

Меню ребёнка 6 месяцев на неделю

Возражения и ответы

«Без зубов он не прожует»

Достаточно мягких текстур: пюре/мусс и «дольки вдоль», которые легко раздавить дёснами.

«Лучше сок — так пьёт витамины»

До 12 месяцев соки не рекомендуются. Лучше цельные фрукты/пюре и вода с едой.

«С мясом подождём до года»

Источники железа важны уже в 6 месяцев: индейка/говядина, обогащённые каши, бобовые.

«Боюсь аллергии»

Вводите по одному и с микропорций, утром/днём. При переносимости — повторяйте регулярно.

«Не пьёт воду»

Предлагайте глотками с едой из открытого стакана — чаще всего этого достаточно.

«Ест мало — не готов»

Нормально: объём растёт постепенно. Смотрите на интерес к еде и повторяйте переносимые блюда.

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