

Рекомендуемое питание для малышей от 1 года до 3 лет для профилактики запоров^{1,2}



Хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, сухое печенье, несдобная выпечка



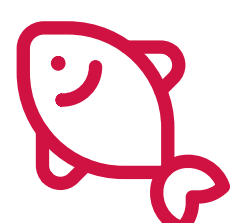
Супы из овощей на некрепком мясном бульоне, овощные и фруктовые супы, борщи, щи из свежей капусты, свекольники



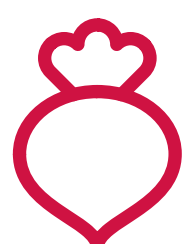
Каши рассыпчатые и полувязкие (особенно гречневая). Из бобовых: зелёный горошек, соевый творог (тофу)



Нежирные сорта различного вида мяса, курица, индейка — варёные или запечённые



Рыба, нежирные сорта в отварном или запечённом виде. Блюда из морепродуктов



Различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, рекомендуется свёкла



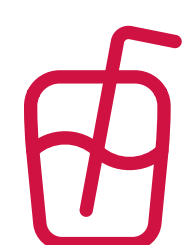
Дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, варенье (рябиновое), мёд, компоты



Растительные масла (оливковое, подсолнечное)



Салаты из сырых овощей, винегреты, овощная икра, фруктовые салаты, сыр неострый



Отвары из шиповника и пшеничных отрубей, соки (из слив, абрикосов, моркови, томатов)

1. Запоры у детей. / Под редакцией Бельмера С. В., Разумовского А. Ю., Хавкина А. И., Файзуллиной Р. А. — М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2016, 312 с.

2. Скворцов В. В., Скворцова Е. М., Байманкулов С. С. Современная тактика лечения запоров. Медицинский совет. 2019; (21):148-153.