

## Яйца и хлеб: правила введения

### Возражения и ответы

**«Яйца слишком аллергенны — подожду до года»**

После 6 месяцев откладывать не нужно: начните с ¼ ч. л. полностью приготовленного яйца, наблюдайте 2–3 дня и затем повторяйте регулярно.

**«Мягкий хлеб безопаснее тоста»**

Наоборот, легкий тост меньше слипается. Режьте на тонкие полоски и подавайте с тонкой намазкой.

**«Можно желток всмятку — полезнее»**

Для малышей — только полностью приготовленные яйца, без жидкого центра.

**«Домашний хлеб с мёдом — это же натурально»**

Мёд запрещён до 12 месяцев, даже в выпечке.

**«Белый хлеб лучше, он мягкий»**

Смотрите на соль и форму подачи. Цельнозерновой без крупных семян тоже подходит.

**«Достаточно съесть яйцо раз в месяц»**

После успешного введения повторяйте регулярно (еженедельно), чтобы поддерживать переносимость.

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