

Рыба и морепродукты: когда вводить

Возражения и ответы

«Рано — будет аллергия»

После 6 месяцев откладывать не нужно. Стартуйте с 1–2 ч. л. одной рыбы утром/днём и наблюдайте 2–3 дня.

«Ртуть — страшно»

Держитесь списка низкой ртути и детских порций. Акула/меч-рыба/марлин/bigeye — исключаем.

«Кости — боюсь удушья»

Удаляйте кости, начинайте с пюре/крошки; позже — кусочки «с горошину», посадка строго вертикально.

«Ребёнок не ест — запах»

Пробуйте другие виды/методы (пар, запекание), подавайте с привычным гарниром, предлагайте спокойно многократно.

«Крабовые палочки подойдут?»

Нет, это переработанный продукт с солью/добавками. Лучше цельная рыба/детские пюре без соли.

«Сырая рыба допустима?»

Нет. Только полностью приготовленные рыба/морепродукты; сырые/копчёные варианты не подходят для малышей.

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