

6 ай

Көкөністер

- Кәді
- Брокколи
- Гүлді орамжапырақ
- Асқабақ
- Картоп

(суда немесе буда піскен)

Каша

- Қарақұмық(гречневач)
- Күріш
- Жүгері(кукурузная)
Тек су немесе омырау
сүтімен су.

Жемістер

- Алма
- Алмұрт
- Бана
- Өрік
- Шабдалы
- Алхоры
- Қараөрік

(суда, буда піскен. Пісірмей тек микродоза
(бір күріш мөлшері)

Ет

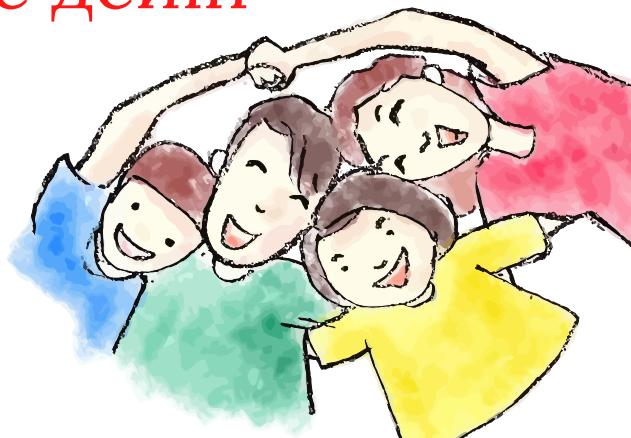
- Тауық
- Қоян еті
- Қой
- Құркетауық
- Жылқы

Майлар

- Зәйтүн
- Сары май

Бұл жасында балаға тамақты шаңышқымен езіп
микродозада(күріштің көлеміндегі) беруге болады.

Тәулігіне 1-2рет сағат 14:00ге дейін
тамақтандырамыз



7ай

Көкөністер

- Сәбіз
- Қызылша
- Қияр
- Шпинат
- Жасыл бұршақ

Каша

- Қарақұмық(гречневая)
- Күріш
- Жүгері(кукурузная)

Ет

- Тауық
- Қоян еті
- Қой
- Күркетауық
- Жылқы

Майлар

- Зәйтүн майы
- Күнбағыс
- Сары май

Жемістер

- Алма
- Алмұрт
- Бана
- Өрік
- Шабдалы
- Алхоры
- Қараөрік

7 айында балаға алдағы айдағыдай тамақтар қатарына бірнеше тамақ қосамыз. Рационға жұмыртқа сарысын қоссак болады.

Күніне 1-3 рет тамақтандырамыз



8ай

Көкөністер

- Болгар бұрышы
- Жүгері
- Қайнатылған пияз

Каша

- Бидай ботқасы(пшеничная каша)

Жемістер

Алдыңғы айлардағыдай

Ет

- Суб продукт (бауыр)
- Балық

Макарон өнімдері

- Қатты сұрыпты макарон өнімдері

Майлар

- Зәйтүн майы
- Күнбағыс
- Сары май
- Гхи майы

8 айында балаға алдағы айдағыдай тамақтар қатарына бірнеше тамақ қосамыз.

Рационымызға осы айда асылған жұмыртқа қосуға, кашаларды өсімдік сүтімен дайындауға болады.

Тәулігіне 2-3рет тамақтандыруға, баланың қалауы бойынша кешкі ас қосуға болады



9ай

Көкөністер

Алдыңғы айлардағыдай

Жемістер

Алдыңғы айлардағыдай

Сүт өнімдері

- Айран
- Сұзбе

Каша

- Чечевица

Ет

- Суб продукт (бауыр)
- Балық

Майлар

- Зәйтүн майы
- Күнбағыс
- Сары май

9 айында балаға алдағы айдағыдай тамактар қатарына бірнеше тамак қосамыз.

Тәулігіне 3-4 рет тамактандыруға болады.



10-11ай

Көкөністер

- Томат, қызанак

Каша

- Чечевица

Жемістер

- Жидектер
- Таңқурай
- Құлпынай
- Мүкжидек

Ет

- Суб продукт (бауыр)
- Балық

Майлар

- Зәйтүн майы
- Күнбағыс
- Сары май

Сүт өнімдері

- Сүт
- Табиғи йогурт

10 айында балаға алдағы айдағыдай тамақтар қатарына бірнеше тамак қосамыз. Кашаларды сиыр сүтімен+су қосып әзірлеуге болады. Сүтті сусын ретінде бермейміз. Аллергендерді бірінші микродозада қосамыз (куріш дәніндей)

Тәулігіне 3-4 рет тамақтандыруға болады.



12ай

Көкөністер

- Орамжапырақ
- Қайнатылған сарымсақ

Жемістер

- Цитрус
- Қарбыз, қауын
- Манго
- Жұзім
- Авокадо

Сүт өнімдері

- Сүт
- Қаймақ
- Кілегей
- Ряженка

Каша

- Сұлұ кашасы
- Манная
- Булгур
- Бөрі бұршақ
- Кускус

Ет

- Сүб продукт (бауыр)
- Балық

Майлар

- Күнжіт майы
- Кокос майы

1 жастан асқан балада толық қанды таңғы ас, түскі ас, кешкі ас және 2 тіскебасар болуы керек(яғни 5мезгіл). Тіскебасарлар көмірсудан(печенье, тоқаш) болмауы тиіс.



Аллергендер

- Цитрусты жемістер (апельсин, лимон, мандарин)
- Жидектер (клубника, инжир, смородина, земляника)
- Сүт (сиыр, ешкі)
- Жұмыртқа
- Тауық еті
- Жаңғақтар
- Шоколад, какао
- Бал
- Барлық теңіз өнімдері (балық)
- Көкөністерден: сәбіз, қызанак, қызылша, гүлді капуста, шалғам

Ескерту: аллергендерді бірінші микро дозада еңгізіп әсеріп байқамыз!