

Воведување на алергена храна



Воведувајте алергени намирници во безбедни форми соодветни за возраста. рано во периодот на комплементарна исхрана.

Ова е особено важно за бебиња со висок ризик, на пример, семејство со позитивна историја на алергии или егзема – раното воведување може да помогне во намалување на ризикот од алергии на храна.



Кравјо млеко
(во мали количини
измешано во друга
храна, како житарици)

**Мазен путер од кикирики
разреден во каша или јогурт**
(доколку е вообичана храна во
вашата култура)

Добро зготвено јајце
(испасирано или во
меки парчиња)

Воведувајте ги алергените намирници

една по една, во мали количини и со безбедна текстура. Ако вашето бебе има тежок егзем или силна семејна историја на алергии, најпрво побарајте совет од здравствен работник.

