

СВОЕВРЕМЕННЫЙ ПРИКОРМ

С 6 месяцев ребенку необходимо дополнительное питание – прикорм.

**ПРОДОЛЖАЙТЕ
КОРМИТЬ
ГРУДЬЮ**

**ВВЕДИТЕ
ПРИКОРМ
В ВИДЕ ГУСТОЙ
ПРОТЕРТОЙ
ПИЩИ**

**ГОТОВЬТЕ
РЕБЕНКУ
РАЗНООБРАЗНЫЕ
БЛЮДА**

**ПООЩРЯЙТЕ
РЕБЕНКА ВО
ВРЕМЯ ЕДЫ**

**СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА
ГИГИЕНЫ**



Грудное вскармливание рекомендуется продолжать до 2-х лет.

Грудное молоко остается основным питанием.

Дополнительное питание удовлетворяет потребность растущего организма ребенка в энергии и питательных веществах.

Увеличивайте объем пищи согласно возрасту ребенка.



Пища должна быть свежеприготовленной.

Для профилактики анемии включайте в рацион ребенка различные продукты (каша, фрукты, овощи, бобовые, орехи, мясо с семейного стола).

Каждое блюдо включает не менее 4-х видов продуктов.

Давайте ребенку витаминно-минеральную пищевую добавку «Гулазык».



Кормите ребенка не спеша и терпеливо в одно и то же время.

Не отвлекайте ребенка во время еды.

Предложите ребенку еду без принуждения.



Мойте руки с мылом перед приготовлением пищи и кормлением ребенка.

Выделите ребенку отдельную посуду, тщательно ее мойте.

Развивайте навыки мытья рук у ребенка.

Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением.

Утверждено экспертным советом МЗ КР от 04.05.2015 г.