

Продукты для питания ребенка 10 месяцев

- **Овощи:** шпинат; сладкий перец зеленого цвета; капуста брокколи, брюссельская, пекинская, цветная, белокочанная и краснокочанная; тыквенные – огурец, тыква, кабачок, цуккини; корнеплоды – морковь, свекла, картофель. Из перечисленных овощей можно давать сырыми лист пекинской, бело- или краснокочанной капусты с удаленной жесткой жилкой, тонко натертую морковь, очищенный от кожуры целый огурец. Остальные овощи нужно варить, разминать в пюре, разводить до состояния кашицы овощным отваром, добавлять несколько капель подсолнечного, кукурузного или оливкового масла и предлагать малышу с ложечки. Картофельное, тыквенное, морковное пюре можно развести кипяченым молоком.

- **Фрукты:** яблоки, груши, абрикосы, персики, сливы, банан, манго. Очищенные от кожуры и семечек фрукты можно нарезать дольками и дать ребенку в руку. Это научит его целенаправленно подводить руку ко рту и удерживать ее так во время еды, разовьет моторику руки на захват и удержание предмета, даст новые тактильные ощущения от влажной мякоти. Фрукты также можно пюрировать сырыми и кормить ребенка с ложки.

- **Ягоды:** малина, клубника, виноград, черника, черная и белая смородина, вишня и черешня (без косточек), шелковица. Ребенку наверняка понравится самостоятельно брать ягоды с тарелочки и отправлять их в рот. Ягоды также можно протирать через сито или взбивать в блендере. Очень понравится малышу арбуз без семечек. Из него можно выжать сок, либо дать кусок в руку ребенку и наблюдать, с каким восторгом он станет его есть.

- **Сухофрукты:** чернослив, курага, сушеные яблоки. На их основах хорошо варить компоты, либо распаривать их и взбивать в пюре. Нельзя пока давать ребенку сухофрукты просто так, поскольку они довольно жесткие, малыш не сможет их разжевать и поперхнется.

- **Растительные масла:** подсолнечное, кукурузное, оливковое. Их добавляют в овощные пюре. Масла содержат необходимые полезные жиры, стимулируют работу кишечника.

- **Молочные продукты:** творог, козье (овечье) молоко, коровье адаптированное молоко, питьевые адаптированные коровьи сливки, йогурт без сахара, сливочное масло, биокефир, кефир.

- **Мясо:** телятина, говядина, ягнятина, кролик. Эти сорта мяса знакомы крохе давно, наверное, какому-то он отдает предпочтение больше. Мясо нужно отваривать и мелко рубить. Ребенку пора учиться пережевывать пищу, поэтому от мясных пюре придется постепенно отвыкать. Конина и оленина в составе меню разрешены тем детям, которые проживают в местности, где считается нормой употребление этих сортов мяса. Из субпродуктов в малых количествах разрешается употребление говяжьего языка, говяжьей печени. Поскольку язык имеет очень плотную структуру, а печень зернистая и нравится далеко не всем детям, их следует пюрировать.

- **Птица:** цыпята, индейка, перепелка, нежирная молодая утка. Старую птицу в детское меню включать не стоит из-за ее чрезмерной жесткости и жирности.

- **Рыба:** треска, семга, горбуша, форель, хек, минтай. Рыбу нужно разварить и промять вилкой, добавить немного рыбного бульона. Чтобы в еду не попали рыбные косточки, следует покупать очищенное филе.

- **Каша:** гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная, пшеничная. Кашки дают сначала во взбитом виде, чтобы малыша не смущали крупинки. Постепенно он привыкнет к натуральному виду каш. Кашки уже можно варить на адаптированном обезжиренном молоке.

- **Яйца:** желток куриного и перепелиного яйца. Яйцо отваривают в течение 10 и 3 минут соответственно, отделяют желток, разминают, разводят теплым молоком и дают малышу.

- **Напитки:** кроме чистой воды и соков из перечисленных выше фруктов, ягод и овощей малышам дают процеженный настой ягод шиповника, компот из сухофруктов (курага, сушеные яблоки, сушеная рябина). Приготовленные дома настои нужно несколько раз процеживать через очень частое сито. В 10-месячном возрасте детки учатся пить из чашки с носиком. Сначала им предлагают чашку с крышечкой и ручками – поильник. Ребенок сам держит поильник и пьет из него. Потом крышечку снимают. Малыш должен связать сильный наклон чашечки и неприятно мокрую одежду, поэтому не нужно поить его из своих рук, а тем более из бутылочки.

Источник: <https://grudnoekormlenie.ru/pitanie-rebenka-v-10-mesyatsev/>