

ЧТО ЕСТЬ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ, ЕСЛИ У МАЛЫША ЗАПОР?

МОЖНО

-  свежие фрукты и овощи, печеные яблоки
-  молочные продукты
-  каша (кроме рисовой)
-  нежирное мясо (курица, кролик, телятина)
-  яйцо не чаще двух раз в неделю

НЕЛЬЗЯ

-  рис, манная каша
-  груша, гранат
-  крепкий чай, кофе
-  молочные продукты более 5% жирности
-  какаосодержащие продукты
-  сдоба, белый хлеб, высококалорийные десерты
-  сало, жирное мясо и рыба

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

-  печенье без ароматизаторов и наполнителей
-  пара кусочков колбасы высшего сорта
-  немного орехов

ВАЖНО!

- пить 1,5 - 2 литра воды в сутки
- питаться 5 раз в день маленькими порциями

ЧТО ЕСТЬ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ, ЕСЛИ У МАЛЫША ЗАПОР?

МОЖНО

-  свежие фрукты и овощи, печеные яблоки
-  молочные продукты
-  каша (кроме рисовой)
-  нежирное мясо (курица, кролик, телятина)
-  яйцо не чаще двух раз в неделю

НЕЛЬЗЯ

-  рис, манная каша
-  груша, гранат
-  крепкий чай, кофе
-  молочные продукты более 5% жирности
-  какаосодержащие продукты
-  сдоба, белый хлеб, высококалорийные десерты
-  сало, жирное мясо и рыба

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

-  печенье без ароматизаторов и наполнителей
-  пара кусочков колбасы высшего сорта
-  немного орехов

ВАЖНО!

- пить 1,5 - 2 литра воды в сутки
- питаться 5 раз в день маленькими порциями

