

# Способ приготовления

- 1 Вымойте руки и возьмите чистую посуду.
- 2 Налейте в чистую тарелочку 160 мл грудного молока температурой 37 °С или детской смеси. Если для приготовления каши вы используете детскую смесь, прокипятите питьевую воду в течение 5 минут, дайте ей остыть до 40 °С и растворите необходимое количество детской смеси. Если для приготовления каши вы используете питьевую воду<sup>4</sup>, вскипятите ее в течение 5 минут и дайте ей остыть до 40 °С. Налейте в чистую тарелочку 160 мл воды.
- 3 Насыпьте рекомендуемое количество сухой каши – 23 г (5 столовых ложек) в отдельную чашку. Постепенно добавляйте в тарелочку с грудным молоком, водой или детской смесью сухую кашу, непрерывно помешивая.
- 4 Перемешайте кашу до однородного состояния.

**Не варите! Кормите ребенка чистой ложкой. Кашу следует готовить непосредственно перед каждым кормлением. Не храните оставшуюся после кормления разведенную кашу.**

**Начинайте вводить новый продукт с 1 чайной ложки, постепенно увеличивая порцию до необходимого объема.**

<sup>4</sup>При разведении водой каша не обеспечивает необходимую пищевую ценность рациона. Проконсультируйтесь с врачом для коррекции рациона.