

## Чек-лист по введению прикорма (4–6 месяцев)

Отмечайте, какие продукты уже ввели. Начинайте с ½ чайной ложки, постепенно увеличивая объём до возрастной нормы.

Продукт	Возраст введения	Рекомендуемое количество	Отметка «Введено»
Кабачок	4–5 мес.	С ½ ч. ложки до 100 г	
Цветная капуста	4–5 мес.	С ½ ч. ложки до 100 г	
Брокколи	4–5 мес.	С ½ ч. ложки до 100 г	
Картофель	5 мес.	С ½ ч. ложки до 100 г	
Морковь	5 мес.	С ½ ч. ложки до 100 г	
Гречневая каша (безмолочная)	5–6 мес.	С 1 ч. ложки до 150 г	
Рисовая каша (безмолочная)	5–6 мес.	С 1 ч. ложки до 150 г	
Кукурузная каша	5–6 мес.	С 1 ч. ложки до 150 г	
Яблочное пюре	5,5–6 мес.	С ½ ч. ложки до 80 г	
Грушевое пюре	5,5–6 мес.	С ½ ч. ложки до 80 г	
Банановое пюре	5,5–6 мес.	С ½ ч. ложки до 80 г	

⚠ Важно: новые продукты вводите по одному, с интервалом 3–5 дней, наблюдая за реакцией ребёнка.