

PHILIPS  
**AVENT**

Kombinált pároló  
és turmix

Receptfüzet

SCF862



# Útmutató az egészséges hozzátápláláshoz

8 könnyen elkészíthető és tápláló recept, tippelkel és trükkökkel a baba hozzátáplálásához. A táplálkozási szakértő Dr. Emma Williams segítségével készült.

## Tartalomjegyzék

Gyors és könnyű tápláló receptek babájának	3
Első szakasz: Kóstolások	8
Pompás krumpli-brokkoli püré	10
Banán és avokádó mix	11
Második szakasz: Puha rágnivalók	12
Zöldségmennyország	14
Húspajtasok	15
Harmadik szakasz: Darabosabb rágnivalók	16
Tőkehal és krumpli	18
Az első müzlim	19
Negyedik szakasz: Az első születésnap után	20
Boldog brokkoli	22
S(p)árga napocska	23

# Gyors és könnyű tápláló receptek babájának

Amikor a szilárd ételek bevezetéséről van szó, teljesen normális, ha elsőre össze van zavarodva. A nagy mennyiségű elérhető információ is magával ragadó lehet, különösen az első babánál. A babák néha kiköpik a nekik elkészített ételt – hiszen nem tudják elmondani, mit szeretnének enni és mit nem. Ez akadályokat támaszthat a szülők elé hozzátáplálás során. De ne essen pánikba, haladjon babája igényei mentén, és biztosítsa neki egészséges ételek széles választékát, ami segíteni fog nekik egészségesen és boldogan felnőni. Ezt a füzetet Dr. Emma Williams

táplálkozási szakértővel közösen fejlesztettük ki. Professzionális tanácsot ad a hozzátápláláshoz és a tápláló babaételek egyszerű elkészítéséhez, hogy még több örömet lelje a közös családi étkezésekben.

## Szakértői tanács

Dr. Emma Williams PhD-s táplálkozási szakértő, különleges tapasztalattal a gyermekkori növekedés és táplálás területén. Mint klinikai kutató egy gyermekkorház gyermekgyógyászati osztályán, megvizsgálta minden 0-3

éves, növekedési problémás gyermek fejlődését és tápanyagbevitelét, és táplálkozási tanácsokkal látta el szüleit. A British Nutrition Foundation-nél táplálkozási tudósként eltöltött ideje alatt szakértői tanácsokat adott a hozzátáplálásról, analizálta és ellenőrizte hozzátáplálási receptek tápanyagtartalmát, és étrendeket készített nagyon fiatal gyermekeknek. Szintén tagja a Nutrition Society-nek és a UK Nutritionists in Industry csoportnak, és rendszeres tanácsadó a médiában a táplálkozással kapcsolatban. Több, mint 15 év tapasztalattal a táplálkozás területén, Emma nemrégiben elindította saját tanácsadó cégét.

## Célunk

Reméljük ez a receptfüzet segíteni fog Önnek a hozzátáplálás megkezdésekor. Tartalmaz hasznos információkat és professzionális tanácsokat a hozzátáplálás különböző szakaszairól, az ezekhez tartozó megfelelő receptekkel. Minden receptet a Philips Avent Kombinált párolóval fejlesztettünk ki, hogy ezzel segítsünk gyermeke számára a tápláló étel biztosításában.

**A Philips Avent kombinált pároló gyengéden párolja a zöldségeket, gyümölcsöket, húsokat és halakat. Össze is tudja turmixolni a megfőtt összetevőket a gyermeke életkorának megfelelő sűrűségűre. Mindez azért, hogy egészséges, tápláló ételeket készíthessen babájának, nagyon könnyedén.**

## A hozzátáplálás elkezdése

Látni, ahogy babájából egészséges és boldog gyermek lesz egy igazán egyszerű és kielégítő élmény. Ami egy baba életének első évében történik, befolyásolhatja a jövőbeli egészségét, ezért az egészséges, tápláló ételek biztosítása alapvető része ennek a folyamatnak. Az anyatej a legjobb első étel, amit egy baba kaphat, mert tartalmazza az összes természetes tápanyagot,

amelyekre babájának szüksége van, emellett fontos antitesteket a fertőzések elleni plusz védelem érdekében, egyenesen az anyuktól. Ajánlott az első 6 hónapban szoptatni, és ha lehetséges, egy egészséges, kiegyensúlyozott étrenddel kiegészítve folytatni akár 2 évig, vagy tovább. Ha a szoptatás nem lehetséges, a tápszer a következő legjobb az anyatej helyettesítésére. Fejlődésüket tekintve a babák az első 6 hónapban havonta 0.5-1 kg-ot gyarapodnak, ezután pedig már szilárd ételekre van szükség a további növekedés és fejlődés támogatásához.

Mivel a babák különbözőek és különböző ütemben is növekednek, fontos, hogy ne sietessük a hozzátáplálást mielőtt készen állnának. A legkorábbi idő a hozzátáplálás elkezdéséhez 4 hónap vagy 17 hét. Általában azonban 6 hónap szükséges, hogy egy baba emésztőrendszere megfelelően működjön és kész legyen a szilárd étel megemésztésére.\* 4 fontos jele van, hogy egy baba készen állhat a szilárd ételek fogyasztására.

- fel tudnak ülni és megtartják a fejüket;
- jó kéz, szem és szájkoordináció (miután ránéztek az ételre fel tudják venni és a szájukba tenni azt);
- le tudják nyelni a felajánlott ételt, ahelyett hogy visszanyomnák
- csökkenhet továbbá az elégedettségük szoptatások után, és érdeklődést mutathatnak a mások által evett ételek iránt.

Ezek a változások fontos lépésként jelölnek meg babája fejlődésében. Immár készen állnak új ízek és textúrák felfedezésére az étrendjükben.

A hozzátáplálás megkezdésekor nem olyan fontos, hogy mennyit eszik a baba, sokkal inkább az étel evésének megszokásáról szól ez az idő. Elsőre nem igényelnek napi 3 adag ételt. Kezdje apránként, amíg megszokják az étel ízét, állagát és érzését a szájukban. Fokozatosan növelheti az adagot és a változatosságot a baba ételénél, amíg azt nem tudják enni, amit a család többi része, kisebb adagokban. A babák megtanulják kedvelni az ételeket, amikhez hozzászoknak. Ha nagyon sós, édes vagy zsíros ételeket és italokat ad nekik,

valószínűbben fogják ezeket akarni mikor idősebbek lesznek, és higgye el, nem akar egy hisztis evőt nevelni! Nagyon fontos, hogy babájának biztosítsa az egészséges és tápláló ételek széles választékát már a kezdetektől, hiszen ez biztosítja, hogy hasonló ételeket egyenek ahogy idősebbek lesznek.

Nagyon nehéz megváltoztatni a gyermekek étkezési szokásait, ezért fontos, hogy a kezdetektől az egészséges szokásokat tanulják meg. Tanácsoljuk, hogy ezt kövesse a hozzátáplálás kezdetével, és készítsen ételeket friss hozzávalókból. Ezáltal tudni fogja, pontosan mit eszik babája. Próbálja meg az ételek tápanyagtartalmát megőrizni, amennyire lehetséges, hogy a lehető legmegfelelőbb táplálást kapja a használt összetevőkből. A friss hozzávalók vásárlása, és ezeknek megfelelő, a biztosított instrukciókat követő tárolása segít fenntartani a tápanyagtartalmát. Ez biztosítja azt is, hogy a nyers ételek, mint a hús és hal biztonságosan fogyaszthatók. A tiszta felületek és tiszta eszközök alkalmazása védi a babát a káros baktériumok ellen.

Bár ez a receptfüzet ad valamennyi információt a hozzátáplálásról, sok egyéb megbízható információ áll rendelkezésére, ami segíthet eldönteni, készen áll-e gyermeke a hozzátáplálásra. Például tájékozódhat a helyi babaosztályon, védőnőjétől, orvosi rendelőben, vagy online, ahol a fejlődés különböző szakaszairól is találhat tanácsokat, illetve egyéb receptötleteket, amiket használhat Philips Avent kombinált párolójával.

„Remélem élvezi ezt a csodálatos és izgalmas szakaszát gyermeke növekedésének és fejlődésének, miközben megtanulják az új ízek és textúrák megismerését, és egészséges étkezési szokásokat alakítanak ki, melyek segítségével egészséges, boldog felnőtté nőhetnek!”



Dr. Emma Williams  
Táplálkozási tanácsadó

## Nagyon fontos, hogy babájának biztosítsa az egészséges és tápláló ételek széles választékát már a kezdetektől, hiszen ez biztosítja, hogy hasonló ételeket egyenek ahogy idősebbek lesznek.

A párolás nagyon egészséges módja az ételek elkészítésének, mert segít a tápanyagokat megtartani. A Philips Avent kombinált pároló használata segít megőrizni a hozzávalók tápanyagtartalmát a kész ételben. Ez annak köszönhető, hogy a párolás során felszabaduló leveket megőrzi, hogy turmixolás során újra az ételhez keverje őket.

**Ezek a receptek egy táplálkozási szakértő által, figyelmesen lettek válogatva. Ha bármilyen bizonytalanságot érez az receptek babájának való alkalmasságával kapcsolatban, különösen ha valamilyen fajta étel iránti allergia gyanított vagy ismert, kérje orvos vagy egészségügyi szakember tanácsát.**

\* Konzultáljon védőnőjével, orvosával ha további tanácsra van szüksége a hozzátáplálással kapcsolatban.



## **Egészségi és biztonsági javaslatok**

A kisbabák különösen sebezhetőek az ételmérgezést okozó baktériummal szemben, ezért fontos, hogy kövesse az egyszerű egészségi és biztonsági irányelveket az étel elkészítésénél és tárolásánál.

### **Étel előkészítése:**

- Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy az étel tárolása megfelelő, és mindig igazodjon a lejárat dátumokhoz. Az ételt tiszta konyhában tiszta vágódeszkákkal és eszközökkel készítse elő. Mossa meg a kezét alaposan az ételkészítés előtt, és babája kezét evés előtt. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden étkezésre használt tál és kanál alaposan el van mosva a használat előtt. A Philips Avent számos sterilizálót kínál, amik gyorsan, könnyen és hasznosan alkalmazhatók.
- A főtt és nyers húsokat tárolja külön egymástól és egyéb ételektől, lezárt tárolóban. Mindig mossa meg a kezét nyers hússal való érintkezés után. A steril vákuumsomagolt hús és hal ideálisan nem igényelne mosást, mivel ez káros baktériumokat terjeszthet el a konyhában, ami ételmérgezéshez vezethet. Használja ítélőképességét, ha nem biztos benne, mi volt korábban megmosva (pl. nem vákuumsomagolt/frissen vásárolt piaci ételek). Mindig mossa meg a gyümölcsöket, zöldségeket, és hámozza meg őket, ha szükséges – minden gyökeres zöldséget hámozzon és mosson meg használat előtt.
- Soha ne sózza meg a babáknak szánt ételt. Helyette használjon gyenge fűszereket az étel ízesítésére. Ha muszáj követni egy receptet, használjon alacsony sótartalmú vagy sótlan alaplevet. Kerülje a cukor hozzáadását, ha csak az íz nem követeli meg (például kesernyés gyümölcsök megédésítése).
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a hús rendszeren átfőtt, és hagyja langyosra hűlni tálalás előtt

### **Étel tárolása:**

- Ha elkészült, hűtse le az ételt amilyen gyorsan csak lehet (1-2 órán belül) és helyezze el a hűtőben (5°C, vagy alacsonyabb hőmérsékleten) vagy a fagyaszobában (-18°C). A legtöbb frissen elkészített étel 24 órán át tárolható a hűtőben. Nézze meg mélyhűtője útmutatóját, hogy az meddig alkalmas bébiételek biztonságos tárolására – ez általában 1-3 hónap.
- A fagyaszott ételt olvassza ki teljesen mielőtt felmelegíti. A Philips Avent cumisüveg-melegítő használható a bébiétel egyenletes és biztonságos felmelegítésére. Ha az ételt mikróban melegíti újra, mindig keverje fel az ételt és ellenőrizze hőmérsékletét, mielőtt a babának adja. Ne melegítsen fel ételt egynél többször.
- Sose fagyassza le újra a már felengedett ételt, és soha ne tegye félre és használja újra az ételt, amit babája nem evett meg.
- Kerülendő ételek és ételallergia
- Bizonyos ételek alkalmatlanok a 12 hónapon aluli gyermekek számára, mint a máj, nyers rákfélék, cápa, kardhal és marlin, puha pasztőrözetlen sajtok és méz. Bizonyosodjon meg róla, hogy a tojások, vagy tojást tartalmazó ételek alaposan átfőttek.
- Ha van példa ételallergiára a családban, 6 hónapos korig a kizárólagos szoptatás ajánlott. Ha a szoptatás nem lehetséges, kérje orvos tanácsát a legjobb alkalmazható tápszerezelle kapcsolatban. Mivel az első ételek bemutatása allergiát okozhat, a szoptatás folytatása javasolt a hozzátáplálás során, és fokozott figyelem a potenciálisan allergiaokozó ételekre, mint a tej, tojás, gabona, hal és rákfélék – ezeket csak egyesével próbálják ki.
- Ha a mogyoróallergia előfordul a családban, kérje orvos tanácsát. A fulladásveszély miatt a csonthéjasok, beleértve a földimogyorót, egészen nem adhatók 5 évesnél fiatalabb gyermeknek.

- Az allergia azonnali (általában másodperceken, vagy az első két órán belüli) jelei lehetnek a száj feldagadása, viszketés és csalánkiütés, elvörösödés az arcon vagy testen, kiütés, rosszabbodó ekcéma vagy légzési nehézségek. Ha úgy gondolja, babájának allergiás reakciója van, azonnal forduljon orvoshoz – ritka esetekben (anafilia) életveszélyes is lehet.
- Az ételre késleltetett reakciók (általában a tehéntej allergiával azonosítják) között lehet a hányás, bukás, hasmenés, szorulás, véres széklet, piros fenék, vagy folyamatosan rosszabbodó ekcéma. Hosszútávon a hizással is gondok lehetnek. Mivel ezen tünetek más betegség jelei is lehetnek (pl a kiütés vagy hasmenés), kérje orvosa tanácsát.
- Mindig kérje egészségügyi szakember segítségét, ha allergiát gyanít gyermekénél – ő legyen az első, akit hív!

#### **Egyéb útmutatás és információ:**

- A receptekben bemutatott mennyiségek\*, elég tápanyagot tartalmaznak, hogy babáját etesse, és még maradjon is egy kicsi amit adagolhat és elrakhat későbbi használatra. Változtathat a mennyiségen, hogy az igényeinek jobban megfeleljen, ez esetben a párolási időt is igazítsa a mennyiséghez. A felhasználói kézikönyv „hozzávalók és párolási idő” részében megtalálja a különböző hozzávalók hozzávetőleges párolási idejét.
- A receptek végső sűrűsége függ a felhasznált hozzávalók fajtájától és mennyiségétől, illetve a hozzátáplálási szakasztól (folyósabb vagy darabosabb ételek). Az állag változtatható a baba szokásos tejének, vagy felforralt víznek hozzáadásával. Például a víz használható hígításra, vagy a rizspehely sűrítésre. A gőzölőből valamennyi víz kiöntése turmixolás előtt szintén sűrűbb állaghoz vezet.

\* Minden receptet ellenőriztünk, hogy a megfelelő mennyiségű kalóriát, sót, cukrot és zsírt tartalmazza, ami megfelel a babáknak és tipegőknek.



# Első szakasz: Kóstolások

A hozzátáplálás első szakasza (4-6 hónapos kor körül) az új ízek és textúrák első felfedezéséről szól. Mivel a baba csak a tej ízéhez és állagához van szokva, a trükk az új ételek fokozatos bemutatásában rejlik. Bár eleinte időbe telhet, kis türelemmel a baba hamarosan saját ételét fogja enni.



Eddig a pontig babája csak a nyelv előrenyomásával történő anyatej vagy tápszer ivásához van szokva, ezért amikor először kapnak egy kanál ételt, automatikusan ezt fogják csinálni, és kitolják a szájukból azt. A szilárd étel evéséhez a száj motorikus képességeinek új fajtáit is meg kell tanulni. Például, a babának meg kell tanulnia ajkaival lehúzni az ételt a kanálról, a nyelvével

pürésíthet. A püré eleinte legyen sima és elég folyós, nagyon gyenge (akár jellegtelen) ízekkel. Kezdetben adjon csak pár teáskanállal naponta, a szokásos szoptatás/tápszer közben vagy után. Tanácsoljuk egyszerre egy étel kínálását, hogy lássa, hogy reagál rájuk. Ahogy az idő múlik, felkínálhat neki szilárd ételeket a tejük előtt, és fokozatosan növelheti az evések gyakoriságát

## **A püré eleinte legyen sima és elég folyós, nagyon gyenge (akár jellegtelen) ízekkel.**

hátra tolni azt és lenyelni. Ezelőtt az állkapocs- és arcizmaikat csak szopásra használták – tehát ez egy teljesen új élmény lesz számukra. Amint a baba le tudja nyelni az ételt, az elválás két másik jele mellett (felülés, dolgok megfogása és szájukba tétele) igazán készen állnak az étel felfedezésének megkezdésére.

Az első ételek lehetnek pürésített gabonafélék, mint a rizs, zab, köles, kukorica tészta, vagy a jól pürésített főtt rizs a baba szokásos tejével összekeverve. Gyümölcsöket és zöldségeket szintén

és a mennyiségeket. Kísérletezhet különböző állagokkal is, kevesebb tej vagy víz (felforralt, majd lehűtött) hozzáadásával, hogy besűrítse az ételt. Ezután elkezdhet különböző fajta ételeket kínálni, és fokozatosan növelni az étkezéseket napi 2-3 alkalomtól, hogy a baba elkezdhesse felfedezni az új ízeket. A baba folyadékigényét tekintve, folytassa a tej adását (anyatej vagy tápszer). Ha nagyon meleg van, kínálja meg a tápszerrel itatott babákat forralás után lehűtött vízzel, ha úgy gondolja szomjasak az étkezések között (a szoptatott babáknak nincs szüksége vízre).

## Pompás krumpli-brokkoli püré

Hozzávalók:

1/3 nagy krumpli (kb. 200 g)

1/3 kis brokkoli (kb. 100 g)



Vegetáriánus



Lefagyasztható



összesen **30 perc** párolás **20 perc**

3 adag

- 1** Mossa meg a brokkolit és hámozza, majd mossa meg a krumplit. Vágja fel őket nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2** Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vizet a kehely 120 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kehelyből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3** Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kehelybe a helyes pozícióban. Zárja be a kehely fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási jelzőfény kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4** Nyissa ki a kehely tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiürítse a párolt ételt a kehelybe.
- 5** Zárja be a kehely tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja háromszor-ötször, alkalmanként 15 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri. Adjon hozzá a baba megszokott tejéből, vagy felforralt vízből, ha higítani szeretné a pürét.
- 6** Tegye egy tábla, és engedje lehűlni, mielőtt tálal 1 adagot.

**Tápanyagtípek:** Magas K-vitaminban; C-vitamin és folsav forrás. A K-vitamin az egyik fontos vitamin az egészséges csontokért. A C-vitamin az étel lebontásában és az energia felhasználásában játszik szerepet. A folsav fontos az aminosavak előállításához, a fehérje alapvető építőelemeihez a testben, melyek szükségesek a növekedéshez és a gyógyuláshoz.

**Tálalási/főzési tipp:** Tálalja rizzsel vagy a baba szokásos tejjel. Készítse édesburgonyával krumpli helyett.

## Banán és avokádó mix

Hozzávalók:

1/2 közepes avokádó (érett) (kb. 50 g)

1/2 közepes banán (érett) (kb. 50 g)

60 ml a baba szokásos tejéből  
(szokásos módon előkészítve)



összesen 10 perc

párolás 0 perc

1 adag

- 1 Vágja félbe az avokádót. Távolítsa el a magot és kanalazza ki a gyümölcshúst egy evőkanállal. Hámozza meg a banánt. Vágja az avokádót és a banánt 1cm-es kockákra. Vegye le a fedelet a kehelyről. Tegye a gyümölcsöket és a baba tejét a kehelybe. Helyezze vissza a kehely tetejét és rögzítse azt.
- 2 Tegye vissza a kehelyt a főegységre és rögzítse. Fordítsa a gombot turmixolás pozícióba. Turmixolja háromszor-ötször, alkalmanként 15 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri.

- 3 Tegye egy tálba tálalás előtt.

**Tápanyagtípek:** Magas Folsav-tartalom; C-vitamin, E-vitamin, B6-vitamin, K-vitamin és Kálium forrás. A Folsav az egyik fontos vitamin az egészséges vérellátáshoz. Az E-vitamin segít a baba sejtjeinek védelmében (oxidatív). A B6-vitamin segít a vörsejtek egészségesen tartásában.

**Tálalási/főzési tippek:** Legjobb készítés után azonnal tálalva. Banán helyett próbálja ki papayával.



## Második szakasz: Puha rágnivalók

Most, hogy babája már hozzá szokott a gyenge ízű, pürésített ételekhez, itt az ideje különböző textúrák és erősebb ízek bemutatásának, fokozatosan haladva a darabosabb pürék felé, hogy a rágást is megtanulják. A hozzátáplálás ezen szakaszában (6-8 hónapos kortól) a babáknak már 3 étkezésnél kellene tartania naponta, nagyobb mennyiségekben mint korábban, a szokásos tejük mellett.

A babák fejlődését tekintve, maga a rágás folyamata és a darabos étel szájban való mozgatása segít a száj motorikus készségeinek kialakulásában. Bár elsősre lehet, hogy köhögni, öklendezni, vagy esetenként hányni fognak, hogy eltávolítsák a szájuk hátuljából az ételt, ez nem azt jelenti hogy nem szeretik azt – csak épp tanulják, hogy kell kezelni a különböző sűrűségű ételeket. Adjon nekik különböző textúrájú ételeket, hogy megtanuljanak sok féle ételt enni, és fogékonyabbak legyenek az újak kipróbálására. Ne aggódjon ha bizonyos ételeket elsősre visszautasítanak, ez teljesen normális. Tudományos bizonyíték van rá, hogy az ételpreferencia befolyásolható, ha ismétlődően kitesszük őket valamilyen ételnek, tehát a trükk az, hogy folyamatosan kínáljuk nekik az ételt, amíg meg nem szokják az ízés és el nem fogadják azt. Akár több próbálkozás is kellhet (akár 15 kóstolás), hogy babája elfogadjon bizonyos ételeket, tehát legyen türelmes és kitartó – meg fog térülni. Ne feledje, sokkal könnyebb egészséges étkezési szokásokat kialakítani amíg a baba fiatal, ezért ajánljon neki változatos ételeket a korai évekből.

Bár a legtöbb babának nincs foga 6 hónapos korában, puha darabos ételekkel megbírkóznak (az ínyükkel összedarálják). Mivel ez a szakasz a rágás megtanításáról szól, kezdjen puha „katonákkal”, mint a főtt zöldségrudak (répák) vagy puha érett gyümölcsrudacskák, kicsi pírítós darabok, és puha főtt tészta. Soha ne adjon babájának egész

szőlőszemeket vagy koktélpáradicsomot, mert fulladást okozhatnak. Ha ezeket akarja adni babájának, mindig vágja fel őket előtte. Ebben a szakaszban kísérletezhet különböző ételcsoportok ételeinek keverésével készült ételekkel.

Mivel ez a gyors növekedés ideje, a babának nagyobb szüksége lesz tápanyagban gazdag ételekre – ezért győződjön meg a változatosságról! Például, minden baba a szervezetének elegendő vassal születik. Ugyanakkor ez 6 hónapos kor körül kezd elfogyni, ezért fontos, hogy étrendjük elegendő vasat tartalmazzon, ezzel biztosítva az egészséges növekedést és fejlődést. Adjon neki tehát sok ételt ami vasat tartalmaz, mint a sovány vörös húсок, gabonafélék, és a zöld zöldségek. Ha nem biztos benne, babájának mennyi ételre van szüksége, engedje, hogy ő irányítson – a babák általában elfordítják a fejüket vagy csukva tartják a szájukat, ha nem akarnak már többet enni. Biztonsági okokból soha ne hagyja babáját egyedül evés közben. Folytassa az anyatej vagy tápszer adását, és kínálja meg felforralás után lehűtött vízzel tanuló pohárból, vagy bögréből az ételek mellé. Ne érezzen kísértést gyümölcsle adására, mivel bőséges C-vitamin ellátást kapnak a tejből és a gyümölcsökből, zöldségekből is.

## A 4 fő ételcsoport:

1. Keményítős ételek – rizs, tészta, burgonyák és egyéb gabonafélék
2. Hús, hal, és az alternatíváik mint a tojás és lencsék
3. Zöldségek és gyümölcsök
4. Tejtermékek – zsíros joghurt és sajt. Zsíros tej is használható főzésre.



## Zöldségmennyország

Hozzávalók:

1/5 kis karfiol (kb. 80 g)

1/3 közepes burgonya (kb. 90 g)

1/2 közepes répa (kb. 60 g)



összesen 40 perc párolás 20 perc

2 adag

- 1 Mossa meg a karfiolt és hámozza, majd mossa meg a krumplit és répát. Vágja fel a zöldségeket nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vízzel a kehely 180 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kehelyből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kehelybe a helyes pozícióban. Zárja be a kehely fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kehely tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiüritse a párolt ételt a kehelybe.
- 5 Zárja be a kehely tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja háromszor-ötször, alkalmanként 15 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri.
- 6 Tegye egy tálba, és engedje lehűlni, mielőtt tálal 1 adagot.

**Tápanyagtípek:** Magas C-vitamin tartalom, B6, A és K-vitamin forrás.

**Tálalási/főzési tippek:** Tálalja hús- vagy halpürével. Próbálja ki kedvenc zöldségeivel vagy lencseféléjével.

## Húspajtasok

Hozzávalók:

1 marha/bárány/csirkefile/sertés file (kb. 250 g)  
3 evőkanál zöldségpüré  
(lásd: Zöldségmennyország)



összesen 35 perc

párolás 30 perc

4 adag

- 1 Távolítsa el minden bőrt és zsírt a húsról, majd vágja nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vízzel a kelyh 180 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kelyhből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kelyhebe a helyes pozícióban. Zárja be a kelyh fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kelyh tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiürítse a párolt ételt a kelyhebe.
- 5 Zárja be a kelyh tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja háromszor-öttször, alkalmanként 15 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri.
- 6 Tegye egy tálba, és engedje lehűlni, mielőtt tálal 1 adagot. Ha szükséges, keverjen egy evőkanál húspüréhez 3 evőkanál zöldségpürét.

**Tápanyagtipppek:** Marhahússal készítve – magas B12-vitamin és cinktartalom; Vas, Foszfor, Niacin és B6-vitamin forrás. A B12-vitamin segíti az immunrendszer egészségét. A cink fontos a kognitív funkciókhoz. A vas fontos a normális és egészséges vérellátáshoz. Bár a babák szervezetüknek elegendő vassal születnek, ez 6 hónapos kor körül kezd elfogyani, ezért adjon nekik sok ételt ami vasat tartalmaz, mint a vörös húskok, tofu, tojás, csicseriborsó, vörösbab, mazsola, sárgabarack, füge, és a leveles zöldségek.

**Tálalási/főzési tipppek:** Tálalja zöldségpürével. Készítse el halból.



## Harmadik szakasz: **Darabosabb rágnivalók**

A hozzátáplálás harmadik szakasza (9-12 hónapig) a baba ízélményeinek szélesítéséről, és a különböző textúrájú ételekre való áttérésről szól. Az étel lehet szeletelt, pépesített, vagy darált, a pürésítés helyett. Fejlődésüket tekintve a baba már fel kéne, hogy ismerje a látott ételleket, és azonosítsa őket az ízzel.

Mivel a gyerekeknél elég gyakori, hogy visszautasítanak korábban elfogadott ételeket, különösen 2 éves kor környékén, nagyban segít nekik később, ha most az ételek széles választékát kínáljuk nekik. Kezdje el bevonni babáját a családi étkezésekbe. Ez azért jó, mert a gyerekek megtanulják a darabos ételek fogyasztását, ha látják, hogy más is eszi őket. Ezért egyenek közösen a családdal, és egyeztesse az étkezéseket a többi emberrel, különösen gyerekekkel. Amikor csak lehetséges, biztassa őket az önálló evésre még akkor is, ha maszatolással jár. Az étkezések ideje a tanulása is a babák számára, és élveznie kell őket. Az önálló evés megtanulása segít megalapozni egy egészséges kapcsolat kialakítását az étellel, ahol aktívan részt vesznek a folyamatban. A kínált ételt tekintve, próbáljon meg minél változatosabbakat készíteni, hogy a baba különböző állagú

katonákat ehessen, mint a nyers gyümölcsök vagy zöldségfalatok. Folytassa a szoptatást vagy tápszer adását, de csökkentse napi két vagy három alkalomra őket. Adhat forralás után lehűtött vizet is, ha szükséges. Ez jó időszak lehet a cumisüvegekről tanuló pohárra való váltásra.

Mivel a babák pocakja egészen kicsi, könnyedén meg tud telni. Ezért kerülje a magas rosttartalmú ételeket, mint a barna vagy teljes kiörlésű kenyér, hiszen ezek csak megtöltik a hasát, helyet nem hagyva a táplálóbb ételeknek, amik a fejlődéshez szükséges energiával ellátnák. A zsír szintén fontos az energiaképzés szempontjából és értékes vitaminokat tartalmaz, mint például az A-vitamin. Ezen okból ne adjon zsírszegény tejet, sajtot vagy joghurtot 2 évesnél fiatalabb gyermeknek.





## Tőkehal és krumpli

Hozzávalók:

1 tőkehalfilé (kb. 100 g)

1/2 közepes burgonya (kb. 150 g)

100g jól átfőtt rizskása (adagonként)



összesen 40 perc

párolás 30 perc

5 adag

- 1 Mossa meg és hámozza meg a burgonyát. Távolítsa el minden szálkát és bőrt a halról. Vágja fel a hozzávalókat nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vízzel a kehely 180 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kehelyből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kehelybe a helyes pozícióban. Zárja be a kehely fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kehely tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiürítse a párolt ételt a kehelybe.
- 5 Zárja be a kehely tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja kétszer vagy háromszor, alkalmanként 5 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri. Jól rágó babáknál leengedheti a vizet és és turmixolhat kevesebb ideig, vagy használhat egy villát a főtt étel szétnyomására.
- 6 Tegye egy tálba, és engedje lehűlni. Nézze át alaposan a szálkák miatt, mielőtt tálal egy adagot nagyjából 100g főtt rizskásával.

**Tápanyagtípek:** Magas jódtartalommal; Szelén és B12-vitamin forrás. A jód fontos a gyermekek számára az egészséges fejlődés érdekében. A szelén megvédi a test sejtjeit a károsodástól (oxidatív). Ez az ízletes recept jó módja annak, hogy a halat a baba étrendjébe illesszük – biztosítson két adag halat egy héten, ebből az egyik legyen olajos (lazac, makrél, friss tonhal, szardínia).

**Tálalási/főzési tipp:** Tálalja húspürével. Tálalja főtt tésztával, rizzsel, vagy egyéb választott körettel.





## Az első müzlim

Hozzávalók:

1/2 közepes barack (érett) (kb. 100 g)

1/2 közepes körte (érett) (kb. 100 g)

50 g áfonya (érett)

100 g zabpehely (adagonként)



összesen 30 perc

párolás 20 perc

5 adag

- 1 Mossa meg a gyümölcsöket, hámozza és magtalanítsa a barackot és körtét. Vágja fel a barackot és körtét nagyjából 1cm-es kockákra
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsze meg vízzel a kehely 180 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsze bele a vizet a kehelyből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kehelybe a helyes pozícióban. Zárja be a kehely fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kehely tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiürítse a párolt ételt a kehelybe.
- 5 Zárja be a kehely tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja kétszer vagy háromszor, alkalmanként 5 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri.
- 6 Tegye egy tálba, és hagyja lehűlni, mielőtt egy adagot nagyjából 100g zabpehellyel tálalna.

**Tápanyagtipppek:** A babák imádni fogják az ízet ennek a gyümölcsös kombinációnak. A recept segít több gyümölcsöt illeszteni az étrendjébe – kombináljon különböző fajta gyümölcsöket, hogy igényeit kielégítse!

**Tálalási/főzési tipppek:** Ha tejterméket szeretne adni a recepthez, tegye természetes joghurtal. Használjon tetszés szerinti gyümölcsöket.



## Negyedik szakasz: Az első szülinap után

Bár minden gyerek különbözik, 1 éves korra a babák sokkal aktívabbak lesznek. Nagy sebességgel kúszhatnak át a szobán, felhúzzhatják magukat és körbetotyoghatnak a szobán a bútorok segítségével, talán már járni is elkezdnek. A járás, beszélés és sok egyéb megtanulása mellett ez egy nagyon mozgalmas időszak, ami még több energiát és tápanyagot igényel, ezért nagyon fontos a kiegyensúlyozott és egészséges étrend biztosítása. Idáig az anyatej vagy tápszer volt a gyerekek fő tápanyagforrása, de itt az idő hogy a szilárd ételek vegyék át az első helyet.

Ebben a szakaszban a hozzátáplálás napi 3 étkezést kell, hogy jelentsen, ezen felül nasikat étkezések között, mint az előkészített gyümölcs, zöldségfalatok, joghurt, sajtdarabkák, pirítás, vagy puffasztott rizs. Próbáljon meg keményítőt (kenyér, gabonafélék, kása, burgonya, rizs, kuskusz vagy tészta), fehérjét (hús, hal, tojás, lencse, bab, hummusz, szója és tofu) és friss zöldségeket és gyümölcsöket is adni minden étkezésnél. A tejtermékek (tej, joghurt vagy sajt) legyenek napi 3 étkezés vagy nasi része. Egy adag jelenthet egy pohár tejet (150ml), egy kis tál joghurtot, sajtkrémet vagy gyufásdoboznyi sajtdarabot.

Folyamatosan mutasson be nekik új ételeket, és ne pakolja túl a tányért, mert a nagy adagok elvehetik az étvágyat. Bár nincs javasolt adag a tipegőknek, használja öklüket útmutatásul: a gyomruk kb. akkora lesz, mint a bezárt öklük. Ahogy mozgékonyabbá válnak (2 éves kortól), fokozatosan növelheti az adagok méretét. Hogy biztosra menjen, mindig kövesse babája étvágyát. Próbálja fenntartani az evés iránti érdeklődést színes tálakkal, különböző elrendezésekkel és formákkal (egy mosolygós arc általában működik), illetve különböző színek és textúrák vegyítésével. Engedje, hogy babája magát etesse, amennyire csak lehetséges.

## **Folyamatosan mutasson be nekik új ételeket, és ne pakolja túl a tányért, mert a nagy adagok elvehetik az étvágyat.**

A szokásos tejbevitelük (anyatej vagy tápszer) természetes módon csökkenni fog, ezért nem probléma, ha tehéntejre váltanak (hacsak nincs tejallergiája). A tej fontos kalciumforrás, ami a víz mellett egy tipegő fő itala kell, hogy legyen. De ne adjon neki fél liternél több tejet egy nap, mivel ez csökkentené étvágyukat, ételre pedig szükségük van. 6–8 adag folyadékot fogyasszanak egy nap (beleértve a tejtitalokat), egy pohárban tálalva: egyet minden étkezéshez, és egyet étkezések és nassolások között.

A nehéz ételek, például a spagetti felvágásával segítheti ezt a folyamatot. Ha gyermeke elkezd megtagadni az ételt, vigye el aggodás nélkül és várjon a következő nassolásig vagy étkezésig, mielőtt bármi mást ajánlana. Próbálja meg kerülni a cukros és zsíros ételeket, mert ezek rossz étkezési szokások kialakulásához vezetnek a későbbiekben. Dicsérje meg babáját, ha jól eszik, ezzel is támogatva a jó viselkedést és a jövőbeli tanulást. Végül a tipegő képes lesz a család többi tagja által fogyasztott ételt enni, ezért mutasson példát és táplálkozzon egészségesen!

## Boldog brokkoli

Hozzávalók:

1 lazacfilé (kb. 120 g)

1/2 kicsi brokkoli (kb. 120 g)

140 g jól megfőtt kagylótészta (adagonként)



összesen 35 perc

párolás 20 perc

4 adag

- 1 Mossa meg a brokkolit, távolítsa el minden bőrt és szálkát a lazacról. Vágja fel a brokkolit és a lazacot nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vízzel a kelyh 120 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kelyhből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kelyhebe a helyes pozícióban. Zárja be a kelyh fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kelyh tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiürítse a párolt ételt a kelyhebe.
- 5 Zárja be a kelyh tetejét. Fordítsa a gombot turmix állásba. Turmixolja kétszer-háromszor, alkalmanként 5 másodpercig, amíg a kívánt állagot eléri. Adjon hozzá a baba megszokott tejéből, vagy felforralt vízből, ha higitani szeretné a pürét.
- 6 Tegye egy tálba, és engedje lehűlni, mielőtt tálal 1 adagot nagyjából 140 g kagylótésztaival.

**Tápanyagtipppek:** Magas Omega 3, szelén, jód, B12-vitamin, tiamin, D-vitamin, K-vitamin tartalom; Foszfor, riboflavin, niacin, folsav & C-vitamin forrás. A B12-vitamin fontos a sejtszótódáshoz, ami szükséges a reprodukcióhoz, gyógyuláshoz és növekedéshez. A niacin elengedhetetlen az egészséges bőrhöz. A riboflavin segít lebontani az ételt és energiává alakítani.

**Tálalási/főzési tippek:** Tálalja zöldségpürével. Tálalja főtt tésztával, rizzsel, vagy tetszés szerinti körettel.

## S(p)árga napocska

Hozzávalók:

12 szár spárga (zöld) (kb. 240 g)

100 g újkrumpli gerezekre vágva (adagonként)

20 g reszelt parmezán sajt (adagonként)



összesen 30 perc párolás 20 perc

3 adag

- 1 Mossa meg a spárgát és távolítsa el az esetleges durva szárazakat. Vágja a spárgát nagyjából 1 cm-es kockákra.
- 2 Vegye le a kelyhet a főegységről. Nyissa ki a fedelet és töltsen meg vízzel a kehelyt 120 ml-es jelzéséig. Nyissa fel a víztartály fedelét és töltsen bele a vizet a kehelyből. Helyezze vissza a víztartály fedelét és fordítsa zárt pozícióba.
- 3 Helyezze az előkészített hozzávalókat a párolókosárba. Ezután helyezze a párolókosarat a kehelybe a helyes pozícióban. Zárja be a kehely fedelét. Helyezze vissza a kelyhet a főegységre, és finoman fordítsa el a rögzítéshez. Fordítsa a gombot gőzölés állásba. A párolási erő jelzőfénye bekapcsol. Amikor a párolási ciklusnak vége, az eszköz magától megáll. A párolási erő jelzőfénye kikapcsol. Fordítsa a gombot kikapcsolt állásba.
- 4 Nyissa ki a kehely tetejét. Használja a spatulát, hogy felemelje a párolókosarat és kiűrtse a párolt ételt a kehelybe.
- 5 Tegye egy tálna, és hagyja lehűlni. Tálaljon egy adagot 100 g újkrumplival és 20 g reszelt parmezán sajttal.

**Tápanyagtípek:** Magas foszfor, folsav, D-vitamin & K-vitamin tartalom; Kalcium, tiamin, C-vitamin & B6-vitamin forrás. A D- és K-vitamin, valamint a foszfor és kalcium ásványi anyagok fontosak a csontok és fogak egészséges fejlődéséhez. A folsav az egészséges immunrendszerben játszik szerepet. A tiamin a normális szívműködéshez elengedhetetlen.

**Tálalási/főzési tipp:** Tálalja széttépkedett lazaccal. Tálalja tésztával és tetszés szerinti szósszal.





[www.philips.com/avent](http://www.philips.com/avent)

4241 354 01151