

Фрукты в прикорме: что можно и что нельзя

Возражения и ответы

«Фрукты рано — будет аллергия»

Большинство фруктов не относятся к «топ-аллергенам». Вводите с ~6 месяцев малыми порциями, по одному виду, и повторяйте регулярно.

«Лучше фреши — полезнее»

До 12 месяцев соки не рекомендуются: много сахара и мало клетчатки. Лучше цельные фрукты/пюре без сахара.

«Банан вызывает запор»

Часто это про объём и воду. Давайте понемногу, чередуйте с грушей/сливой, следите за питьём.

«Цитрус нельзя до года»

Можно пробовать с очень малых порций и наблюдать переносимость; при раздражении — пауза и повтор позже.

«Виноград мягкий — можно целиком»

Нельзя: только четвертинками вдоль (и после года — тоже). Целые «шарики» — частая причина удушья.

«Сухофрукты — полезная замена сладкому»

Цельные сухофрукты липкие и опасны по форме; лучше компоты без сахара, пюре или мелкая нарезка в кашу.

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