100 первых продуктов

Отмечайте продукт, когда малыш его попробовал. Ставьте точку каждый раз, когда предлагаете снова: к новому вкусу часто привыкают не с первого раза.

Имя малыша _____

Начали _____

☐ попробовал ○○○ предлагали 1 · 2 · 3 раза (молоко) частый аллерген

Овощи 22

- ☐ Кабачок ○○○
- ☐ Батат ○○○
- ☐ Морковь ○○○
- ☐ Тыква баттернат ○○○
- ☐ Тыква ○○○
- ☐ Брокколи ○○○
- ☐ Цветная капуста ○○○
- ☐ Стручковая фасоль ○○○
- ☐ Зелёный горошек ○○○
- ☐ Шпинат ○○○
- ☐ Кейл ○○○
- ☐ Свёкла ○○○
- ☐ Картофель ○○○
- ☐ Пастернак ○○○
- ☐ Огурец ○○○
- ☐ Болгарский перец ○○○
- ☐ Помидор ○○○
- ☐ Баклажан ○○○
- ☐ Спаржа ○○○
- ☐ Кукуруза ○○○
- ☐ Грибы ○○○
- ☐ Капуста ○○○

Фрукты 20

- ☐ Авокадо ○○○
- ☐ Банан ○○○
- ☐ Яблоко ○○○
- ☐ Груша ○○○
- ☐ Персик ○○○
- ☐ Абрикос ○○○
- ☐ Слива ○○○
- ☐ Манго ○○○
- ☐ Папайя ○○○
- ☐ Черника ○○○
- ☐ Клубника ○○○
- ☐ Малина ○○○
- ☐ Киви ○○○
- ☐ Дыня ○○○
- ☐ Арбуз ○○○
- ☐ Апельсин ○○○
- ☐ Виноград ○○○
- ☐ Черешня ○○○
- ☐ Ананас ○○○
- ☐ Чернослив ○○○

Крупы 12

- ☐ Овсянка ○○○
- ☐ Рис ○○○
- ☐ Киноа ○○○
- ☐ Ячмень ○○○
- ☐ Пшено ○○○
- ☐ Гречка ○○○
- ☐ Макароны (пшеница) ○○○
- ☐ Хлеб (пшеница) ○○○
- ☐ Кускус (пшеница) ○○○
- ☐ Полента ○○○
- ☐ Амарант ○○○
- ☐ Пшеничная каша (пшеница) ○○○

Мясо и птица 8

- ☐ Курица ○○○
- ☐ Индейка ○○○
- ☐ Говядина ○○○
- ☐ Баранина ○○○
- ☐ Свинина ○○○
- ☐ Печень ○○○
- ☐ Утка ○○○
- ☐ Кролик ○○○

Рыба и морепродукты 7

- ☐ Лосось (рыба) ○○○
- ☐ Треска (рыба) ○○○
- ☐ Сардины (рыба) ○○○
- ☐ Форель (рыба) ○○○
- ☐ Минтай (рыба) ○○○
- ☐ Креветки (моллюски) ○○○
- ☐ Краб (моллюски) ○○○

Бобовые 8

- ☐ Чечевица ○○○
- ☐ Нут ○○○
- ☐ Чёрная фасоль ○○○
- ☐ Красная фасоль ○○○
- ☐ Белая фасоль ○○○
- ☐ Тофу (соя) ○○○
- ☐ Эдамаме (соя) ○○○
- ☐ Хумус (кунжут) ○○○

Молочное 6

- ☐ Йогурт без добавок (молоко) ○○○
- ☐ Сыр (молоко) ○○○
- ☐ Творог (молоко) ○○○
- ☐ Сливочное масло (молоко) ○○○
- ☐ Кефир (молоко) ○○○
- ☐ Рикотта (молоко) ○○○

Яйца, орехи и семена 7

- ☐ Яйцо (яйцо) ○○○
- ☐ Арахисовая паста (арахис) ○○○
- ☐ Миндальная паста (орехи) ○○○
- ☐ Паста из кешью (орехи) ○○○
- ☐ Тахини (кунжут) ○○○
- ☐ Семена чиа ○○○
- ☐ Семена конопли ○○○

Травы и специи 10

- ☐ Корица ○○○
- ☐ Зира ○○○
- ☐ Чеснок ○○○
- ☐ Имбирь ○○○
- ☐ Базилик ○○○
- ☐ Укроп ○○○
- ☐ Петрушка ○○○
- ☐ Мята ○○○
- ☐ Паприка ○○○
- ☐ Куркума ○○○

Мёд и коровье молоко как основной напиток не рекомендуются до 12 месяцев. Целые орехи, целый виноград и другие мелкие круглые продукты опасны: ими можно подавиться, поэтому готовьте еду по возрасту. Этот чек-лист только для записей и не является медицинской рекомендацией: когда и как начинать прикорм и вводить аллергены, обсудите с педиатром.



Pudding: дневник прикорма

Записывайте продукты, реакции и аллергены в телефоне.

Бесплатно в App Store
apps.apple.com/app/id6789296295