

Молочные продукты: творог, йогурт, кефир

Возражения и ответы

«До года молочка нельзя»

Нельзя молоко как напиток. Йогурт/творог с ~6 мес — допустимы при переносимости. Кефир — только как добавка.

«Кефир вреден»

Пастеризованный кефир разрешён малыми порциями в блюдах; напиток — после 12 мес.

«Обезжиренное полезнее»

До 2 лет нужны полножирные варианты — это энергия и жирорастворимые витамины.

«Без сахара не съест»

Подмешайте фрукт/ягоды; сладкий вкус формируется легко — лучше не добавлять сахар.

«Сыпь — это лактоза»

Сыпь чаще говорит об аллергии к белку, а не о лактозе. Остановите продукт и обратитесь к врачу.

«Домашний кефир из сырого молока — лучший»

Детям нужен только пастеризованный продукт и чистая технология. Сырые варианты — нет.

[Полная статья на сайте mamilife.ru →](#)