



Essential baby  
food maker

Recipe booklet

SCF862



# Your healthy weaning guide

8 easy-to-prepare and nutritious recipes, including tips and tricks to wean your baby. Created with the help of nutritionist Dr. Emma Williams.

Quick and easy nutritious recipes for your baby	3
<b>Stage 1: First tastes</b>	<b>8</b>
Precious purée of potato and broccoli	10
Bananas about avocado	11
<b>Stage 2: Soft chews</b>	<b>12</b>
Veggie heaven	14
Meaty mates	15
<b>Stage 3: Chunkier chews</b>	<b>16</b>
Cod and potato party	18
My first muesli	19
<b>Stage 4: From one year on</b>	<b>20</b>
Happy broccoli ever after	22
Sunny asparagus	23



# Quick and easy nutritious recipes for your baby

When it comes to introducing your baby to solid foods for the first time it's perfectly normal to feel confused. The huge amount of information available alone can be overwhelming, particularly if you're a first time parent. Babies will sometimes spit out the food prepared for them – being unable to say what they do or don't want to eat. This can be quite challenging for parents when weaning their baby. But don't panic, work alongside your baby's requirements, and provide them with a variety of nutritious meals that will help them to grow up to be healthy and happy.

We developed this booklet together with Nutritionist Dr. Emma Williams. It provides professional advice on weaning and on how to prepare nutritious meals easily for your baby, so you can get more pleasure out of family meal times together.

## Expert advice

Dr. Emma Williams has a PhD in Human Nutrition and expertise in childhood growth and nutrition. As a clinical researcher in the pediatric department of a children's hospital,

she examined the growth and dietary intake of very young children (0-3 years) with growth problems and provided dietary advice to their parents. During time spent working as a Nutrition Scientist at the British Nutrition Foundation, she provided expert nutritional advice on weaning, analyzed and checked the nutritional content of weaning recipes, and developed meal plans for very young children. She's also a member of the Nutrition Society and the UK Nutritionists in Industry group and a regular advisor to the media on the subject of nutrition. After over 15 years of work in the field of human nutrition, Emma recently set up her own nutrition consultancy business.

## Our aim

We hope this recipe booklet will help you when starting your baby on solid food. It includes some useful information and professional advice about the different stages of weaning, along with appropriate recipes for the different stages of weaning. Each recipe has been developed using Philips Avent essential baby food maker to help you to provide nutritious food for your growing baby.

**The Philips Avent essential baby food maker gently steams fruit, vegetables, meat and fish. It can also blend your cooked ingredients to the consistency that most suits your baby's age. All aimed at helping you to make healthy, wholesome meals quite easily for your baby.**

## Starting to wean your baby

Seeing your newborn baby grow and develop into a happy and healthy child is a really amazing and rewarding experience. What happens in a baby's first year of life may potentially influence his or her future health and providing healthy, nutritious food is an essential part of this process. Breast milk is the best first food a baby can have, because it contains all of the natural nutritional content your baby

needs, along with important antibodies for added protection against infection, directly from mother to baby. It's recommended to breastfeed up to the age of 6 months and if possible to continue to do so together with a healthy, balanced diet for up to 2 years or longer if preferred. When it's not possible to breastfeed, infant formula is the next best substitute for breast milk. In terms of their ability to grow, a baby should gain between 0.5kg (1.1lbs) and 1kg (2.2 lbs) in weight per month from 0-6 months, after which time, solid foods are required to promote further growth and development.

Because babies are individuals and grow at different paces, it's really important not to rush them into weaning before they're ready. The earliest time to consider starting to wean a baby is 4 months or 17 weeks. But it usually takes around 6 months for a baby's digestive system to work properly and be ready to digest food\*. There are 3 key signs that show when a baby seems to be ready to try solid food. These usually take place around 4-6 months and include: being able to sit up and hold their head steady; good hand, eye and mouth coordination (they can look at food, pick it up and put it in their mouth); the ability to swallow the food on offer, rather than push it all out. So look for all of these signs before weaning your baby. They may also become less satisfied with their milk feeds and start to show an interest in the foods that other people consume. All of these changes mark an important step in your baby's development. They're now ready to explore new tastes and textures in their diet.

When first starting to wean your baby it's not so important how much they consume, it's more about getting them used to eating food in general. Babies won't need 3 meals a day initially. You can simply start by offering them a little at a time until they get used to the taste, texture and feel of food in their mouth. Then you gradually increase the amount and variety of food your baby eats until they can eventually eat the same foods as the rest of the family, in smaller portions. Babies learn to like the foods they get used to. If you give them very salty,

sweet or fatty foods and drinks they will be more likely to want them when they get older and you really don't want to create a fussy eater! Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential, as it will make sure they keep eating such kinds of food as they grow older. It's really hard to change what children eat when they get older so it's important to instil good food habits right from the very start. You are advised to do this from weaning onwards and to prepare foods from scratch using fresh ingredients. This way, you know exactly what your baby is eating. You should also try to preserve the nutritional composition of the foods you wish to prepare as much as possible, so that you get the maximum nutrition out of the ingredients you're using. Buying fresh ingredients and storing them appropriately by following storage instructions provided will help to maintain the nutritional content. This will also make sure that foods such as raw meat or fish are safe to eat. And making sure that food is prepared on clean surfaces using clean utensils will also protect your baby from harmful bacteria.

**Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential, as it will make sure they keep eating such kinds of food as they grow older.**

Steaming is a very healthy way to prepare food as it helps to keep the nutrients locked in. Using the Philips Avent essential baby food maker will help to retain the nutritional content of the initial ingredients in the final prepared meal for your baby. This is because the juices released from the steamer during cooking (steaming phase) are retained for mixing back into the food during blending (blending phase).

\* Consult your local doctor or child care health consultant if you feel you need further advice on when might be the best time to wean your baby.

Although this recipe booklet gives you some information related to weaning, there's also plenty of reliable information available to help you to decide if your baby is ready for weaning. For example, from your local baby clinic, doctor's office or online, as well as information to help you progress from one stage to the next, perhaps even other recipe ideas that you can use with your Philips Avent essential baby food maker.

**"I really hope you enjoy this wonderful and exciting time in your child's growth and development, as they learn to experience new tastes and textures and get healthy eating habits that will enable them to grow into healthy, happy adults!"**



Dr. Emma Williams,  
Nutrition Consultant

**These recipes have been carefully selected by a nutrition expert. If you are in any doubt as to the suitability of any of the recipes in this booklet for your baby, particularly if an allergy to certain foods is suspected or known, please consult your doctor or child health care consultant as appropriate.**

### Health and safety recommendations

Babies are particularly vulnerable to the bacteria that can cause food poisoning so it's essential to follow simple health and safety guidelines when preparing and storing their food.

### Food preparation:

- Always make sure food is stored safely and stick to use-by dates. Prepare food in a clean kitchen using clean chopping boards and utensils. Wash your hands thoroughly before preparing food and your baby's hands before feeding. Make sure all bowls and spoons used for feeding are thoroughly cleaned prior to use. Philips Avent has a suitable range of sterilizers that are quick, easy and effective to use.
- Store cooked and raw meats separate from each other and from other foods in the fridge and keep them covered. Always wash your hands after touching raw meat. Sterile vacuum packed raw meat or fish shouldn't need washing prior to use, as this can spread harmful germs onto kitchen work surfaces and could lead to food poisoning. Use your own judgment if you're not sure that it's been previously washed (i.e. not vacuum packed/ foods bought in fresh food markets). Always wash fruit and vegetables and peel if necessary – all root vegetables should be peeled and washed before use.
- Never add salt to foods intended for babies. You can add herbs and mild spices instead to make the foods tastier. If you must use stock in a recipe, use low or no salt stock. Avoid adding sugar to food unless required for taste (for example to sweeten tart fruit).
- Make sure food is cooked thoroughly and cool until it's lukewarm before serving.

### Food storage:

- Once prepared, cool the food as quickly as possible (within 1-2 hours) and place in fridge (at a temperature of 5 °C (41 °F) or below) or freezer (at a temperature of -18 °C (0 °F)). Most freshly prepared foods can be stored in the refrigerator for up to 24 hours. Check your freezer guidelines to see how long you can store baby food safely – usually 1-3 months.

- Frozen food should be defrosted thoroughly before heating. Philips Avent bottle warmer can be used to heat your baby's food evenly and safely. If you're reheating food using a microwave, always stir the food and check its temperature before feeding your baby. Don't reheat food more than once.
- Never refreeze food after it's been thawed and never save and re-use foods that your child hasn't finished eating.

### Foods to avoid and food allergy:

- Certain foods are unsuitable for children under the age of 12 months, including liver, raw shellfish, shark, swordfish and marlin, soft unpasteurized cheeses and honey. Make sure eggs or dishes containing egg are well cooked.
- If there's a history of food allergy within the family, exclusive breastfeeding up to the age of 6 months is recommended. Where breastfeeding is not possible, for whatever reason, consult a medical practitioner for advice on the best type of formula to provide instead. Because the introduction of first foods can cause allergies, breastfeeding should be continued throughout weaning and care should be taken when introducing potentially allergenic foods such as milk, eggs, wheat, fish and shellfish – offering them one at a time.
- If there's a history of peanut allergy in the family seek advice from a qualified medical practitioner. Because of the risk of choking, whole nuts, including peanuts, should not be given to children under 5 years.
- Immediate signs of allergy (usually occurring within seconds or up to two hours) can include lip swelling, itchiness and hives, a red flushing of the face or body, a rash, worsening symptoms of eczema or difficulty breathing. If you think your baby is having an allergic reaction to food seek urgent medical advice – in rare cases a severe reaction (anaphylaxis) can be life-threatening.
- Delayed reactions to food (usually associated with cow's milk allergy) can include nausea vomiting or reflux, diarrhea, constipation, blood in stools, a red bottom, and progressively worse eczema. In the longer term there may also be problems gaining weight. Because some of these symptoms (e.g.

rashes and diarrhea) are also indicative of other illnesses, consult your healthcare practitioner for further advice.

- Always seek the advice of a qualified healthcare practitioner if you suspect your child may have a potential food allergy – they should be your first port of call!

### Further guidance and information

- The quantity indicated in the recipes\* should provide you with enough food to feed your baby, as well as some leftovers to portion up and store or freeze for later use. You can adapt the amount required to suit your needs, making sure to adjust the length of steaming required to the amount of ingredients used. Check 'ingredients and steaming time' in the user manual for approximate steam times for specific ingredients.
- Final consistency of each recipe will depend on the type of ingredients used including the amount used and stage of weaning (i.e. smooth vs. lumpier consistency). Consistency may be altered via the addition of baby's usual milk or boiled water to the final recipe. For example, water may be used to thin down or baby rice may be added to thicken. Draining some of the water in the steamer before blending will also result in a thicker consistency.

\* All recipes have been checked to make sure they contain appropriate amounts of calories, salt, sugar and fat suitable for babies and toddlers.



## Stage 1: First tastes

The first stage of weaning (around 4-6 months) is all about exploring new tastes and textures for the very first time. Because your baby will only be used to the taste and texture of milk, the trick here is to introduce new foods gradually. Although it may take a little time at first, with a little patience your baby will be eating his/her own food in no time.

Up until now your baby will only be used to suckling milk from the breast or drinking formula from a bottle, by pushing the tongue forward to drink. Therefore, when starting to spoon feed for the first time they will automatically do this with their tongue, meaning that any food going in will be pushed back out the mouth with the tongue. Learning to eat food involves developing a whole

can also purée fruit or vegetables. Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (bland even) flavors at first. Start by offering your baby just a few teaspoons once a day, either during or after the usual milk feed (breast or formula). It's also a good idea to offer one food at a time so you can see how they respond to individual foods. As time progresses, you can then start offering solid

**Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (bland even) flavors at first.**

new set of oral motor skills. For example, your baby will need to learn to use his/her lips to pull the food off the spoon and tongue to push the food to the back of the mouth and to swallow. Before this they had only ever used their jaw and cheek muscles for sucking – so it's a completely new experience. Once your baby can swallow food, along with the other two signs for weaning (sitting up, picking things up and putting them in their mouths) they're well and truly ready to embark on an exploration of food.

First foods can include puréed cereals, such as baby rice, oats, millet, corn noodles or well mashed cooked rice mixed with your baby's usual milk. You

foods before their usual milk and gradually increase the frequency of feeds and the amount given. You can also experiment with different consistencies by adding less milk or water (cooled boiled) to thicken it up. After this you can start to offer different types of food and gradually increase meals from two to three times a day, so that baby can begin to experience lots of new tastes. In terms of your baby's fluid requirements, continue with normal milk feeds (breast or formula). If it's a very hot day offer formula-fed babies cooled boiled water if you think they are thirsty between feeds (breast fed babies don't need any water).



## Precious puree of potato and broccoli

Ingredients:

1/3 large potato (approx. 140 g)

1/3 small broccoli (approx. 70 g)



Suitable for vegetarians



Suitable for freezing



total 30 min

steam 20 min

3 portions



## Bananas about avocado

Ingredients:

1/2 medium avocado (ripe) (approx. 50 g)

1/2 medium banana (ripe) (approx. 50 g)

60 ml baby's usual milk (prepared as usual)



total 10 min

steam 0 min

1 portion

- 1 Wash the broccoli and peel and wash the potato. Cut the potato and broccoli into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water if desirable to thin the puree.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion.

**Nutrition tips:** High in Vitamin K; Source of Vitamin C & Folate. Vitamin K is one of the important vitamins for healthy bones. Vitamin C contributes to the breakdown and use of energy from food. Folate is important for the production of amino acids, the basic building blocks of protein in the body, needed for growth and repair.  
**Serving/cooking tips:** Serve with baby rice or baby's usual milk. Make it with sweet potato instead of potato.

- 1 Cut the avocado in half. Remove the seed and scoop out the flesh with a tablespoon. Peel the banana. Cut the avocado and banana into 1 cm size cubes. Remove the lid of the jar. Put all of the fruits and baby's milk into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 2 Install the jar back to the main unit and lock it. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

- 3 Transfer to a bowl before serving.

**Nutrition tips:** High in Folate; Source of Vitamin C, Vitamin E, Potassium, Vitamin B6, & Vitamin K. Folate is one of the important vitamins for a normal healthy blood supply. Vitamin E helps to protect the baby's cells from damage (oxidative). Vitamin B6 helps to keep blood cells healthy.  
**Serving/cooking tips:** Best served immediately after preparation. Make it with papaya instead of the banana.



## Stage 2: Soft chews

Now that your baby has been used to eating purée or soft mashed foods with relatively mild flavors, it's time to introduce different textures and stronger tastes, progressively moving to roughly mashed foods, so they can learn to chew. At this stage of weaning (from 6-8 months) babies should have started to progress onto 3 meals a day, in larger quantities than before, alongside their usual milk (breast or formula).

In terms of a baby's development, the sheer action of chewing soft and small lumps of food and moving food around the mouth with their tongue helps them to develop oral motor skills. Although at first the food may cause them to gag, cough or maybe even vomit in order to remove lumps of food from the back of their mouth, this doesn't mean they don't like the food on offer – they are simply learning how to handle foods of a different consistency. Keep giving them foods with different textures so that they will learn to eat a variety of foods and become more receptive to trying new ones. Don't worry if they reject some foods at first, this is perfectly normal. Scientific evidence shows that food preferences can be influenced by repeated exposure to food, so the trick is to keep offering them the food on different occasions until they get used to the taste of it and will eventually accept it. It can take several attempts (sometimes up to 15 tastes) for your baby to accept certain foods so be patient and persevere – it will pay off. Remember that it's much easier to establish healthy food preferences when your baby is young so be sure to offer lots of different foods in these early years.

Although most babies don't usually have any teeth at 6 months of age they can actually begin to manage small soft lumpy foods (by grinding their gums). Because this stage is all about teaching them how to chew, begin by giving them soft 'finger foods', such as cooked vegetable sticks (carrots) or soft ripe

fruit sticks, little slices of toast and even soft cooked pasta shapes. Never give your baby whole grapes or whole cherry tomatoes as this may cause choking. If you want to give them to your baby, always slice them up.

At this stage you can start to experiment more by introducing dishes made from a combination of different foods from the main food groups.

Because this is a time period of rapid growth, your baby will have a higher requirement for nutrient rich foods – so be sure to give plenty of variety! For example, all babies are born with an ample supply of iron. However, that starts to run out at around 6 months of age, so it's essential that they get enough iron from their diet to ensure healthy growth and development. So give them plenty of foods containing iron, such as lean red meat, cereals, beans and green vegetables. If you are not sure about how much your baby needs to eat, let your baby guide you – babies usually turn their head away or keep their mouth shut when they don't want any more food. For safety reasons never leave your baby unattended whilst eating. Continue giving them breast or formula feeds and offer sips of cooled boiled water from a training cup or mug with meals. Don't be tempted to give them any juice, as they will be getting plenty of Vitamin C from their milk feeds, as well as from fruit and vegetables.

### The 4 main food groups include:

1. Starchy foods – rice, pasta, potatoes and other cereals;
2. Meat, fish and alternatives such as eggs and pulses (dhal, lentils etc.);
3. Fruits and vegetables;
4. Dairy products – full fat yogurt and cheese. Full fat milk can also be used during cooking.



## Veggie heaven

### Ingredients:

- 1/5 small cauliflower (approx. 80 g)
- 1/3 medium potato (approx. 90 g)
- 1/2 medium carrot (approx. 60 g)



total 40 min

steam 30 min

2 portions

- 1 Wash the cauliflower and wash and peel the potato and carrot. Cut the vegetables into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

**Nutrition tips:** High in Vitamin C; Source of Vitamin B6, Vitamin A & Vitamin K.

**Serving/cooking tips:** Serve with meat or fish puree. Mix up with your favorite vegetables or cooked lentils.



## Meaty mates

### Ingredients:

- 1 fillet beef/lamb/chicken breast/pork (approx. 250 g)
- 3 tablespoons pureed vegetables (recipe: veggie heaven)



total 35 min

steam 30 min

4 portions

- 1 Remove any skin and fat of the meat. Cut the meat into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.
- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion. If required, mix 1 tablespoon of meat puree with 3 tablespoons of pureed vegetables.

**Nutrition tips:** Made with beef - high in Vitamin B12 & Zinc; Source of Iron, Phosphorus, Niacin & Vitamin B6. Vitamin B12 contributes to a healthy immune system. Zinc is important for cognitive function. Iron is important for a normal healthy blood supply. Although babies are born with an adequate supply at birth it starts to run out from 6 months onwards so try to include plenty of good dietary sources where possible such as red meat, tofu, eggs, chickpeas, cooked lentils, kidney beans, raisins, apricots, figs and green leafy vegetables.

**Serving/cooking tips:** Serve with pureed vegetables. Make this puree using fish.





## Stage 3: Chunkier chews

The third stage of weaning (from 9-12 months) is about widening your baby's taste experiences and moving on to foods with different textures. Food can be chopped, mashed or minced rather than puréed. In terms of their development, your baby should be starting to recognize foods by sight and beginning to associate them with their taste.

Because it's quite common for older children to reject new or previously accepted foods, typically around the age of 2, offering them a wide variety of foods at this stage will help them later. You should also start to include your baby in family meal times. This is because children learn to eat foods if they see other people eating them. Therefore, make sure they sit with the rest of the family whilst eating and organize meal times around other people, especially other children. Wherever possible encourage them to feed themselves, even if it's messy. Mealtimes are a time for learning and should be fun for your baby. Learning to self-feed will help to establish a healthy relationship with food in which they are actively involved in the process. In terms of the food on offer, try to offer much more variety and help your baby to progress onto finger foods with a different consistency, such as raw fruit and vegetable sticks.

Continue to give breast or formula milk, but reduce it to two or three times a day. You can also give cooled boiled water if necessary. This is also the right time to try to phase out the use of bottles and introduce a training cup.

Because baby's tummies are quite small they can fill up easily. Therefore, you should avoid giving them high-fiber foods, such as brown or wholegrain bread, as this will only fill them up leaving little or no room for other more nutritious foods that will give them the energy they need to grow. Fat is also important for energy production and contains valuable vitamins such as Vitamin A. For this reason, you should not give low fat milk, cheese or yogurt to babies under the age of 2 years.





## Cod and potato party

### Ingredients:

- 1 fillet cod (approx. 100 g)
- 1/2 medium potato (approx. 150 g)
- 100 g well cooked rice porridge (per portion)



total 40 min

steam 30 min

5 portions



## My first muesli

### Ingredients:

- 1/2 medium peach (ripe) (approx. 100 g)
- 1/2 medium pear (ripe) (approx. 100 g)
- 50 g blueberry (ripe)
- 100 g rolled oats (per portion)



total 30 min

steam 20 min

5 portions

- 1 Wash and peel the potato. Remove any bones and skin of the cod. Cut all of the ingredients into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool. Check carefully for any bones before serving 1 portion with about 100 g of cooked rice porridge.

**Nutrition tips:** High in Iodine; Source of Selenium & Vitamin B12. Iodine is important for normal healthy growth in children. Selenium protects the body's cells from damage (oxidative). This tasty recipe is a good way of getting fish into your baby's diet – provide at least two portions of fish per week, one of which should be oily (salmon, mackerel, fresh tuna, sardines).


**Serving/cooking tips:** Serve with meat puree. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.

- 1 Wash all of the fruits, peel and core the peach and pear. Cut the peach and the pear into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 100 g of rolled oats.

**Nutrition tips:** Babies will love the taste of this fruity combination. The recipe helps to get more fruit in their diet – mix and match different types of fruit to suit your own store cupboard needs and preferences!

**Serving/cooking tips:** To add dairy to this recipe mix with natural yogurt. Use other fruits of your choice.



## Stage 4: From one year on

Although every child is different, by the age of 1 babies will be much more active. They may be crawling around the room at great speed, can pull themselves up and negotiate the room using the furniture or they may have even started to walk. Between learning to walk, talk and so much more it's a very active time. This requires a lot more energy and nutrients. That's why providing a healthy, balanced diet is so important. Until now, breast or formula milk will have been their main source of nourishment, but now it's time for solid food to take pole position.

At this stage of weaning they should be consuming 3 meals per day, plus some snacks in between mealtimes such as prepared fruit, vegetable sticks, yogurt, chunks of cheese, toast or rice cakes. Try to include some starch (bread, cereals, porridge, potatoes, rice, couscous or pasta), protein (meat, fish, eggs, lentils, beans, hummus, soya and tofu) and fresh fruit and vegetables with each meal. Dairy (milk, yogurt or cheese) should be included in three of their meals or snacks per day. One serving would include a glass of milk (150ml), a small bowl of yogurt or fromage frais or a matchbox piece of cheese. Their usual milk intake (breast or formula) will naturally

Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting. Although there are no recommended portion sizes for toddlers, use their fist as a guide: their stomach will be around the same size as a clenched fist. As they become more active (from the age of 2), you can gradually increase the portion size given. But to be sure, always be guided by your baby's appetite as to how much they can eat. Try to maintain their interest in learning to eat food by arranging meals on colorful plates, using lots of different shapes and themes (a smiley face will do the trick) and by combining different colors and

## Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting.

decrease at this stage so it's fine to switch to whole cow's milk instead (unless there's an allergy to milk). Milk is an important source of calcium, which along with water should be your toddler's main drink. But don't give more than one pint of milk (around 0.5kg) a day as this will only reduce their appetite for food which they need to help them to grow. They should consume around 6–8 servings of fluid per day (including milk drinks), served in a cup; one with each meal and one in between meals with snacks.

textures. Let your baby feed him or herself as much as possible. You can help by cutting any difficult foods such as spaghetti. If your child starts to refuse food, take it away without making a fuss and wait until the next snack or mealtime before offering anything else. Try not to give sugary or high-fat food, as this will only encourage poor food habits in later life. Praise your baby for eating well as this will encourage good behavior and future learning. Eventually your toddler will be able to consume the foods eaten by the rest of the family so always remember to lead by example and eat healthily!



## Happy broccoli ever after

### Ingredients:

- 1 fillet salmon (approx. 120 g)
- 1/2 small broccoli (approx. 120 g)
- 140 g well cooked pasta shells (per portion)



total 35 min

steam 20 min

4 portions



## Sunny asparagus

### Ingredients:

- 12 stalk asparagus (green) (approx. 240 g)
- 100 g cooked new potatoes wedges (per portion)
- 20 g minced parmesan cheese (per portion)



total 30 min

steam 20 min

3 portions

- 1 Wash the broccoli, remove any bones and skin of the salmon. Cut the broccoli and salmon into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked pasta shells.

**Nutrition tips:** High in Omega 3, Selenium, Iodine, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D & Vitamin K; Source of Phosphorus, Riboflavin, Niacin, Folate & Vitamin C. Vitamin B12 is important for cell division, which is needed for reproduction, repair and growth. Niacin is important for healthy skin. Riboflavin contributes to the break down and use of energy from food.

**Serving/cooking tips:** Serve with pureed vegetables. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.

- 1 Wash the asparagus and remove any coarse stalks. Cut the ingredients into about 1 cm size portions.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Transfer to a bowl and allow to cool. 1 portion mix with 100 g cooked new potatoes wedges and 20 g minced parmesan cheese.

**Nutrition tips:** High in Phosphorus, Folate, Vitamin D & Vitamin K; Source of Calcium, Potassium, Thiamin, Vitamin C & Vitamin B6. Vitamins D and K and the minerals Phosphorus and Calcium are all important for healthy bones and teeth. Folate contributes to a healthy immune system. Thiamin contributes to normal healthy heart function.

**Serving/cooking tips:** Serve with flaked salmon. Serve with noodles and a sauce of your choice.

Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino

Fase 1: Primi gusti

Purea preziosa di patate e broccoli

Banana e avocado

Fase 2: cibi morbidi

Il paradiso delle verdure

Amici “per la carne”

Fase 3: Cibi da masticare

Party di merluzzo e patate

Il mio primo muesli

Fase 4: a partire da un anno

Broccoli felici

Asparagi “alla luce del sole”

25

32

34

35

36

38

39

40

42

43

44

46

47

# Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino

Quando si tratta di iniziare lo svezzamento, è perfettamente normale essere confusi. L'enorme quantità di informazioni disponibili può già di per sé essere spiazzante, soprattutto se è il primo figlio. I bambini a volte sputano il cibo preparato per loro, non essendo ancora in grado di dire cosa vogliono o non vogliono mangiare. Questo può essere piuttosto difficile per i genitori durante lo svezzamento del bambino. Non preoccuparti, impara a conoscere le esigenze del tuo bambino e offrigli

una varietà di pasti nutrienti che lo aiuteranno a crescere felice e in salute.

Abbiamo sviluppato questo ricettario con la dottoressa Emma Williams, specializzata in nutrizione. Fornisce consulenza professionale sullo svezzamento e su come preparare pasti nutrienti e con facilità per il tuo bambino, così potrai goderti con più serenità i momenti a tavola con la famiglia.

Puoi trovare altre gustose ricette sul nostro blog: [www.philips.it/aformadimamma](http://www.philips.it/aformadimamma)

## Consigli dell'esperto

La dottoressa Emma Williams ha conseguito un dottorato di ricerca in nutrizione umana e ha esperienza nel campo della crescita e della nutrizione infantile. Come ricercatrice clinica nel reparto di pediatria di un ospedale pediatrico, ha esaminato la crescita e l'alimentazione dei bambini più piccoli (da 0 a 3 anni) con problemi di crescita e ha fornito consigli sulla dieta ai loro genitori. Durante il suo lavoro come nutrizionista presso la British Nutrition Foundation, ha fornito consulenza professionale sull'alimentazione nella fase dello svezzamento, ha analizzato e controllato i contenuti nutritivi delle ricette per lo svezzamento e ha sviluppato piani di alimentazione per i bambini più piccoli. La dottoressa Williams è anche un membro della Nutrition Society e del gruppo Nutritionists in Industry nel Regno Unito, nonché un attivo consulente sui media in materia di nutrizione. Dopo oltre 15 anni di lavoro nel campo della nutrizione umana, la Dottoressa Emma ha recentemente istituito la propria azienda di consulenza nutrizionale.

## Il nostro obiettivo

Ci auguriamo che questo ricettario ti possa aiutare nella prima fase dello svezzamento del tuo bambino. Include alcune informazioni utili e consigli professionali circa le diverse fasi dello svezzamento, con esempi di menu e ricette adeguate per le varie fasi dello svezzamento. Ogni ricetta è stata sviluppata utilizzando l'EasyPappa Philips Avent per aiutarti a fornire pasti nutrienti al tuo bambino e farlo crescere in modo sano.

**L'EasyPappa Philips Avent cuoce delicatamente a vapore frutta, verdura, carne e pesce. Può inoltre frullare gli ingredienti cotti alla consistenza più adatta per l'età del tuo bambino. Tutto è stato pensato per aiutarti a realizzare facilmente pasti salutaris per il tuo bambino.**

## Inizio dello svezzamento del bimbo

Vedere il neonato crescere e diventare un bambino sano e felice è davvero un'esperienza straordinaria e piena di soddisfazioni. Quello che succede nel primo anno di vita del bambino può avere effetti sulla sua salute futura. Pertanto, garantire un'alimentazione nutriente è una parte fondamentale di questo processo. Il latte materno è il primo pasto più adatto per un bambino, perché contiene tutti gli elementi nutritivi naturali di cui ha bisogno, insieme a importanti anticorpi per una maggiore protezione contro le infezioni, direttamente dalla mamma al bambino. Si consiglia di allattare al seno fino ai 6 mesi e, se possibile, continuare fino ai 2 anni o anche oltre, affiancando al latte materno una dieta bilanciata. Quando non è possibile allattare al seno, il latte artificiale per neonati è il miglior sostituto del latte materno. In termini di crescita, un bambino dovrebbe prendere tra 0,5 kg e 1 kg al mese nel periodo da 0 a 6 mesi; dopodiché vanno introdotti cibi solidi per favorire la crescita e lo sviluppo.

Poiché i bambini sono diversi e crescono a ritmi individuali, è molto importante non avere fretta nello svezzamento se non sono pronti. Per iniziare lo svezzamento bisogna aspettare almeno 4 mesi, o 17 settimane. Tuttavia, di solito, il sistema digestivo di un bambino ha bisogno di circa 6 mesi per funzionare correttamente ed essere pronto a digerire cibo solido\*. Ci sono 3 principali segnali che indicano quando un bambino sembra essere pronto per provare alimenti solidi; di solito si verificano intorno ai 4 – 6 mesi e comprendono: sedersi e tenere la testa ferma; buona coordinazione della mano, degli occhi e della bocca (possono guardare il cibo, raccogliarlo e metterlo in bocca); la capacità di deglutire il cibo, piuttosto che spingerlo fuori. Fai attenzione a questi segnali prima di iniziare lo svezzamento del tuo bambino. Inoltre, è possibile che al neonato non basti più il latte e inizi a mostrare interesse nel cibo che consumano gli altri. Tutti questi cambiamenti segnano una fase importante nello sviluppo del bambino. Ora è pronto ad

esplorare nuovi gusti e consistenze nella sua dieta.

Quando si inizia lo svezzamento, la cosa più importante non è la quantità di cibo che mangia il bambino, ma abituarlo a mangiare in generale. Inizialmente, i bambini non hanno bisogno di 3 pasti al giorno. Puoi iniziare semplicemente offrendone un po' alla volta finché non si sono abituati al gusto, alla consistenza e a sentire il cibo in bocca. Poi, puoi gradualmente aumentare la quantità e la varietà del cibo da offrire finché non riescono a mangiare le stesse pietanze come il resto della famiglia, ma in porzioni ridotte. I bambini imparano ad apprezzare i cibi a cui sono abituati. Se verranno offerti loro cibi e bevande salati, dolci o grassi, è probabile che quando saranno grandi vorranno quel tipo di cibi e certamente non vuoi avere un bambino esigente in fatto di cibo! Offrire al tuo bambino una varietà di cibi sani e nutrienti sin dall'inizio è fondamentale,

## Offrire al tuo bambino una varietà di cibi sani e nutrienti fin dall'inizio è fondamentale, perché farà sì che continuerà a mangiarli anche quando sarà più grande.

perché farà sì che continuerà a mangiarli anche quando sarà più grande. È davvero difficile cambiare ciò che mangiano i bambini quando crescono, quindi è importante iniziare con un'alimentazione sana fin da subito. Si consiglia di iniziare dallo svezzamento in poi e di preparare le pietanze utilizzando ingredienti freschi. In questo modo, sai esattamente cosa sta mangiando il tuo bambino. Inoltre, dovresti cercare di preservare il più possibile la composizione nutritiva degli alimenti che vuoi preparare, per ottenere il massimo dal punto di vista nutrizionale dagli ingredienti che usi. Acquistare ingredienti

freschi e conservarli adeguatamente seguendo le istruzioni di conservazione fornite aiuterà a mantenere le proprietà nutritive. Inoltre, garantirà che cibi come carne o pesce crudi saranno sicuri da mangiare. Anche accertarsi che le superfici e gli utensili utilizzati siano puliti aiuterà a proteggere il bambino da batteri nocivi.

La cottura a vapore è un modo molto sano per preparare il cibo perché contribuisce a mantenere inalterate le sostanze nutritive. L'EasyPappa Philips Avent contribuirà a mantenere le proprietà nutrizionali degli ingredienti iniziali nel pasto finale preparato per il tuo bambino. Questo perché i succhi rilasciati dal sistema di cottura a vapore durante la cottura (fase vapore) vengono conservati per poi essere miscelati nel cibo durante la frullatura (fase frullatura).

Sebbene il ricettario fornisca alcune informazioni relative allo svezzamento, sono disponibili moltissime altre informazioni per aiutarti a capire se il tuo bambino è pronto a passare ai cibi solidi, ad esempio presso lo studio del tuo pediatra o online. Inoltre, sono disponibili anche altre informazioni per aiutarti a passare alla fase successiva allo svezzamento, e magari altre ricette che puoi usare con l'EasyPappa Philips Avent.

\* Consulta il tuo medico o pediatra se hai bisogno di maggiore assistenza per capire quando potrebbe essere il periodo migliore per svezzare il tuo bambino.

Spero davvero che vivrai appieno questo meraviglioso ed eccitante periodo di crescita e sviluppo del tuo bambino, mentre prova nuovi gusti e consistenze e scopre abitudini alimentari sane che lo faranno diventare un adulto sano e felice!



Dott.essa Emma Williams,  
Consulente Nutrizionale

Queste ricette sono state selezionate con cura da un esperto nutrizionista. In caso di dubbi circa l'idoneità di una qualsiasi delle ricette riportate in questo opuscolo per il tuo bambino, in particolare se hai il sospetto o se è stata accertata l'allergia a certi alimenti, consulta il medico.



#### Raccomandazioni in materia di salute e sicurezza

I bambini sono particolarmente vulnerabili nei confronti dei batteri che possono causare intossicazione alimentare, per cui è necessario seguire semplici linee guida per la salute e la sicurezza durante la preparazione e la conservazione degli alimenti.

#### Preparazione di alimenti:

- Assicurati sempre che il cibo sia conservato in modo sicuro e attieniti alle date di scadenza. Prepara il cibo in una cucina pulita con taglieri e utensili anch'essi puliti. Lavati accuratamente le mani prima di preparare il cibo e lava le mani al bambino prima di farlo mangiare. Assicurati che tutti i piatti e le posate utilizzati per l'alimentazione siano accuratamente puliti prima dell'uso. Philips Avent ha una gamma adeguata di sterilizzatori che sono veloci, semplici ed efficaci da utilizzare.
- Conserva carni cotte e crude separate tra loro e da altri alimenti nel frigo e tienile coperte. Lava sempre le mani dopo aver toccato carne cruda. La carne e il pesce crudi conservati sotto vuoto sterile non dovrebbero essere lavati prima dell'uso, poiché potrebbero diffondere germi nocivi su superfici di lavoro della cucina portando a un'intossicazione alimentare. Utilizza il tuo buon senso se non sei sicura che siano stati precedentemente lavati (cibi non confezionati sotto vuoto/acquistati presso mercati di cibi freschi). Lava sempre la frutta e la verdura e, se necessario, toglila la buccia; tutti gli ortaggi a radice dovrebbero essere pelati e sciacquati prima dell'uso.
- Non aggiungere sale agli alimenti destinati ai neonati. È possibile aggiungere erbe e spezie non piccanti per rendere i cibi più saporiti. Se il dado è richiesto da una ricetta, usane un tipo con poco o senza sale. Non aggiungere zucchero al cibo, a meno che non sia necessario per il gusto (ad esempio per addolcire una crostata di frutta).
- Assicurati che il cibo sia cotto accuratamente e lascialo raffreddare fino a quando è tiepido prima di servirlo.

#### Conservazione degli alimenti:

- Una volta preparato, fai raffreddare il cibo (entro 1 o 2 ore) e riponilo in frigo (a una temperatura di 5°C o inferiore) o in congelatore (a una temperatura di -18°C). La maggior parte degli alimenti preparati al momento può essere conservata in frigorifero per un massimo di 24 ore. Controlla le linee guida del tuo congelatore per vedere per quanto tempo è possibile conservare le pappe in modo sicuro (di solito 1 - 3 mesi).
- I cibi congelati devono essere completamente scongelati prima di essere riscaldati. Lo scaldabiberon Philips Avent può essere utilizzato per riscaldare il cibo del bambino in modo uniforme e sicuro. Se scaldi la pietanza in un forno a microonde, mescola sempre il cibo e controllane la temperatura prima di servirlo al bambino. Non riscaldare il cibo più di una volta.
- Non ricongelare gli alimenti dopo che sono stati scongelati e non conservare né riutilizzare il cibo che il bambino non ha finito di mangiare.

#### Alimenti da evitare e allergie alimentari:

- Alcuni alimenti sono inadatti per i bambini di età inferiore ai 12 mesi, compresi fegato, molluschi e crostacei crudi, squalo, pesce spada e marlin, formaggi molli non pastorizzati e miele. Assicurati che le uova o pietanze contenenti uova siano ben cotte.
- Se ci sono casi di allergia alimentare all'interno della famiglia, ti consigliamo di allattare al seno almeno fino ai 6 mesi. Qualora, per qualsiasi motivo, non fosse possibile allattare al seno, consulta un medico per consigli su quale sia il miglior tipo di latte artificiale per il bambino. Poiché l'introduzione dei primi alimenti solidi può causare allergie, l'allattamento al seno deve essere continuato durante lo svezzamento e bisogna fare attenzione quando si introducono alimenti potenzialmente allergenici come latte, uova, frumento, pesce e crostacei, offrendoli uno alla volta.
- Se in famiglia ci sono casi di allergia alle arachidi, chiedere il parere di un medico qualificato. A causa del rischio di soffocamento, i frutti a guscio interi, comprese le arachidi, non vanno somministrati ai

- bambini sotto i 5 anni.
- Segni di allergia immediati (che si verificano di solito dopo pochi secondi o fino a due ore) possono includere gonfiore delle labbra, prurito e orticaria, rossore del viso o sul corpo, eruzione cutanea, peggioramento dei sintomi di eczema o difficoltà respiratorie. Se pensi che il tuo bambino stia avendo una reazione allergica al cibo, consulta urgentemente un medico. In rari casi una reazione grave (anafilassi) può mettere in pericolo la vita del tuo bambino.
- Le reazioni ritardate al cibo (di solito associate con allergia al latte vaccino) possono includere nausea, vomito o reflusso, diarrea, stipsi, sangue nelle feci, sedere rosso ed eczema in progressivo peggioramento. A lungo termine possono anche verificarsi problemi di aumento di peso. Poiché alcuni di questi sintomi (per esempio eruzioni cutanee e diarrea) sono indicativi anche di altre malattie, consulta il tuo medico per ulteriori consigli.
- Chiedi sempre il parere di un professionista sanitario qualificato se sospetti che il tuo bambino possa avere una potenziale allergia alimentare; utilizzalo come primo punto di riferimento!

#### Ulteriori informazioni e consigli

- La quantità indicata nelle ricette\* dovrebbe offrire una porzione sufficiente per nutrire il bambino e una parte da conservare o congelare per essere utilizzata in futuro. È possibile adattare la quantità necessaria a seconda delle esigenze, facendo attenzione a regolare il tempo della cottura a vapore necessario per la quantità degli ingredienti utilizzati. Controlla il capitolo "Ingredienti e tempi della cottura a vapore" nel manuale utente per conoscere i tempi della cottura a vapore approssimativi per ingredienti specifici.

\* Tutte le ricette sono state controllate per avere la garanzia che contengano quantità di calorie, sale, zucchero e grassi adatti per neonati e bambini.

- La consistenza finale di ciascuna ricetta dipenderà dal tipo di ingredienti utilizzati e dalla quantità utilizzata, oltre che dalla fase di svezzamento (cioè consistenza liscia o grumosa). La consistenza può essere modificata mediante l'aggiunta di latte o acqua bollente per completare la ricetta. Ad esempio, si può aggiungere l'acqua per rendere la pietanza più liquida o del riso per bambini per renderla più densa. Anche togliere un po' d'acqua dalla vaporiera prima di frullare gli ingredienti può servire a ottenere una consistenza più densa.
- Le dosi delle ricette sono indicative e possono variare a seconda della natura degli ingredienti utilizzati e dei tempi di cottura.
- Il numero delle porzioni fornito in ogni ricetta è solo una guida. Poiché ogni bambino ha esigenze diverse, le porzioni possono non riflettere la quantità richiesta dall'appetito del tuo bambino o necessaria a soddisfare le sue esigenze di crescita, il che significa che la porzione finale consumata può essere diversa da quella indicata.







## Fase 1: Primi gusti

La prima fase dello svezzamento (circa 4 - 6 mesi) è tutta incentrata sulla scoperta di nuovi gusti e consistenze. Poiché il tuo bambino è abituato solo al gusto e alla consistenza del latte, il trucco è quello di introdurre nuovi alimenti gradualmente. Anche se all'inizio può richiedere un po' di tempo, con un po' di pazienza presto il tuo bambino potrà mangiare il suo cibo.

Finora il bambino è stato abituato a succhiare il latte dal seno o a bere il latte artificiale da un biberon, spingendo la lingua in avanti per bere. Pertanto, quando si iniziano a offrire i primi alimenti solidi con un cucchiaino, il bambino ripeterà automaticamente questo gesto con la lingua, con il risultato che qualsiasi cibo che sarà introdotto verrà spinto fuori dalla bocca. Imparare a mangiare cibo comporta lo

pure frutta e verdura. Le creme e i purè dovrebbero essere ancora molto lisci e piuttosto liquidi, con sapori molto blandi all'inizio. Inizia dando al tuo bambino pochi cucchiaini una volta al giorno, durante o dopo il suo solito pasto di latte (materno o artificiale). Una buona idea è anche quella di offrire un cibo alla volta, in modo da vedere come risponde ai singoli alimenti. Col passare del tempo, quindi, è

## Le creme e i purè dovrebbero essere ancora molto lisci e piuttosto liquidi, con sapori molto blandi all'inizio.

sviluppo di una nuova serie di abilità motorie del cavo orale. Per esempio, il bambino avrà bisogno di imparare ad usare le labbra per tirare il cibo dal cucchiaino e la lingua per spingere il cibo verso la parte posteriore della bocca, e ad ingoiare. Prima dei cibi solidi, tutto quello che doveva utilizzare erano i muscoli della mascella e della guancia per succhiare, quindi è un'esperienza completamente nuova. Una volta che il bambino è in grado di deglutire il cibo, e quando appaiono anche gli altri due segnali per lo svezzamento (mettersi seduto, prendere cose con le mani e metterle in bocca), è davvero pronto a lanciarsi nell'esplorazione del cibo.



I primi piatti possono includere crema di cereali come riso per bambini, avena, miglio, tagliatelle di mais o riso ben cotto, schiacciato e mescolato con il latte del bambino. Si possono anche ridurre in

possibile iniziare a offrire i cibi solidi prima del suo usuale pasto di latte e aumentare gradualmente la frequenza e la quantità dei pasti. È anche possibile provare diverse consistenze aggiungendo meno latte o acqua (bollita e fatta raffreddare) per addensare. Dopo questa fase puoi iniziare ad offrire diversi tipi di alimenti e aumentare gradualmente i pasti da due a tre volte al giorno, in modo che il bambino possa iniziare a sperimentare tanti nuovi gusti. In termini di requisiti di liquidi del bambino, continua con il suo solito latte (materno o artificiale). Se è una giornata molto calda, offri al bambino acqua bollita e fatta raffreddare se pensi che possa avere sete tra i pasti (i bambini allattati al seno non hanno bisogno di bere acqua).



## Purea preziosa di patate e broccoli

Ingredienti:  
1/3 Patate grandi (Circa 140 g)  
1/3 Mini Broccoli (Circa 70 g)

 Adatto ai vegetariani  
 Adatto per il congelamento



totale 30 min    vapore 20 min    3 porzioni

- 1 Lava i broccoli e sbuccia e lava le patate. Taglia le patate e i broccoli in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 120 ml di acqua come indicato. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente. Chiudi il coperchio del recipiente. Riposiziona il recipiente sull'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a vapore si accende. Quando il ciclo

- di cottura a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.
- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente se è necessario diluire la purea.
- 6 Trasferisci il contenuto in una ciotola e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione.

**Consigli nutrizionali:** elevato contenuto di vitamina K, fonte di vitamina C e di folati. La vitamina K è una delle vitamine più importanti per la salute delle ossa. La vitamina C contribuisce alla scomposizione del cibo e all'utilizzo dei suoi nutrienti per la produzione di energia. I folati sono importanti per la produzione di amminoacidi, gli elementi di base che costituiscono le proteine nel corpo, necessari per la crescita e la riparazione.  
**Consigli di presentazione/cottura:** servi con crema di riso o con il latte che il tuo bambino beve normalmente. Prepara questo piatto con le patate dolci, invece delle patate tradizionali.



## Banana e avocado

Ingredienti:  
1/2 Avocado medio (maturo) (Circa 50 g)  
1/2 Banana media (matura) (Circa 50 g)  
60 ml Latte che il bambino beve normalmente (preparato come al solito)



totale 10 min    vapore 0 min    1 porzione

- 1 Taglia a metà l'avocado. Rimuovi il nocciolo e togli la polpa con un cucchiaino. Sbuccia la banana. Taglia l'avocado e la banana in cubetti di 1 cm. Rimuovi il coperchio del recipiente. Versa tutta la frutta e il latte del bambino nel recipiente. Riposiziona correttamente il coperchio in modo da bloccarlo.
- 2 Riposiziona il recipiente sull'unità principale e bloccalo. Ruota la manopola nella posizione frullatore. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata.

- 3 Trasferisci in un recipiente prima di servire.

**Consigli nutrizionali:** elevato contenuto di folati; fonte di vitamina C, vitamina E, potassio, vitamina B6 e vitamina K. I folati sono una delle vitamine più importanti per una buona circolazione sanguigna. La vitamina E contribuisce a proteggere le cellule del corpo da danni o stress (ossidativo). La vitamina B6 contribuisce alla salute dei globuli rossi.  
**Consigli di presentazione/cottura:** servilo subito dopo la preparazione. Prepara con la papaya invece della banana.



## Fase 2: cibi morbidi

Ora che il tuo bambino è stato abituato a mangiare purè o cibi morbidi schiacciati con sapori relativamente blandi, è arrivato il momento di presentare consistenze diverse e sapori più forti, spostandoti verso cibi schiacciati grossolanamente, in modo che il bambino possa imparare a masticare. In questa fase di svezzamento (da 6-8 mesi) i bambini sono passati a 3 pasti al giorno, in quantità maggiori rispetto a prima, insieme al loro solito pasto di latte (materno o artificiale).

In termini di sviluppo del bambino, la pura azione di masticare alimenti morbidi e piccoli grumi di cibo e muovere il cibo all'interno della bocca con la lingua lo aiuta a sviluppare le abilità motorie orali. Anche se in un primo momento il cibo può causare difficoltà a deglutire, tosse o forse anche vomito per rimuovere i grumi di cibo dalla parte posteriore della bocca, questo non significa che il bambino non gradisca il cibo; sta semplicemente imparando a gestire gli alimenti di diversa consistenza. Continua offrendo al tuo bambino alimenti di diverse consistenze affinché impari a mangiare una grande varietà di cibi e diventi più ricettivo a cercarne di nuovi. Non preoccuparti se rifiuta alcuni alimenti all'inizio; questo è perfettamente normale. Studi scientifici dimostrano che le preferenze alimentari possono essere influenzate da esposizione ripetuta al cibo. Il trucco è offrire al bambino il cibo in diverse occasioni finché non si abitua al gusto, e alla fine lo accetterà. Possono essere necessari diversi tentativi (a volte fino a 15 prove) affinché il tuo bambino accetti certi cibi, quindi sii paziente e continua, alla fine ne varrà la pena. Ricorda che è molto più facile stabilire le preferenze alimentari sane quando il bambino è piccolo, quindi cerca di offrire una grande varietà di cibi in questi primi anni di vita.

Sebbene nella maggior parte dei casi i bambini di solito non abbiano ancora iniziato la dentizione a 6 mesi, possono già iniziare a gestire piccole quantità di cibo morbido (masticando con le gengive). Poiché questa fase consiste nell'insegnare al bambino a masticare, inizia offrendo "stuzzichini" come bastoncini di verdure cotte (carote) o bastoncini

di frutta matura, piccole fette di pane tostato e anche pasta corta ben cotta. Mai dare al bambino uva intera o pomodorini interi, poiché questo può provocare soffocamento. Se proprio vuoi darli al bambino, tagliali sempre a fette.

A questo punto è possibile iniziare a sperimentare di più introducendo i piatti preparati con una combinazione di cibi diversi dai principali gruppi di alimenti.

Poiché questo è un periodo di rapida crescita, il bambino avrà una maggiore esigenza di alimenti nutrienti, pertanto è necessario assicurarsi di offrire molta varietà! Ad esempio, tutti i bambini nascono con un'ingente riserva di ferro. Tuttavia, quella riserva inizia a ridursi attorno ai 6 mesi di età, per questo è fondamentale che ottengano abbastanza ferro dalla loro dieta per garantire una crescita e uno sviluppo sani. Perciò, offri al tuo bambino cibi contenenti ferro, quali carni rosse magre, cereali, fagioli e verdure. Se non sei certa di quale sia il fabbisogno del tuo bambino, lascia che sia il tuo bambino a guidarti: i bambini solitamente girano la testa o chiudono la bocca quando non vogliono più mangiare. Per motivi di sicurezza, non lasciare mai il bambino da solo mentre mangia. Continua ad allattare, o ad utilizzare latte artificiale, e offri piccoli sorsi di acqua bollita e fatta raffreddare da una tazza con beccuccio durante i pasti. Non essere tentata di offrire succhi di frutta, poiché il tuo bambino riceverà vitamina C in abbondanza dai pasti a base di latte, oltre che da frutta e verdura.

### I 4 principali gruppi di alimenti sono:

1. Alimenti a base di amidi: riso, pasta, patate e altri cereali;
2. Carne, pesce e alternative come le uova e i legumi (dhal, lenticchie, ecc.);
3. Frutta e verdura;
4. Latticini: yogurt e formaggi grassi. Il latte intero può anche essere utilizzato per la preparazione dei cibi.



## Il paradiso delle verdure

Ingredienti:

1/5 Mini Cavolfiore (Circa 80 g)

1/3 Patate medie (Circa 90 g)

1/2 Carota medie (Circa 60 g)



totale 40 min

vapore 30 min

2 porzioni

- 1 Lava il cavolfiore e lava e sbuccia le patate e le carote. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 180 ml di acqua come indicato. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a vapore si accende. Quando il ciclo di

cottura a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. Frulla da 2 a 3 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 6 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione.

**Consigli nutrizionali:** Elevato contenuto di vitamina A; fonte di vitamina C, vitamina B6 e niacina.

**Consigli di presentazione/cottura:** Utilizza il maiale invece del pollo. Aggiungi della pastinaca alla patata dolce per un tocco di sapore in più.



## Amici "per la carne"

Ingredienti:

1 Filetto Manzo/agnello/pollo/maiale (Circa 250 g)

3 cucchiaini di purea di verdure (ricetta: Il paradiso delle verdure)



totale 35 min

vapore 30 min

4 porzioni

- 1 Rimuovi eventuale pelle e grasso dalla carne e taglia in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 180ml di acqua come indicato sul recipiente. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a

vapore si accende. Quando il ciclo di cottura a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 6 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire una porzione. Se lo desideri, mescola 1 cucchiaino di omogeneizzato di manzo con 3 cucchiaini di purea di verdure.

**Consigli nutrizionali:** preparato con manzo - elevato contenuto di vitamina B12 e zinco; fonte di ferro, fosforo, niacina e vitamina B6. La vitamina B12 contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Lo zinco è importante per le funzioni cognitive. Il ferro è importante per una buona circolazione sanguigna. I bambini nascono con un'adeguata riserva di ferro che, tuttavia, comincia ad esaurirsi dai 6 mesi in poi. Perciò è necessario, se possibile, includere alimenti ricchi di ferro nella loro alimentazione, quali carni rosse, tofu, uova, ceci, lenticchie, fagioli, uvetta, albicocche, fichi e verdure a foglia.

**Consigli di presentazione/cottura:** servi con purea di verdure. Prepara questo omogeneizzato utilizzando del pesce.

A close-up photograph of a baby's face, looking down and to the right, with a white spoon in their mouth. The baby is wearing a green shirt. The background is blurred, showing other people in a brightly lit room.

## Fase 3: Cibi da masticare

La terza fase di svezzamento (dai 9 ai 12 mesi) è un allargamento delle esperienze di gusto del bambino verso alimenti con consistenze diverse. Il cibo può essere tritato, schiacciato o macinato piuttosto che frullato. In termini di sviluppo, il

bambino dovrebbe iniziare a riconoscere gli alimenti con la vista e iniziare ad associarli al proprio gusto. Poiché è abbastanza comune per i bambini più grandi (solitamente all'età di 2 anni) rifiutare cibi nuovi o precedentemente accettati, offrire loro una vasta gamma di alimenti in questa fase li aiuterà in seguito. Si dovrebbe anche iniziare a mettere il bambino a tavola con la famiglia durante i pasti. Questo perché i bambini imparano a mangiare gli alimenti che vedono consumare da altre persone. Pertanto, assicurati che il bambino si sieda con il resto della famiglia mentre si mangia e organizza i pasti circondandolo da altre persone, specialmente altri bambini. Se possibile, incoraggiarlo a mangiare da solo, anche se sporcherà. I pasti sono un'occasione di apprendimento e devono essere un momento divertente per i bambini. Imparare a mangiare da solo contribuirà a stabilire un rapporto sano con il cibo in cui il bambino è attivamente coinvolto. Per quanto riguarda il cibo, cerca di offrire molta più varietà e aiuta il bambino

a passare a stuzzichini di consistenza diversa, come frutta e verdura. Continua ad allattare al seno o ad offrire latte artificiale, ma fallo solo due o tre volte al giorno. È inoltre possibile fornire acqua bollita e fatta raffreddare se necessario. Questo è anche il momento giusto per cercare di eliminare gradualmente l'uso del biberon e di introdurre una tazza con beccuccio.

Poiché la pancia dei bambini è piuttosto piccola, questa si riempie facilmente. Pertanto, si dovrebbe evitare di offrire alimenti ad alto contenuto di fibre, come pane integrale, per non riempirli lasciando poco o nessuno spazio ad altri alimenti nutrienti che daranno loro l'energia di cui hanno bisogno per crescere. Il grasso è importante anche per la produzione di energia e contiene importanti vitamine come la vitamina A. Per questo motivo, è opportuno non dare latte, formaggio o yogurt magro ai bambini al di sotto dei 2 anni.





## Party di merluzzo e patate

Ingredienti:

1 Filetto Merluzzo (Circa 100 g)

1/2 Patate medie (Circa 150 g)

100 g Porridge di riso ben cotto (per porzione)



totale 40 min

vapore 30 min

5 porzioni



## Il mio primo muesli

Ingredienti:

1/2 Pesche Medie (mature) (Circa 100 g)

1/2 Pere Medie (mature) (Circa 100 g)

50 g Mirtilli (maturi)

100 g FIOCCHI d'avena (per porzione)



totale 30 min

vapore 20 min

5 porzioni

- 1 Lava e sbuccia le patate. Rimuovi la pelle e tutte le lisce dal merluzzo. Taglia tutti gli ingredienti in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 180 ml di acqua come indicato sul recipiente. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a vapore si accende. Quando il ciclo di cottura

a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. A scelta: per preparare la salsa, frulla 2 o 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti.
- 6 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare. Verifica attentamente che non ci siano lisce e servi 1 porzione con circa 100 g di porridge di riso cotto.

**Consigli nutrizionali:** elevato contenuto di iodio; fonte di selenio e vitamina B12. Lo iodio è importante per una crescita sana nei bambini. Il selenio protegge le cellule dell'organismo dai danni (ossidativi). Questa gustosa ricetta ti consente di inserire il pesce nell'alimentazione del tuo bambino: assicurati che mangi almeno due porzioni di pesce alla settimana, una delle quali di pesce grasso (salmone, sgombro, tonno fresco, sardine).

**Consigli di presentazione/cottura:** servi con omogeneizzato di carne. Servi con pasta o riso cotto o un altro cibo di base.


- 1 Lava tutta la frutta, sbuccia e toglie il nocciolo delle pesche e il torsolo delle pere. Taglia le pesche e le pere in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 1/2 tazza di acqua come indicato sul recipiente. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a vapore

si accende. Quando il ciclo di cottura a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. Frulla da 2 a 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata.
- 6 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 100 g di fiocchi d'avena.

**Consigli nutrizionali:** i bambini amano il sapore di questa preparazione a base di frutta. La ricetta ti consente di introdurre più frutta nell'alimentazione del tuo bambino e puoi utilizzare vari tipi di frutta in base alle tue esigenze e alla frutta che hai a disposizione!

**Consigli di presentazione/cottura:** per aggiungere i latticini a questa ricetta, unisci dello yogurt al naturale. Utilizza la frutta che preferisci.



## Fase 4: a partire da un anno

Sebbene ogni bambino sia diverso, all'età di 1 anno i bambini sono molto più attivi. Magari gattonano a tutta velocità, si tirano su ed esplorano la stanza appoggiandosi ai mobili, o possono addirittura già camminare. Tra imparare a camminare, parlare e tante altre cose, è un periodo molto attivo. Ciò richiede molta più energia e sostanze nutritive. Questo è il motivo per cui fornire una dieta sana e bilanciata è così importante. Fino ad oggi, il latte materno o artificiale è stata la fonte principale di nutrimento, ma ora è il momento che il cibo solido conquisti la pole position.

In questa fase di svezzamento i bambini devono consumare 3 pasti al giorno, più uno spuntino tra i pasti, come un frutto, dei bastoncini di verdure, yogurt, pezzettini di formaggio, pane tostato o gallette di riso. Cerca di includere alcuni amidi (pane, cereali, polenta, patate, riso, cous-cous o pasta), proteine (carne, pesce, uova, lenticchie, fagioli, hummus, soia e tofu) e frutta fresca e verdura ad ogni pasto. I prodotti lattiero-caseari (latte, yogurt o formaggio) dovrebbero essere inclusi in tre dei loro pasti o spuntini al giorno. Una porzione equivale a un bicchiere di latte (150 ml), una piccola ciotola di yogurt o formaggio fresco o un pezzetto di

bambino a mangiare. Sebbene non ci siano quantità specifiche per le porzioni consigliate per i bambini a partire da un anno, utilizza il pugno del tuo bambino come guida: lo stomaco sarà di circa la stessa dimensione di un suo pugno chiuso. Man mano che diventa più attivo (dall'età di 2), puoi gradualmente aumentare le dimensioni delle porzioni. Ma per essere sicura, lasciati guidare sempre dall'appetito del bambino per sapere quanto può mangiare. Cerca di mantenere vivo il suo interesse nel mangiare preparando piatti colorati, utilizzando diverse forme e temi (una faccina sorridente sarà sufficiente) e combinando diversi colori e

## Continua con l'introduzione di nuovi alimenti e cerca di non sovraccaricare il piatto, poiché le grandi porzioni possono intimidire e scoraggiare il bambino a mangiare.

formaggio grande come una scatola di fiammiferi. I loro pasti a base di latte materno o artificiale si ridurranno naturalmente in questa fase, quindi va bene passare al latte vaccino intero (a meno che non ci sia un'allergia al latte). Il latte è una fonte importante di calcio, e insieme con l'acqua deve essere la bevanda principale del tuo bambino. Ma non dare più di circa mezzo litro di latte (0,5 kg) al giorno per non ridurre il suo appetito per il cibo di cui ha bisogno per crescere. Dovrebbe consumare circa 6 - 8 porzioni di liquidi al giorno (incluse le bevande a base di latte), servite in un bicchiere, una con ogni pasto e una fra i pasti con snack.

consistenze. Lascia che il tuo bambino mangi da solo il più possibile. Puoi aiutarlo tagliando il cibo più difficile, come gli spaghetti. Se il bambino inizia a rifiutare il cibo, smetti di offrirglielo senza dire nulla e aspetta il prossimo spuntino o pasto prima di offrire qualcos'altro. Evita di offrire cibi zuccherati o molto grassi, perché questo favorirà l'insorgere di abitudini alimentari scorrette più avanti negli anni. Loda il tuo bambino quando mangia bene, perché lo incoraggerà a comportarsi bene e ad imparare in futuro. Alla fine, il tuo bambino sarà in grado di mangiare gli stessi alimenti consumati dal resto della famiglia e ricordati sempre di dare il buon esempio, nutrendoti in modo sano!

Continua con l'introduzione di nuovi alimenti e cerca di non sovraccaricare il piatto, poiché le grandi porzioni possono intimidire e scoraggiare il



## Broccoli felici

Ingredienti:

- 1 Filetto Salmone (Circa 120 g)
- 1/2 Mini Broccoli (Circa 120 g)
- 140 g Pasta ben cotta (per porzione)



totale 35 min

vapore 20 min

4 porzioni



## Asparagi “alla luce del sole”

Ingredienti:

- 12 Gambi di Asparagi (verdi) (Circa 240 g)
- 100 g Spicchi di patate novelle cotte (per porzione)
- 20 g Parmigiano grattugiato (per porzione)



totale 30 min

vapore 20 min

3 porzioni

- 1 Lava i broccoli. Rimuovi la pelle ed eventuali lische del salmone. Taglia i broccoli e il salmone in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 120 ml di acqua come indicato. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a vapore si accende. Quando il ciclo di cottura

a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Chiudi il coperchio del recipiente. Ruota la manopola nella posizione frullatore. A scelta: per preparare la salsa, frulla 2 o 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti.
- 6 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 140 g di pasta cotta.

**Consigli nutrizionali:** elevato contenuto di omega 3, selenio, iodio, vitamina B12, tiamina, vitamina D e vitamina K; fonte di fosforo, riboflavina, niacina, folati e vitamina C. La vitamina B12 è importante per la divisione cellulare, necessaria per la riproduzione, la riparazione e la crescita. La niacina è importante per la salute della pelle. La riboflavina contribuisce alla scomposizione del cibo e all'utilizzo dei suoi nutrienti per la produzione di energia.

**Consigli di presentazione/cottura:** servi con omogeneizzato di verdure. Servi con pasta o riso cotto o un altro cibo di base.

- 1 Lava gli asparagi e rimuovi le parti fibrose. Taglia gli ingredienti in pezzetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il recipiente dall'unità principale. Apri il coperchio del recipiente e riempi con 120 ml di acqua come indicato. Apri il coperchio del serbatoio dell'acqua e versa l'acqua dal recipiente nel serbatoio. Riposiziona il coperchio sul serbatoio dell'acqua e ruotalo fino a bloccarlo.
- 3 Metti gli ingredienti preparati nel cestello per la cottura a vapore. Quindi inserisci correttamente quest'ultimo all'interno del recipiente e chiudi il coperchio. Riposiziona il recipiente nell'unità principale e ruotalo leggermente fino a bloccarlo. Ruota la manopola nella posizione per la cottura a vapore. La spia della cottura a

vapore si accende. Quando il ciclo di cottura a vapore è terminato, l'apparecchio si arresta automaticamente. La spia della cottura a vapore si spegne. Ruota la manopola in posizione off.

- 4 Apri il coperchio del recipiente. Utilizza la spatola per sollevare il cestello e versa il cibo cotto a vapore nel recipiente.
- 5 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare. Servi 1 porzione insieme a 100g di spicchi di patate novelle cotte e 20 g di parmigiano grattugiato.

**Consigli nutrizionali:** elevato contenuto di fosforo, folati, vitamina D e vitamina K; fonte di calcio, potassio, tiamina, vitamina C e vitamina B6. La vitamina D e K e i minerali fosforo e calcio sono importanti per la salute di denti e ossa. I folati contribuiscono alla salute del sistema immunitario. La tiamina contribuisce al normale funzionamento del cuore.

**Consigli di presentazione/cottura:** servi con pezzetti di salmone. Servi con pasta e una salsa a scelta.



Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé

Etapa 1: las primeras experiencias

Delicioso puré de patatas y brócoli

Aguacate y plátano

Etapa 2: comidas blandas

Paraíso vegetariano

Carnívoros

Etapa 3: comidas con trozos pequeños

La fiesta del bacalao y la patata

Mi primer muesli

Etapa 4: de un año en adelante

Alegre y sano brócoli

Espárrago soleado

49

55

58

59

60

62

63

64

66

67

68

70

71

# Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé

Cuando se trata de alimentar al bebé con alimentos sólidos por primera vez es perfectamente normal sentir cierta confusión. La enorme cantidad de información disponible puede resultar abrumadora, en especial para los padres primerizos. A veces, los bebés escupen la comida que se les prepara, porque no pueden decir lo que les gusta comer y lo que no. Por ello, el momento de destetar al bebé puede ser todo un reto para los padres. Pero que no cunda el pánico; todo es cuestión de satisfacer los requisitos del bebé y proporcionarle diversos alimentos nutritivos que le ayuden a crecer y a mantenerse sano y feliz.

Hemos desarrollado este libro de recetas junto con la doctora Emma Williams, especialista en nutrición. En él proporcionamos asesoramiento profesional sobre el destete y sobre la manera de preparar fácilmente

comidas nutritivas para su bebé, para que la hora de la comida familiar sea mucho más placentera.

## Asesoramiento de expertos

La doctora Emma Williams cuenta con un doctorado en nutrición y experiencia en nutrición y crecimiento infantil. Como investigadora clínica en el departamento de pediatría de un hospital infantil, ha examinado el crecimiento y el consumo de alimentos de niños muy pequeños (de cero a tres años) con problemas de crecimiento y ha proporcionado asesoramiento dietético a sus padres. Durante el tiempo que dedicó a trabajar como científica de nutrición para la British Nutrition Foundation, fue la encargada de proporcionar asesoramiento nutricional profesional para el destete, analizó y revisó el contenido nutricional de recetas

para el destete y desarrolló planes de comidas para niños muy pequeños. Además, es miembro de la Nutrition Society y del grupo Nutritionist in Industry del Reino Unido, y es asesora regular de los medios de comunicación sobre temas de nutrición. Después de más de 15 años de trabajo en el campo de la nutrición, Emma estableció recientemente su propia empresa de asesoría nutricional.

## Nuestro objetivo

Esperamos que este libro de recetas le ayude cuando llegue el momento de que su bebé comience a comer alimentos sólidos. En él se incluye información útil y consejos profesionales sobre las diversas etapas del destete, así como ejemplos de comidas y recetas apropiadas para las diferentes fases del mismo. Cada receta se ha desarrollado utilizando el robot de cocina esencial para bebés Philips Avent para ayudarle a proporcionar alimentos nutritivos para el crecimiento de su bebé.

**El robot de cocina esencial para bebés Philips Avent cocina suavemente al vapor frutas, verduras, carne y pescado. También puede batir los ingredientes cocidos hasta la consistencia que más se adapte a la edad de su bebé. Su finalidad es ayudarle a preparar comidas saludables para su bebé, con bastante facilidad.**

## Cómo comenzar a dejar de dar el pecho al bebé

Ver cómo su bebé recién nacido crece y se desarrolla hasta convertirse en un niño feliz y sano es verdaderamente una experiencia increíble y muy gratificante. El primer año de vida del bebé puede influir en su salud futura, y proporcionarle alimentos sanos y nutritivos es parte esencial de este proceso. La leche materna es el primer y mejor alimento que un bebé puede recibir, porque contiene

todos nutrientes naturales que el bebé necesita, además de importantes anticuerpos para una mayor protección contra las infecciones, que pasan directamente de la madre al bebé. Se recomienda amamantar hasta los seis meses de edad y, si es posible, seguir haciéndolo junto con una dieta sana y equilibrada durante un máximo de dos años o más si así se prefiere. Cuando no es posible amamantar al bebé, la fórmula infantil es el mejor sustituto de la leche materna. En cuanto a su capacidad para crecer, el peso de un bebé debe aumentar entre 0,5 kg y 1 kg al mes en los seis primeros meses de vida. A partir del sexto mes, es necesario incluir alimentos sólidos para promover el crecimiento y el desarrollo.

Como todos los bebés son diferentes y crecen a ritmos distintos, es muy importante no apresurarse a destetarlos antes de que estén listos; no debe considerarse siquiera la posibilidad de comenzar a destetarlo antes de que cumpla cuatro meses (o 17 semanas). Puede intentarse a partir de los cuatro meses, pero, por lo general, el sistema digestivo del bebé tarda alrededor de seis en funcionar adecuadamente y estar listo para digerir alimentos\*. Hay tres signos claves que indican que un bebé podría estar listo para comer alimentos sólidos y suelen presentarse entre los cuatro y los seis meses: ser capaz de sentarse y mantener la cabeza firme, contar con una buena coordinación mano, ojo, boca (pueden ver los alimentos, tomarlos y llevárselos a la boca) y tragar la comida que se les proporciona, en lugar de escupirla. Así que, antes de destetar a su bebé, espere a que se produzcan todos estos signos. También es posible que se sientan menos satisfechos con las tomas de leche y comiencen a mostrar interés en los alimentos que consumen otras personas; todos estos cambios marcan un paso importante en el desarrollo del bebé. Ya están listos para explorar nuevos sabores y texturas en su dieta.

Al comenzar a destetar al bebé lo importante no es cuánto consume, sino el hecho de acostumbrarlo, en general, a comer. En un principio, los bebés no

necesitan tres comidas al día; puede comenzar sencillamente por ofrecerle algo poco a poco hasta que se acostumbre al sabor, la textura y la sensación de comida en su boca. A continuación, vaya aumentando ligeramente la cantidad y variedad de los alimentos hasta que, con el tiempo, llegue a comer los mismos alimentos que el resto de la familia, en porciones más pequeñas. Los bebés aprenden a comer los alimentos a los que se acostumbran. Si se les dan alimentos y bebidas muy salados, muy dulces o grasos, será más probable que los quieran cuando sean mayores, y le aseguramos que no querrá criar a un pequeño que sea muy exigente a la hora de comer. Es esencial proporcionar al bebé una variedad de alimentos sanos y nutritivos desde el principio, ya que así seguirá comiendo este tipo de alimentos a medida que crece. Es muy difícil cambiar lo que los niños comen cuando son mayores, por lo que es muy importante inculcar buenos hábitos alimenticios desde el principio. Es recomendable hacerlo desde el destete y preparar los alimentos desde cero, utilizando ingredientes frescos. De esta manera sabrá exactamente lo que su bebé está comiendo. También debe tratar de preservar, en la medida

## Acostumbrar a tu bebé a una dieta variada y saludable desde el principio es fundamental, y además te aseguras de que cuando crezca seguirá comiendo todo tipo de alimentos.

de lo posible, la composición nutricional de los alimentos que desea preparar, para que pueda obtener el máximo de nutrición de los ingredientes que está utilizando. Comprar ingredientes frescos y conservarlos adecuadamente siguiendo las instrucciones de almacenamiento le ayudará a mantener el contenido nutricional. Esto le garantiza, además, que se puedan comer alimentos como carne o pescado crudos con total seguridad. Preparar la comida en superficies impolutas y con utensilios limpios también protegerá al bebé de

bacterias dañinas.

Cocinar los alimentos al vapor es una manera muy saludable de prepararlos, ya que ayuda a conservar los nutrientes. El robot de cocina esencial para bebés Philips Avent le ayudará a conservar el contenido nutricional de los primeros ingredientes en la comida final preparada para el bebé. Esto se debe a que los jugos que la vaporera libera durante la cocción (fase de cocción al vapor) se conservan para mezclarlos con la comida durante el batido (fase de batido).

Aunque en este libro de recetas se ofrece un poco de información relacionada con el destete, también hay muchas otras fuentes de información fiable disponibles para ayudarle a decidir si el bebé está listo para el destete o no. Por ejemplo, puede acudir a su clínica pediátrica o al médico o recabar en línea esta información. También hay información que le ayudará a pasar de una etapa a la siguiente, y tal vez incluso pueda encontrar otras recetas que se puedan preparar con el robot de cocina esencial para bebés Philips Avent.

“Espero que disfrute de este maravilloso y emocionante período de crecimiento y desarrollo de su bebé, en el que su pequeño aprenderá a disfrutar de nuevos sabores y texturas y obtendrá hábitos de alimentación saludables que le permitirán crecer hasta convertirse en un adulto sano y feliz.”



Dra. Emma Williams  
Consultora nutricionista

\* Consulte a su médico o pediatra si cree que necesita más consejos acerca de cuál es el mejor momento para destetar a su bebé.

Estas recetas han sido cuidadosamente seleccionadas por un experto en nutrición. Si tiene alguna duda en cuanto a la idoneidad para su bebé de cualquiera de las recetas que aparecen en este folleto, especialmente si sospecha o conoce alguna alergia a ciertos alimentos, consulte con su médico o pediatra según corresponda.

### Recomendaciones sobre salud y seguridad

Los bebés son especialmente vulnerables a las bacterias que pueden causar intoxicaciones alimentarias, por lo que es fundamental seguir las indicaciones de salud y seguridad en la preparación y almacenamiento de alimentos.

### Preparación de alimentos:

- Asegúrese siempre de almacenar los alimentos de forma segura y de respetar las fechas de caducidad. Prepare la comida en una cocina limpia, utilizando tablas de cortar y utensilios de cocina limpios. Lávese bien las manos antes de preparar los alimentos y lave las manos del bebé antes de las comidas. Asegúrese de que todos los tazones y las cucharas utilizadas para alimentar al bebé se laven correctamente antes de usarse. Philips Avent cuenta con una gama adecuada de esterilizadores que son rápidos, eficaces y fáciles de usar.
- Almacene las carnes crudas y cocidas separadas del resto de alimentos de la nevera y manténgalas cubiertas. Lávese siempre las manos después de tocar carne cruda. La carne cruda o el pescado envasados al vacío estéril no necesitan lavarse antes de usarse, ya que esto podría propagar gérmenes nocivos en las superficies de trabajo de la cocina y podría dar lugar a una intoxicación por alimentos. Utilice su propio criterio si no está seguro de si se ha lavado previamente (es decir, si no está envasado al vacío o se trata de alimentos frescos comprados en mercados). Lave siempre las frutas y las verduras y pélelas en caso necesario (todas las

hortalizas de raíz deben pelarse y lavarse antes de su uso).

- Nunca ponga sal a los alimentos para el bebé; en su lugar, puede agregar hierbas y especias suaves para potenciar el sabor de los alimentos. Si va a usar caldo en una receta, utilice la variedad baja en sal o sin sal. Evite añadir azúcar a los alimentos, a menos que sea necesario para que sepan bien (por ejemplo, para endulzar frutas agrias).
- Asegúrese de que la comida se cocine por completo y se enfríe hasta quedar tibia, antes de servírsela al bebé.

### Almacenamiento de comida:

- Una vez preparada, enfríe la comida lo más pronto posible (en el lapso de una a dos horas) y colóquela en la nevera (a una temperatura de 5 °C o menos) o en el congelador (a una temperatura de -18 °C). La mayoría de los alimentos que se preparan en casa se puede guardar en el frigorífico hasta durante 24 horas. Revise las directrices de su congelador para ver cuánto tiempo se puede guardar con seguridad la comida para bebés (por lo general, suele ser de uno a tres meses).
- Los alimentos congelados deben descongelarse por completo antes de calentarse. El calentador Philips AVENT puede utilizarse para calentar la comida de su bebé de manera uniforme y segura. Si va a calentar alimentos en el microondas, siempre remueva la comida y revise la temperatura antes de alimentar al bebé. No recaliente la comida más de una vez.
- Nunca vuelva a congelar alimentos después de descongelarlos y nunca guarde y vuelva a utilizar la comida que el niño no se haya terminado.

### Alimentos que deben evitarse y alergias alimentarias:

- Hay determinados alimentos que no son aptos para los niños menores de 12 meses, como son el hígado, los mariscos crudos, el tiburón, el pez espada y pez aguja, los quesos blandos sin pasteurizar y la miel. Asegúrese de que los huevos o los platos que contengan huevo estén bien hechos.
- Si en la familia hay casos de alergia a los alimentos,

se recomienda que, hasta los seis meses, el alimento se limite a la lactancia materna. Cuando, por cualquier razón, no sea posible utilizar leche materna, consulte a un médico para que le asesore acerca de la mejor fórmula para su bebé. Dado que la introducción de los primeros alimentos puede causar alergias, deberá continuarse con el amamantamiento durante todo el proceso de destete y debe tenerse sumo cuidado al introducir alimentos potencialmente alergénicos, como la leche, los huevos, el trigo, el pescado y los mariscos, ofreciendo uno a la vez.

- Si en la familia hay casos de alergia a los cacahuets, busque el asesoramiento de un médico cualificado. Debido al riesgo de asfixia, los frutos secos enteros, incluidos los cacahuets, no deben darse a niños menores de cinco años.
- Los signos inmediatos de alergia (que, por lo general, se producen en cuestión de segundos o hasta después de dos horas) pueden incluir inflamación de los labios, picazón y urticaria, un enrojecimiento del rostro o el cuerpo, una erupción, empeoramiento de síntomas de eccema o dificultad para respirar. Si cree que su bebé está teniendo una reacción alérgica a los alimentos, acuda de inmediato a un médico: en casos excepcionales, una reacción alérgica grave (anafilaxia) puede ser mortal.
- Las reacciones retardadas a los alimentos (generalmente asociadas con alergia a la leche de vaca) pueden incluir náuseas y vómito o reflujo, diarrea, estreñimiento, sangre en las heces, enrojecimiento de las nalgas y empeoramiento progresivo del eccema. A largo plazo también pueden presentarse problemas en el aumento del peso. Debido a que algunos de estos síntomas (por ejemplo, las erupciones cutáneas y la diarrea) también son indicativos de otras enfermedades, le recomendamos que consulte a su médico.
- Siempre busque el consejo de un profesional médico cualificado si sospecha que su hijo puede tener una alergia potencial a algún alimento. Debe acudir al médico antes que a nadie.

\* Todas las recetas han sido verificadas para asegurar que contengan cantidades de calorías, sal, azúcar y grasa apropiadas para bebés y niños pequeños.

### Más información y orientación

- La cantidad indicada en las recetas\* debe proporcionarle la comida suficiente para alimentar a su bebé y dejar un poco adicional para aumentar la cantidad que le da al bebé o guardarla o congelarla para usarla posteriormente. Puede adaptar las cantidades para que se adapten a sus necesidades, asegurándose de ajustar la duración del tiempo de cocción al vapor necesaria para la cantidad de ingredientes utilizados. Eche un vistazo a la sección sobre ingredientes y tiempos de cocción al vapor del manual de usuario para ver los tiempos aproximados de cocción al vapor para ingredientes específicos.
- La consistencia final de cada receta (es decir, si la papilla es más o menos batida) dependerá del tipo y cantidad de ingredientes que utilice y de la etapa de destete del bebé. La consistencia se puede modificar añadiendo la leche habitual del bebé o agua hervida a la receta final. Por ejemplo, puede agregar agua para licuar la papilla o la harina de arroz para bebés para espesarla. Eliminar un poco de agua de la vaporera antes de batir también dará como resultado una consistencia más espesa.
- Las cantidades en las recetas son indicativas y pueden variar dependiendo de la naturaleza de los ingredientes utilizados y de los tiempos de cocción.
- La cantidad de tamaños de porción de cada receta es solo una guía. Debido a que cada bebé tiene necesidades diferentes, los tamaños de las porciones podrían no reflejar la cantidad necesaria para satisfacer el apetito del bebé o sus necesidades de crecimiento, lo que significa que el tamaño final de la porción consumida podría variar con respecto al indicado.



## Etapa 1: las primeras experiencias

La primera etapa del destete (alrededor cuatro a seis meses) tiene como objetivo explorar por primera vez nuevos sabores y texturas. Debido a que su bebé solo está acostumbrado al sabor y a la textura de la leche, es necesario introducir los alimentos nuevos poco a poco. Aunque al principio puede llevar algo de tiempo, con un poco de paciencia su bebé estará comiendo su propia comida muy pronto.

Hasta ahora, el bebé solo está acostumbrado a succionar la leche materna del pecho o a tomar la fórmula de la botella sacando la lengua hacia adelante para beber. Por tanto, cuando se le comienza a alimentar con una cuchara, las primeras veces hará esto automáticamente con la lengua, por lo que empujará hacia afuera cualquier alimento que se le ofrezca. Aprender a comer implica desarrollar un nuevo conjunto de habilidades motoras orales. Por ejemplo, el bebé tendrá que aprender a usar los labios para tirar de la comida de la cuchara, y la lengua para empujar la comida a la parte posterior

de la boca y tragar. Antes, solo usaban los músculos de la mandíbula y las mejillas para succionar, así que es una experiencia totalmente nueva. Una vez que su bebé pueda tragar alimentos, junto con los otros dos signos de que está listo para el destete (sentarse, agarrar cosas y ponerlas en su boca), estará realmente listo para comenzar su exploración de los alimentos.

Los primeros alimentos pueden incluir cereales en puré como harina de arroz para bebé, avena, mijo, fideos de maíz o arroz cocido machacado y

mezclado con la leche habitual del bebé. También puede hacer papilla de frutas o puré de verduras. Los purés deben ser muy suaves y bastante aguados y, en un principio, los sabores deben ser muy leves (incluso desabridos). Comience ofreciendo al bebé solo unas cuantas cucharaditas una vez al día, ya sea durante o después de su alimentación habitual con leche (materna o de fórmula). También es buena idea ofrecer una comida a la vez, para que pueda ver cómo responde a determinados alimentos. A medida que pasa el tiempo, puede empezar a ofrecer alimentos sólidos antes de su leche habitual y aumentar gradualmente la frecuencia y la cantidad de la comida. También puede experimentar con

diferentes consistencias agregando menos leche o agua (hervida y fría) para espesar. Después de esto, puede comenzar a ofrecer diferentes tipos de alimentos y aumentar gradualmente las comidas de dos a tres veces al día, de manera que el bebé pueda comenzar a experimentar una gran variedad de nuevos sabores. En cuanto a los líquidos, continúe dándole su leche normal (materna o de fórmula). Si se trata de un día muy caluroso, su bebé se alimenta con fórmula y cree que tiene sed, dele agua hervida enfriada entre una toma de leche y otra (los bebés que toman el pecho no necesitan agua).

## Al principio los purés deben estar muy triturados, incluso un poco líquidos, y utilizar sabores suaves.



## Delicioso puré de patatas y brócoli

ingrediente:

- 1/3 patata grande (Aprox. 140 g)
- 1/3 brócoli pequeño (Aprox. 70 g)



Adecuado para vegetarianos



Adecuado para congelar



total 30 min

vapor 20 min

3 raciones

- 1 Lave el brócoli y lave y pele la patata. Corte la patata y el brócoli en dados de alrededor de 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 120ml (1/2 taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de

cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.

- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Cierre la tapa de la jarra. Gire el botón a la posición de batir. Mezcle 3 o 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida si desea aclarar el puré.
- 6 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir una ración.

**Consejos de nutrición:** alto contenido en vitamina K; fuente de vitamina C y ácido fólico. La vitamina K es una de las vitaminas importantes para tener huesos sanos. La vitamina C contribuye a la descomposición y el uso de la energía procedente de los alimentos. El ácido fólico es muy importante para la producción de aminoácidos, los bloques de construcción básicos de las proteínas en el cuerpo, necesario para el crecimiento y la reparación de tejidos.

**Sugerencias de preparación y presentación:** sirva con arroz para bebé o con la leche habitual del bebé. Hágalo con boniato en lugar de patata.

## Aguacate y plátano

ingrediente:

- 1/2 aguacate mediano (maduro) (Aprox. 50 g)
- 1/2 plátano mediano (maduro) (Aprox. 50 g)
- 60 ml Leche habitual del bebé (preparado como de costumbre)



total 10 min

vapor 0 min

1 ración

- 1 Corte el aguacate a la mitad. Quite el hueso y saque la carne con una cuchara. Pele el plátano. Corte el aguacate y el plátano en dados de 1 cm. Retire la tapa de la jarra. Ponga todas las frutas y la leche del bebé en el frasco. Vuelva a colocar la tapa en la posición correcta.
- 2 Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y muévela a la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de batir. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta alcanzar la consistencia deseada.

- 3 Vierta el contenido en un bol antes de servirlo.

**Consejos de nutrición:** alto contenido en ácido fólico; fuente de vitamina C, vitamina E, potasio, vitamina B6 y vitamina K. El ácido fólico es una de las vitaminas importantes para un suministro de sangre normal y sano. La vitamina E ayuda a proteger las células del bebé del daño por oxidación. La vitamina B6 ayuda a mantener saludables las células sanguíneas.

**Sugerencias de preparación y presentación:** lo mejor es servirlo inmediatamente después de prepararlo. Puede sustituir el plátano por papaya.



## Etapa 2: comidas blandas

Ahora que su bebé ya se ha acostumbrado a comer purés suaves o alimentos con sabores relativamente simples, es el momento de presentar diferentes texturas y sabores más fuertes, pasando gradualmente a alimentos menos triturados, para que pueda aprender a masticar. En esta etapa de destete (de los seis a los ocho meses) los bebés ya deben comenzar a avanzar hacia las tres comidas al día, en mayores cantidades que antes, además de su leche habitual (materna o de fórmula).

En términos del desarrollo de un bebé, la mera acción de masticar comida suave y con pequeños grumos y moverla por la boca con la lengua les ayuda a desarrollar habilidades motoras orales. Aunque al principio es posible que la comida los haga tratar de escupir, toser o tal vez hasta vomitar para tratar de quitarse los grumos de comida de la parte posterior de la boca, esto no quiere decir que no les guste la comida que se les ofrece, sino que están aprendiendo a manejar los alimentos de una consistencia diferente. Siga dándoles alimentos de diferentes texturas para que aprendan a comer de todo y sean más receptivos a la hora de probar nuevas comidas. No se preocupe si, en un principio, rechazan algunos alimentos; es perfectamente normal. Hay evidencia científica que demuestra que las preferencias por determinadas comidas pueden estar influenciadas por la exposición repetida a estos alimentos, por lo que el truco es seguir ofreciendo los alimentos en diferentes ocasiones, hasta que se acostumbren a su sabor y terminen por aceptarlo. Pueden requerirse varios intentos (en ocasiones habrá que darle la comida hasta 15 veces) para que el bebé acepte ciertos alimentos, así que tenga paciencia y perseverar: valdrá la pena. Recuerde que es mucho más fácil establecer las preferencias por alimentos saludables cuando el niño es todavía un bebé, por lo que debe asegurarse de ofrecer una gran variedad de diferentes alimentos en estos primeros años.

Aunque la mayoría de los bebés no suelen tener dientes a los seis meses de edad, ya pueden comenzar a probar alimentos blandos con grumos pequeños (moliéndolos con las encías). Como esta etapa es únicamente para enseñarles a masticar,

comience dándoles alimentos que puedan sujetar con las manos, como palitos de verduras cocidas (zanahoria) o fruta madura suave, rebanaditas de pan tostado y hasta pasta cocida. Nunca le dé a su bebé uvas enteras ni tomates cherry enteros porque podrían asfixiarse con ellos. Si quiere dárselos al bebé, siempre trocéelos.

En esta etapa, puede comenzar a experimentar más, dándole platos hechos con una combinación de diferentes tipos de alimentos de los principales grupos.

Debido a que este es un período de rápido crecimiento, el bebé tendrá una mayor necesidad de alimentos ricos en nutrientes, así que asegúrese de ofrecerle mucha variedad. Por ejemplo, todos los bebés nacen con un abundante suministro de hierro. Sin embargo, este empieza a desaparecer alrededor de los seis meses de edad, por lo que es fundamental que obtengan suficiente hierro de su dieta para asegurar un crecimiento y un desarrollo saludables. Ofrézcale muchos alimentos que contengan hierro, como carne roja magra, cereales, judías y verduras verdes. Si no está segura de la cantidad que el bebé necesita comer, deje que el bebé la guíe: por lo general, cuando los bebés ya no quieren comer, giran la cabeza o se niegan a abrir la boca. Por motivos de seguridad, nunca deje a su bebé solo mientras come. Siga dándole el pecho o alimentándolo con fórmula y ofrézcale sorbos de agua hervida y enfriada de un vaso o una taza entrenadora con las comidas. No sucumba a la tentación de darle zumos, porque ya estará recibiendo un montón de vitamina C de las tomas de leche, así como de las frutas y verduras.

### Los cuatro principales grupos de alimentos incluyen:

1. Alimentos que contienen almidón: arroz, pasta, patatas y otros cereales
2. Carne, pescado y alternativas como huevos y legumbres (garbanzos, lentejas, etc.)
3. Frutas y verduras
4. Productos lácteos, como yogur y queso enteros, o leche entera para cocinar



## Paraíso vegetariano

ingrediente:

- 1/5 coliflor pequeña (Aprox. 80 g)
- 1/3 patata mediana (Aprox. 90 g)
- 1/2 zanahoria mediana (Aprox. 60 g)



total 40 min

vapor 30 min

2 raciones



## Carnívoros

ingrediente:

- 1 Filete Ternera, cordero, cerdo o pechuga de pollo (Aprox. 250 g)
- 3 cucharadas de puré de verduras (receta Paraíso vegetariano)



total 35 min

vapor 30 min

4 raciones

- 1 Lave la coliflor y lave y pele la patata y la zanahoria. Corte los vegetales en dados de alrededor de 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 180ml (3/4 de taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación

de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.

- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Cierre la tapa de la jarra. Gire el botón a la posición de batir. Mezcle de 2 a 3 veces durante 15 segundos cada vez, hasta alcanzar la consistencia deseada.
- 6 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir una ración.

**Consejos de nutrición:** Receta rica en vitamina C; fuente de vitamina B6, vitamina A y vitamina K.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Sírvalo con puré de carne o pescado. Mézclelo con lentejas o verduras al gusto.

- 1 Quite la piel y la grasa a la carne, y córtela en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 180ml (3/4 de taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación de vapor se encenderá.


Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.

- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Cierre la tapa de la jarra. Gire el botón a la posición de batir. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta alcanzar la consistencia deseada.
- 6 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración. Si es necesario, mezcle 1 cucharada de puré de carne con 3 cucharadas de puré de verduras.

**Consejos de nutrición:** hecha con ternera, alto contenido en vitamina B12 y zinc; fuente de hierro, fósforo, niacina y vitamina B6. La vitamina B12 contribuye a un sistema inmunológico sano. El Zinc es importante para la función cognitiva. El hierro es importante para un suministro de sangre normal y sano. Aunque los bebés nacen con un suministro adecuado, comienza a terminárseles a partir de los 6 meses, por lo que debe incluir en su dieta una buena cantidad de fuentes, en la medida de lo posible, como son carnes rojas, tofu, huevos, garbanzos, lentejas cocidas, frijoles, pasas, albaricoques, higos y verduras de hoja verde.

**Sugerencias de preparación y presentación:** sirva con puré de verduras. Haga este puré con pescado.



A close-up photograph of a baby's face, looking down and eating from a white spoon. The baby has light skin and blonde hair. The background is blurred, showing other people and a table.

## Etapa 3: comidas con trozos pequeños

La tercera etapa del destete (de los nueve a los 12 meses) consiste en ampliar la experiencia gustativa del bebé y pasar a alimentos con texturas diferentes. Los alimentos pueden cortarse, triturarse o picarse en lugar de hacerse puré. Desde el punto de vista de su desarrollo, el bebé debería comenzar a reconocer los alimentos al verlos y empezar a asociarlos con su sabor.

Dado que es muy común que los niños de más edad, por lo general de alrededor de los dos años, rechacen alimentos nuevos o algunos que ya antes habían aceptado, ofrecerles una amplia variedad de alimentos en esta etapa les ayudará más adelante. También debe comenzar a incluir a su bebé en las comidas de la familia; los niños aprenden a comer los alimentos si ven que los demás los comen. Por lo tanto, asegúrese de que se sienten a comer con el resto de la familia y organice comidas con otras personas, en especial, con otros niños. Siempre que sea posible aliéntelos a que se alimenten solos, aunque lo ensucien todo. Las comidas son momentos para aprender y deben ser divertidas para su bebé. Aprender a comer solo le ayudará a establecer una relación sana con la comida en la que participan activamente en el proceso. En cuanto a la comida que puede ofrecerle, trate de darle mucha más variedad y ayude a su bebé a

pasar a una consistencia distinta de los alimentos que toma con la mano, como fruta cruda y palitos de verduras. Siga dándole leche materna o fórmula, pero redúzcala a dos o tres veces al día. También puede darle agua hervida y enfriada si es necesario. Este también es el momento adecuado para tratar de eliminar el uso de biberones y comenzar a usar una taza de entrenamiento.

Como el estómago del bebé es bastante pequeño, se llena fácilmente. Por tanto, debe evitar darle alimentos ricos en fibra, como pan integral o marrón, ya que esto solo les llenará y dejará poco o nada de espacio para otros alimentos más nutritivos que le darán la energía que necesita para crecer. La grasa también es importante para la producción de energía y contiene vitaminas, como la A. Por este motivo, debe dar a leche, queso o yogur enteros a los niños menores de dos años de edad.





## La fiesta del bacalao y la patata

ingrediente:

1 Filete Bacalao (Aprox. 100 g)

1/2 Media Patata (Aprox. 150 g)

100 g Gachas de arroz bien cocido (por ración)



total 40 min

vapor 30 min

5 raciones

- 1 Lave y pele la patata. Retire los huesos y la piel del bacalao. Corte todos los ingredientes en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 180ml (3/4 de taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador

**Consejos de nutrición:** alto contenido en yodo; fuente de selenio y vitamina B12. El yodo es importante para el crecimiento normal y sano en los niños. El selenio protege las células del cuerpo del daño causado por la oxidación. Esta deliciosa receta es una buena forma de incluir el pescado en la dieta del bebé: proporcione al menos dos porciones de pescado cada semana, uno de los cuales debe ser graso (salmón, caballa, atún fresco, sardinas).  
**Sugerencias de preparación y presentación:** sirva con puré de carne. Sirva con pasta cocida, arroz u otro alimento básico de su elección.



## Mi primer muesli

ingrediente:

1/2 Media Melocotón (maduro) (Aprox. 100 g)

1/2 Media Pera (madura) (Aprox. 100 g)

50 g Arándanos (maduros)

100 g Copos de avena (por ración)



total 30 min


vapor 20 min

5 raciones

- 1 Lave toda la fruta; pele y retire el centro del melocotón y la pera. Corte el melocotón y la pera en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta 1/2 taza como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación

**Consejos de nutrición:** a su bebé le encantará esta sabrosa combinación de frutas. Con esta receta, incorpora más fruta a su dieta y puede mezclar diferentes tipos de fruta en función de sus necesidades culinarias y preferencias.  
**Sugerencias de preparación y presentación:** para agregar lácteos a esta receta, mezcle con yogur natural. Utilice otras frutas a su elección.

- de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.
- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Cierre la tapa de la jarra. Gire el botón a la posición de batir. Mezcle de 2 a 3 veces durante 5 segundos cada vez, hasta alcanzar la consistencia deseada.
- 6 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 100 g de copos de avena.



## Etapa 4: de un año en adelante

A pesar de que cada niño es diferente, a la edad de un año, los bebés suelen ser mucho más activos. Es posible que gateen por la habitación a gran velocidad, que se levanten con ayuda y recojan la habitación sujetándose a los muebles y hasta que comiencen a caminar. Esta época resulta de gran actividad porque es entonces cuando aprenden a caminar, a hablar y a otras tantas cosas. Como esto requiere mucha más energía y nutrientes, es muy importante proporcionarles una dieta sana y equilibrada. Hasta este momento, la leche materna o de fórmula ha sido su principal fuente de alimento, pero ha llegado el momento en que los alimentos sólidos pasen a ocupar el primer lugar.

En esta etapa del destete deberán estar consumiendo tres comidas al día, y algunos picoteos entre comidas, como fruta preparada, palitos de verduras, yogur, trozos de queso, pan tostado o tortas de arroz. Trate de incluir un poco de almidón (pan, cereales, avena, patatas, arroz, cuscús o pasta), proteínas (carne, pescado, huevos, lentejas, judías, hummus, de soja y tofu) y frutas y verduras frescas con cada comida. Deben incluirse lácteos (leche, yogur o queso) en tres de sus comidas o picoteos al día. Una de las porciones deberá incluir un vaso de leche (150 ml), un tazón pequeño de yogur o queso fresco o un trozo de queso del tamaño de una cajita

grandes pueden resultar contraproducentes. Aunque no existe un tamaño de porción recomendado para niños pequeños, utilice su puño como guía: el estómago del pequeño será aproximadamente del mismo tamaño que su puño cerrado. A medida que se hace más activo (a la edad de dos años), puede aumentar gradualmente el tamaño de la porción. Pero para asegurarse, siempre déjese guiar por el apetito del bebé, que le indicará cuánto puede comer. Trate de mantener su interés por aprender a comer y organice los alimentos para crear platos coloridos, usando muchas formas y temas distintos (una cara sonriente siempre funciona) y combinando

## Introduce continuamente nuevos alimentos y trata de no sobrecargar el plato. Porciones demasiado grandes pueden provocar rechazo.

de cerillas. La ingesta de leche habitual (materna o de fórmula) disminuye de forma natural en esta etapa, por lo que está bien cambiar a la leche entera de vaca (a menos que haya alguna alergia a la leche). La leche es una fuente importante de calcio y, junto con el agua, debe ser la bebida principal de los niños pequeños. Pero no le dé más de medio litro de leche al día, ya que esto le quitará el hambre y reducirá el consumo de los alimentos que necesita para ayudarle a crecer. Deben consumir entre seis y ocho porciones de líquido al día (incluyendo las tomas de leche), servido en una taza; una con cada comida y una entre las comidas, con los tentempiés.

Siga dándoles a probar alimentos nuevos y trate de no sobrecargar su plato, ya que las porciones

distintos colores y texturas. Deje que su bebé se alimente solo en la medida de lo posible, aunque puede ayudarle cortando cualquier alimento difícil, como los espaguetis. Si su hijo comienza a negarse a comer, retire la comida sin decir nada y espere hasta la próxima hora de comer o merendar, sin darle nada antes. Trate de no darle comidas dulces o alimentos con alto contenido de grasa, ya que esto solo fomentará malos hábitos alimentarios en una etapa posterior de su vida. Elogie a su bebé cuando coma bien, ya que así promueve un buen comportamiento y aprendizaje futuro. A la larga, el niño será capaz de consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, así que recuerde que siempre debe dar el ejemplo y comer de manera saludable.



## Alegre y sano brócoli

ingrediente:

- 1 Filete Salmón (Aprox. 120 g)
- 1/2 Pequeños Brócoli (Aprox. 120 g)
- 140 g láminas de pasta bien cocidas (por ración)



total 35 min

vapor 20 min

4 raciones



## Espárrago soleado

ingrediente:

- 12 Tallo Espárragos (verdes) (Aprox. 240 g)
- 100 g Gajos de patatas nuevas cocinadas (por ración)
- 20 g Queso parmesano rallado (por ración)



total 30 min

vapor 20 min

3 raciones

- 1 Lave el brócoli. Retire los huesos y la piel del salmón. Corte el brócoli y el salmón en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 120 ml (3/4 de taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de alimentación de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el

aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.

- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Cierre la tapa de la jarra. Gire el botón a la posición de batir. Puede elegir varias opciones: para hacer una salsa, bata de 2 a 3 veces durante 5 segundos cada vez hasta obtener la consistencia deseada; o para los niños que ya mastican bien, escurra el agua de la cocción y bata durante menos tiempo, o bien utilice un tenedor para triturar un poco la comida.
- 6 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 140 g de láminas de pasta cocida.

**Consejos de nutrición:** alto contenido en omega 3, selenio, yodo, vitamina B12, tiamina, vitamina D y vitamina K; fuente de fósforo, riboflavina, niacina, ácido fólico y vitamina C. La vitamina B12 es importante para la división celular, la cual es necesaria para la reproducción, el crecimiento y la reparación de los tejidos. La niacina es importante para mantener una piel sana. La riboflavina contribuye a la descomposición y el uso de la energía procedente de los alimentos.

**Sugerencias de preparación y presentación:** sirva con puré de vegetales. Sirva con pasta cocida, arroz u otro alimento básico de su elección.

- 1 Lave el espárrago y quítele los tallos duros. Corte los ingredientes en dados de alrededor de 1 cm.
- 2 Retire la jarra de la unidad principal. Abra la tapa de la jarra y llénela con agua hasta los 120 ml (3/4 de taza) como se indica en la jarra. Abra la tapa del depósito de agua y vierta el agua de la jarra en el depósito de agua. Ponga la tapa de nuevo en el depósito de agua y gire hacia la posición de bloqueo.
- 3 Coloque los ingredientes preparados en la cesta de vapor. Luego ponga la cesta de vapor en el interior de la jarra en la posición correcta. Cierre la tapa de la jarra. Vuelva a colocar la jarra en la unidad principal y gire levemente para fijarla en la posición de bloqueo. Gire el botón a la posición de vapor. El indicador de

alimentación de vapor se encenderá. Cuando el ciclo de cocción haya terminado, el aparato se detendrá automáticamente. El indicador de alimentación de vapor se apagará. Gire el botón a la posición de apagado.


- 4 Abra la tapa de la jarra. Utilice la espátula para levantar la canasta de alimentos y vaciar los alimentos cocidos al vapor en la jarra.
- 5 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe. Para una ración, mezcle con 100 g de gajos de patatas nuevas cocinadas y 20 g de queso parmesano rallado.

**Consejos de nutrición:** alto contenido en fósforo, ácido fólico, vitamina D y vitamina K; fuente de calcio, potasio, tiamina, vitamina C y vitamina B6. Las vitaminas D y K y los minerales como el calcio y el fósforo son importantes para tener huesos y dientes saludables. El folato contribuye a mantener un sistema inmunológico sano. La tiamina contribuye a la función cardíaca normal y sana.

**Sugerencias de preparación y presentación:** sirva con salmón desmigajado. Sirva con fideos y una salsa de su elección.

Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé	73
Étape 1 : Premières saveurs	80
Délice de pommes de terre et brocoli	82
Des bananes sur l'avocat	83
Étape 2 : Plats faciles à mâcher	84
Paradis végétarien	86
Accompagnement à la viande	87
Étape 3 : Plats plus difficiles à mâcher	88
Brandade pommes de terre et morue	90
Mon premier muesli	91
Étape 4: À partir d'un an	92
Des brocolis heureux pour la vie	94
Des asperges pleines de soleil	95

# Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé



La première fois que vous devez nourrir votre bébé avec des aliments solides, il est tout à fait normal de ne pas savoir comment vous y prendre. Le très grand nombre d'informations disponibles sur le sujet peut à lui seul vous perdre, surtout si vous êtes parent pour la première fois. Les bébés recrachent parfois la nourriture qu'on leur a préparée, sans être capable de dire ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger. Les débuts peuvent donc être difficiles. Mais pas de panique: adaptez-vous aux besoins de votre bébé et donnez-lui des repas nutritif variés qui lui permettront de grandir heureux et en bonne santé.

Grâce aux conseils professionnels du Dr. Emma Williams, nutritionniste, ce petit livre de cuisine vous permettra de préparer facilement des repas nutritifs pour sevrer bébé.

## Conseils d'experts

Le Dr. Emma Williams est titulaire d'un Doctorat en Nutrition Humaine. Elle est experte en croissance et nutrition des enfants. En tant que chercheuse clinicienne dans le service de pédiatrie d'un hôpital pour enfants, elle étudiait la croissance et le régime de très jeunes enfants (0 à 3 ans) souffrant de problèmes de croissance, puis conseillait leurs parents. Elle a ensuite travaillé en tant qu'experte en nutrition à la British Nutrition Foundation, où elle prodiguait des conseils nutritionnels sur la diversification alimentaire, analysait et contrôlait les nutriments présents dans des recettes de diversification alimentaire et proposait des menus pour les très jeunes enfants. Elle fait également partie de la Nutrition Society et du groupe UK Nutritionists in Industry. Elle conseille régulièrement les médias sur des questions de nutrition. Après plus de 15 ans dans le domaine de la nutrition humaine, Emma a récemment créé sa propre société de conseil en nutrition.

**Le robot cuiseur-mixeur essentiel cuit doucement les fruits, les légumes, la viande et le poisson à la vapeur. Il peut également mixer des ingrédients cuits afin d'obtenir la consistance qui correspond le mieux à l'âge de votre bébé. Il est conçu pour vous aider à préparer des repas sains, sans difficulté.**

## Notre objectif

Nous espérons que les recettes présentes dans cette brochure vous permettront d'habituer votre bébé à manger de la nourriture solide. Le document contient des informations et des conseils d'une professionnelle qui vous seront utiles pour comprendre les différentes étapes de la

diversification alimentaire. Il présente également des menus type et des recettes appropriées aux différentes étapes de la diversification. Chaque recette a été élaborée à l'aide du robot cuiseur-mixeur essentiel Philips Avent afin de vous aider à donner une alimentation nutritive à votre bébé en pleine croissance.

## Commencer la diversification alimentaire

Voir votre bébé grandir et devenir un enfant heureux et en bonne santé est une expérience incroyable et gratifiante. Parce que la première année de bébé peut avoir des conséquences sur sa santé future. Il est essentiel de lui donner une alimentation saine et nutritive. Le lait maternel est le meilleur aliment de départ que vous puissiez donner à votre bébé, car il contient tous les nutriments dont il a besoin, ainsi que des anticorps clés transmis directement par la mère, qui lui permettent de mieux se protéger contre les infections. Il est recommandé d'allaiter jusqu'à l'âge de 6 mois et si possible, de continuer pendant 2 ans ou plus si vous le désirez, tout en lui préparant des repas sains et équilibrés. Lorsque vous ne pouvez pas allaiter, le lait maternisé est la meilleure option pour remplacer le lait maternel. En termes de croissance, un bébé doit prendre entre 0,5 kg et 1 kg par mois de 0 à 6 mois. Après cette période, il aura besoin d'aliments solides pour continuer à grandir et se développer.

Chaque bébé est différent et évolue à son rythme. Il est donc très important de ne pas forcer un bébé à manger des aliments solides, si il n'est pas prêt. Vous pouvez envisager la diversification alimentaire au plus tôt à partir de 17 semaines, soit environ 4 mois. mais il faut environ 6 mois au système digestif de votre bébé pour qu'il fonctionne correctement et qu'il puisse digérer des aliments. Les trois signes clés, entre 4 et 6 mois, qui montrent que bébé est prêt pour manger de la nourriture solide, sont : la capacité à s'asseoir et à garder la tête droite, la bonne coordination entre les mains, les yeux et la bouche (lorsqu'il peut regarder la nourriture, la

prendre et la mettre dans sa bouche) et la capacité à avaler la nourriture au lieu de la recracher. Avant de diversifier l'alimentation de bébé, vous pouvez également faire attention à d'autres signes, comme la baisse de réceptivité à l'allaitement ou l'intérêt grandissant de bébé pour la nourriture des grands. Tous ces changements marquent une étape importante dans son développement. Ils montrent que bébé est désormais prêt à découvrir de nouvelles saveurs et textures.

Lorsque vous commencez à diversifier l'alimentation de votre bébé, le volume de nourriture qu'il consomme n'est pas très important. Ce qui compte, c'est de lui permettre de s'habituer à manger des

## Proposer à votre bébé des repas sains et variés est essentiel pour lui apprendre les bases d'une alimentation équilibrée dès son plus jeune âge.

aliments solides. Au début, il n'aura pas besoin de 3 repas par jour. Vous pouvez commencer tout simplement en le nourrissant un petit peu à chaque fois, jusqu'à ce qu'il s'habitue à la saveur, à la texture et à la sensation de la nourriture dans sa bouche. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement le volume et la diversité des aliments qu'il consomme, jusqu'à ce qu'il puisse manger la même chose que le reste de la famille, en portions plus réduites. Les bébés apprennent à aimer les aliments auxquels on les habitue. Si vous donnez à votre enfant des aliments et des boissons très salés, sucrés ou gras, il aura plus envie d'en consommer lorsqu'il sera plus grand. Ne l'habituez pas à manger n'importe quoi! Il est fondamental de donner à votre enfant

des aliments nutritifs sains et variés dès le départ, pour qu'il continue à consommer ce type d'aliments lorsqu'il grandira. Il est très difficile de changer les habitudes alimentaires d'un enfant lorsqu'il grandit et il est donc important de lui donner de bonnes habitudes dès le départ. Nous vous conseillons de vous y atteler dès l'étape de la diversification alimentaire et de lui préparer des repas à base de produits frais. Essayez également de préserver autant que possible la composition nutritionnelle des aliments que vous souhaitez préparer, pour que les ingrédients que vous utilisez soient le plus nutritif possible. Vous pouvez par exemple acheter des ingrédients frais et les conserver de façon à préserver leurs nutriments. Vous pourrez ainsi

garantir que des aliments tels que la viande ou le poisson crus peuvent être consommés sans risques par bébé. Enfin, en préparant toujours la nourriture sur des surfaces et avec des ustensiles propres, vous protégerez votre bébé des bactéries nocives.

La cuisson à la vapeur est une manière saine de préparer les aliments, car elle permet d'en conserver les nutriments. Grâce au robot cuiseur-mixeur essentiel Philips Avent, vous pourrez conserver les nutriments des aliments frais dans le plat que vous aurez préparé pour votre bébé. En effet, la cuisson vapeur permet de conserver les nutriments qui s'échappent des aliments, pendant la cuisson, et ainsi de les réintégrer lors du mixage.

\* Consultez votre médecin ou votre pédiatre si vous pensez avoir besoin de plus de conseils sur le meilleur moment de diversifier l'alimentation de votre bébé.

Bien que cette liste de recettes vous procure des informations sur la diversification alimentaire, vous pouvez également trouver d'autres documentations pour vous aider à décider si votre bébé est prêt à diversifier son alimentation auprès de votre maternité, de votre pédiatre, ou encore en ligne. Vous pouvez également trouver des informations qui vous aideront à passer d'une étape à l'autre et peut-être même d'autres idées de recettes que vous pouvez utiliser avec votre robot cuiseur-mixeur essentiel Philips Avent.

J'espère de tout cœur que vous profitez pleinement de ces moments magnifiques et passionnants, que constituent cette période de croissance de votre bébé, où il apprend petit à petit à découvrir de nouvelles saveurs et texture, qui le conduiront à une alimentation saine, tout au long de sa vie !



Emma Williams, Docteur en nutrition et consultante

Ces recettes ont fait l'objet d'une sélection minutieuse par un professionnel de la nutrition. Si vous ne savez pas si elles conviennent à votre bébé, notamment si vous pensez ou savez qu'il souffre d'allergie à certains aliments, veuillez consulter votre médecin ou votre pédiatre.



### Recommandations en matière de santé et de sécurité

Les bébés sont particulièrement vulnérables aux bactéries pouvant générer des intoxications alimentaires. Il est donc essentiel, lorsque vous préparez et conservez la nourriture de votre bébé, de suivre quelques principes simples en matière de santé et de sécurité.

#### Préparation des repas :

- Assurez-vous toujours que la nourriture est correctement conservée et respectez les dates de péremption. Préparez la nourriture dans une cuisine propre, en utilisant des planches et des ustensiles propres. Lavez-vous bien les mains avant de préparer la nourriture et lavez les mains de votre bébé avant son repas. Assurez-vous que les bols et les cuillères sont parfaitement nettoyés avant d'être utilisés. Philips Avent propose une gamme de stérilisateurs efficaces, simples et rapides à utiliser.
- Conservez les viandes crues et les viandes cuites séparément et à l'écart des autres aliments présents dans le frigo. Assurez-vous également de les couvrir. Lavez-vous toujours les mains après avoir touché de la viande crue. La viande ou le poisson cru conservé dans un emballage stérile sous vide ne doivent pas être lavés avant utilisation car cela peut répandre des microbes nocifs sur le plan de travail de la cuisine et provoquer des intoxications alimentaires. Si vous n'êtes pas sûre qu'ils aient été lavés auparavant (s'il ne s'agit pas d'aliments dans des emballages sous vide achetés aux marchés), fiez-vous à votre propre jugement. Lavez toujours les fruits et légumes et épluchez-les si nécessaire. Tous les légumes-racines doivent être épluchés et lavés avant utilisation.
- N'ajoutez jamais de sel dans la nourriture de votre bébé. Vous pouvez en revanche ajouter des herbes et des épices douces pour lui donner du goût. Si une recette contient du bouillon, utilisez du bouillon qui contient peu ou pas de sel. Évitez d'ajouter du sucre aux aliments, sauf si cela est nécessaire pour donner du goût (par exemple pour sucrer une tarte aux fruits).
- Veillez à ce que les plats soient bien cuits et laissez-

les refroidir jusqu'à ce qu'ils soient tièdes avant de servir.

#### Conservation des aliments :

- Une fois un plat préparé, refroidissez-le le plus rapidement possible (1 à 2 heures) et placez-le au réfrigérateur (à 5 °C (41 °F) maximum) ou au congélateur (à -18 °C (0 °F)). La plupart des plats fraîchement préparés peuvent être conservés jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. Suivez la notice de votre congélateur concernant la durée de conservation (généralement de 1 à 3 mois).
- Les aliments surgelés doivent être soigneusement décongelés avant d'être réchauffés. Le chauffe-biberon Philips Avent peut être utilisé pour réchauffer la nourriture de votre bébé uniformément et en toute sécurité. Si vous réchauffez de la nourriture à l'aide d'un four à micro-ondes, mélangez toujours les aliments et vérifiez leur température avant de les donner à votre bébé. Ne réchauffez pas les aliments plus d'une fois.
- Ne recongelez jamais de la nourriture après l'avoir décongelée et ne conservez jamais la nourriture que votre enfant n'a pas terminée pour la réutiliser par la suite.

#### Aliments à éviter et allergies alimentaires :

- Certains aliments ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 mois, notamment le foie, les fruits de mer crus, le requin, l'espadon et le marlin, les fromages non pasteurisés et le miel. Assurez-vous que les œufs ou les plats contenant de l'œuf sont bien cuits.
- S'il y a des antécédents d'allergies alimentaires au sein de votre famille, l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois est recommandé. Si vous ne pouvez pas allaiter, consultez un médecin afin de recevoir des conseils sur le meilleur lait maternisé à donner à la place. L'introduction d'aliments pouvant provoquer des allergies, vous devez continuer d'allaiter pendant la diversification alimentaire et introduire avec précaution les aliments potentiellement allergènes, tels que le lait, les œufs, le blé, le poisson et les fruits de mer, en procédant aliment

- par aliment.
- S'il y a des antécédents d'allergie aux cacahuètes dans votre famille, demandez conseil à votre médecin. En raison du risque d'étouffement, ne donnez pas de fruits à coque entiers, notamment des cacahuètes, aux enfants âgés de moins de 5 ans.
- Parmi les signes immédiats d'allergie (qui se manifestent en général de quelques secondes jusqu'à deux heures après) figurent le gonflement des lèvres, les démangeaisons et l'urticaire, le rougissement du visage ou du corps, une éruption cutanée, de l'eczéma qui s'aggrave ou des difficultés à respirer. Si vous pensez que votre bébé présente une réaction allergique à un aliment, prenez conseil en urgence auprès d'un médecin. Dans certains cas rares, une réaction sévère (anaphylaxie) peut mettre la vie de bébé en danger.
- Les réactions tardives à un aliment (généralement associées à une allergie au lait de vache) peuvent être : nausées, vomissements ou reflux, diarrhées, constipation, sang dans les selles, fesses rouges et aggravation progressive de l'eczéma. Votre bébé pourrait également avoir du mal à prendre du poids (à plus long terme). Certains symptômes (par exemple, éruptions cutanées et diarrhées) pouvant être les signes d'autres maladies, prenez conseil auprès de votre médecin.
- Prenez toujours conseil auprès d'un professionnel de santé si vous pensez que votre enfant peut souffrir d'une allergie alimentaire : cela doit être la première personne que vous appelez !

#### Informations et conseils supplémentaires

- La quantité indiquée dans les recettes\* doit être suffisante pour nourrir votre bébé. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez congeler les restes et les utiliser plus tard en portions individuelles. Vous pouvez adapter la quantité à vos besoins, en vous assurant de régler le temps de cuisson à la vapeur en fonction de la quantité d'ingrédients utilisée. Consultez la section « Ingrédients et temps de cuisson à la vapeur » dans le manuel d'utilisation pour connaître les temps de cuisson approximatifs pour un

ingrédient spécifique.

- La consistance finale du plat dépendra des ingrédients utilisés, notamment la quantité et l'étape de diversification alimentaire (c'est-à-dire une consistance lisse par rapport à une consistance plus grumeleuse). Vous pouvez modifier la consistance en ajoutant le lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillie dans le plat : ajoutez de l'eau pour une consistance plus liquide ou des céréales pour bébé pour l'épaissir. Retirez un peu d'eau du cuiseur vapeur avant de mixer afin d'obtenir une consistance plus épaisse.
- Les quantités indiquées dans les recettes ne sont données qu'à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de la nature des ingrédients utilisés et des temps de cuisson.
- Le nombre de portions indiqué dans chaque recette n'est donné qu'à titre indicatif. Chaque bébé ayant des besoins différents, ces conseils peuvent ne pas refléter les quantités nécessaires pour rassasier votre bébé ou répondre à ses besoins de croissance. La taille de la portion finalement consommée peut par conséquent être différente de celle indiquée.



\* Toutes les recettes ont été étudiées pour fournir la bonne quantité de calories, de sel, de sucre, de glucides et de lipides aux bébés et aux enfants.





## Étape 1 : Premières saveurs

La première étape de la diversification alimentaire (autour de 4 à 6 mois) consiste à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures pour la toute première fois. Comme votre bébé ne sera habitué qu'au goût et à la texture du lait, l'astuce est ici d'introduire de nouveaux aliments petit à petit. Bien que cela puisse prendre un peu de temps au début, avec un peu de patience votre bébé mangera ses premiers aliments sans problème.

Jusqu'à présent, votre bébé a pris l'habitude d'utiliser sa langue en l'avancant dans sa bouche pour téter votre lait ou boire le lait maternisé au biberon. Lorsque vous le nourrirez à la cuillère pour la première fois, il reproduira automatiquement ce mouvement avec sa langue, repoussant et empêchant ainsi systématiquement toute nourriture que vous lui présenterez de rentrer. La diversification alimentaire est une étape importante du développement moteur oral et s'accompagne de toute une série d'apprentissages. Votre bébé devra par exemple apprendre à utiliser ses lèvres pour attraper la nourriture dans la cuillère ou sa langue pour pousser la nourriture vers le fond de sa bouche et avaler. Avant cela, il utilisait simplement les muscles de sa mâchoire et de ses joues pour

cuit écrasé, mélangé au lait habituel de votre bébé. Vous pouvez également préparer des légumes cuits sous forme de purée ou mixer des fruits. Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades). Commencez par lui proposer quelques cuillères à café une fois par jour, pendant ou après son repas au lait habituel (maternel ou maternisé). Nous vous conseillons également de lui proposer un aliment à la fois pour voir comment il y réagit. Au fur et à mesure, proposez-lui des aliments solides avant son lait habituel et augmentez progressivement la fréquence et la quantité donnée. Vous pouvez également expérimenter différentes consistances en ajoutant moins de lait ou d'eau (bouillie refroidie) afin d'épaissir le plat. Après cela,

## Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades).

téter. Cette expérience est donc entièrement nouvelle. Lorsque votre bébé avale de la nourriture et présente les deux autres signes indiquant qu'il est prêt à diversifier son alimentation (s'asseoir et prendre la nourriture pour la porter à sa bouche), il est vraiment prêt à commencer à découvrir d'autres aliments.

Par exemple, les premiers aliments peuvent être des céréales en purée telles que du riz pour bébé, des flocons d'avoine, du millet, ou encore du riz

vous pouvez commencer à lui proposer différents types d'aliments et augmenter progressivement la fréquence des repas, en passant de deux à trois par jour, afin de commencer à lui faire découvrir bon nombre de nouvelles saveurs. En ce qui concerne les liquides, continuez à lui proposer du lait (maternel ou maternisé). Si votre bébé est nourri au lait maternisé, donnez-lui de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes si vous pensez qu'il a soif entre les repas (les bébés nourris au sein n'ont pas besoin de davantage d'eau).

## Délice de pommes de terre et brocoli

Ingredients:

1/3 Grande Pomme de terre (Env. 140 g)

1/3 Petit Brocoli (Env. 70 g)



Convient aux végétariens



Peut être stocké au congélateur



Durée : 30 min

Cuisson : 20 min

3 portions



## Des bananes sur l'avocat

Ingredients:

1/2 Avocat Moyen (mûr) (Env. 50 g)

1/2 Banane Moyenne (mûre) (Env. 50 g)

60 ml Le lait habituel de votre bébé (préparé comme à l'habitude)



Durée : 10 min

Cuisson : 0 min

1 portion

- 1 Lavez le brocoli puis épluchez et lavez la pomme de terre. Coupez la pomme de terre et le brocoli en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle et ajoutez 120 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans le réservoir d'eau. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients préparés dans le panier. Placez ensuite le panier dans le bol en position correcte. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position vapeur. Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de

cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.

- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez dans le bol les aliments cuits à la vapeur.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Mixez à 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir.

**Conseils nutritionnels:** riche en vitamine K ; source de vitamine C et d'acide folique. La vitamine K est l'une des vitamines les plus importantes pour des os en bonne santé. La vitamine C contribue à dégrader les aliments et à utiliser l'énergie qu'ils contiennent. L'acide folique participe fortement à la production des acides aminés, produits de bases des protéines du corps, nécessaires à la croissance.

**Conseils de présentation/préparation:** servez ce plat avec du riz pour bébé ou le lait habituel de votre bébé. Vous pouvez remplacer la pomme de terre par de la patate douce.

- 1 Coupez l'avocat en deux. Retirez le noyau et videz la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Épluchez la banane. Coupez l'avocat et la banane en cubes de 1 cm. Retirez le couvercle du bol. Mettez tous les ingrédients et le lait pour bébé dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 2 Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton en position mixage. Mixez à 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 3 Transférez dans un saladier avant de servir.

**Conseils nutritionnels:** riche en acide folique ; source de vitamine C, vitamine E, potassium, vitamine B6 et vitamine K. L'acide folique est l'une des vitamines nécessaires à un bon apport sanguin. La vitamine E aide à prévenir la détérioration des cellules du bébé (antioxydant). La vitamine B6 aide à maintenir les cellules sanguines en bonne santé.

**Conseils de présentation/préparation:** à servir de préférence immédiatement après sa préparation. Vous pouvez remplacer la banane par de la papaye.

A close-up photograph of a baby's face, looking towards the camera while eating. A spoon with yellow food is near the baby's mouth. The background is a soft, out-of-focus light color.

## Étape 2 : Plats faciles à mâcher

Maintenant que votre bébé est habitué à manger de la purée ou des aliments écrasés à la saveur relativement douce, il est temps d'introduire de nouvelles textures et des saveurs plus fortes, en allant petit à petit vers des aliments moins écrasés, pour qu'il apprenne à mâcher. À cette étape de la diversification alimentaire (6 à 8 mois), votre bébé devrait commencer à consommer 3 repas par jour, avec des quantités plus importantes qu'avant, en plus du lait (maternel ou maternisé) qu'il a l'habitude de boire.

Chez un bébé, le simple fait de mâcher des petits morceaux d'aliments mous et de les faire circuler dans sa bouche avec sa langue l'aide à développer sa motricité orale. Même si au début la nourriture peut lui donner des haut-le-cœur, le faire tousser ou même vomir, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas ce que vous lui avez préparé. Il est tout simplement en train d'apprendre à gérer de la nourriture d'une consistance différente. Continuez à lui donner des aliments aux textures différentes pour qu'il apprenne à manger varié. Ne vous inquiétez pas s'il rejette certains aliments au début, c'est parfaitement normal. La science a montré que les préférences alimentaires peuvent être influencées si un aliment est servi régulièrement. L'astuce consiste donc à continuer à lui servir un aliment à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'il s'habitue à son goût et finisse par l'accepter. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires (parfois jusqu'à 15) avant que votre bébé accepte certains aliments. Soyez donc patiente et persévérez : cela finira par payer. Souvenez-vous qu'il est beaucoup plus facile de lui donner des habitudes alimentaires saines lorsqu'il est jeune et qu'il faut donc lui servir de nombreux aliments différents au cours de ses premières années.

Même si les bébés n'ont en général pas de dents avant l'âge de 6 mois, votre bébé peut commencer à gérer de petits morceaux de nourriture molle (en appuyant avec ses gencives). Cette étape consistant entièrement à leur apprendre à mâcher, commencez en leur donnant des aliments mous à manger avec les doigts tels que des bâtons de légumes cuits (carotte) ou des bâtons de fruits mûrs et mous, des petites tranches de pain grillé ou même des pâtes de différentes formes, bien cuites. Ne lui donnez jamais des raisins ou des tomates cerises entières car il risque de s'étouffer. Si vous voulez lui en donner, coupez-les toujours en tranches.

À ce stade, vous pouvez commencer à expérimenter plus avant, des associations d'aliments auxquels votre bébé est habitué.

Étant donné qu'il s'agit d'une période au cours de laquelle la croissance de votre bébé est rapide, ses besoins en aliments riches et nutritifs seront plus

élevés : n'hésitez donc pas à varier les aliments. Tous les bébés naissent avec une réserve importante de fer, mais cette dernière commence à s'épuiser aux alentours de 6 mois. Il est donc essentiel que leur régime contienne suffisamment de fer pour qu'ils puissent grandir et se développer sainement. Servez à votre bébé beaucoup d'aliments contenant du fer, tels que de la viande rouge maigre, des céréales, des haricots et des légumes verts. Si vous n'êtes pas sûre de la quantité dont il a besoin, laissez-le vous guider. Les bébés ont tendance à tourner la tête ou à garder la bouche fermée lorsqu'ils ne veulent plus manger. Pour des questions de sécurité, ne laissez jamais votre bébé manger seul. Continuez à l'allaiter ou à lui proposer du lait maternisé et faites-lui boire des gorgées d'eau bouillie refroidie dans une tasse d'apprentissage avec ses repas. Ne cédez pas à la tentation de lui faire boire des jus : le lait ainsi que les fruits et légumes qu'il consomme contiennent déjà beaucoup de vitamine C.

### Les 4 groupes d'aliments principaux sont :

1. Aliments amylicés : pommes de terre, riz, pâtes et autres céréales ;
2. Viande, poisson et autres sources de protéines, telles que les œufs et les légumineuses (dals, lentilles, etc.) ;
3. Fruits et légumes ;
4. Produits laitiers : fromage et yaourt au lait entier. Le lait entier peut aussi être utilisé pour la cuisson.



## Paradis végétarien

Ingredients:

- 1/5 Petit Chou-fleur (Env. 80 g)
- 1/3 Pomme de terre Moyenne (Env. 90 g)
- 1/2 Carotte Moyenne (Env. 60 g)



Durée : 40 min Cuisson : 30 min 2 portions

- 1 Lavez le chou-fleur puis lavez et épluchez la pomme de terre et la carotte. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle du bol et ajoutez 180 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans le réservoir. Repositionnez le couvercle et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients préparés dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. Fermez le couvercle du bol. Et remettez le dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position vapeur. Le voyant s'allume.

Lorsque le cycle de cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.

- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez les aliments, cuits à la vapeur, dans le bol.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Mixez à 2 ou 3 reprises pendant 15 secondes, jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir.

**Conseils nutritionnels:** Riche en vitamine C ; source de vitamine B6 et de vitamines A et K.

**Conseils de présentation/préparation:** Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Associez cette préparation avec vos légumes préférés ou des lentilles cuites.



## Accompagnement à la viande

Ingredients:

- 1 Filet de Bœuf/agneau/blanc de poulet/porc (Env. 250 g)
- 3 cuillerées à soupe de purée de légumes (recette : paradis végétarien)



Durée : 35 min Cuisson : 30 min 4 portions


- 1 Si nécessaire, retirez la peau et le gras de la viande. Coupez la viande en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle du bol et ajoutez 180 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans le réservoir d'eau. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. le panier dans le bol en position correcte. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position

vapeur. Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.

- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez les aliments, cuits à la vapeur, dans le bol.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Mixez à 3 ou 5 reprises pendant 15 secondes, jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir. Si besoin, mixez la préparation avec une purée de légumes. (1 cuillère de viande pour 3 cuillères de légumes)

**Conseils nutritionnels:** préparation à base de bœuf, riche en vitamine B12 et en zinc ; source de fer, de phosphore, de vitamine B3, et de vitamine B6. La vitamine B12 favorise le bon fonctionnement du système immunitaire. Le zinc joue un rôle important dans la fonction cognitive. Le fer est important pour un bon apport sanguin. Même si les bébés naissent avec un bon apport sanguin, celui-ci commence à baisser à partir de 6 mois. N'hésitez donc pas à inclure des aliments comme : la viande rouge, le tofu, les pois chiches, les lentilles cuites, le blanc de poulet, les raisins, les abricots, les figues ou encore les légumes verts à feuilles.

**Conseils de présentation/préparation:** Vous pouvez servir avec une purée de légumes et remplacer la viande par du poisson.



## Étape 3 : Plats plus difficiles à mâcher

La troisième étape de la diversification alimentaire (à partir de 9 à 12 mois) consiste à faire découvrir davantage de saveurs à votre bébé et à passer à des plats aux textures différentes. Les aliments ne sont pas forcément mis en purée, ils peuvent être hachés, écrasés ou émincés. En termes de développement, votre bébé devrait commencer à reconnaître les aliments en les voyant et à les associer à leur goût. Servir une grande variété d'aliments à cette étape facilite

l'alimentation future. Car autour de 2 ans, les enfants peuvent devenir plus capricieux face à de nouveaux aliments. Nous vous conseillons également de faire participer votre bébé aux repas de famille, car les enfants apprennent à manger des aliments en voyant d'autres personnes les manger. Installez-le à table pendant que le reste de la famille mange et organisez l'heure de vos repas en fonction de votre famille, en particulier de vos enfants. Dès que possible, encouragez-le à manger tout seul, même s'il fait des bêtises. Les repas sont des moments qui lui permettent d'apprendre et il doit les apprécier. En apprenant à manger seul, il établira une relation saine avec la nourriture et s'impliquera plus activement. En termes d'aliments, essayez de lui donner davantage d'aliments différents et commencez à introduire des aliments à manger avec les doigts ayant une consistance différente, tels que des bâtons de fruits et de légumes crus. Continuez de l'allaiter ou de lui donner du lait maternisé, à raison de deux ou trois fois par jour. Vous pouvez

également lui donner de l'eau bouillie refroidie si nécessaire. C'est également un bon moment pour commencer à cesser d'utiliser des biberons et à introduire une tasse d'apprentissage.

A cet étape, l'estomac de bébé est encore petit et se remplit vite. Évitez donc de lui donner des aliments riches en fibres, tels que du pain complet, car ils remplissent son estomac en ne laissant que peu de place aux aliments nutritifs qui lui donneront l'énergie nécessaire à sa croissance. Les lipides jouent également un rôle important dans la production d'énergie et contiennent des vitamines essentielles telles que la vitamine A. Nous vous conseillons donc de ne pas donner de lait écrémé, de fromage ou de yaourt allégé à votre bébé jusqu'à l'âge de 2 ans.





## Brandade pommes de terre et morue

Ingredients:

- 1 Filet de Cabillaud (Env. 100 g)
- 1/2 Pomme de terre Moyenne (Env. 150 g)
- 100 g de Porridge de riz bien cuit (par personne)



Durée : 40 min Cuisson : 30 min 5 portions

- 1 Lavez et épluchez la pomme de terre. Retirez les possibles arêtes et peaux de la morue. Coupez tous les ingrédients en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle et ajoutez 180 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans le réservoir d'eau. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position de vapeur. Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête automatiquement.

- Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.
- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez dans le bol les aliments cuits à la vapeur.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Au choix : pour préparer la sauce, mixez à 2 ou 3 reprises pendant 5 secondes, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Faites attention à ce qu'il ne reste aucune arête. Servez ensuite 1 portion accompagnée d'environ 100 g de porridge de riz.

**Conseils nutritionnels:** riche en iode ; source de sélénium et de vitamine B12. L'iode est important pour la croissance des enfants. Le sélénium prévient la détérioration des cellules du bébé (antioxydant). Cette délicate recette est une bonne façon d'introduire le poisson dans l'alimentation de votre bébé. Servez-lui au moins deux portions de poisson par semaine, dont un poisson gras (saumon, maquereau, thon frais, sardines).

**Conseils de présentation/préparation:** servez avec une purée de viande, des pâtes cuites, du riz ou un autre aliment de base de votre choix.



## Mon premier muesli

Ingredients:

- 50 g Myrtilles (mûres)
- 100 g de Flocons d'avoine (par personne)
- 1/2 Pêche Moyenne (mûre) (Env. 100 g)
- 1/2 Poire moyenne (mûre) (Env. 100 g)



Durée : 30 min Cuisson : 20 min 5 portions

- 1 Lavez tous les fruits. Coupez la pêche et la poire en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle et ajoutez 120 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans le réservoir d'eau. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position de vapeur. Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de cuisson vapeur est

- terminé, l'appareil s'arrête automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.
- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez dans le bol les aliments cuits à la vapeur.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Mixez à 2 ou 3 reprises pendant 5 secondes, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 portion accompagnée d'environ 100 g de flocon d'avoine.

**Conseils nutritionnels:** votre bébé adorera le goût de cette préparation fruitée. Cette recette aide à inclure plus de fruits dans son alimentation. Mélangez et associez différents types de fruits en fonction de ce que vous avez sous la main et de vos préférences !

**Conseils de présentation/préparation:** Vous pouvez ajouter un produit laitier à cette recette, en mélangeant la préparation avec un yaourt nature. N'hésitez pas à varier les fruits en fonction des saisons.

## Étape 4 : À partir d'un an

Bien que chaque enfant soit différent, un bébé de 1 an sera bien plus actif. Il pourra marcher à quatre pattes à vive allure, se lever tout seul et parcourir la pièce en s'aidant du mobilier, voire commencer à marcher. Entre l'apprentissage de la marche, du langage et de bien d'autres choses, votre bébé est très actif et aura besoin de beaucoup d'énergie et de nutriments. Il est donc très important que son régime alimentaire soit sain et équilibré. Jusqu'à maintenant, le lait maternel ou maternisé aura été sa principale source de nutriments. Il est désormais temps de le passer complètement aux aliments solides.

À ce stade de la diversification alimentaire, il doit consommer 3 repas par jour et quelques collations entre les repas : fruits préparés, bâtons de légumes, yaourt, morceaux de fromage, pain grillé ou galettes de riz. Essayez d'inclure quelques ingrédients amylacés (pain, céréales, flocons d'avoine, pommes de terre, riz, couscous ou pâtes), des protéines (viande, poisson, œuf, lentilles, haricots, houmous, soja et tofu) et des fruits et des légumes frais à chaque

repas. Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage) doivent figurer dans trois de ses repas ou collations au quotidien. Par exemple, un verre de lait (150 ml), un petit bol de yaourt ou de fromage frais ou un morceau de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes. La quantité de lait habituel (maternel ou maternisé) qu'il ingère diminue avec le temps et à cette étape, passez au lait de vache entier (excepté en cas d'allergie au lait). Le lait constitue une importante source de calcium qui, ajouté à de l'eau,

(à partir de 2 ans), augmentez progressivement les portions que vous lui donnez. Toutefois, laissez-vous toujours guider par l'appétit de votre bébé en ce qui concerne la quantité qu'il peut ingérer. Faites en sorte qu'il continue à vouloir apprendre à manger, en préparant des plats sur des assiettes colorées et en utilisant beaucoup de formes et de thèmes différents (un smiley par exemple), ainsi qu'en combinant différentes couleurs et textures. Laissez votre bébé manger seul autant que possible.

## Continuez à lui faire découvrir de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent de le déranger.

devrait être la boisson principale de votre enfant. Ne lui donnez pas plus d'un demi-litre de lait (environ 500 g) par jour, car il pourrait avoir moins faim pour les autres aliments dont il a besoin pour grandir. Donnez-lui 6 à 8 boissons par jour (lait compris), dans une tasse ; une au cours de chaque repas et une entre les repas au cours des collations.

Continuez à introduire de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent d'être rebutantes. Bien qu'il n'y ait pas de portions recommandées pour les enfants, fiez-vous à la taille de son poing : la taille de son estomac sera presque la même que celle de son poing serré. À mesure qu'il devient plus actif

Vous pouvez l'aider en coupant les aliments difficiles à manger tels que les spaghettis. Si votre enfant commence à refuser de la nourriture, rappelez-la sans vous énerver et attendez la prochaine collation ou le prochain repas avant de lui servir autre chose. Essayez de ne pas lui servir de la nourriture sucrée ou trop grasse car cela ne fera que l'encourager à avoir de mauvaises habitudes alimentaires plus tard. Félicitez votre bébé lorsqu'il mange bien car cela l'incitera à bien se comporter et à continuer à apprendre. Au bout d'un moment, votre enfant sera capable de consommer les mêmes aliments que le reste de la famille. Restez donc toujours un exemple en mangeant sainement !



## Des brocolis heureux pour la vie

Ingredients:

- 1 Filet de Saumon (Env. 120 g)
- 1/2 Petit Brocoli (Env. 120 g)
- 140 g de Coquillettes bien cuites (par personne)



Durée : 35 min Cuisson : 20 min 4 portions

- 1 Lavez le brocoli, retirez les possibles arêtes et peaux du saumon. Coupez le brocoli et le saumon en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle du bol et ajoutez 120 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans celui-ci. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients préparés dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position de vapeur. Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête

**Conseils nutritionnels:** riche en oméga 3, sélénium, iode, vitamine B12, thiamine, vitamine D et vitamine K ; source de phosphore, riboflavine, vitamine B3, acide folique et vitamine C. La vitamine B12 joue un rôle important dans la division cellulaire, nécessaire à la reproduction, la réparation et la croissance des cellules. La vitamine B3 est importante pour avoir une peau saine. La riboflavine contribue à décomposer les aliments et à utiliser l'énergie qu'ils contiennent.

**Conseils de présentation/préparation:** servez avec une purée de légumes, des pâtes cuites, du riz ou un autre aliment de base de votre choix.

- 4 automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.
- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez dans le bol les aliments cuits à la vapeur.
- 5 Fermez le couvercle du bol. Réglez le bouton en position mixage. Au choix : pour préparer la sauce, mixez à 2 ou 3 reprises pendant 5 secondes, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits.
- 6 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 portion accompagnée de 140 g de coquillettes cuites.



## Asperges du soleil

Ingredients:

- 12 Tiges Asperges (vertes) (Env. 240 g)
- 100 g de Quartiers de pommes de terre nouvelles à la vapeur (par personne)
- 20 g de Parmesan haché (par personne)



Durée : 30 min Cuisson : 20 min 3 portions

- 1 Lavez les asperges et retirez les tiges plus grosses. Coupez les ingrédients en portions d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le bol de l'unité principale. Ouvrez le couvercle du bol et ajoutez 120 ml d'eau comme indiqué sur le bol. Ouvrez le couvercle du réservoir d'eau et versez l'eau du bol dans celui-ci. Repositionnez le couvercle sur le réservoir d'eau et tournez-le jusqu'à ce qu'il se fixe.
- 3 Placez les ingrédients préparés dans le panier. Puis positionnez correctement le panier dans le bol. Fermez le couvercle du bol. Repositionnez le bol dans l'unité principale et tournez-le légèrement afin de le fixer. Réglez le bouton sur la position de vapeur.

**Conseils nutritionnels:** riche en phosphore, acide folique, vitamine D et vitamine K ; source de calcium, potassium, thiamine, vitamine C et vitamine B6. Les vitamines D et K ainsi que les minéraux (phosphore et calcium) sont importants pour la santé des os et des dents. L'acide folique participe au bon fonctionnement du système immunitaire. La thiamine contribue au bon fonctionnement du cœur.

**Conseils de présentation/préparation:** Vous pouvez servir avec des dés de saumon, des pâtes et une sauce de votre choix.

- 4 Le voyant s'allume. Lorsque le cycle de cuisson vapeur est terminé, l'appareil s'arrête automatiquement. Le voyant s'éteint. Réglez le bouton sur la position d'arrêt.
- 4 Ouvrez le couvercle du bol. Utilisez la spatule pour soulever le panier et placez dans le bol les aliments cuits à la vapeur.
- 5 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Mélangez ensuite une portion aux 100g de pomme de terre nouvelle et 20 g de parmesan haché. C'est prêt !





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

4241 354 01151