Препоръки за правилно и пълноценно захранване на децата:

Захранването на вашето дете следва да започне не по-рано от 4ти месец и не по-късно от 6ти месец. Първите храни, които са препоръчителни са млечно-зеленчуково пюре или млечна каша. Те трябва да са еднокомпонентни, т.е. да съдържат един вид зеленчук или зърнена култура напр. картофeно пюре или оризова каша с добавено мляко.

Пюрето може да е от: картофи; тиквички; тиква; морков; пащърнак, карфиол; броколи и др. в зависимост от сезона.

* Захранването се съчетава с продължаващо кърмене.

**Плодове** :

Включват се от- 5-6ти месец.

* Предлагат се сварени, на пюрета, пасирани, настъргани

**Зърнени храни:**

Включват се от 6ти месец. В тази група спадат:

Ориз, овесени ядки, амарант, киноа , картофите спадат в това число, но се включват и по-рано; захранване с храни съдържащи глутен- сухар, макарони, кус-кус. Оризът също е подходящ за една от първите захранващи храни.

**Яйца:**

Жълтък - включва се след навършена 6 месечна възраст. След захранване със зеленчуковото пюре, към него да се добавя четвърт твърдо сварен жълтък. На 9 месечна възраст количеството се увеличава на половин жълтък дневно.  
 Белтъкът на яйцето се включва след 1 година, поради риск от алергии

**Месо:**

Предлага се през ден до навършване на 1 година, като се редува със зеленчуково пюре с жълтък. Към зеленчуковото пюре се добавят 8-12 g месо, през ден между, 6-ти и 9-ти месец, а впоследствие по 18 g през ден. В диетата на кърмачето месото се въвежда като добавка към зеленчуковото пюре към 7 месечна възраст и се консумира ежедневно на обед.

Подходящи са пилешко(най-добре филе), пуешко, заешко, телешко и нетлъстото агнешко месо. След 8 месечна възраст, **поне веднъж седмично, следва да се консумира риба**, която е богата на Омега 3 МК.

**Млечни продукти:**

Краве кисело мляко – **3.6 %** - Добавя се като компонент към десерти, ястия, застройка на супи – от 9ти месец.

* Извара - обезсолена през 7-8ми месец – като компонент към ястия и десерти
* Сирене – обезсолено, изкиснато – 7-8ми месец - като компонент към ястия и десерти

**Бобови храни:**

1. боб,
2. леща,
3. нахут,
4. соя,
5. грах

Включват се от от 9 -10 месец.

Новата храна временно се спира, ако детето отказва да я приеме или при поява на храносмилателни разстройства. Детето не трябва да се насилва да я изяде! След няколко дни храната се предлага отново.