

Прикорм 12 месяцев: питание годовалого ребёнка

Возражения и ответы

Можно уже «как у взрослых»?

Да, но адаптируйте: мягко, мелко и без соли/сахара/жарки. Опасные формы — исключаем.

Без соли/сахара ребёнок не ест

Не формируйте тягу. Разнообразьте продукты, текстуры и температуру — вкус приходит с практикой.

Сок полезнее воды?

Сок не обязателен и даёт лишний сахар. В приоритете вода из открытой чашки и цельные фрукты.

Не любит молоко — чем заменить?

Кефир, натуральный йогурт, творог; при желании — продолжайте ГВ.

Ест только пюре — кусочки опасны

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

Сладкие молочные десерты подойдут?

Это сладости, а не прикорм. Выбирайте натуральный йогурт/кефир без сахара.

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