

Консервы на мясной и мясорастительной основе.

Мясное пюре – блюдо третьего прикорма.

- С мясом и мясными продуктами ребенок получает полноценные белки, незаменимые аминокислоты, легкоусвояемое железо и микроэлементы.
- По составу можно выделить чисто мясные и мясорастительные консервы в основе которых использованы различные виды мяса (телятина, молодая говядина, кролик, курица и др. птица, нежирная свинина, печень и субпродукты) разной степени размельчения. Этот показатель и определяет последовательность введения консервов.
- Мясные блюда дают ребенку сначала не чаще 2-3 раз, а затем – 4-5 раз в неделю.

Консервы на рыбно-растительной основе.

- Вводить рыбу следует очень осторожно и не раньше 9-10 месяцев, из-за вероятности развития аллергических реакций.
- С океанической рыбой (хек, минтай, треска, лосось) или речной (судак, карп) добавляют овощи или крупы.
- Дают рыбу один раз в 7-10 дней.

