

Глава 2. Что давать

Начать можно с овощей, каш или мяса — строгого порядка нет. Важно, чтобы в рационе рано появилась еда, богатая железом.

Аллергенные продукты, например яйцо и арахис в безопасной форме, лучше вводить вовремя, а не откладывать.