

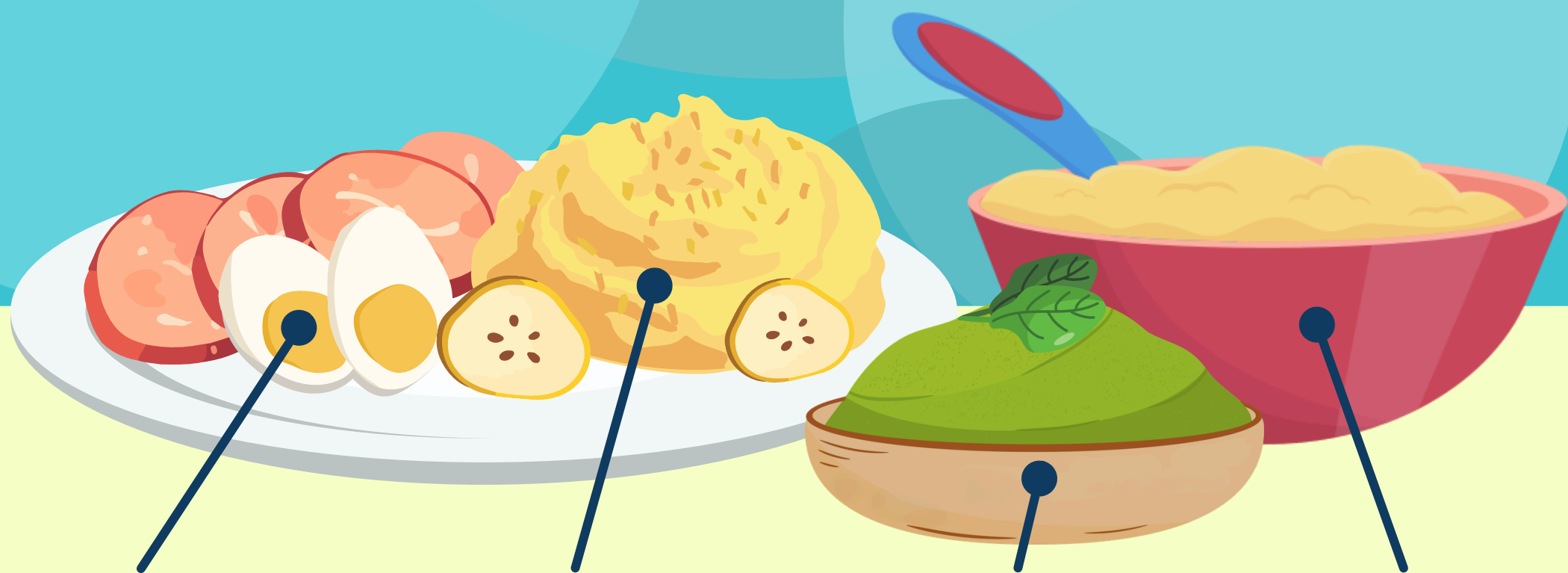
Първи опити с храни с желязо и възможности за избор



Бebето Ви се нуждае от желязо за здравословен растеж и развитие на мозъка.

Започнете със захранващи храни, богати на желязо, и предлагайте растителни протеини, богати на желязо, заедно с витамин С, за да подпомогнете усвояването му.

ПРИМЕРИ ЗА ХРАНИ, БОГАТИ НА ЖЕЛЯЗО



Продукти от животински произход, като месо, риба и яйца

Пюре от зеленолистни зеленчуци или гладко пюре от леща/боб

Пюре от зеленчуци и плодове за разнообразие и вкус

Зърнена каша, обогатена с желязо, смесена с кърма или млечна формула

Предлагайте консистенции, подходящи за възрастта

като гладко-пасирани пюрета или меки храни, които бебето може да хване, ако следвате подхода „захранване, водено от бебето“. Предлагайте храните многократно — бебетата често се нуждаят от няколко опита, преди да приемат нещо ново.

