

12+ *Вероника Александровна Виноградова* *Большая книга о первом прикорме*

От первой ложки до семейного стола



Вероника Виноградова

**Большая книга о первом
прикорме. От первой
ложки до семейного стола**

«Издательские решения»

Виноградова В. А.

Большая книга о первом прикорме. От первой ложки до семейного стола / В. А. Виноградова — «Издательские решения»,

Забудьте о слезах над тарелкой и уговорах «съешь ложечку»! Эта книга — научно обоснованный, но теплый гид по введению прикорма. Без сложных терминов и чувства вины. Внутри: пошаговые схемы, секреты формирования вкуса, работа с аллергиями и психология за столом. Вы научитесь читать сигналы малыша, безопасно вводить новые продукты и не превращать обед в стресс. Растите здорового едока с удовольствием!

© Виноградова В. А.

© Издательские решения

Содержание

БОЛЬШАЯ КНИГА О ПЕРВОМ ПРИКОРМЕ	6
ВВЕДЕНИЕ. АРХИТЕКТУРА ПЕРВЫХ 1000 ДНЕЙ	7
ГЛАВА 1. Как понять, что время пришло (Спойлер: не смотрите в календарь)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Большая книга о первом прикорме От первой ложки до семейного стола

Вероника Александровна Виноградова

Иллюстратор Вероника Александровна Виноградова

© Вероника Александровна Виноградова, 2026

© Вероника Александровна Виноградова, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-1821-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



БОЛЬШАЯ КНИГА О ПЕРВОМ ПРИКОРМЕ

ВВЕДЕНИЕ. АРХИТЕКТУРА ПЕРВЫХ 1000 ДНЕЙ

Дорогой родитель, если вы открыли эту книгу, значит, ваш малыш подрос. Он уже не тот крошечный комочек, который только спал и ел. Теперь он смотрит на вашу тарелку такими голодными глазами, что кажется, будто он хочет съесть не только макароны, но и саму тарелку вместе с вами. Поздравляю! Вы вступаете в эру прикорма.

Давайте сразу договоримся: прикорм — это не про «накормить до отвала». До года основным питанием ребенка остается грудное молоко или смесь. Прикорм — это **знакомство**. Это урок, на котором малыш узнает, что еда бывает разной: твердой, мягкой, сладкой, кислой, хрустящей и скользкой. Это тренировка челюстей, пальцев, языка и иммунной системы.

Современная наука рассматривает питание младенца через концепцию «Первых 1000 дней» (от зачатия до двух лет). Именно в этот период закладывается архитектура метаболизма, формируется иммунитет и происходит стремительный рост мозга. Ошибки или, наоборот, правильные решения в этот период остаются с человеком на всю жизнь.

В этой книге не будет сухих медицинских инструкций и пугающих терминов. Мы поговорим о том, что происходит внутри вашего ребенка, почему он выплевывает брокколи, как не сойти с ума, когда пюре оказывается на люстре, и как вырастить человека, который с удовольствием ест овощи. Выдохните. Всё получится. Мы пройдем этот путь шаг за шагом.

ГЛАВА 1. Как понять, что время пришло (Спойлер: не смотрите в календарь)



В советское время педиатры говорили: «Начинаем в 3 месяца с яблочного сока». Современные мамы в ужасе. Потом маятник качнулся в другую сторону: «Только в 6 месяцев, и ни дня раньше!». На самом деле, природа умнее любых календарей. Идеальное время для старта — **около 6 месяцев**. Но у каждого ребенка свой темп.

Чтобы понять, готов ли ваш малыш, забудьте про вес и возраст. Посмотрите на него и проверьте эти 5 признаков.

1. Уверенная посадка

Ребенок должен уметь сидеть в стульчике для кормления с минимальной поддержкой и уверенно держать голову. Почему это важно? Потому что глотание твердой пищи требует, чтобы пищевод был прямым, а надгортанник правильно перекрывал дыхательные пути. Если ребенок заваливается набок, еда может попасть не в то горло.

2. Исчезновение «рефлекса выталкивания»

Понаблюдайте за малышом. Если вы подносите к его рту ложку с пюре, а он тут же выталкивает ее языком, как будто пытается сплюнуть — это не значит, что ему не вкусно. У младенцев есть защитный рефлекс: всё, что попадает на переднюю часть языка и не является жидкостью, автоматически выталкивается наружу, чтобы ребенок не подавился. К 5—6 месяцам этот рефлекс угасает, и мозг учится перемещать еду вглубь рта для глотания.

3. Искра пищевого интереса

Это самый милый признак. Малыш провожает глазами вашу вилку. Он тянется к вашей тарелке. Он открывает рот, когда вы подносите еду. Он может даже пытаться схватить кусок хлеба со стола. Если он просто смотрит на вас, но не тянется к еде — возможно, он еще не готов.

4. Умелые ручки

Ребенок может взять игрушку, рассмотреть ее и уверенно донести до рта. Это значит, что его мозг созрел для координации «глаз-рука-рот», что критически важно для самостоятельного поедания кусочков.

5. Удвоение веса

Обычно к моменту готовности к прикорму дети удваивают свой вес при рождении. Это сигнал, что им нужно больше энергии и ресурсов, чем может дать только молоко.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.