



РАЦІОН МАЛЮКА ЗА МЕТОДОМ БЛВ (BLW)

**Покроковий 4-тижневий план прикорму,
де малюк їсть сам!**

Природний шлях до сімейного харчування - із
задоволенням, цікавістю і без стресу.

Привіт, мамо!

Ти тримаєш у руках не просто меню. Це -
запрошення у новий етап, який може бути легким,
радісним і напрочуд природним.

Цей гайд створено на основі методу БЛВ (BLW -
Baby-Led Weaning) - прикорму, де головним
шефом за столом стає сам малюк.

Без баночок, без ложки в кожную щічку, без битв і
вмовлянь.



ЩО ТАКЕ БЛВ?

Метод, за якого:

- Малюк їсть самостійно, руками, вже з самого початку прикорму.
- Він досліджує їжу, сам обирає, скільки з'їсти, і вчиться жувати, а не просто ковтати пюре.
- Ви не годуєте - ви пропонуєте безпечні, м'які продукти, а малюк пробує.
- Усе відбувається за спільним столом, поруч із вами, у власному темпі.

ЧОМУ ЦЕ ЗРУЧНО:

- Легкий перехід до їжі «зі спільного столу» - без відвикання від пюре.
- Немає залежності від баночок і ложок - свобода у поїздках і подорожах.
- Розвивається моторика, координація, смак - дитина вчиться слухати своє тіло.
- Значно менше відмов і "я це їсти не буду", бо від самого початку - свідоме залучення.



А ЧОМУ В ІНШИХ ВИНИКАЮТЬ ТРУДНОЩІ?

- Коли прикорм починають із пюре та ложки – **малюк звикає ковтати, а не жувати.**
- Потім, через кілька місяців, шматочки лякають – **він не вміє справлятися** з новою текстурою.
- У результаті – **відмова від звичайної їжі**, нескінченні баночки, грудочки і боротьба за кожну ложку.

ЩО ВСЕРЕДИНІ ЦЬОГО ПОСІБНИКА:

- **Покрокове меню** на 4 тижні з прикладами страв на кожен день;
- **Рекомендації** щодо текстури, форми подачі та безпеки;
- **Підказки:** що вводити, як пропонувати, на що звертати увагу;
- **Бонуси:** список покупок і натхненний лист для мам.

✓ Поширені страхи мам перед БЛВ - і чому насправді все не так страшно:

«Він подавиться!»

Розумію цей страх - це природно. Але: коли малюк впевнено сидить, їжа м'яка й правильно нарізана, блювотний рефлекс у дітей спрацьовує набагато раніше, ніж ти очікуєш. Це природний захисний механізм. А ти завжди поруч - і спостерігаєш. Ми дамо підказки, як правильно подавати продукти.

«А він точно наїсться?»

БЛВ - це не про об'єм їжі. Це про знайомство, задоволення, самостійність. До року основне харчування малюк отримує з грудного молока або суміші. А їжа - це досвід, гра, розвиток. Він навчиться наїдатися - крок за кроком.

«Це ж безлад.....»

Так! Це буде весело і... трохи хаотично. Але це тимчасово. Натомість ти отримаєш малюка, який їсть самостійно, із задоволенням, без боїв і вмовлянь.

НАПУТТЯ:

✓ **До 1 року основне харчування** - це грудне вигодовування або суміш. Прикорм - це лише знайомство з їжею, а не спроба нагодувати малюка. Мета - познайомити дитину з новою, "дорослою" їжею.

⚠ **Не можна садити голодного малюка за стіл** у надії, що він з'їсть більше прикорму. Тому за 45 хвилин до прикорму дитині пропонують грудне молоко або половину порції суміші. Також після прикорму через 20–30 хвилин пропонують другу половину суміші або грудне молоко. Якщо малюк просить груди раніше - можна дати одразу.

✓ **Немає жодних табличок і норм**, скільки саме має з'їсти дитина. Усі діти різні. І під час знайомства з новими продуктами немає строгих обмежень за місяцями.

ХОЧЕШ ПРОЙТИ ЦЕЙ ШЛЯХ ПІД МОЇМ ОСОБИСТИМ НАГЛЯДОМ?

Я беру лише 3-5 мам на місяць на персональний супровід. Це твій спокій, щоденні відповіді на запитання та індивідуальна адаптація раціону саме під твого малюка.

Перевір, чи є вільне місце зараз. **Telegram:**

@dudnykiryna

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОПОНУВАТИ ЇЖУ ЗА МЕТОДОМ БЛВ

Детальні підказки для спокійного
старту

✓ 1. Чи готовий малюк? Ось ознаки:

- **Впевнено сидить** (з підтримкою або самостійно);
- **Уміє повертати голову** в різні боки;
- **Тягнеться до їжі**, проявляє цікавість;
- **Зник рефлекс** виштовхування ложки язиком;
- **Вік - близько 6 місяців** (але головне - зрілість, а не цифри).

2. Якою має бути їжа:

- **М'якою** - легко розчавлюється пальцями;
- **Форми** «паличка», «брусочок», «долька» - щоб зручно було взяти у кулачок;
- **Без** кісточок, шкірок, насіння, шкірки;
- **Без** солі, цукру, спецій та смаження.

Золоте правило:

Якщо ти можеш розчавити їжу двома пальцями - її можна пропонувати малюку.

3. ПРИКЛАДИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОДАЧІ:

Банан	Половинка або 1/3, із шкіркою знизу
Авокадо	Дольками, без шкірки
Морква	Відварена, м'яка, брусочками
Броколі	Варена, ціла «ялинкою»
Яблуко	Запечена, дольками
Курка/ м'ясо	Варена, м'яка, волокнами або шматочками завдовжки з палець

4. ЩО НЕ МОЖНА ДАВАТИ НА СТАРТІ:

- **Тверді** сирі овочі та фрукти (морква, яблуко)
- **Цілий** виноград, горіхи, шматки хліба зі скоринкою
- **Смажене**, солоне, копчене, солодке
- Мед, ковбасу, коров'яче молоко до 1 року

5. ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ПРОЦЕС:

- **Садимо** малюка у зручний стійкий стільчик із прямою спинкою або беремо на коліна;
- Дорослий **завжди поруч**, спостерігає;
- На столі викладаємо **продукти**;
- **Не відволікаємо** мультиками чи іграшками.

 *Спостерігай, але не втручайся. Малюк сам навчиться відкушувати, жувати, ковтати — це його природна навичка.*



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА ПОПЕРХНУЛАСЯ (ДО РОКУ!)

Читаємо уважно і розбираємося!

ВАЖЛИВО! Є ДВІ РІЗНІ СИТУАЦІЇ:

- **Поперхнувся / закашлявся** - це нормально, це блювотний або захисний кашльовий рефлекс.
- **Задихається** / не може видавати звуки / синіє шкіра - це справжнє удушення. Потрібно діяти негайно.

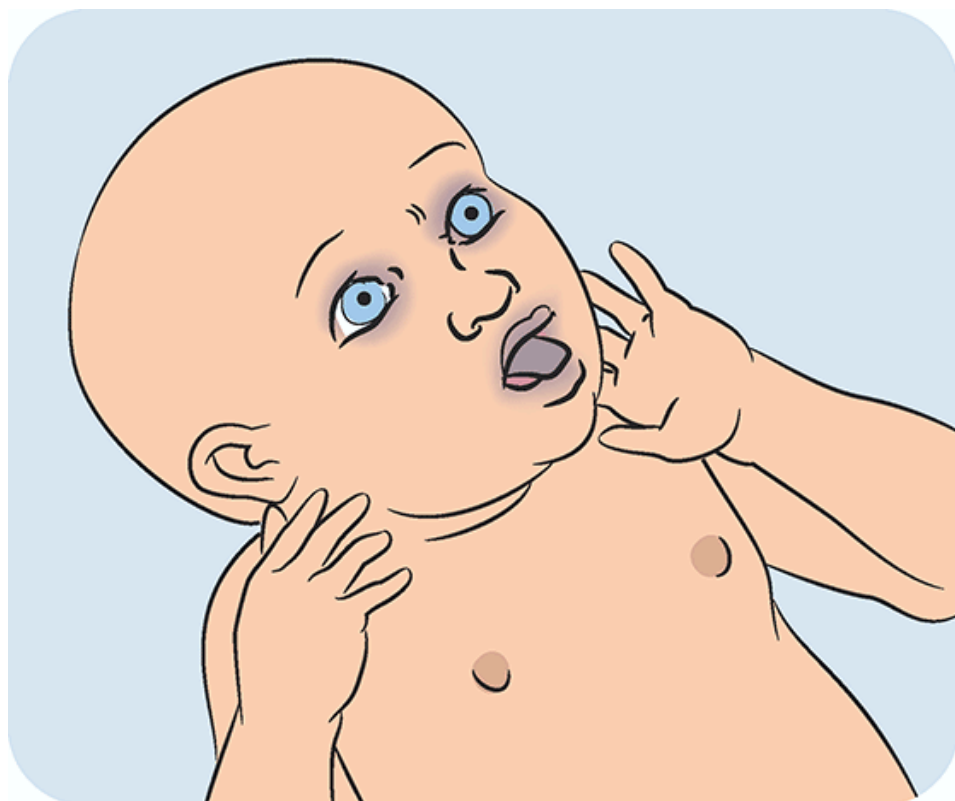
✓ ЯКЩО ДИТИНА КАШЛЯЄ / ЗАКАШЛЯЛАСЯ / ВІДКАШЛЮЄ:

- Нічого не робіть! Це нормальна захисна реакція.
- Не лізьте пальцями в рот. Не лякайте малюка.
- Залишайтеся поруч, спокійно говоріть із ним, стежте за диханням.
- Якщо за кілька секунд дитина відновлює дихання, голос і заспокоюється - усе гаразд.

ЯКЩО ДИТИНА НЕ МОЖЕ КАШЛЯТИ, НЕ МОЖЕ ДИХАТИ, СИНІЄ, БЕЗЗВУЧНО ВІДКРИВАЄ РОТ:

Дії негайно (дитина молодше 1 року):

1. Покладіть дитину **обличчям вниз** на своє передпліччя, підтримуючи голову і шию.
2. Рука спирається на ваше стегно або коліно.
3. **Зробіть 5 сильних ударів** основою долоні між лопатками.
4. **Переверніть дитину** на спину (на інше передпліччя або на тверду поверхню).
5. **Зробіть 5 натискань** двома пальцями в центр грудної клітки (нижче лінії сосків, глибина натискання близько 4 см, ритм помірний).
6. **Продовжуйте чергувати** 5 ударів по спині / 5 натискань на грудну клітку, доки:
 - предмет не вийде;
 - дитина не почне дихати або кашляти;
 - не прибуде швидка допомога.

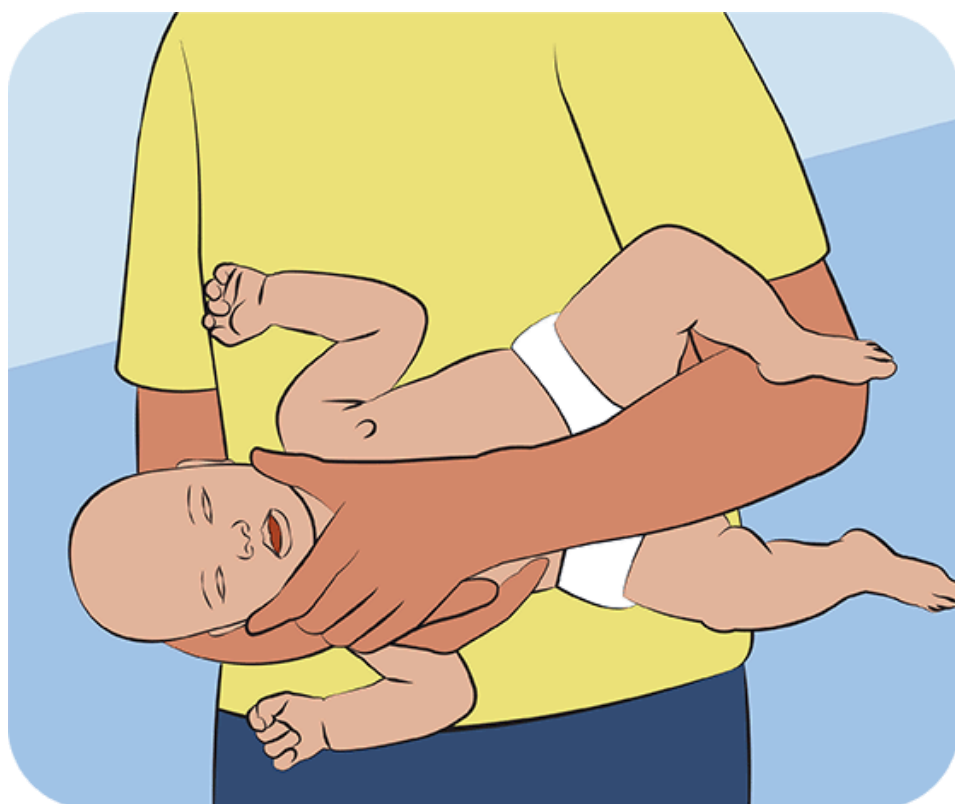


ДЗВОНИМ 112

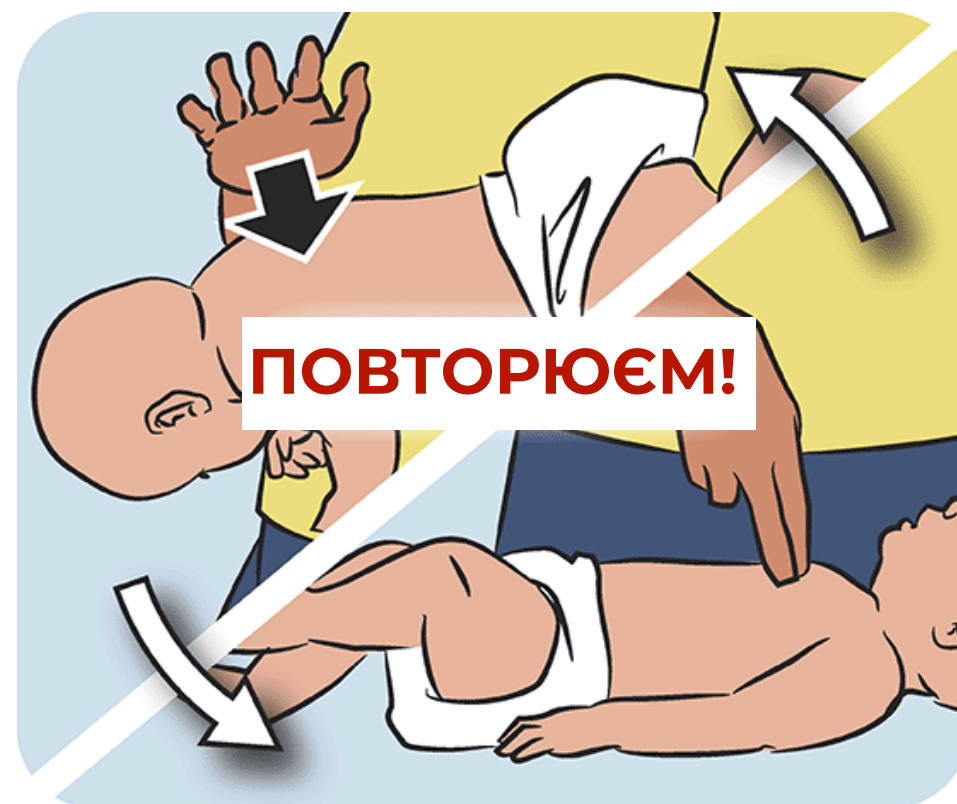
5 УДАРІВ ПО СПИНІ!



**5 НАТИСКАНЬ НА
ГРУДНУ КЛІТИНКУ**



ПОВТОРЮЄМ!



ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ:

- **Не намагайтеся** витягти їжу пальцем наосліп!
Це може проштовхнути її ще глибше.
- **Не трясіть** дитину.
- **Не намагайтеся** дати воду.
- **Не панікуйте** - дійте чітко.

КОЛИ ВИКЛИКАТИ ШВИДКУ ДОПОМОГУ:

- Дитина **не може дихати** / втрачає свідомість / посиніла.
- Ви **не бачите результату** після першого циклу допомоги.
- **Вам страшно і ви не впевнені** у своїх діях - краще одразу викликати лікаря!

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ:

- Пройдіть **курс першої допомоги** дітям (бажано обом батькам).
- **Перегляньте** 2-хвилинні відео на YouTube: "Choking baby first aid (Red Cross)" / "Як допомогти дитині при удушенні".
- **Повісьте схему дій** поруч із зоною годування - це може врятувати життя.

ТИЖДЕНЬ 1 - ПОЧАТОК ПРИКОРМУ

 **ВАШ КОШИК (СПИСОК ПОКУПОК)**

ТИЖДЕНЬ 1: СТАРТ ПРИКОРМУ

- **М'ясо:** Кролик, телятина, печінка, курка або індичка.
- **Овочі:** Томат, кольорова капуста, броколі, цибуля, кабачок, морква.
- **Крупи:** Гречана, кукурудзяна, пшенична (або Артек / кус-кус / булгур).
- **Фрукти:** Ківі, чорнослив (не копчений), сезонні ягоди.
- **Інше:** Вершкове масло (82.5%), оливкова олія.

ТИЖДЕНЬ 1 - ПОЧАТОК ПРИКОРМУ

Важливо: прикорм починаємо **тільки тоді, коли малюк готовий** - сидить із підтримкою, проявляє інтерес до їжі, не виштовхує ложку язиком. Нові продукти вводимо по одному, уважно спостерігаємо за реакцією.

ПОНЕДІЛОК - ТИЖДЕНЬ 1

Тушкований кролик / телятина;

за БЛВ можна використовувати **довгасті котлетки або фрикадельки з фаршу;*

Порада: якщо малюк їсть мало, можна запропонувати грудне молоко або суміш через 20–30 хвилин після їжі.



ВІВТОРОК - ТИЖДЕНЬ 1

- **Гречана каша** відварена сильно до дуже м'якого стану;
- Тушкований кролик (телятина);
- **Томат. Ківі/чорнослив** (можна пюре).



СЕРЕДА - ТИЖДЕНЬ 1

- Гречана каша (дуже м'яка);
- **Печінка, тушкована із вершковим маслом (на кінчику ножа);**
- **Кольорова капуста, броколі (відварені);**
- Фрукти і ягоди на вибір (ягоди розрізаємо навпіл)

Цитрусові, екзотику, хурму можна з початку прикорму.



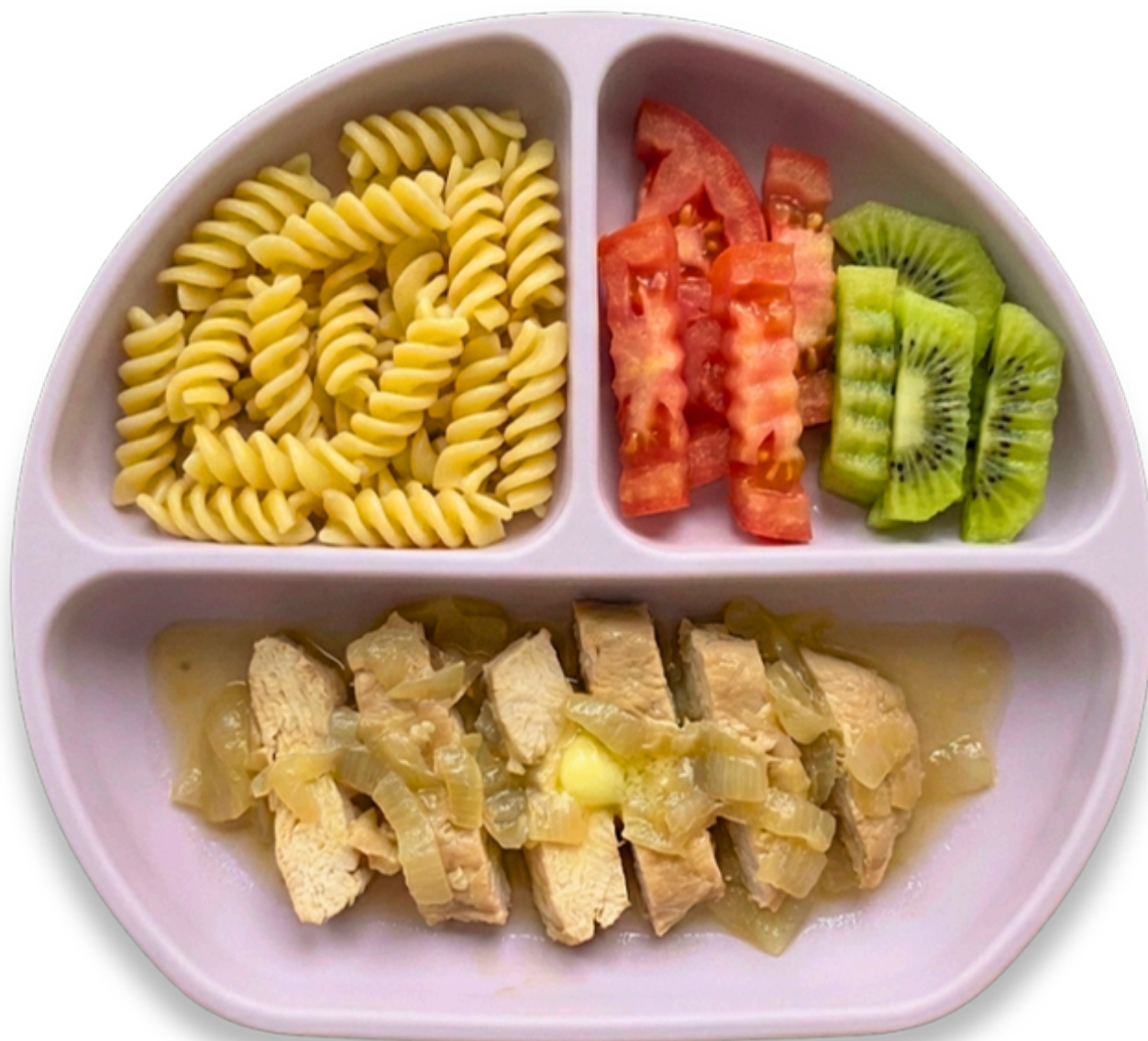
ЧЕТВЕР - ТИЖДЕНЬ 1

- **Кукурудзяна каша;**
- **Курка/індичка**, тушкована з цибулею і вершковим маслом;
- Броколі (відверні);
- Фрукти (банан, апельсин) і ягоди на вибір.



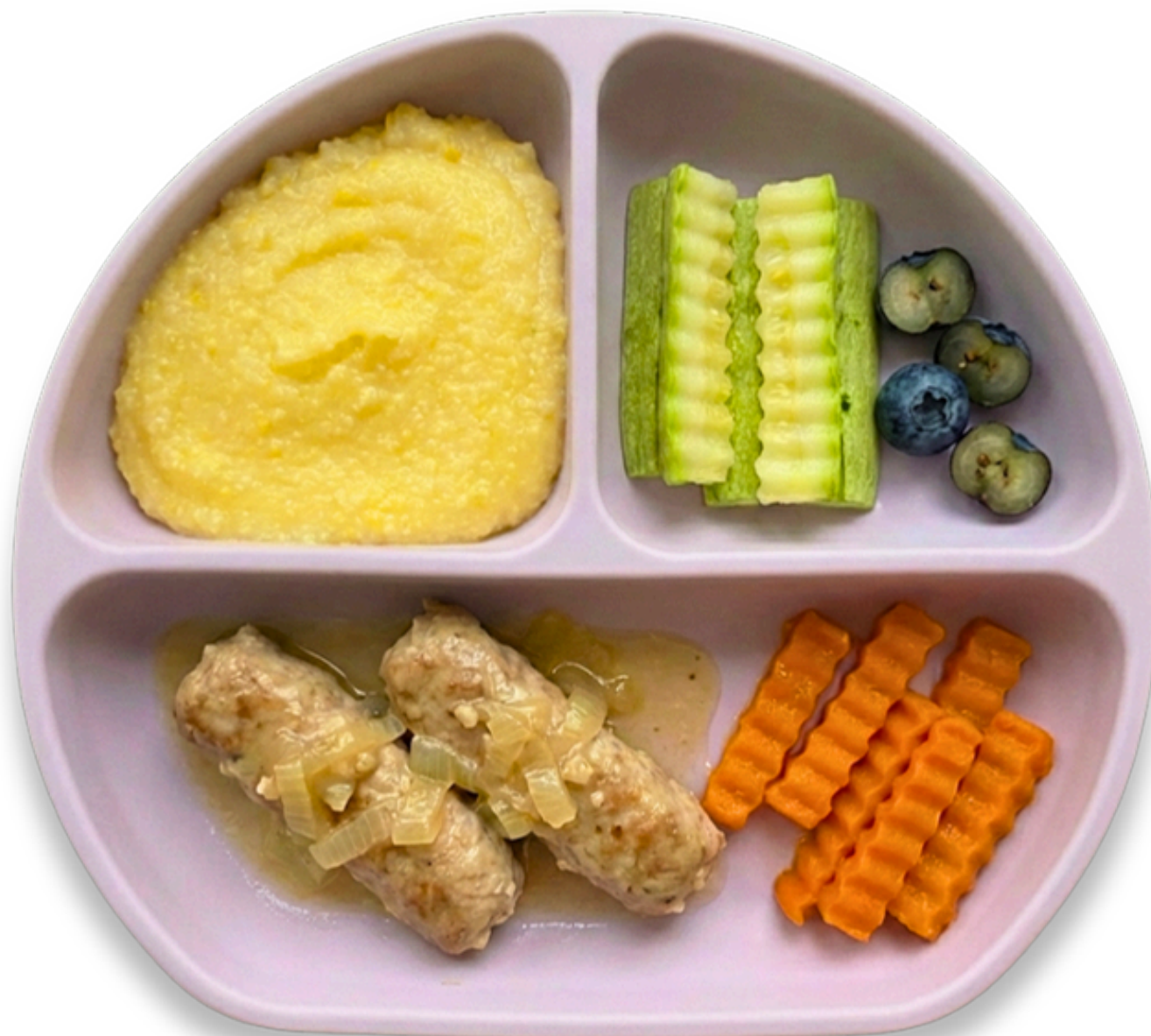
П'ЯТНИЦЯ - ТИЖДЕНЬ 1

- **Глютен: (пшенична каша / Артек / кус-кус / булгур / паста або макарони);**
- Тушкована курка / індичка з цибулею і вершковим маслом;
- Томат (без шкірки);
- Фрукти і ягоди на вибір.



СУБОТА - ТИЖДЕНЬ 1

- Кукурудзяна каша;
- Тушкований кролик / телятина з вершковим маслом, цибулею і **морквою** (моркву пропонуємо окремо, як моно);
- **Кабачок (відварений);**
- Фрукти і ягоди на вибір.



НЕДІЛЯ - ТИЖДЕНЬ 1

- **Глютен - повторна пропозиція (пшенична каша / Артек / кускус / булгур / птітім або макарони);**
- Тушкований кролик / телятина з морквою та цибулею;
- Броколі (відварений);
- Фрукти та ягоди на вибір.



ДОДАТКОВО

У перший прикорм - не додаємо сіль, цукор, спеції.

Можна трохи оливкової олії (0.5 ч. л.) з 3-4 дня прикорму.

Стежимо за випорожненнями, висипом, поведінкою.



ЩОБ МАЛЮК ЇВ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ:

- Їжте поруч.
- Говоріть з ним з любов'ю.
- Не поспішайте.
- Посміхайтесь. Він усе відчуває.



ПАМ'ЯТАЙ!

Навіть якщо сьогодні крихітка відмовляється - це не провал, це просто такий день. Ти стараєшся, ти поруч, ти піклуєшся і цього вже достатньо. Малюкові потрібна не ідеальна їжа, а спокійна і щаслива мама.

ТИЖДЕНЬ 2 - РОЗШИРЮЄМО СМАКИ

 **ВАШ КОШИК (СПИСОК ПОКУПОК)**

ТИЖДЕНЬ 2: НОВІ СМАКИ

- **М'ясо та яйця:** Індичка / курка, кролик / телятина, печінка, яйця (куряті або перепелині).
- **Овочі:** Авокадо, редис (натерти), броколі / цвітна капуста, спаржева квасоля, буряк, томат, болгарський перець.
- **Крупи:** Гречана, кукурудзяна, червона сочевиця, вівсянка / пшоняна, рисова.
- **Фрукти:** Чорнослив, ківі, манго, ягоди, яблуко.
- **Інше:** Вершкове масло та оливкова олія.

ТИЖДЕНЬ 2 - РОЗШИРЮЄМО СМАКИ

На другому тижні **можна трохи урізноманітнити** текстури та змішувати продукти, які малюк вже куштував і нормально переносить. Нове все ще вводимо по одному - спостерігаємо.

- **Білок** (яйце, м'ясо, печінка) вводиться повторно, з поступовим збільшенням порції.
- **Усі ягоди, фрукти та овочі** допустимі з початку прикорму - **навіть цитрусові**.

ПОНЕДІЛОК - ТИЖДЕНЬ 2

- **Авокадо;**
- Гречана/кукурудзяна каша;
- Тушкований кролик / телятина з вершковим маслом, цибулею, морквою.
- **Редис або редька натерти або тонкі слайси;**
- Фрукти та ягоди на вибір.



ВІВТОРОК - ТИЖДЕНЬ 2

- **Червона сочевиця;**
- Індичка / курка з цибулею, в кінці додати **оливкову олію;**
- Броколі / цвітна капуста (відварена);
- Фрукти та ягоди на вибір.



СЕРЕДА - ТИЖДЕНЬ 2

- Вівсянка або пшоняна каша (Глютен).
- **Спаржева квасоля або спаржа.**
- Індичка / курка з цибулею та оливковою олією;
- **Буряк** (відварений);
- Фрукти та ягоди на вибір.



ЧЕТВЕР - ТИЖДЕНЬ 2

- **Яйце: 1/4 курячого або 1/2 перепелиного;**
- Авокадо;
- Каша кукурудзяна;
- Телятина / кролик з цибулею та морквою;
- Фрукти та ягоди на вибір.



П'ЯТНИЦЯ - ТИЖДЕНЬ 2

- **Рисова каша;**
- Тушкований кролик / телятина з цибулею та морквою (співвідношення 70/10/20) + вершкове масло;
- Томат;
- Чорнослив або ківі / манго.



СУБОТА - ТИЖДЕНЬ 2

- **Яйце - повторна пропозиція (1/2 курячого або ціле перепелине);**
- Курка/індичка з цибулею та морквою (70/10/20);
- Сочевиця з оливковою олією;
- Буряк (варений);
- Фрукти та ягоди на вибір.



НЕДІЛЯ - ТИЖДЕНЬ 2

- Вівсянка;
- Запечене яблуко;
- Печінка, тушкована з цибулею та вершковим маслом;
- Цвітна капуста; **болгарський перець;**
- Фрукти та ягоди на вибір.



ПІДКАЗКИ:

- Змішуйте тільки те, що вже вводили.
- Порції поступово збільшуються, але не насильно: малюк має хотіти їсти.
- Якщо від чогось відмовляється - приберіть на 2-3 дні та запропонуйте знову.



ТЕПЛО ДЛЯ МАМИ:

Якщо малюк з'їв 2 ложечки/шматочки і відмовився - це нормально. Він вчиться. Ти теж. Не порівнюй себе з чужими історіями. Ти - найкраща мама для своєї дитини. Просто продовжуй з любов'ю.

ТИЖДЕНЬ 3 - МАЛЮК ПРОБУЄ БІЛЬШЕ

 **ВАШ КОШИК (СПИСОК ПОКУПОК)**

ТИЖДЕНЬ 3: ЗНАЙОМСТВО З МОЛОКОМ

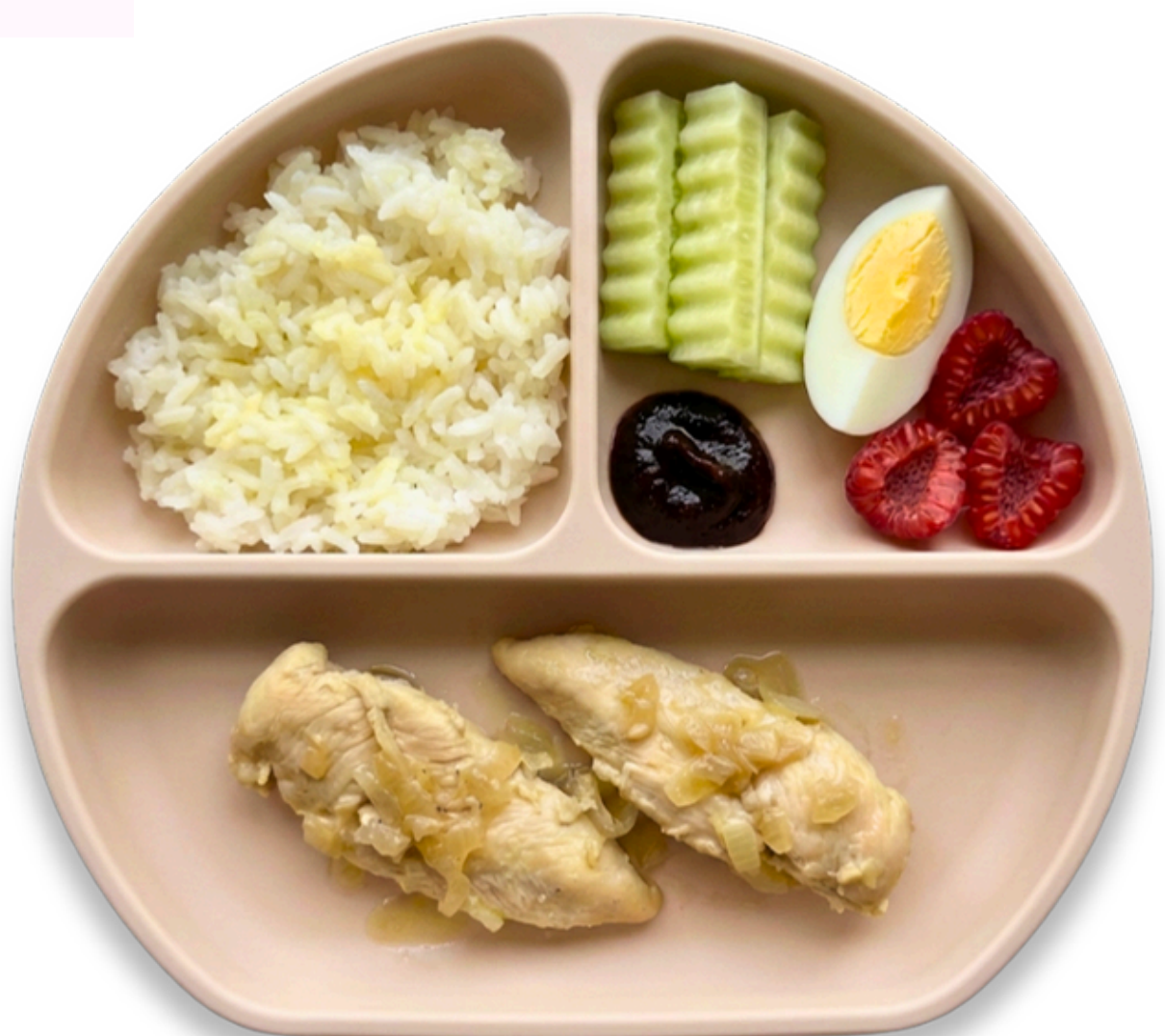
- **М'ясо та яйця:** Курка / індичка, телятина / кролик, печінка, яловичина, яйця.
- **Овочі:** Буряк, огірок, картопля, шпинат, кабачок, болгарський перець, спаржева квасоля, баклажан, помідор.
- **Крупи:** Рис, пшенична (булгур / кускус / птітім), гречана, вівсянка.
- **Фрукти:** Чорнослив, ківі, манго, ягоди.
- **Молочні продукти:** Молоко 3.2% (пастеризоване), сметана.
- **Спеції та олії:** Куркума, мускатний горіх, вершкове масло, оливкова та соняшникова олія

ТИЖДЕНЬ 3 - МАЛЮК ПРОБУЄ БІЛЬШЕ

На третьому тижні у малюка вже є «база»: 5-7 овочів, 2-3 каші, 2-4 види м'яса та різні фрукти. Продовжуємо потроху, стежимо за реакціями.

ПОНЕДІЛОК - ТИЖДЕНЬ 3

- Рис із куркумою (на кінчику ножа);
- Буряк, **огірок**;
- Яйце;
- Курка/індичка з цибулею та вершковим маслом;
- **Чорнослив** або
- **ківі/манго**;
- Ягоди.



ВІВТОРОК - ТИЖДЕНЬ 3

- **Картопля.**
- Тушкована курка/індичка;
- **Шпинат.**
- Кабачок, болгарський перець;
- Фрукти та ягоди на вибір.

*Для пюре: робимо пюре зі шпинатом;

*Для БЛВ: додаємо шпинат

до тушкованого

м'яса або
картоплі.



СЕРЕДА - ТИЖДЕНЬ 3

- Кукурудзяна каша **з ложкою молока (на 1 ст. ложку каші - 1 ч. ложка молока);**.
- Тушкована телятина / кролик із морквою, цибулею та вершковим маслом;
- Спаржева квасоля, болгарський перець;
- Фрукти та ягоди на вибір.

**Використовуйте молоко 3,2% пастеризоване або ультрапастеризоване - кип'ятити не потрібно;*

***Якщо в родині є алергіки:**
додавайте молоко
під час варіння
каші.



ЧЕТВЕР - ТИЖДЕНЬ 3

- Каша: пшенична / Артек / кускус / булгур / птітім або макарони;
- Дрібка **мускатного горіха** (на кінчику ножа, зовсім трохи);
- Печінка з цибулею та вершковим маслом.
- Фрукти та ягоди на вибір.
- Яйце.



П'ЯТНИЦЯ - ТИЖДЕНЬ 3

- Гречана каша **з молоком (на 1 ст. ложку каші - 2 ч. ложки молока);**
- Курка / індичка тушкована;
- Броколі та болгарський перець;
- Фрукти та ягоди на вибір;
- Авокадо.

***Примітка: Якщо є алергії - додавайте молоко під час варіння каші.**



СУБОТА - ТИЖДЕНЬ 3

- Вівсянка.
- **Баклажан, запечений** з оливковою олією.
- **Яловичина**, тушкована з цибулею, морквою та вершковим маслом;
- Помідор та огірок із соняшниковою олією;
- Фрукти та ягоди на вибір.



НЕДІЛЯ - ТИЖДЕНЬ 3

- Варена картопля **зі сметаною**;
- Яловичина, тушкована з морквою та цибулею;
- Болгарський перець, запечений з оливковою олією;
- Фрукти та ягоди на вибір.
- Яйце.



ПІДКАЗКИ:

1. **Шпинат** - тільки трохи, як добавку, не окремо.
2. **Молоко** - після варіння каші, по ложечці.
Або якщо є алергії в родині, то варити разом із кашею.
3. **Печінку, яловичину та яйце** - чергуйте, не давайте разом.



ТЕПЛО ДЛЯ МАМИ:

Втома - це не слабкість. Ти даєш своєму малюкові любов, тепло, турботу. Усього, що ти робиш, уже достатньо. І ти маєш право на відпочинок.

ТИЖДЕНЬ 4 - УПЕВНЕНІСТЬ ТА РІЗНОМАНІТТЯ

 **ВАШ КОШИК (СПИСОК ПОКУПОК)**

ТИЖДЕНЬ 4: РИБА ТА КИСЛОМОЛОЧКА

- **Риба та м'ясо:** Біла риба (хек / минтай / дорадо), телятина / кролик, яловичина, курка / індичка.
- **Овочі:** Буряк, баклажан, батат, помідор, огірок, болгарський перець, брюссельська капуста, броколі.
- **Крупи:** Кускус / булгур / макарони, сочевиця, рис, гречана.
- **Фрукти:** Авокадо, чорнослив, ківі, манго, яблуко, ягоди.
- **Молочка:** Кисломолочний сир, натуральний йогурт, сметана.
- **Спеції:** Мускатний горіх, хмелі-сунелі, лимонний сік.

ТИЖДЕНЬ 4 - УПЕВНЕНІСТЬ ТА РІЗНОМАНІТТЯ

До 4-го тижня прикорму в малюка вже може бути введено до 15-20 продуктів.

Найголовніше - це спокій мами та стабільність режиму. Продовжуємо м'яко і без поспіху.

ПОНЕДІЛОК - ТИЖДЕНЬ 4

- Каша: пшенична / Артек / кускус / булгур / птітім або макарони;
- **Кисломолочний сир (1 ч. ложка!);**
- Телятина / кролик із морквою, цибулею та вершков. маслом;
- Буряк, запечений в оливковій олії;
- Фрукти та ягоди на вибір.



ВІВТОРОК - ТИЖДЕНЬ 4

- Біла риба (хек / минтай / дорадо / сібас): 1-2 шматочки або 1-2 ч. ложки;
- Сочевиця з вершковим маслом та дрібною мускатного горіха;
- Баклажан, запечений з оливковою олією;
- Фрукти та ягоди на вибір.

Увага! Ретельно перевіряйте рибу на наявність дрібних кісток перед подачею



СЕРЕДА - ТИЖДЕНЬ 4

- **Батат** (альтернатива картоплі), запечений з оливковою олією;
- Курка / індичка, тушкована з цибулею та трохи **хмелі-сунелі**;
- Помідор / огірок / перець;
- Фрукти та ягоди на вибір;
- Яйце.



ЧЕТВЕР - ТИЖДЕНЬ 4

- **Риба - повторна пропозиція (та сама, що й у вівторок): 3 шматочки або 3 ч. ложки;**
- Рис із цибулею та морквою, куркумою та вершковим маслом;
- **Чернослив або ківі / манго;**
- Авокадо;
- Яйце;
- Ягоди.



П'ЯТНИЦЯ - ТИЖДЕНЬ 4

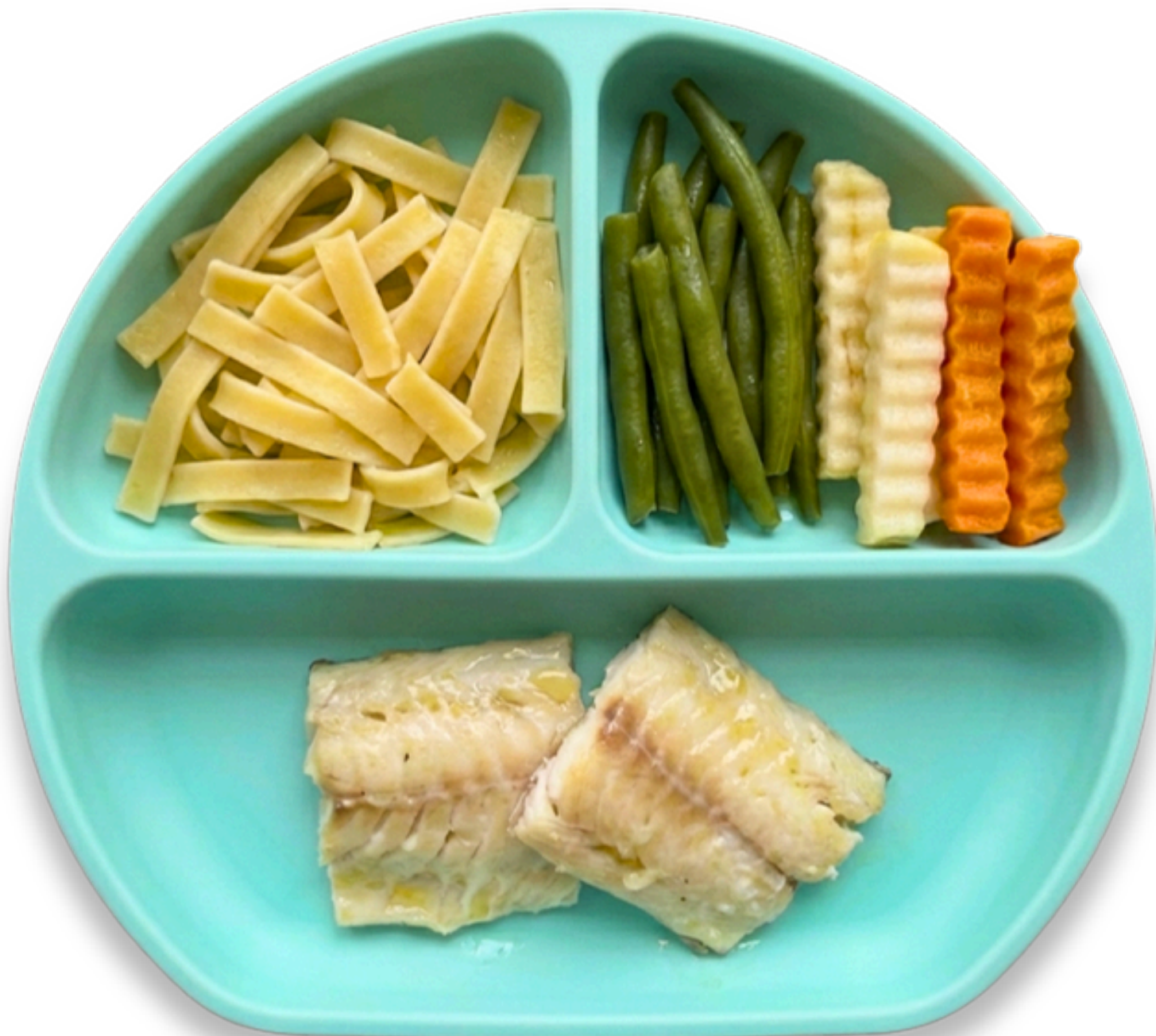
- Гречана каша з вершковим маслом;
- Яловичина, тушкована з морквою та цибулею;
- **Брюссельська капуста** з оливковою олією.
- Свіжі овочі (помідор / огірок / перець);
- **Йогурт (1-2 ч. ложки!);**
- Фрукти та ягоди на вибір.

Йогурт має бути натуральний білий йогурт без доданого цукру та наповнювачів.



СУБОТА - ТИЖДЕНЬ 4

- Риба (та сама біла, яку пропонували раніше), запечена з оливковою олією;
- Каша: пшенична / Артек / кускус / булгур / птітім / макарони;
- Спаржева квасоля;
- Фрукти та ягоди на вибір.



НЕДІЛЯ - ТИЖДЕНЬ 4

- Батат / картопля з оливковою олією та мускатним горіхом;
- Яловичина з цибулею, кабачком і сметаною + хмелі-сунелі (співвідношення 70/10/15/15);
- Броколі, болгарський перець;
- Свіже яблучко з кількома краплями **лимонного соку**;
- Ягоди.



💖 ТЕПЛО ДЛЯ МАМИ:

Ти вже зробила багато. Ти не просто годуєш - ти створюєш основу здоров'я на все життя. Пишайся собою. Твоє тепло важливіше за будь-який ідеальний рецепт.



ВІТАЮ! ВИ ЦЕ ЗРОБИЛИ!

Перші 4 тижні - це найскладніший і найважливіший етап. Тепер твій малюк - справжній гурман! **Що далі?**

✓ 1. Приєднуйся до нашої спільноти:

- У моєму новому закритому Телеграм-каналі **«Імо разом: 🥑 здоровий стіл»** я ділюся рецептами для всієї родини, розбираю помилки мам та підтримую вогник твого спокою.

ВСТУПИТИ В КАНАЛ

🤝 Потрібна допомога 1-на-1?

Якщо ти відчуваєш, що хочеш глибшої підтримки, індивідуального плану або просто боїшся рухатися далі сама - приходь на мій персональний супровід. Тут ми зробимо прикорм твоєю улюбленою частиною дня.

ЗАБРОНЮВАТИ МІСЦЕ