Таблиця: Овочі для прикорму немовлят

Збережіть або роздрукуйте цю таблицю, щоб відстежувати введення нових овочів у раціон дитини.

Овоч	Рекомендований вік	Примітки
Кабачок	з 5–6 міс.	Перший овоч, гіпоалергенний
Цвітна капуста	з 6 міс.	Джерело вітаміну С
Броколі	з 6 міс.	Зміцнює імунітет
Морква	з 6 міс.	Бета-каротин, покращує зір
Картопля	з 6 міс.	Додається до змішаного пюре
Гарбуз	з 6 міс.	Солодкуватий смак, добре приймається
Буряк	після 7 міс.	Може фарбувати сечу, це нормально
Горошок	після 7 міс.	Підвищує газоутворення
Кукурудза	після 8 міс.	Вводити обережно
Томат	після 9 міс.	Кислий, можливі реакції
Шпинат, щавель	після 12 міс.	Містять щавлеву кислоту
Баклажани	після 12 міс.	Важко засвоюються
Перець болгарський	після 12 міс.	Можливі алергії

https://kinderinfo.com.ua/ovochi-dlya-prykormu/