ТРЕКЕР ВВОДА ПРИКОРМА

ОВОЩИ

- авокадо
- баклажан
- батат
- болгарский перец
- брокколи
- брюссельская капуста
- зеленый горошек
- зелень (укроп, петрушка)
- кабачок
- капуста
- картофель
- лук
- морковь
- огурец
- помидор
- редис
- репа
- свекла
- сельдерей
- спаржа
- стручковая фасоль
- тыква
- цветная капуста
- шпинат

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

- абрикос
- айва
- алыча
- ананас
- апельсин
- арбуз
- бананы
- вишня
- голубика
- гранат
- грейпфрут
- груша
- дыня
- ежевика
- жимолость
- земляника
- инжир
- ирга
- киви
- клубника
- крыжовник
- лайм
- лимон
- личи
- малина
- манго
- мандарин
- маракуйя
- нектарин
- облепиха
- папайя
- персик
- помело
- слива
- смородина
- фейхоа
- хурма
- черешня
- черника
- яблоко

ЗЛАКОВЫЕ

- 3-5 злаков
- булгур
- гречневая крупа
- киноа
- кукуруза в зернах
- кукурузная крупа
- кускус
- макароны
- манная крупа
- овсяная крупа
- перловая крупа
- полба
- пшеничная крупа
- пшено
- ржаная крупа
- рис
- хлеб
- ячневая крупа

Семейные трапезы важны на любом этапе прикорма. Семья ест такой же набор продуктов - так ребенок охотнее пробует и подражает взрослым.

БЕЛКОВЫЕ

молочные продукты

- йогурт
- кефир
- ряженка
- сыр
- сметана
- творог

орехи и семена

- арахис
- бразильский орех
- грецкие орехи
- кедровые орехи
- кешью
- кунжут
- льняные семечки
- макадамия
- миндаль
- пекан
- расторопша
- семена подсолнечника
- семена чиа
- тыквенные семечки
- фисташки
- фундук

бобовые

- бобы эдамаме
- горох
- нут
- фасоль белая
- фасоль красная
- фасоль маш
- чечевица зеленая
- чечевица красная

мясо

- баранина
- говядина
- индейка
- кролик
- курица
- печень куриная
- печень говяжья
- свинина
- утка

яйца

- куриные
- перепелиные

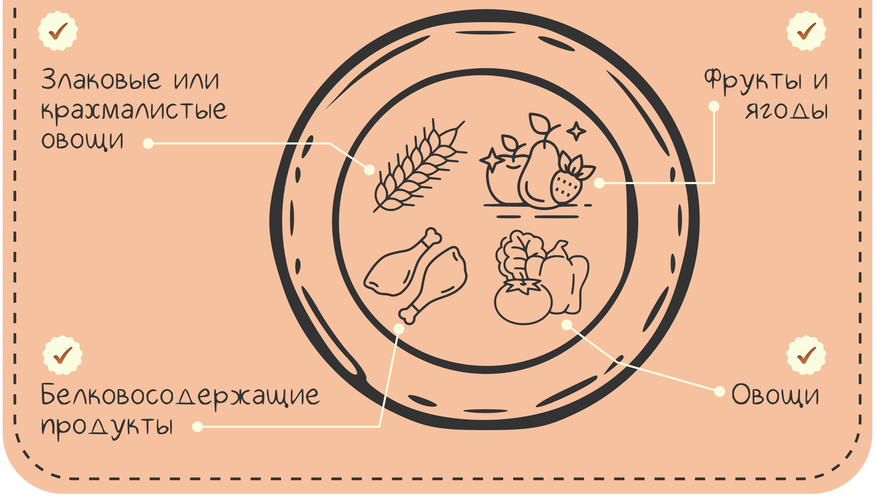
морепродукты

- кальмары
- креветки

рыба

- горбуша
- зубатка
- карп
- лосось
- минтай
- окунь морской
- палтус
- пикша
- скумбрия
- судак
- треска
- форель
- хек
- щука

В тарелочке малыша должны присутствовать 4 типа продуктов:



Оптимальный размер порции - та, которую ребенок ест с аппетитом сам. Без уговоров и отвлечений.

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ПАМЯТКА ПО АЛЛЕРГЕНАМ

Последние исследования подтверждают то, что с аллергенами ребенка необходимо познакомить до года. Это снижает риск пищевых аллергий в будущем. Начинать вводить аллергены можно с начала введения прикорма – с 6 месяцев.

- Вводить аллергены необходимо небольшими объемами (микродозами размером с рисинку)
- Важно, что вводить аллергены необходимо в первой половине дня, чтобы отследить реакцию
- Чтобы исключить аллергию достаточно дать ребенку 3 пробы в разные дни
- Как правило реакция проявляется в первые 2 часа, и не позднее 24 часов

14 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ АЛЛЕРГЕНОВ

глютен

Пшеница, ячмень, рожь, полба, кускус, булгур, манная крупа. Сюда же относятся выпечка и хлеб (пшеничная мука), макароны.

1 проба | 2 проба | 3 проба

древесные орехи

Миндаль, грецкий орех, кешью, фундук, кедровые и др. Каждый орех необходимо вводить отдельно.

1 проба | 2 проба | 3 проба

соя

Бобы эдамаме, сыр тофу, соевое молоко с хорошим составом (для знакомства с аллергеном, но не в качестве напитка).

1 проба | 2 проба | 3 проба

сульфиты

Ввести сухофрукты, так как сульфиты используют для их обработки: курага, изюм, чернослив.

1 проба | 2 проба | 3 проба

рыба

Вводить отдельно красную и белую рыбу. Однако, в каждой рыбе есть уникальные виды белков, на которые может появиться реакция.

1 проба | 2 проба | 3 проба

коровье молоко

Каша на молоке, творожок, кисломолочные продукты.

1 проба | 2 проба | 3 проба

яйца

Можно вводить отварное яйцо, скрэмбл, омлет.

1 проба | 2 проба | 3 проба

ракообразные

Крабы, лобстеры, креветки, лангустины.

1 проба | 2 проба | 3 проба

сельдерей

Стебли приготовить на пару или отварить до мягкости.

1 проба | 2 проба | 3 проба

моллюски

Кальмары, отварить 3-4 минуты

1 проба | 2 проба | 3 проба

люпин

Это вид бобовых. Можно использовать люпиновую муку.

1 проба | 2 проба | 3 проба

горчица

Добавить в гуляш или замариновать мясо/птицу.

1 проба | 2 проба | 3 проба

кунжут

Добавить в блюдо, можно использовать кунжутную пасту.

1 проба | 2 проба | 3 проба

арахис

Арахисовая паста, урбеч, крошка в блюда

1 проба | 2 проба | 3 проба