100 перших продуктів

Позначайте продукт, коли малюк його скуштував. Ставте крапку щоразу, коли пропонуєте знову: до нового смаку часто звикають не з першого разу.

Ім'я малюка _____

Почали _____

☐ скуштував ○○○ пропонували 1 · 2 · 3 рази (молоко) поширений алерген

Овочі 22

- ☐ Кабачок ○○○
- ☐ Батат ○○○
- ☐ Морква ○○○
- ☐ Гарбуз батернат ○○○
- ☐ Гарбуз ○○○
- ☐ Броколі ○○○
- ☐ Цвітна капуста ○○○
- ☐ Стручкова квасоля ○○○
- ☐ Зелений горошок ○○○
- ☐ Шпинат ○○○
- ☐ Кейл ○○○
- ☐ Буряк ○○○
- ☐ Картопля ○○○
- ☐ Пастернак ○○○
- ☐ Огірок ○○○
- ☐ Солодкий перець ○○○
- ☐ Помідор ○○○
- ☐ Баклажан ○○○
- ☐ Спаржа ○○○
- ☐ Кукурудза ○○○
- ☐ Гриби ○○○
- ☐ Капуста ○○○

Фрукти 20

- ☐ Авокадо ○○○
- ☐ Банан ○○○
- ☐ Яблуко ○○○
- ☐ Груша ○○○
- ☐ Персик ○○○
- ☐ Абрикос ○○○
- ☐ Слива ○○○
- ☐ Манго ○○○
- ☐ Папая ○○○
- ☐ Чорниця ○○○
- ☐ Полуниця ○○○
- ☐ Малина ○○○
- ☐ Ківі ○○○
- ☐ Диня ○○○
- ☐ Кавун ○○○
- ☐ Апельсин ○○○
- ☐ Виноград ○○○
- ☐ Черешня ○○○
- ☐ Ананас ○○○
- ☐ Чорнослив ○○○

Крупи 12

- ☐ Вівсянка ○○○
- ☐ Рис ○○○
- ☐ Кіноа ○○○
- ☐ Ячмінь ○○○
- ☐ Пшоно ○○○
- ☐ Гречка ○○○
- ☐ Макарони (пшениця) ○○○
- ☐ Хліб (пшениця) ○○○
- ☐ Кускус (пшениця) ○○○
- ☐ Полента ○○○
- ☐ Амарант ○○○
- ☐ Пшенична каша (пшениця) ○○○

М'ясо і птиця 8

- ☐ Курка ○○○
- ☐ Індичка ○○○
- ☐ Яловичина ○○○
- ☐ Баранина ○○○
- ☐ Свинина ○○○
- ☐ Печінка ○○○
- ☐ Качка ○○○
- ☐ Кролик ○○○

Риба і морепродукти 7

- ☐ Лосось (риба) ○○○
- ☐ Тріска (риба) ○○○
- ☐ Сардини (риба) ○○○
- ☐ Форель (риба) ○○○
- ☐ Минтай (риба) ○○○
- ☐ Креветки (молюски) ○○○
- ☐ Краб (молюски) ○○○

Бобові 8

- ☐ Сочевиця ○○○
- ☐ Нут ○○○
- ☐ Чорна квасоля ○○○
- ☐ Червона квасоля ○○○
- ☐ Біла квасоля ○○○
- ☐ Тофу (соя) ○○○
- ☐ Едамаме (соя) ○○○
- ☐ Хумус (кунжут) ○○○

Молочне 6

- ☐ Йогурт без добавок (молоко) ○○○
- ☐ Твердий сир (молоко) ○○○
- ☐ Кисломолочний сир (молоко) ○○○
- ☐ Вершкове масло (молоко) ○○○
- ☐ Кефір (молоко) ○○○
- ☐ Рікота (молоко) ○○○

Яйця, горіхи й насіння 7

- ☐ Яйце (яйце) ○○○
- ☐ Арахісова паста (арахіс) ○○○
- ☐ Мигдальна паста (горіхи) ○○○
- ☐ Паста з кеш'ю (горіхи) ○○○
- ☐ Тахіні (кунжут) ○○○
- ☐ Насіння чіа ○○○
- ☐ Насіння конопель ○○○

Трави і спеції 10

- ☐ Кориця ○○○
- ☐ Зіра ○○○
- ☐ Часник ○○○
- ☐ Імбир ○○○
- ☐ Базилік ○○○
- ☐ Кріп ○○○
- ☐ Петрушка ○○○
- ☐ М'ята ○○○
- ☐ Паприка ○○○
- ☐ Куркума ○○○

Мед і коров'яче молоко як основний напій не рекомендуються до 12 місяців. Цілі горіхи, цілий виноград та інші дрібні круглі продукти небезпечні: ними можна вдавитися, тому готуйте їжу відповідно до віку. Цей чек-лист лише для записів і не є медичною порадою: коли і як починати прикорм та вводити алергени, обговоріть із педіатром.

Pudding: щоденник прикорму
Записуйте продукти, реакції та алергени в телефоні.
Безкоштовно в App Store
apps.apple.com/app/id6789296295