

## Таблица прикорма ребенка до 1 года



### Кабачки с 5-6 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, позже можно смешивать с брокколи, капустой, тыквой, картошкой



### Свекла с 9 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, с осторожностью давать детям, имеющим неустойчивый стул, - свекла обладает слабительным эффектом



### Цветная капуста с 5-6 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, позже можно смешивать с кабачком, тыквой, картошкой



### Огурцы не ранее 1 года

- Не ранее года. В свежем виде, в салатах, имеет послабляющий эффект



### Тыква с 6-7 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре или в смесях с другими овощами, можно добавлять в каши



### Баклажаны с 1 года

- В виде компонентов овощного рагу с года, монокомпонентное пюре не рекомендуется из-за волокнистой структуры



### Картофель с 6,5-7 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, позже в смеси с другими овощами в супах-пюре



### Сладкий перец с 1 года

- С года в тушеном и свежем виде, в салаты, овощные рагу, супы



### Морковь с 6-7 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, можно добавлять в каши



### Томаты 1 года

- С года в тушеном и свежем виде, в салаты, овощные рагу, супы



### Зеленый горошек с 8 месяцев

- В виде монокомпонентного пюре, позже в смеси с другими овощами в супах-пюре



Сервис дистанционных медицинских  
консультаций 24/7

[teledoctor24.ru](http://teledoctor24.ru)