



ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО

Примерна схема за хранене от 10 до 12 месеца

Кърма	3 - 4 кърмения на ден
Ако бебето не се кърми- мляко за кърмачета-	3 до 4 хранения на ден - 180-240 мл. прием
Обогатени с желязо зърнени каши: оризова, ечемична, овесена, пшенична, зърнена смес	4 до 8 супени лъжици на ден
Зеленчуци Картофи, моркови и др. сварени, накълцани	6 до 8 супени лъжици на ден
Плодове Ябълки, круши и др. - меки , обелени за хранене с пръсти или намачкани	6 до 8 супени лъжици на ден
Храни богати на белтък Креко постно червено месо /телешко, заешко, агнешко/ Пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, бобови храни /леща, лющен фасул, грах/ добре сварени, под форма на пюре	2 до 8 супени лъжици на ден
100% плодов или зеленчуков сок прясно изцеден в чашка	90 - 120 мл. на ден



**СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ИНСПЕКЦИЯ
ЗА ОПАЗВАНЕ И КОНТРОЛ
НА ОБЩЕСТВЕНТО ЗДРАВЕ**

София, ул. "Враня" №20, тел: 8130400, факс: 831 21 29
www.sriokoz.com, e-mail: director@sriokoz.com

Визуален проект и печат Maker Arts





Млякото е основна храна на кърмачето, но след определена възраст само с мляко е невъзможно да се задоволят всички нужди на бързо растящия организъм на детето от енергия и хранителни вещества.

КАКВО НАРИЧАМЕ ЗАХРАНВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО?

Захранването означава включването в храненето на бебето на храни или напитки различни от кърмата.

Риск за здравето на детето има, както при ранно захранване, преди четири месеца, така и при късно захранване, след 6 месечна възраст.



КАКВИ СА ПРАВИЛАТА ПРИ ЗАХРАНВАНЕ?

1. Включването на нова храна започва само, когато детето е напълно здраво.
2. Новата храна се дава постепенно-започва се с една чаена лъжичка първия ден, две на втория и така, за 7-8 дни се достига цяла порция.
3. Новата храна се дава в началото на храненето и след това детето се дохранва с кърма (мляко за кърмачета).
4. Включва се само по една храна седмично. Най-доброто време за включване на нова храна е сутрин.
5. Ако детето упорито отказва новата храна, тя временно се спира. Важно е да се знаят и **храните, които не трябва да се дават на децата до една годишна възраст:**
 1. **Сол** - при приготвяне на захранващи храни не трябва да се добавя сол, защото се обременяват бъбреците на бебето.
 2. **Захар** - да не се добавя захар към храните и напитките т.к.захарта може да увреди първите зъбки на бебето.
 3. **Пчелен мед, ядки, бонбони, шоколади, кексове, безалкохолни напитки, черен и зелен чай, подправки, овче и козе мляко, краве мляко** като самостоятелна напитка, също имат неблагоприятен здравен ефект за бебето до една година.

Предлагаме примерна схема за хранене на детето през първата година

Примерна схема за хранене от 6 до 8 месеца

Кърма	4 до 5 кърмения на ден
Ако бебето не се кърми - мляко за кърмачета	4 до 5 хранения на ден – 180 - 240 мл. прием
Зърнени храни Обогатени с желязо зърнени каши: Оризова, ечемична, овесена	4 до 8 супени лъжици на ден
Зеленчуци Картофи, моркови и др. под форма на пюре	4 до 8 супени лъжици на ден
Плодове Ябълки, круши и др. под форма на пюре	4 до 8 супени лъжици на ден
Храни богати на белтък Крежко постно червено месо (телешко, заешко, агнешко) Пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, бобови храни (леща, лющен фасул) добре сварени, под форма на пюре	1 до 6 супени лъжици дневно
100% плодов или зеленчуков сок прясно изцеден в чашка	60 до 100 мл. дневно

Примерна схема за хранене от 8 до 10 месеца

Кърма	3 до 4 кърмения на ден
Ако бебето не се кърми - мляко за кърмачета	3 до 4 хранения на ден – 180 - 240 мл. прием
Обогатени с желязо зърнени каши: оризова, ечемична, овесена, пшенична, зърнена смес	4 до 8 супени лъжици на ден
Зеленчуци Картофи, моркови и др. под форма на пюре или намачкани	4 до 8 супени лъжици на ден
Плодове Ябълки, круши и др. меки, обелени за хранене с пръсти или намачкани	4 до 8 супени лъжици на ден
Храни богати на белтък Крежко постно червено месо (телешко, заешко, агнешко) Пиле, пуйка, риба, яйчен жълтък, бобови храни (леща, лющен фасул) добре сварени, под форма на пюре	1 до 6 супени лъжици на ден
100% плодов или зеленчуков сок прясно изцеден в чашка	90 - 120 мл. на ден