

Biztonságos hozzátáplálás lépései

● 8 hónapos kor után bevezethető új élelmiszerek (amennyiben allergia nem áll fenn!)

- 😊 zöldségek: karalábé, karfiol, káposzta, padlizsán, cékla (a cékla megfeketítheti a székletet)
- 😊 gabonafélék: gabonapelyhek, később kenyér
- 😊 főtt tojássárgája
- 😊 hal (megfőzve, szálkamentesen, hetente legfeljebb kétszer)
- 😊 tejtermékek: joghurt, kefir, túró és sajt bevezetése

✘ **Tej:**

önálló italként egyéves kor előtt nem adható!

! Allergizáló élelmiszerek
bevezetésénél fokozottan figyeljünk az esetleges allergiás tünetekre!

● 1 éves kor után bevezethető új élelmiszerek (amennyiben allergia nem áll fenn!)

- 😊 péksütemények és tésztafélék
- 😊 főtt tojásfehérje (allergia esetén nem adható!)
- 😊 méz
- 😊 friss fűszernövények
- 😊 apró magvas gyümölcsök