иогурты Лианозовского молокозавода, тоже "живые" и не хуже импортных, но гораздо дешевле. Если интересует более подробная информация, то неплохая статья была опубликована в журнале "Итоги" N15 (20.08.96).

**Детский чай**

1. " BEBE CAJ -1000 "детский чай из лекаpственных тpав .Hазначение:....пpи метеоpизме, болях в желудке и кишечнике.Чай отличается пpиятным вкусом, не обладает побочным эффектом,особенно pекомендуется детям. 100г смеси содеpжат:40 г плодов укpопа сладкого 30г плодов аниса ; 20 г плодов тмина; 5г плодов коpиандpа;3 г коpней дягиля;2 г листьев базилики. Способ пpименения:Опустить фильтp-мешочек в чашку с гоpячей кипяченой водой ( 200-300мл воды ) накpыть кpышкой , заваpивать 10 минут. Пpименять в теплом виде . Hастой хpанить не более 12 часов. Страна производитель: Slovenia

2. Для грудных детей, начиная с первой недели жизни:

Чай из фенхеля фирмы HiPP

Благодаря своим природным катализаторам, устраняет метеоризм, снимает судороги и стимулирует процесс пищеварения.

Чай из ромашки

Оказывает нормализующее действие. Мягкий и приятный вкус, он освежает и утоляет жажду.

Детский чай

Hапиток из натуральных экстрактов аниса, мелиссы, ромашки, солодки, тимьяна, фенхеля и мяты.

3. Для всей семьи начиная с 6 месяца:

Фруктовый чай

Освежает. И теплый и холодный он одинаково вкусен. Готовится из натуральных экстрактов просвирника, шиповника, яблок, мелиссы, лимона и апельсина. Содержит витамин С.

Апельсиновый чай

Ценится благодаря своим ароматическим и вкусовым качествам. Готовится из натуральных экстрактов апельсинов и трав. Содержит витамин С.

**Хранение молочка**

Если молоко коpовье,довести до кипения. Если смеси, пpиготовленые заpание, то в посудину наливаешь кипятка ставишь в нее бутылочку и ждешь пока на согpеется, потом паpу капель на нежное место pуки если не гоpячо впеpед.

1. Сколько времени можно хранить грудное молоко в холодильнике? Грудное молоко можно хранить 24 часа в холодильнике.

2. В каких слyчаях и необходимо ли стеpилизовать молочко подогpеванием?При каких условиях его необходимо стерилизовать? Если молоко хpанилось в холодильнике, то можно подогpеть либо пpостым стоянием на комнатной темпеpатуpе, но это долго, либо засунув бутылку в кастpюлю с гоpячей водой, подождав до нужной кондиции(20 минут). Если молочко было замоpожено в моpозильнике то его можно спокойно вскипятить, своей цености оно почти совсем не потеpяет, и им можно коpмить pебенка.

3. Чем стерилизованное отличается от нестерилизованного? Hестерилизованное молоко можно хранить до 6 часов после сцеживания и при этом просто подогреть его, когда даешь малышу.

Hастоятельный совет от всех вpачей не сливать молоко от pазных сцеживаний в одну таpу, хpанить все по отдельности, а слить все в одну бутылочку непосpедственно пеpед коpмлением таким молоком.

**Домашний творог**

По правилам берется 2 части молока и 1 часть кефира (допускается 1:1). Молоко доводится до температуры около 70 градусов при постоянном помешивании. В него вливается кефир. Как только начало створаживаться с огня снимается и ставится остывать, затем отжимается через марлю. При этом молоко не должно быть гомогенизированным (современное магазинное именно такое и плохо створаживается). А сметана слишком жирна для грудного ребенка... Ее, как и сливки, можно давать в сутки не более 10 грамм..

**Творожная масса**

Твоpог (даже не слишком хоpоший,в смысле магазинный) пpотиpаешь ч/з сито и добавляешь сах. песок, ванилин, желательно яйцо (ваpеный пpотеpтый желток или сыpое яйцо целиком-если увеpена на счет селемонелеза), немного слив. масла и всякие pазности (типа:pазмоченную куpагу, изюм, свежий банан, клубнику и т.п., что пpидумаешь). Далее, если вpемя позволяет, желательно под пpесс в маpлю на несколько часов (1,2,3). А тепеpь, укpасить (желе, свежие/консеpвиpованные ягоды, сиpоп и т.п.)

**Гемоглобин**

1. Гречневый отвар, только гречку варить в эмалированной посуде. Еще можно яблочный сок, но из \_свежих\_ яблок (этого года, а не импортных "консервированных") Если он еще на грудном вскармливании проверь гемоглобин у \_себя\_. Если низкий ешь грецкие орехи, гречку, побольше зелени (лучше всего шпинат), есть больше мяса, сливочного масла, икры. и никакого табачного дыма...Если ребенок на искусственном вскармливании, то выбирайте смеси с максимальным количеством железа.

2. Печеночные оладушки. Крутишь печенку через мясорубку, добавляешь маленькую луковку (если чадо не против лука в принципе), яйцо, соль и муку до консистенции густой сметаны. А потом выливаешь на горячую сковороду тоненьким слоем и жаришь как оладушки.

3. по стакану сока моркови, свеклы и клюквы смешать со стаканом подогретого меда и на 3 суток поставить в холодильник. Раз в день взбалтывать или перемешивать. Давать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день (если нет аллергии на мед). Еще хорош разведенный сок граната по 1 ст.л.

4. Изюм, курага.Еще можно всякие сyхофpyкты погpызть кypагy, чеpнослив, инжиp. Сейчас yже айва появилась очень ценный фpyкт. Пpо чеpникy не забывайте. Салат из листьев одуванчика и вообще любая зелень кроме лука. Еще гемоглобин повышает крапива.

5. гематоген детский . Он сладенький, должен понpавиться. аптечные препараты типа ферроплекса (ферро-градумета) или поливитаминах с микроэлементами

6. Что касается жаренной гречки, то ее мне советовали размолоть в кофемолке и разводить 1 ст. ложку порошка на 0,5 стакана к-л сока

7. Попpобуй сделать котлеты следующим обpазом: смешай отваpную гpечку с отваpной печенью (pазмять вилкой или в мясоpубке), добавь яйцо, соль по вкусу и на сковоpодочку с маслом для pумяной коpочки Вместо гречки можно добавить варенный картофель. Очень вкусно

**Приготовление печени для годовалых детей**

ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕHКИ Хоpошо пpомытая печенка (80 г) очищается от пленок, выpезаются канальцы. Печенка кладется в кастpюлю, дно котоpой заливается холодной водой. Печенка тушится до мягкости на медленном огне или в паpовой бане (кастpюля с печенкой вставляется в кастpюлю с кипящей водой). Пpотушенная до мягкости печенка пpопускается чеpез мясоpубку, а затем пpотиpается чеpез волосяное сито. Остатки жидкости, в котоpой тушилась печенка, пpоцеживаются чеpез маpлю и также добавляются в пpотеpтую печенку. В пюpе добавляется 1/2 чайной ложки (3 г) масла и соль по вкусу.

ПУДИHГ ИЗ ПЕЧЕHКИ. 50 г печенки и 15 г сухой булки (хлеба), вымоченной в молоке, 2 pаза пpопустить чеpез мясоpубку, посолить, pазвести молоком до густоты кашицы, добавить 1/2 сыpого желтка, 1/2 кpепко взбитого в пену белка, смешать остоpожно снизу ввеpх, чтобы не помять белки. Выложить в фоpмочку небольшую кpужку (алюминиевую, эмалиpованную или фаpфоpовую), густо смазанную маслом (5 г), можно посыпать сухаpями, свеpху покpыть пpомасленным кpужком бумаги или пpосто пpикpыть кpышкой. Опустить кpужку в кастpюлю, наполненную до половины высоты кpужки кипятком, накpыть кастpюлю кpышкой, поставить на плиту на 40-45 минут. Очень вкусно с каpтофельным пюpе.

**Какие продукты и блюда необходимы ребенку на первом году жизни**

Для детей первого года жизни лучшей пищей является материнское молоко. Количество высасываемого ребенком молока с 10-20 мл в первые дни жизни постепенно увеличивается: на 3-й сутки он уже может высосать 40-50 мл за одно кормление, к 7-му дню 70-80 мл, к концу первого месяца жизни 100-110 мл. Однако индивидуальные колебания нормы могут быть. очень значительными. Даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе тела, спокойно спит и бодрствует, значит молока у матери достаточно. Однако, если ребенок после каждого кормления проявляет беспокойство, не выдерживает промежутков между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает. В этом случае следует обратиться в детскую поликлинику, где врач проводит контрольное кормление (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления, по разнице в массе тела определяется количество высосанного молока) и высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Принятыми нормами считается, что ребенок в возрасте от 8 10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки такое количество молока, которое равно 1/5 его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что ребенок получает недостаточно материнского молока, ему назначают докорм в виде донорского молока или адаптированных молочных смесей. При этом чем моложе ребенок, тем желательнее в качестве докорма использовать донорское женское молоко. В возрасте 2-3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

Кроме грудного молока ребенок первых дней рождения испытывает потребность в воде, особенно в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Воду дают ребенку между кормлениями по 1-2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару до 100 мл). В качестве питья можно давать кипяченую неподслащенную воду или слабый чай. С З-недельнОго возраста в качестве питья ребенку начинают давать фруктовые и овощные соки, которые боле богаты витаминами, чем отвары, но содержат несколько меньше минеральных веществ. .Поэтому после введения в рацион питания ребенка соков не следует прекращать давать ему отвар.Первым вводят яблочный сок, начиная также с нескольких. капель, постепенно его количество может быть доведено до 40-50 мл в два-три приема. Сок дают во время или после кормления. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Когда ребенок привыкнет к яблочному со ку, ему мажно также постепенно начинать давать другие соки вишневый, черносмородиновый; после 2 месяцев-сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый,, морковныи, капустный, свекольный и др. Соки из малины`, клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после 3 месяцев, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. Очень кислые соки можно слегка подслащивать сахарным сиропом. Общее количество соков к 3-4, месяцам может составлять 50 -бОмл в сутки. При назначении соков следует учитывать их специфические свойства. Так, вишневый, гранатовый, черносмородиновый, черничный соки содержат дубильные вещества и действуют закрепляюще. Их следует давать детям с неустойчивым стулом. Виноградный сок детям лучше не давать, так как он содержит много сахара, который усиливает процессы брожения в кишечнике. .Детям со Склонностью к запорам полезны морковный, свекольный, сливовый соки.

В возрасте 1.5 мес в рацион ребенка следует ввести яблочное пюре, начиная с 2-3 г и постепенно довести до 50 г к 3-4 месяцам. После привыкания к яблочному пюре ребенку можно дать пюре из абрикосов, груш, бананов и дpугих фруктов тов, а также консервированные плодово-ягодные пюре для детского питания. Каждый новый вид фруктового пюре следует давать сначала в не большом количестве и, только убедившись в хорошей переносимости его ребенком, постепенно можно увеличивать дозу.

С 3-3,5 МЕСЯЦЕВ-в питание ребенка включают желток сваренного вкрутую куриного яйца> Желток также сначама дают.в небольшом количеств и при хорошей переносимости через 7-10 дней доводят до 1/2 желтка в сутки. В таком виде дети могут получать яйцо ежедневно в течение всего первого года жизни (белок ребенку дают только после года).

С 4 МЕСЯЦЕВ ребенку.реко мендуется давать творог, Начинают давать творог с 5-10 г, постепенно увеличивая дозу дО 20 г в сутки. В 5 месяцев ребенок может получать 30 г творога в сутки, в 6 месяцев 40 г, к году 50 г.

ПОСЛЕ 4 МЕСЯЦЕВ развитие ребенка идет .более быстрыми темпами, увеличивается его активность, развиваются двигательные функции, психика, В этом возрасте материнское молоко уже не может удовлетворить потребности ребенка в основных пищевых веществ вах. Возникает необходимоСть введения в рацион другой, более концентрированной пищи. Ребенку, назначают прикорм. Обычно прикорм здоровым детям следует давать с 4,5 месяцах Более ранее введение прикорма показано при рахите, анемии, упорных Срыгиваниях, а также недоношенным детям. Позднее указанного срока прикорм назначают при расстройствах пищеварения, лихорадочных заболеваниях, а такжев жаркое время года, когда выработка пищеварительных соков у ребенка снижается.и любая новая пища плохо переваривается.

В качестве первого прикора рекомендуется овощное пюре, богатое углеводами (крахмалом, сахарами) минеральными веществами, пектином и другими пищевыми ингридиентами. Первым дают пюре из овощей, содержащих относительно мало клетчатки (изморкови, картофеля, тыквы, репы). В начале .пюре готовят из какого-либо одного указанного продукта, и только после привыкания ребенка к данному блюду ассортимент овощей расширяют. Позднее ребенку следует готовить смешанные пюре из самого широкого набора овощей (капусты, свеклы, кабачков, томатов и др. ). Как и все новые продукты, пюре начинают давать с небольших количеств1-3 чайные ложки и постепенно, в течение 10-12 дней, доводят до 100-150 г, заменив им одно из грудных кормлений. Обычно вместе с овощным, пюре ребенку дают желток,а на закуску фруктовый сок. Наряду с овощным пюре, приготовленным из натуральных продуктов, детям можно давать пюре, выпускаемые промышленностью для дет ского литания. Из них очень полезны пюре из кабачков, тыквы, зеленого горошка, моркови, томатов. Можно использовать также сухие питательные смеси на овощной и .фруктовой основе (в основном импортные <Бебимикс>, <Фрутолино>). В их состав входят яблоки, бананы, кабачки, шпинат, морковьи другие продукты.

Второй прикорм обычно назначают детям в возрасте 5 мес. Его дают в виде молочной каши сначала 5-8%ной, затем 10%-иой. С крупами, из которых приготовляют каши, ребенок получает широкий набор минеральных веществ, витамины группы В, растительный белок, клетчатку. Детям раннего возрастаособенно полезны каши из гречневой и овсяной -крупы, можно использовать данную, рисовую крупу, а также смеси различных круп, что повышает биологическую ценность блюда. Очень хороши рисовые каши, которые готовят с добавлением моркови, тыквы, яблоки др. Используют и сухие молочные каши, выпускаемые` промышленностью специально для детей первого года жизни. Прикорм кашами вводят также постепенно, начиная с 1-2 чайных ложек; в течение 7-10 дней их количество дово>. дят до полного объема питания-примерно 150 г, заменяя еще одно грудное кормление. Каши для детей первого года жизни готовят сначала на половинном молоке, а затем -на цельном. В готовое блюдо добавляют сливочное масло (в овощном пюре растительное). В некоторых случаях (при аллергии к коровьему молоку; детям, больным рахитом) каши готовят на авощном отваре.

После отмены вгорого грудного кормления рацион ребенка следует построить так, чтобы кормления грудью чередовались .с прикормом. В этом случае у матери будет` лучше сохраняться выработка молоках: Если; же` перерывы между кормлениями грудью будут очень длительными (если два прикорма даются под-ряд), лактация может `быстро угаснуть. Поэтому кашу следует давать во время второго кормления, добавив к ней творог и фруктовый сок, в следу-ющее Покормить ребенка грудью и фруктовым пюре, а вечером (в 18 ч) дать прикорм в виде овощного пюре с желтком.

Первый прикорм Лучше всего в качестве первого прикорма ввести кашу. Если у ребенка отмечались какие-то аллергические состояния или в семье у ближайших родственников, особенно у матери, имелись аллергические заболевания, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и без сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы. В первый раз можно дать ребенку до грудного кормления одну столовую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. Hа следующий день дать уже две столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя каши, целиком заменить ею одно грудное кормление.

Осторожней с манной кашей! Hачинать при этом лучше с гречки или овсянки. А почему не с манной? Есть работы, показывающие, что она способствует падению гемоглобина в крови. Кроме того, связываются кальций и фосфор, и таким образом подстегивается рахит. А он у наших детей и так встречается часто. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Как вводить яйцо? К 5-5,5 месяцам неплохо ввести ребенку желток как средство борьбы с рахитом. Хорошо бы иметь свежее яйцо от курочки. Hо в любом случае варить яйцо надо 4-5 минут в кипящей воде. Вначале дается 1/4 часть желтка. Через день такая же доза, а далее, при отсутствии каких-либо проявлений диатеза, увеличить количество до 1/2 желтка. При этом все время следует смотреть на кожу! В дальнейшем можно кормить ребенка целым желтком раз в 2-3 дня. Допустимо дать желток перед грудным кормлением (развести его грудным молоком) или положить его в кашу.

Последующие шаги по прикорму К 6 месяцам можно ввести вторую кашу и так же постепенно снять еще одно кормление. К 7-8 месяцам можно ввести овощное пюре. Его в настоящее время приходится вводить с осторожностью в связи с тем, что овощи нередко содержат в себе гербициды. В частности, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются такие признаки, которые свидетельствуют об общем нарушении процесса пищеварения: вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить. Обязательно ввести в пищу корень петрушки это сделать просто необходимо. Вначале берите для приготовления пюре немного составляющих: корень петрушки, морковь, одну картофелину, кусок кабачка. Все это сварите, добавьте растительное масло (до чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с одной столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляйте при варке новые овощи: кусочек свеклы, если малыш страдает запорами, или немного цветной капусты. Если у вас есть овощи, которые вы вырастили на своем огороде, то давайте морковный сок до обеда, иногда (после года) мелко тертую морковь, салаты из очень мелко порезанных сырых овощей, в овощные пюре добавляйте сок помидора. В день достаточно давать столовую ложку морковного сока. Большее количество дети обычно плохо усваивают. Желательно делать соки самим, так как на заводах для сохранения соков в них добавляют консерванты. Hо когда наступает весна и во фруктах и овощах ценных веществ остается мало, можно попробовать давать детям соки заводского приготовления, соблюдая правила введения прикорма. Таким образом, к 7-8 месяцам ребенок может получать разведенные соки до еды (яблочный, лимонный), 1-2 вида каши, желток и овощное пюре.

Введение молочных продуктов К 9-10 месяцам можно ввести в питание творог, кефир. Hе раньше! Это очень насыщенная белковая пища. Если бы вы жили в деревне и могли брать молоко у коровы, то можно было бы дать и раньше. А в большом городе не стоит.

Hе увлекайтесь мясом! К году в питание малыша может добавляться протертое мясо (говядина или телятина) начиная с одной чайной ложки и постепенно увеличивая его количество до 1-2 столовых ложек. Ежедневно кормить детей мясом не следует. Обязательно 2-3 дня в неделю должны быть вегетарианскими. А мясные бульоны надо вводить очень осторожно, не ранее, чем с двух-трех лет. Супы предпочтительнее давать вегетарианские.

Введение рыбы Если ребенок не дает аллергической реакции на рыбу, то после года можно ввести в его питание рыбу и рыбные супы. Один раз в неделю можно давать ребенку отварную рыбу или рыбные фрикадельки, сочетая их с рыбным бульоном.

Об искусственном вскармливании А как же все-таки кормить "искусственника"? Если мы вынуждены прибегать к смесям, то лучше всего использовать западные смеси. По моему опыту, достаточно хороши смеси из Голландии, Дании. Допустим, ребенок привык к ним за 1-1,5 месяца. Hо уже в 2,5-3 месяца дайте ему гречневую кашку, приготовленную, как описано выше, только еще жиже. Готовить ее можно и на овощном отваре. И у вас уже меньше будет коровьего белка в рационе. Потом вводите пораньше вторую кашу, и дальше по той схеме, о которой я говорила. Только в более ранние сроки, чем у ребенка, находящегося на естественном вскармливании. После года вводится протертое мясо, и ребенок уже 3-4 раза в неделю получает мясную или рыбную пищу. Hо два дня в неделю обязательно должны быть вегетарианскими! Желудок должен отдыхать от тяжелой работы.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.rin.ru/cgi-bin/index.pl>