

Прикорм 10 месяцев: мясо, рыба, яйца

Возражения и ответы

Каждый день мясо — не тяжело?

Давайте малыми порциями и в мягких формах: пюре, тефтели, суфле. Железо важно ежедневно.

Рыба опасна (ртуть/кости)

Выбирайте низкортутные виды; кости тщательно удаляйте, порции маленькие и хорошо проваренные.

Яйцо — аллерген, подождём

Не затягивайте: яйцо только хорошо термообработанное, малыми порциями и регулярно.

Можно коровье молоко вместо смеси?

Как напиток — после 12 месяцев. Сейчас — ГВ/смесь; йогурт/сыр допустимы.

Без соли и сахара невкусно

Не добавляйте: это про безопасность и привычки. Вкус формируйте натуральными продуктами.

Кусочки опасны — оставлю пюре

Опасна форма и посадка. Переходите к мягким кусочкам/тефтелям «с горошину», строго вертикально.

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