

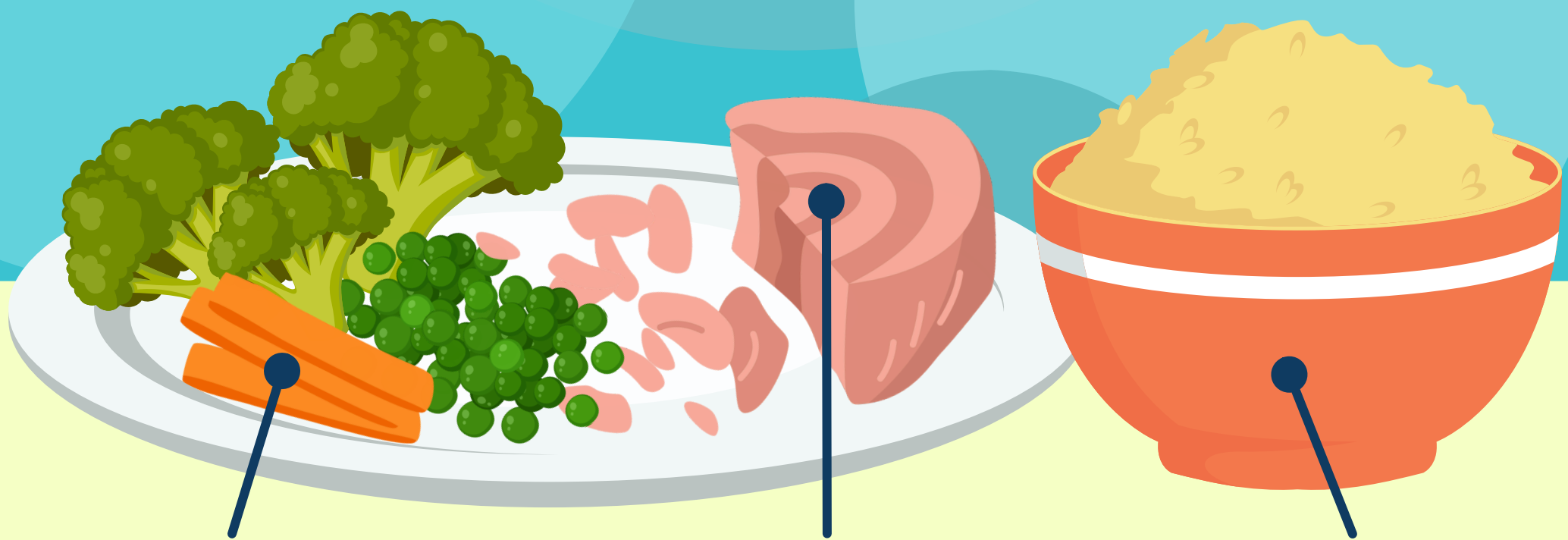
Семејна храна до првата ГОДИНА

1
ГОДИНА



Помеѓу 9 и 12 месеци, повеќето бебиња можат да уживаат во прилагодени семејни оброци и посамоуверено да се хранат сами.

ПРИМЕРИ НА ХРАНА



Мешан зеленчук
зготвен додека
омекне

Издробена риба или
пасирани мешунки како
извор на протеини и железо

Меки житарици
или мали форми
тестенини

Храната нека биде мека и во мали залчиња

или исечена на тенки парчиња што бебето може да ги фати и да ги гризе. Поттикнувајте самостојно хранење и заеднички семејни оброци кога и да е можно. Од околу 12 месеци, повеќето бебиња треба главно да пијат од чаша наместо од шише.

