

Каши для прикорма: с чего начать

Возражения и ответы

«С какой каши начать?»

С однозерновых без глютена: гречка, кукуруза. Рис — реже и в ротации; позже — овсяная и пшеница/манка (глютен) малыми порциями.

«Чем разводить: водой или молоком?»

Грудным молоком/смесью или водой. Коровье молоко как напиток — после 12 мес; в блюдах — по согласованию с педиатром.

«Без сахара ребёнок не ест»

Не подслащиваем. Меняйте злак, густоту и температуру; рядом добавляйте фрукт/овощ — вкус придёт с практикой.

«Промышленная каша хуже домашней»

Подходят обе. Смотрите состав (без сахара/сиропов/ароматизаторов). Домашнюю варите до полной мягкости.

«Глютен страшно вводить»

Окно 6–12 месяцев — нормальное время для малых порций при переносимости. Наблюдайте и повышайте постепенно.

«Буду давать рис ежедневно — он самый нежный»

Лучше ротация разных злаков — это питательнее и интереснее. Делайте рис не единственным злаком недели.

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