



5,5 μηνών - 6 μηνών

Εισαγωγή χορτόσουπας

με τη μορφή πολτοποιημένων βρασμένων λαχανικών στο μεσημεριανό γεύμα.

Πάντα καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά όλα τα λαχανικά, προτιμώντας αυτά που είναι στην εποχή τους. Η βάση της χορτόσουπας είναι η πατάτα. Ξεκινάμε βράζοντας μια μικρή πατάτα, τη πολτοποιούμε στο μπλέντερ μαζί με λίγο από το βρασμένο ζουμί και τη χορηγούμε στο βρέφος σιγά-σιγά ως εξής: 1-2 κ. γλ. τη 1^η ημέρα και συμπληρώνουμε το υπόλοιπο γεύμα με το γάλα που πίνει το βρέφος, 4-5 κ. γλ. τη 2^η ημέρα και συμπληρώνουμε το υπόλοιπο γεύμα με γάλα και έτσι συνεχίζουμε μέχρι να φάει όλη την πατάτα. Εναλλακτικά προσθέτουμε στη χορτόσουπα κρέμα ρυζάλευρου ώστε να μην είναι τόσο αραιή. Επίσης, προσθέτουμε λίγο ωμό ελαιόλαδο (1-2 κ. γλ.) και λίγο χυμό λεμόνι, 3-4 ημέρες μετά την έναρξη της χορτόσουπας.

Ακολουθούμε και εδώ τον ίδιο κανόνα
**προσθέτοντας ένα νέο λαχανικό
κάθε 4 ημέρες.**



Έτσι την 4^η ημέρα προσθέτουμε βρασμένο καρότο με τον ίδιο τρόπο. Τα επόμενα λαχανικά είναι κατά σειρά: κολοκύθι, ραδίκι, αντίδι, χόρτα εποχής, σέλινο, μαϊντανός, πράσο, χυμός ντομάτας (χωρίς σπόρια), φρέσκο κρεμμυδάκι, πιπεριά. Μπορούμε να προσθέσουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα φασολάκια στον 7ο με 8ο μήνα περίπου, κατά προτίμηση όταν είναι η εποχή τους. Αργότερα (9-10 μηνών) θα δοκιμάσουμε ολόκληρα τα πράσινα φασολάκια, τον αρακά, τη μελιτζάνα (χωρίς φλούδα), τα όσπρια και ακόμη πιο μετά τροφές με μεγάλη ποσότητα νιτρικών όπως είναι τα παντζάρια και το σπανάκι. Επίσης λαχανικά τα οποία προκαλούν αέρια και είναι δύσπεπτα όπως μπρόκολο, λάχανο, αγκινάρες, κρεμμύδια, αγγούρι προστίθενται κατά προτίμηση προς το τέλος του πρώτου χρόνου ζωής.



ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΗ ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ