

Прикорм 11 месяцев: переход к «взрослой» пище

Возражения и ответы

Можно уже «как у взрослых»?

Да, но адаптируйте текстуру и исключите соль/сахар/острое и опасные формы.

Без соли/сахара не ест

Не формируйте тягу. Разнообразьте продукты и текстуры; предлагайте часто и спокойно.

Сок полезнее воды?

До 12 месяцев — нет. Лучше вода и цельные фрукты.

Йогурт-десерт — это же молочное

Берите натуральный без сахара; десертные сладкие лучше исключить.

Кусочки пугают

Опасна форма и посадка. Мягкие, влажные кусочки «с горошину», строго вертикально.

Ребёнок хочет есть сам

Отлично! Давайте ложку/вилку-тренажёр и безопасные кусочки; помогайте при необходимости.

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