

Életkor (tápszeres)	Hozzáétaplálás táblázat		<i>Anyacsak1van</i>
6 hónapos kortól (tápszeres baba esetén 4 hónaposan)	Alma, őszibarack, meggy, gesztenye, burgonya, sárgarépa, sütőtök, cékla, gabona-pelyhek, rizs, búza, zab, kukorica	Glutént tartalmazó élelmiszereket 4. hó előtt semmiképpen nem, 7 hó előtt azonban mindenképpen fokozatosan be kell vezetni, lehetőség szerint amíg a csecsemő szopik. A legújabb ismeretek szerint ez csökkenti a lisztérzékenység, a diabetes mellitus és a búzaallergia kockázatát.	
7 (6) hónapos kortól	Körte, cukkini, saláta, brokkoli, fehérrépa, paszternák, zeller, spárga, tök, kelbimbó, paszírozott zöldborsó, uborka (sütve vagy főzve), csirke- pulyka hús, búza, zab, árpa, rizs. Étolaj : 1 kávé- kanál / 1 dl főzelék petrezselyem, zellerlevél, kapor, metélőhagyma		
8 hónapos kortól	Kenyérhéj, kifli, szilva, ringló, sárgabarack, görögdinnye, sárgadinnye, cseresznye, zöldborsó, karalábé, kelkáposzta, karfiol, csicsóka, vörös- és fokhagyma (sütve vagy főzve), spenót, sóska, lencse, hús: marha, sertéshús, hal, csirkemáj legfeljebb heti 1 alkalommal sárgaborsó, felesborsó, bab,	Tejtermékek (sajt, túró, kefir stb.) – csak 8 hónapos kortól adható	
	Ha a családban nem fordult elő allergiás megbetegedés: kefir, natúr joghurt, túró, sajt, kis mennyiségben, főzelék vagy gyümölcs kiegészítéseként árpa, rozspehely, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, borsmenta, szurokfű, citromfű, lestyán, gyümölcssteák	Tej – 1 éves kor után adható, 2 éves korig ne adj csökkentett zsírtartalmú tejet a babának!	
10-11 hónapos kortól	Káposzta, padlizsán, zöldbab, rebarbara, mángold, főtt tojássárgája heti 1-2 alkalommal	Méz – 1 éves korig a botulizmus fertőzés miatt kerülendő	
1 éves kortól	Uborka nyersen vagy savanyítva (reszelve), retek, vöröshagyma és fokhagyma nyersen, szójatofu, szójatej, csicseriborsó, szójabab, paprika, tehéntej, vaj, tejszín, tejföl, kecsketej, és kecskesajtok, gyógynövényteák (menta, citromfű, csalán), tökmag és egyéb olajos magvak, méz, tojásfehérje, mandula, napraforgómag, teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina, juhtúró, juhsajt,	Kifli, kenyér – csak 8 hónapos kortól adható	
Másfél éves kortól adható Kiwi, ribizske, feketeribizske, szeder, egres, csipkebogyó, áfonya, som, málna, eper, szamóca, déligyümölcsök (ananász, mangó, grapefruit stb.)		Tojás sárgája – 10 hónapos kortól adható; kb. heti 1 alkalommal	
Aprómagvas gyümölcsök (eper, szeder, áfonya, ribizke stb.) – ha éppen szezonja van, már 1 évesen megkóstolhatja, de inkább várj vele másfél éves korig			
Mogyoró, dió – csak 1 éves kor után (allergizál és félre is nyelheti), az amerikai mogyorót 2 éves kor után adhatod, mert súlyos fulladásos allergiás reakciót okozhat!!!			
Ha előfordult allergiás megbetegedés a családban, a tejtermékek bevezetését egy éves kor betöltése után lehet megkezdeni!			