

Развитие нервной системы грудных детей и детей раннего возраста и ее значение для того, какие типы продуктов можно употреблять в различные возрастные периоды

Возраст (месяцев)	Сложившиеся рефлексы/навыки	Типы продуктов, которые можно употреблять*	Примеры продуктов
0-6	Сосание/сосание груди и глотание	Жидкости	Грудное молоко
4-7	Появление первых жевательных движений. Растет сила сосания. Перемещение рвотного рефлекса от середины к задней трети языка	Пища в виде пюре	Овощные (например: морковное) или фруктовые (банановое), картофельное пюре, зерновые без клейковины(рис), хорошо проваренные и размятые печень и мясо
7-12	Очищение ложки губами. Кусание и жевание. Боковые движения языка и перемещение пищи к зубам	Растрептые или рубленые блюда и продукты, которые можно есть руками	Хорошо проваренные, прокрученные на мясорубке печень и мясо; растрептые вареные овощи и фрукты; рубленые сырые фрукты и овощи например: банан, дыня, помидор; зерновые (пшеница, овес) и хлеб
12-24	Вращательные и жевательные движения. Стабильность челюстей	Пища с семейного стола	

* Указаны виды пищи, которые ребенок может успешно употребить и проглотить; это не обязательно означает сроки введения этой пищи.