

# Программа курса по Естественному прикорму



## **Урок 1. Когда начинать?**

Сроки начала прикорма.  
Признаки готовности к прикорму.  
Цели и задачи прикорма.  
Разные школы прикорма и чем хорош естественный прикорм.

## **Урок 2. Пищевой интерес и знакомство с едой.**

Пищевой интерес.  
Способы поддержания пищевого интереса.  
Способы знакомства ребенка с едой.  
Варианты размещения за столом.  
Стульчики и организация пространства на кухне.

## **Урок 3. Продукты.**

Продукты.  
Объемы и калорийность.  
Пищевая ниша семьи.  
Рацион питания ребенка.  
Вегетарианское питание.

## **Урок 4. Приготовление пищи.**

Как готовить еду.  
Как давать воду.  
Соль, сахар, масло, специи.  
Как хранить приготовленные продукты.  
Посуда для малыша – когда и какая нужна.  
Баночное пюре или готовим сами?

## **Урок 5. Физиология пищеварения маленьких детей.**

Этапы прикорма.  
О еде кусочками.  
Что делать, если ребенок подавился.  
Техника безопасности.  
Игры с едой.  
Ниблер.

## **Урок 6. Про здоровье.**

Реакция ребенка на прикорм.  
Аллергены и потенциально опасные продукты.  
Гемоглобин и ЖДА  
Тест для самопроверки.  
Подитог.

## **Урок 7. Ожидания.**

Прикорм на ГВ, СВ и ИВ.  
Прибавки в весе, графики веса ВОЗ.  
Прикорм ребенка старше года.

## **Урок 8. Формирование здорового пищевого поведения.**

Принцип разделения ответственности в прикорме.  
Ребенок отказывается от еды / конкретных продуктов / конкретных текстур / от новой пищи / еда под мультики, с отвлечениями  
Пищевое поведение взрослых, страхи, связанные с едой, как это влияет на детей.  
Карлос Гонсалес о прикорме: пищевой патруль

## **Урок 9. Заключение.**

Напутствие.  
Что делать с добрыми советчиками.  
Список рекомендованной литературы.