

# Овощные пюре.

## Пюре из овощей – блюдо первого прикорма.

- Начальные пюре могут быть одно- или двухкомпонентные, для чего чаще всего используют овощи с нежной клетчаткой: табачки, морковь, картофель, цветная капуста и т.д.
- Обязательным компонентом овощного пюре является рисовый крахмал, масло и витамин С.
- В прикорм для детей 5-6 мес. добавляют кукурузу и огородную зелень. Такие овощные смеси не содержат соль.
- С 6-7 мес. – белокочанную капусту, тыкву, бобовые, зеленый горошек, свеклу.
- Пюре, содержащие помидоры и томатную пасту рекомендовано вводить в рацион не ранее 6-7 мес., что связано с часто возникающими аллергическими реакциями на данный продукт.
- Овощные пюре, содержащие чеснок, лук и другие специи не рекомендовано вводить на первом году жизни.

