

Овощи для прикорма: пошаговое введение

Возражения и ответы

«Без зубов овощи не прожует»

Нужны мягкие текстуры и палочки, которые легко раздавить языком; дёсны справляются.

«Лучше подождать до года»

После ~6 месяцев важно начинать: ребёнок учится вкусам/текстурам.

«Сырые палочки полезнее»

Для младенца главное безопасность: сырые жёсткие куски опасны по форме.

«Добавлю соль — будет есть»

Соль не нужна; предлагайте разные овощи многократно — вкус «привыкает» к естественному.

«От брокколи газики — нельзя»

Попробуйте маленькими порциями и очень мягко; часто адаптация проходит за 1–2 недели.

«Если плюётся — не готов»

Часто это про новый вкус/текстуру: уменьшите объём, смените подачу, повторите позже.

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