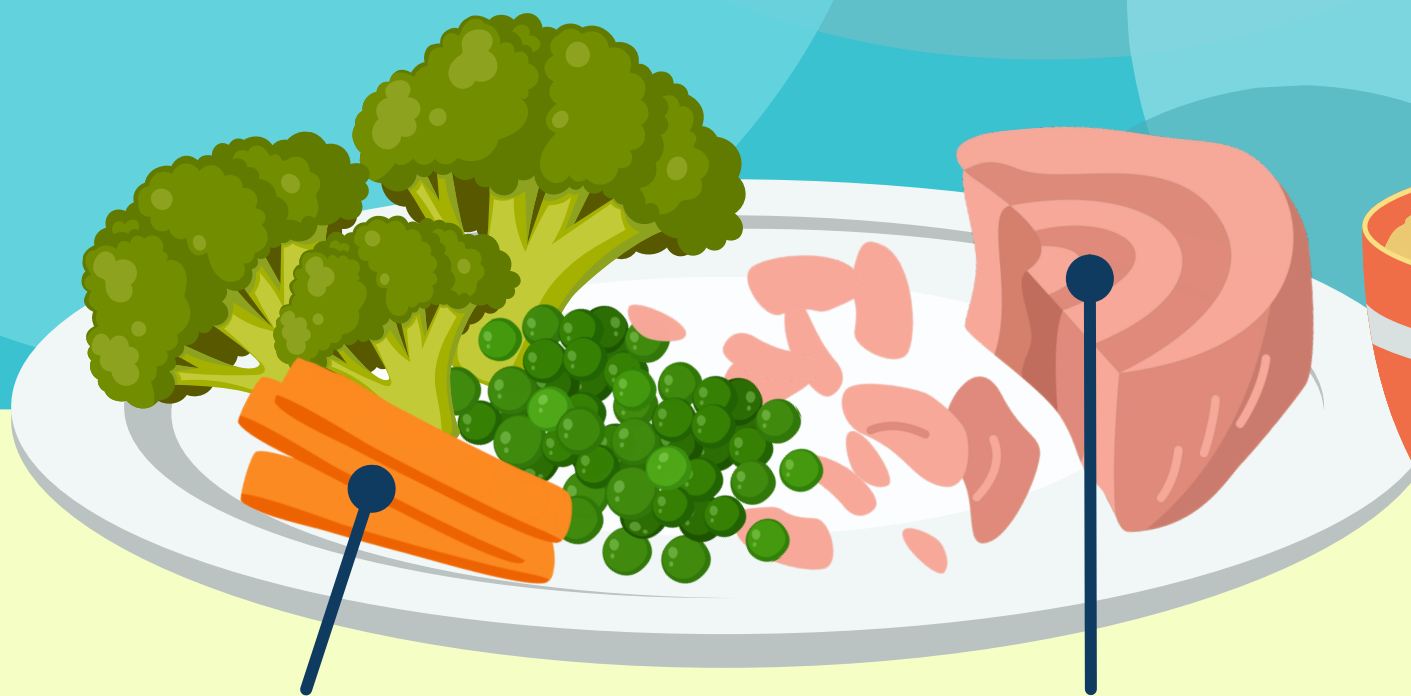


Хранене със семейството до 1 година



Между 9-ия и 12-ия месец повечето бебета могат да се наслаждават на АДАПТИРАНИ семейни ястия и да се хранят сами с по-голяма увереност.

ПРИМЕРИ ЗА ПОДХОДЯЩИ СЕМЕЙНИ ХРАНИ



Смесени зеленчуци, сготвени до омекване

Риба на парченца без кости или намачкан боб за протеини и желязо



Меки зърнени храни или малки макаронени изделия

Храната трябва да е мека и на малки хапки

или нарязана на тънки резенчета, които бебето да може да хване и да отхапе. **Насърчавайте самостоятелното хранене и съвместните семейни хранения, когато това е възможно.** Около 12-месечна възраст повечето бебета трябва да пият предимно от чаша, а не от биберон.



ESPGHAN