

Фруктовые соки.

Соки вводятся:

- в 4 месяца – при грудном вскармливании;
- в 3,5 месяца – при смешанном вскармливании;
- в 3 месяца – при искусственном вскармливании.

Введение сока следует начинать с $\frac{1}{2}$ чайной ложки, постепенно увеличивая его количество до 5 – 20 мл. Начинать введение целесообразно с яблочного сока без сахара, который характеризуется низкой кислотностью и невысокой потенциальной аллергенностью. Пищевая ценность сока определяется прежде всего наличием в них природных сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза и др.), которые легко всасываются, являясь при этом источником энергии.

Большинство соков которые используются для питания детей первого года жизни, являются осветленными. Соки могут быть изготовлены из одного, двух или более фруктов, овощей или ягод, в том числе и из экзотических плодов (манго, гуавы, ананасов и т.д.

Выпускаются и смешанные фруктово-овощные соки. Такие соки имеют высокую пищевую ценность однако, являются высоко аллергенными.

