

Чек-лист: Запрещённые продукты для детей от 1 года.

Почему важно знать этот список?

Организм малыша после года ещё не сформирован полностью:

- ✓ ЖКТ чувствителен
- ✓ Почки не справляются с излишком соли
- ✓ Иммунная система может резко реагировать на аллергены
- ✓ А привычки питания формируются уже сейчас

ТОП-13 запрещённых продуктов (с пояснениями)

🚫 Продукт + Почему нельзя

1. Соль и солёные продукты

Перегружают почки, повышают риск гипертонии

2. Сахар (рафинированный, конфеты)

Формирует зависимость, разрушает зубы, перегружает поджелудочную

3. Колбасы, сосиски, бекон

Консерванты, нитриты, соль — канцерогены и нагрузка на печень

4. Газировка, соки из коробки

Сахар, кислоты — вредят желудку и эмали зубов

5. Шоколад, какао

Аллерген, возбуждает нервную систему

6. Мёд (до 2 лет)

Риск ботулизма у малышей, даже в каплях

7. Жареное (во фритюре, на сковороде)

Трансжиры и канцерогены нарушают работу ЖКТ

8. Морепродукты (креветки, мидии)

Часто — сильные аллергены, могут содержать тяжёлые металлы

9. Орехи целиком

Опасность удушья + аллергия

10. Грибы (особенно лесные)

Тяжело перевариваются, могут быть токсичны

11. Сыры с плесенью, копчёные сыры

Сильнейшие аллергены и источник бактерий

12. Кофе, чёрный чай, энергетики

Возбуждают ЦНС, нарушают сон

13. Консервы (рыбные, мясные, овощные)

Консерванты, соль, уксус — тяжело для печени малыша



! Что ещё учитывать:

- ⚖ Детская порция — не мини-версия взрослой, а отдельный рацион
- 🔄 Не давать «на пробу» даже один раз — привычка закрепляется
- 💧 Аллергены лучше вводить строго по календарю и по каплям

✅ Альтернатива: что можно с 1 года

Разрешено + Пример

🥣 Каша без сахара

овсяная, гречневая, кукурузная

🍏 Фрукты и ягоды (по сезону)

печёное яблоко, груша, черника

🥩 Постное мясо

индейка, кролик, говядина

🥬 Овощи на пару

кабачок, брокколи, морковь

🍞 Хлеб детский без соли

можно добавлять к супу

🥚 Яйцо варёное (желток, потом белок)

начинать с 1/8 части

🥛 Детский кефир и йогурт без сахара

по 50–100 мл



ЧЕК-ЛИСТ

ЗАПРЕЩЁННЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ



МЁД

до 2 лет



ЯГОДЫ

до 3 лет



**ЦЕЛЬНОЕ
МОЛОКО**

до 3 лет



ЦИТРУСОВЫЕ до 3 лет

ОРЕХИ

до 2 лет



СЫРЫ

до 3 лет



ШОКОЛАД

до 3 лет



МОРЕПРОДУКТЫ 3 лет



ЯЙЦА

до 1 года



TIMMY



tvoj_mamabot

Lista produselor interzise pentru copii de la 1 an



TIMMY



tvoj_mamabot

1. Sare și alimente sărate
2. Zahăr, bomboane, dulciuri
3. Mezeluri, crenvurști, bacon
4. Băuturi carbogazoase și sucuri din cutie
5. Ciocolată și cacao
6. Miere (până la 2 ani — risc de botulism)
7. Alimente prăjite (în tigaie sau friteuză)
8. Fructe de mare și pește crud
9. Nuci întregi (risc de înecare și alergii)
10. Ciuperci, în special cele din pădure
11. Brânzeturi cu mușcăi și afumate
12. Cafea, ceai negru, băuturi energizante
13. Conserve (de carne, pește, legume)

✅ **Alternativa: ce este permis de la vârsta de 1 an**

- 🍲 Terciuri fără zahăr
 - ovăz, hrișcă, porumb (preparate fără îndulcitori)
- 🍏 Fructe și fructe de pădure (de sezon)
 - măr copt, pară, afine
- 🍖 Carne slabă (fiartă sau coaptă)
 - curcan, iepure, vită
- 🥦 Legume fierte la abur
 - dovlecel, broccoli, morcov
- 🍞 Pâine specială pentru copii, fără sare
 - se poate adăuga în supă sau ca gustare moale
- 🥚 Ou fiert (mai întâi gălbenușul, apoi albușul)
 - se începe cu 1/8 din ou, treptat
- 🥛 Chefiri și iaurturi pentru copii, fără zahăr
 - câte 50-100 ml pe zi, începând treptat