

# Հավելված 3. Տարբեր տարիքի երեխաների մոտավոր օրաբաժինները<sup>1</sup>

## 6 ամսական երեխայի մոտավոր օրաբաժինը

Առաջին շաբաթ	
Երկուշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 2-3 թեյի գդալ (համեմատաբար նոսր)
Երեքշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 20-30 մլ (աստիճանաբար խտացնել)
Չորեքշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 50-60 մլ (ավելի խիտ)
Հինգշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով կաթնային շիլա (կաթնով)՝ 100-120 մլ (խիտ շիլա)
Ուրբաթ	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-120 մլ
Շաբաթ	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ 1. բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-120 մլ, 2. հՀնդկաձավարի կաթնային շիլա՝ 50 մլ
Կիրակի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ 1. բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-120 մլ, 2. կարտոֆիլով և դդումով պյուրե՝ 50 մլ
Երկրորդ շաբաթ	
Երկուշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ 1. սպիտակաձավարով ծիրանագույն շիլա՝ 100-130 մլ, 2. կարտոֆիլով, դդմիկով և մսով ապուր՝ 50 մլ
Երեքշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ 1. վարսակի փաթիլներով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-130 մլ, 2. կարտոֆիլով, բրոկոլիով և մսով ապուր՝ 100-130 մլ
Չորեքշաբթի	Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝ 1. հնդկաձավարի կաթնային շիլա՝ 100-130 մլ, 2. ծաղկակաղամբով, կարտոֆիլով և յարդով ապուր՝ 100-130 մլ

<sup>1</sup> Առաջարկվող ուտեստները, նրանց քանակն ու հաճախականությունը ունեն կողմնորոշիչ նշանակություն և կարող են ենթարկվել անհատական տատանումների՝ կախված երեխայի նախապիրություններից և փսորժակից: Եթե Ձեր երեխան լավ է աճում և չունի սակավարյունություն, ուրեմն ստացած մտունը բավարարում է նրա պահանջարկը:

Հինգշաբթի	<p>Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. եգիպտացորենի կաթնային շիլա՝ 100-130 մլ,</li> <li>2. կարտոֆիլով, բրնձով և հավի մսով ապուր՝ 100-130 մլ</li> </ol>
Ուրբաթ	<p>Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. բրնձով և բանանով կաթնային շիլա՝ 100-130 մլ,</li> <li>2. բանջարեղենի խորոված 90 մլ և մսի պյուրե՝ 40 մլ</li> </ol>
Շաբաթ	<p>Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. սպիտակաձավարով և ծիրանով կաթնային շիլա՝ 100-130 մլ,</li> <li>2. բրոկոլիով, գազարով և հավի մսով ապուր՝ 100-130 մլ</li> </ol>
Կիրակի	<p>Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 2 կերակրում հավելյալ սննդով՝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. վարսակի փաթիլներով և դեղձով կաթնային շիլա՝ 100 մլ և կես ձու,</li> <li>2. կարտոֆիլով, բրնձով և մսի գնդիկներով ապուր՝ 100-130 մլ</li> </ol>