

Διατροφή βρέφους

8^{ος} μήνας



Μεσημέρι:

- ✚ Μπορούμε να δοκιμάσουμε οποιαδήποτε ζωϊκή πρωτεΐνη μαζί με οποιοδήποτε λαχανικό όπως: μπρόκολο, σπανάκι, κουνουπίδι, φασολάκια, μαιντανό, σέλινο, πράσο, μελιτζάνα κτλ.
- ✚ Ντομάτα χωρίς σπόρια και φλούδα
- ✚ Ζυμαρικό

Απόγευμα:

- ✚ Κρέμα (σιτάρι, βρώμη) ή
- ✚ Γιαούρτι (κατά προτίμηση βιολογικό, όχι γεύσεις φρούτων) ή
- ✚ Αυγό (μόνο τον κρόκο). Κοντά στο χρόνο δίνουμε όλο το αυγό στο οποίο μπορούμε να προσθέσουμε φρυγανιά/ψωμί, λίγο λάδι και λίγο λεμόνι.

9^{ος} μήνας

Μεσημέρι:

- ✚ Ψαρόσουπα (μπακαλιάρος, γλώσσα, πέρκα) μαζί με οποιοδήποτε ζυμαρικό ή ρύζι.
- ✚ Όσπρια (φακές)

Βασικές αρχές διατροφής μετά τον 9^ο μήνα

- Μοσχάρι 3-4 φορές την εβδομάδα
- Αυγό σε ελεύθερη ποσότητα
- Ψάρι τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα
- Γιαούρτι: πλήρες

Μαγειρεύουμε νόστιμα αποφεύγοντας το τηγάνισμα, το αλάτι και τη ζάχαρη

