

Први вкусови со железо и избор на храна



Вашето бебе има потреба од железо за нормален раст и развој на мозокот.

Започнете со воведување на цврста храна со намирници богати со железо, и комбинирајте растителни извори на железо со витамин Ц за подобра апсорпција.

ПРИМЕРИ НА ХРАНА



Животински производи, како месо, риба и јајца

Пасирано овошје за разновидност и вкус

Пире од лиснат зеленчук или мазно пире од леќа/грав

Житарици збогатени со железо, измешани со мајчино млеко или формула

Нудете храна со соодветна структура за возраста,

како мазни пиреа или мека храна што бебето може да ја фати, доколку практикувате принцип на побрзо самостојно хранење. Нудете ја храната повеќепати — на бебињата често им се потребни повеќе обиди пред да прифатат нешто ново.

