



Essential baby
food maker

Recipe booklet

SCF862

A top-down view of a teal ceramic bowl filled with smooth, orange baby food. A white spoon with a teal polka-dot handle is resting in the bowl. The bowl sits on a dark wooden surface. In the background, a white colander with blue trim holds fresh carrots and green herbs.

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
Stage 1: First tastes	8
Precious purée of potato and broccoli	10
Bananas about avocado	11
Stage 2: Soft chews	12
Veggie heaven	14
Meaty mates	15
Stage 3: Chunkier chews	16
Cod and potato party	18
My first muesli	19
Stage 4: From one year on	20
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.

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby	25
Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse	31
Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree	34
Avocado trifft Banane	35
Fase 2: Weiche Mahlzeiten	36
Himmlisches Gemüse	38
Fleischfreunde	39
Stufe 3: Festere Nahrung	40
Kabeljau-Kartoffel-Menü	42
Mein erstes Müsli	43
Stufe 4: Ab einem Jahr	44
Brokkoli zum Verlieben	46
Leckerer Spargel	47

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby



Wenn Sie damit beginnen, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen, ist es ganz normal, dass Sie ein wenig verunsichert sind. Die Fülle an verfügbaren Informationen kann überwältigend sein – besonders beim ersten Kind. Babys spucken die für sie zubereitete Nahrung manchmal wieder aus, denn sie können nicht sagen, was sie essen möchten und was nicht. Dies kann bei der Beikosteinführung zu einer Herausforderung für die Eltern werden. Aber keine Panik: Sie müssen sich nur an den Bedürfnissen Ihres Babys orientieren und ihm

verschiedene nährstoffreiche Mahlzeiten anbieten, die es dabei unterstützen, gesund und glücklich aufzuwachsen.

Wir haben dieses Rezeptbuch in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Emma Williams entwickelt. Es enthält fachkundige Tipps für die Beikosteinführung und die einfache Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten für Ihr Baby, damit Sie noch mehr Freude an den gemeinsamen Familienmahlzeiten haben.

Expertenmeinung

Dr. Emma Williams hat einen Dokortitel in Ernährungswissenschaften und verfügt über Fachkompetenz in Wachstum und Ernährung von Kindern. Als klinische Forscherin in der pädiatrischen Abteilung eines Kinderkrankenhauses untersuchte sie die Nahrungsaufnahme von sehr jungen Kindern (0 – 3 Jahre) mit Wachstumsstörungen und beriet die Eltern in Ernährungsfragen. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ernährungswissenschaftlerin bei der British Nutrition Foundation erstellte sie fachliche Ernährungsempfehlungen, analysierte und prüfte den Nährstoffgehalt von Beikostrezepten und entwickelte Ernährungspläne für sehr junge Kinder. Sie ist außerdem Mitglied der Nutrition Society und der Gruppe UK Nutritionists in Industry sowie ständige Beraterin der Medien zum Thema Ernährung. Nach über 15 Jahren Tätigkeit im Bereich der Ernährungswissenschaften gründete sie kürzlich ihr eigenes Unternehmen für Ernährungsberatung.

Unser Ziel

Wir hoffen, dass dieses Rezeptbuch Sie dabei unterstützt, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen. Es enthält nützliche Informationen und fachliche Empfehlungen für die einzelnen Stufen der Beikosteinführung sowie Speiseplanbeispiele und geeignete Rezepte für die jeweilige Beikoststufe. Alle Rezepte wurden mit dem Philips Avent Babynahrungszubereiter entwickelt, damit Sie Ihr Baby im Wachstum ausgewogen und gesund ernähren können.

Der Philips Avent Babynahrungszubereiter gart Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch schonend mit Dampf. Er kann die gegarten Zutaten auch entsprechend dem Alter Ihres Babys mixen. Dies soll Ihnen helfen, ganz einfach gesunde, ausgewogene Mahlzeiten für Ihr Baby zuzubereiten.

Beginn der Beikost

Zu sehen, wie Ihr Neugeborenes zu einem glücklichen, gesunden Kind heranwächst, ist eine wundervolle und dankbare Erfahrung. Was im ersten Lebensjahr eines Babys geschieht, kann seine spätere Gesundheit beeinflussen. Daher ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Muttermilch ist die beste erste Nahrung für ein Baby, da sie sämtliche Nährstoffe enthält, die Ihr Baby braucht, und als zusätzlichen Schutz vor Infektionen wichtige Antikörper direkt von der Mutter an das Baby weitergibt. Das Stillen wird für die ersten 6 Monate und nach Möglichkeit begleitend zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bis zu einem Alter von 2 Jahren oder länger empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, stellt Säuglingsanfangsnahrung den besten Ersatz für Muttermilch dar. Bezüglich des Wachstumsvermögens sollte ein Baby in den ersten 6 Monaten zwischen 0,5 kg und 1 kg Gewicht pro Monat zunehmen. Nach diesem Zeitraum sind feste Nahrungsmittel erforderlich, um Wachstum und Entwicklung weiter zu fördern.

Da jedes Baby anders ist und in unterschiedlichem Tempo wächst, sollte man bei der Beikosteinführung nichts überstürzen und erst damit beginnen, wenn das Baby wirklich dazu bereit ist. Der frühestmögliche Zeitpunkt für die Beikosteinführung bei Babys ist mit 17 Wochen oder 4 Monaten. Es dauert allerdings ungefähr 6 Monate, bis das Verdauungssystem des Babys richtig funktioniert und Nahrung verdauen kann.* Es gibt 3 Anzeichen dafür, dass ein Baby bereit ist, feste Nahrung zu probieren. Diese sind normalerweise in einem Alter von 4 bis 6 Monaten zu beobachten: Das Baby kann sitzen und seinen Kopf in aufrechter Position halten, es kann Hände, Augen und Mund gut koordinieren (kann Lebensmittel ansehen, sie hochheben und in den Mund stecken) und es kann die Nahrung herunterschlucken, statt sie aus dem Mund zu schieben. Achten Sie auf all diese Anzeichen, bevor Sie mit der Beikosteinführung für Ihr Baby beginnen. Es kann auch vorkommen, dass dem Baby die Milchmahlzeit nicht mehr ausreicht und es Interesse

an Nahrungsmitteln zeigt, die andere Personen zu sich nehmen. All diese Veränderungen sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung Ihres Babys. Jetzt ist es bereit, neue Geschmacksrichtungen und Texturen beim Essen zu entdecken.

Zu Beginn der Beikosteinführung ist es nicht erheblich, wie viel das Baby zu sich nimmt. Es geht eher darum, es allgemein an das Essen von Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Das Baby braucht anfangs keine drei Mahlzeiten täglich. Sie können ihm zunächst ein klein wenig zum Probieren anbieten, bis es sich an den Geschmack, die Textur und das Gefühl von Nahrung in seinem Mund gewöhnt hat. Dann erhöhen Sie allmählich die

nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist. Es ist sehr schwer, die Essgewohnheiten von älteren Kindern zu ändern, deshalb muss eine gute Ernährung von Anfang an anerzogen werden. Es wird empfohlen, dass Sie dies ab der Beikosteinführung tun und Speisen mit frischen Zutaten selbst zubereiten. So wissen Sie genau, was Ihr Baby isst. Sie sollten außerdem versuchen, den Nährstoffgehalt der Nahrungsmittel, die Sie zubereiten möchten, so weit wie möglich zu erhalten, um den bestmöglichen Nährwert aus den verwendeten Zutaten zu gewinnen. Durch den Kauf frischer Zutaten und deren sachgerechte Lagerung wird der Erhalt des Nährstoffgehalts unterstützt. So

Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist.

Menge und führen verschiedene Nahrungsmittel ein, bis Ihr Baby schließlich dieselben Nahrungsmittel isst wie der Rest der Familie, nur in kleineren Portionen. Babys entwickeln anhand ihrer gewohnten Nahrung Geschmacksvorlieben. Wenn Sie Ihrem Baby sehr salzige, süße oder fetthaltige Nahrungsmittel und Getränke geben, wird es diese als älteres Kind eher bevorzugen. Und Sie möchten bestimmt keinen wählerischen Esser heranziehen! Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und

wird auch gewährleistet, dass Nahrungsmittel wie rohes Fleisch oder roher Fisch gefahrlos gegessen werden können. Und indem Sie sicherstellen, dass Nahrungsmittel auf sauberen Oberflächen und mit sauberen Utensilien verarbeitet werden, schützen Sie Ihr Baby vor schädlichen Bakterien.

Das Dampfgaren ist ein sehr gesundes Zubereitungsverfahren, da dabei die Nährstoffe erhalten bleiben. Der Philips Avent Babynahrungszubereiter sorgt dafür, dass der

* Wenden Sie sich bei weiteren Fragen bezüglich des besten Zeitpunkts für die Beikosteinführung an Ihren Arzt oder Kinderarzt.

ursprüngliche Nährstoffgehalt der Zutaten in der fertig zubereiteten Mahlzeit für Ihr Baby erhalten bleibt. Dies ist möglich, da die beim Dampfgaren austretende Flüssigkeit im Dampfgarer erhalten bleibt und anschließend beim Mixen wieder untergemischt wird.

Dieses Rezeptbuch enthält Tipps zur Beikosteinführung. Darüber hinaus erhalten Sie auch zahlreiche verlässliche Informationen von Ihrer Kinderklinik, Ihrem Kinderarzt oder im Internet, um festzustellen, ob Ihr Baby bereit für Beikost ist. Außerdem erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie von einer Stufe zur nächsten gelangen, und sogar Rezeptideen, die Sie mit Ihrem Philips Avent Babynahrungszubereiter umsetzen können.

Ich hoffe sehr, dass Sie diese wundervolle und aufregende Phase des Wachstums und der Entwicklung Ihres Kindes genießen, in der es neue Geschmacksrichtungen und Texturen kennenlernt, mit denen es gesund und glücklich aufwächst.



Dr. Emma Williams,
Ernährungsberaterin

Diese Rezepte wurden sorgfältig von einem Ernährungsspezialisten ausgewählt. Wenn Sie Zweifel an der Eignung einiger Rezepte in dieser Broschüre für Ihr Baby haben, insbesondere wenn eine Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel vermutet wird oder bekannt ist, suchen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt oder Kinderarzt auf.

Empfehlungen bezüglich Gesundheit und Sicherheit

Babys sind besonders anfällig für bakterielle Lebensmittelvergiftungen. Daher sollten Sie bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Nahrungsmitteln immer einfache Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien befolgen.

Nahrungszubereitung:

- Bewahren Sie Lebensmittel immer sicher auf und halten Sie sich an die Haltbarkeitsdaten. Verarbeiten Sie Lebensmittel in einer sauberen Küche mit sauberen Schneidebrettern und Utensilien. Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände und waschen Sie die Hände Ihres Babys vor dem Essen. Reinigen Sie alle Schüsseln und Löffel, die Sie zum Füttern verwenden, gründlich vor der Verwendung. Philips Avent bietet eine geeignete Palette an Sterilisatoren an, die schnell, einfach und effizient in der Anwendung sind.
- Bewahren Sie gegartes und rohes Fleisch abgedeckt, getrennt voneinander und nicht in Berührung mit anderen Lebensmitteln im Kühlschrank auf. Waschen Sie sich immer die Hände, nachdem Sie rohes Fleisch berührt haben, da ansonsten gefährliche Keime auf Küchenoberflächen gelangen und Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Steril vakuumverpackte rohe Fleisch- oder Fischprodukte müssen normalerweise vor der Verwendung nicht gewaschen werden. Verlassen Sie sich auf Ihre eigene Einschätzung, wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas vorher gewaschen wurde (beispielsweise nicht vakuumverpackte Ware/auf dem Markt gekaufte frische Ware). Waschen Sie Obst und Gemüse immer ab und schälen Sie es gegebenenfalls. Wurzelgemüse sollte vor der Verwendung grundsätzlich geschält und gewaschen werden.
- Würzen Sie Babynahrung nicht mit Salz. Sie können mit Kräutern und milden Gewürzen für einen intensiveren Geschmack sorgen. Wenn Sie für ein Rezept Brühe verwenden müssen, verwenden Sie Brühe mit wenig oder ohne Salz. Vermeiden Sie die Zugabe von Zucker, falls dies nicht aus

geschmacklichen Gründen zwingend erforderlich ist (z. B. zum Süßen von sauren Früchten).

- Vergewissern Sie sich, dass die Nahrung durchgegart ist und lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen, bis sie lauwarm ist.

Aufbewahrung von Lebensmitteln:

- Kühlen Sie zubereitete Nahrung so schnell wie möglich (innerhalb von 1 bis 2 Stunden) und bewahren Sie sie im Kühlschrank (bei einer Temperatur von 5 °C (41 °F) oder darunter) oder im Gefrierschrank (bei einer Temperatur von -18 °C (0 °F)) auf. Die meisten zubereiteten Mahlzeiten können bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Informationen zur sicheren Aufbewahrung von Babynahrung im Gefrierschrank finden Sie in den Empfehlungen des Geräts – üblich sind 1 bis 3 Monate.
- Gefrorene Nahrung sollte vollständig aufgetaut sein, bevor sie erwärmt wird. Der Philips Avent Flaschenwärmer dient dazu, Babynahrung gleichmäßig und sicher zu erwärmen. Wenn Sie Nahrung in der Mikrowelle erwärmen, sollten Sie diese immer umrühren und die Temperatur prüfen, bevor Sie Ihr Baby füttern. Wärmen Sie Nahrung nicht öfter als einmal auf.
- Frieren Sie Nahrung nach dem Auftauen nicht wieder ein und heben Sie Reste nicht auf bzw. verwenden Sie sie nicht wieder.

Zu vermeidende Lebensmittel und Allergien:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind für Kinder unter 12 Monaten ungeeignet. Dazu gehören Leber, rohe Schalentiere, Hai, Schwertfisch und Marlin, nicht pasteurisierter Weichkäse und Honig. Eier oder Gerichte, die Eier enthalten, sollten gut durchgegart sein.
- Wenn in der Familie Nahrungsmittel-Allergien bekannt sind, wird das ausschließliche Stillen bis zu einem Alter von 6 Monaten empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, lassen Sie sich von einem Arzt den besten Muttermilchersatz in diesem Fall empfehlen.

* Alle Rezepte wurden auf die angemessene Menge an Kalorien, Salz, Zucker und Fett für Babys und Kleinkinder überprüft.

Da die Einführung von Beikost Allergien auslösen kann, sollte während der Entwöhnung weiter gestillt werden. Gehen Sie bei der Einführung potenziell allergiefördernder Nahrungsmittel wie Milch, Eier, Weizen, Fisch und Schalentiere umsichtig vor, und bieten Sie diese immer nur einzeln an.

- Wenn unter den Familienmitgliedern Erdnussallergiker bekannt sind, lassen Sie sich von einem Arzt beraten. Wegen des Erstickenrisikos sollten Sie Kindern unter 5 Jahren keine ganzen Nüsse (auch keine Erdnüsse) anbieten.
- Sofort auftretende Anzeichen für Allergien (innerhalb von Sekunden oder bis zwei Stunden danach) können ein Anschwellen der Lippen, Juckreiz und Nesselausschlag, eine Rötung des Gesichts oder Körpers, ein Ausschlag oder eine Verschärfung von Symptomen wie Ekzemen oder Atembeschwerden sein. Wenn Sie glauben, dass Ihr Baby eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel zeigt, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf. Eine schwere Reaktion (Allergieschock) kann in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein.
- Zu den verzögerten Reaktionen auf Nahrungsmittel (üblicherweise im Zusammenhang mit einer Kuhmilchallergie) zählen Übelkeit, Erbrechen oder Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blut im Stuhl, ein geröteter Po und ein sich zunehmend verschlimmerndes Ekzem. Es können außerdem längerfristig Probleme bei der Gewichtszunahme auftreten. Da einige Symptome (z. B. Ausschlag und Durchfall) Anzeichen für andere Erkrankungen sein können, suchen Sie in jedem Fall Ihren Arzt auf.
- Befolgen Sie immer den Rat eines qualifizierten Arztes, wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Lebensmittelallergie haben könnte. Dies sollte immer die erste Anlaufstelle sein!

Weitere Tipps und Informationen

- Die Mengenangaben in den Rezepten* sollten so bemessen sein, dass Ihr Baby satt wird und noch Reste übrig bleiben, die für eine spätere Verwendung portionsweise aufbewahrt oder

- eingefroren werden können. Sie können die erforderliche Menge unter Berücksichtigung der erforderlichen Dampfgarzeit nach der verwendeten Zutatenmenge an Ihre Bedürfnisse anpassen. Ungefähre Zeitangaben für das Dampfgaren bestimmter Zutaten finden Sie in der Bedienungsanleitung unter "Zutaten und Garzeiten".
- Die Konsistenz der Nahrung hängt von den Zutaten, der Menge und der Stufe der Beikosteinführung ab (z. B. breiig im Gegensatz zu stückig). Die Konsistenz kann durch das Strecken der fertigen Nahrung mit abgekochtem Wasser oder der normalen Babymilch verändert werden. Zum Verdünnen können Sie beispielsweise Wasser verwenden, zum Andicken Babyreis. Durch das Abgießen eines Teils des Wassers im Dampfgarer kann ebenfalls eine festere Konsistenz erreicht werden.
- Die Mengenangaben der Rezepte sind Richtwerte und können je nach den verwendeten Zutaten und Garzeiten variieren.

- Die Anzahl der sich ergebenden Portionen pro Rezept sind nur Anhaltswerte. Da Babys unterschiedliche Bedürfnisse haben, spiegeln die Angaben möglicherweise nicht den Bedarf Ihres Babys bezüglich Appetit oder Wachstum wieder. Daher kann die letztendlich verzehrte Portionsgröße von den Angaben abweichen.



Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse

In der ersten Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 4 bis 6 Monaten) dreht sich alles um das Entdecken neuer Geschmacksrichtungen und Texturen. Da Ihr Baby nur an den Geschmack und die Textur von Milch gewöhnt ist, ist es wichtig, neue Nahrungsmittel nach und nach einzuführen. Auch wenn es zunächst etwas dauern kann, wird Ihr Baby die Nahrungsmittel sehr bald essen.

Bis zu diesem Zeitpunkt kennt Ihr Baby nur das Trinken von Milch an der Brust oder aus der Flasche, wobei es die Zunge zum Trinken nach vorne drückt. Deshalb wird es, wenn Sie es zum ersten Mal mit dem Löffel füttern, automatisch auch die Zunge nach vorne drücken und die Nahrung wieder aus dem Mund befördern. Um feste Nahrung essen zu können, muss eine ganze Reihe von neuen motorischen Fähigkeiten erlernt werden. Beispielsweise muss Ihr Baby lernen, die Nahrung mit den Lippen vom Löffel zu ziehen, mit der Zunge nach hinten in den Mund zu schieben und zu schlucken. Zuvor hat es nur seine Kiefer- und Wangenmuskeln zum Saugen benutzt, daher ist dies

eine völlig neue Erfahrung. Sobald Ihr Baby Nahrung schlucken kann und die anderen beiden Anzeichen für eine Beikost Einführung zeigt (es sitzt aufrecht, hebt Gegenstände auf und führt sie zum Mund), ist es bereit, das Essen zu entdecken.

Die ersten Mahlzeiten können aus pürierten Getreideprodukten, wie Babyreis, Haferflocken, Hirse, Maisnudeln oder gut zerdrücktem Reis bestehen, jeweils vermischt mit der normalen Babymilch. Sie können auch Obst oder Gemüse pürieren. Pürees sollten zunächst sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden (fast faden) Geschmack haben. Beginnen Sie damit, nur ein Mal

am Tag einige Teelöffel voll anzubieten, entweder während oder nach der üblichen Milchmahlzeit Ihres Babys (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Es ist außerdem ratsam, die Nahrungsmittel einzeln anzubieten, um zu sehen, wie das Baby jeweils darauf reagiert. Mit der Zeit können Sie dann beginnen, feste Nahrung vor der normalen Milch anzubieten, und nach und nach die Häufigkeit und Menge der Mahlzeiten erhöhen. Sie können auch mit verschiedenen Konsistenzen durch Hinzugabe von weniger Milch oder Wasser (abgekocht und abgekühlt) experimentieren, um eine dickere Konsistenz zu erzielen. Danach können Sie damit beginnen, verschiedene Speisen anzubieten

und die Anzahl der Mahlzeiten von zwei auf drei am Tag erhöhen, um Ihrem Baby viele neue Geschmackserlebnisse zu ermöglichen. Bezüglich des Flüssigkeitsbedarfs Ihres Babys fahren Sie mit den normalen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Bieten Sie nicht gestillten Babys an sehr heißen Tagen kaltes abgekochtes Wasser an, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Baby zwischendurch Durst hat (Stillbabys brauchen kein zusätzliches Wasser).

Die Pürees sollten sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden Geschmack haben.





Köstliches Kartoffel- Brokkoli-Püree

Zutaten:

1/3 große Kartoffel (ca. 140 g)

1/3 kleiner Brokkoli (ca. 70 g)



geeignet für Vegetarier



geeignet zum Einfrieren



Gesamt 30 Min

Dampfgaren
20 Min

3 Portionen



Avocado trifft Banane

Zutaten:

1/2 mittlere Avocado (reif) (ca. 50 g)

1/2 mittlere Banane (reif) (ca. 50 g)

60 ml normale Milch Ihres Babys
(wie gewohnt zubereitet)



Gesamt 10 Min

Dampfgaren
0 Min

1 Portion

- 1 Waschen Sie den Brokkoli und schälen sowie waschen Sie die Kartoffeln. Schneiden Sie die Kartoffeln und den Brokkoli in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 120 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperreposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperreposition einrasten zu lassen. Drehen

Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen, und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann eine Portion.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin K, enthält Vitamin C und Folsäure. Vitamin K ist ein wichtiges Vitamin für gesunde Knochen. Vitamin C trägt zur Aufspaltung und Nutzung von Energie aus der Nahrung bei. Folsäure ist wichtig für die Bildung von Aminosäuren, also den Grundbausteinen von Eiweiß im Körper, und wird für das Wachstum und die Regeneration benötigt.

Servier-/Kochtipps: Mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys servieren. Statt Kartoffeln können Sie auch Süßkartoffeln verwenden.

- 1 Schneiden Sie die Avocado in der Mitte durch. Entfernen Sie den Kern und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus. Schälen Sie die Banane. Schneiden Sie die Avocado und die Banane in ca. 1 cm große Würfel. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter. Geben Sie das Obst und die Milch in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 2 Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperreposition einrasten zu lassen. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

- 3 Geben Sie den Inhalt vor dem Servieren in eine Schüssel.

Ernährungstipps: Reich an Folsäure, enthält Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Vitamin B6 und Vitamin K. Folsäure ist ein wichtiges Vitamin für eine normale, gesunde Durchblutung. Vitamin E schützt die Zellen Ihres Babys vor Schäden (durch Oxidierung). Vitamin B6 unterstützt die Gesundheit der Blutzellen.

Servier-/Kochtipps: Sollte am besten direkt nach der Zubereitung serviert werden. Statt Banane können Sie auch Papaya verwenden.



Stufe 2: Weiche Mahlzeiten

Ihr Baby ist es mittlerweile gewohnt, Püree oder weiche, zerdrückte Nahrungsmittel mit relativ mildem Geschmack zu essen. Darum ist es nun an der Zeit, andere Texturen und intensivere Aromen einzuführen. In dieser Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 6 bis 8 Monaten) sollte das Baby mittlerweile neben seiner normalen Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, in größeren Mengen als zuvor.

Hinsichtlich der Entwicklung eines Babys hilft es ihm bereits, weiche, kleine Stückchen von Nahrungsmitteln mit der Zunge im Mund umherzubewegen, um motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Auch wenn die Nahrung möglicherweise zunächst einen Würge-, Husten- oder sogar Brechreiz auslöst, bedeutet das nicht, dass ihm das angebotene Essen nicht schmeckt. Es muss lediglich lernen, Nahrung mit einer anderen Konsistenz zu essen. Bieten Sie ihm weiterhin Nahrungsmittel mit unterschiedlichen Texturen an, damit es lernt, abwechslungsreich zu essen und immer neue Nahrungsmittel zu probieren.

Keine Sorge, wenn es einige Nahrungsmittel zunächst ablehnt, das ist völlig normal. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel durch wiederholtes Probieren beeinflusst werden. Bieten Sie Nahrungsmittel daher mehrmals an, bis es sich an den Geschmack gewöhnt hat und ihn schließlich akzeptiert. Es können mehrere Versuche (bis zu 15) nötig sein, bis es bestimmte Nahrungsmittel akzeptiert. Bleiben Sie also geduldig und konsequent – es lohnt sich. Bedenken Sie, dass es viel einfacher ist, eine Vorliebe für gesundes Essen herzustellen, wenn Ihr Baby noch klein ist. Bieten Sie also eine Vielzahl von verschiedenen Nahrungsmitteln in diesen jungen Jahren an.

Auch wenn die meisten Babys mit 6 Monaten noch keine Zähne haben, können sie trotzdem kleine Mengen weiche, stückige Nahrungsmittel essen (indem sie sie mit dem Zahnfleisch zermahlen). Da es in dieser Stufe darum geht, dem Baby das Kauen beizubringen, beginnen Sie, ihm weiches Fingerfood anzubieten, z. B. gekochte Gemüsesticks (Karotten) oder Sticks aus weichem, reifem Obst, kleine Toaststücke und sogar weich gekochte Nudeln. Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Trauben oder Kirschtomaten, da Erstickungsgefahr besteht. Schneiden Sie diese also in Stücke, wenn Sie sie Ihrem Baby geben möchten.

In dieser Stufe können Sie beginnen, mehr zu experimentieren, indem Sie kombinierte Gerichte mit Zutaten aus den Hauptnahrungsmittelgruppen einführen.

Da dies eine Phase des schnellen Wachstums ist, hat Ihr Baby einen höheren Bedarf an nährstoffreichen Nahrungsmitteln. Bieten Sie ihm daher viel Abwechslung! Babys werden beispielsweise mit einer großzügigen Eisenreserve geboren. Diese beginnt aber im Alter von 6 Monaten, abzunehmen. Geben Sie ihm daher viele Nahrungsmittel, die Eisen enthalten, wie rotes Fleisch, Getreideprodukte, Bohnen und grünes Gemüse. Wenn Sie nicht sicher sind, wie viel Ihr Baby essen sollte, achten Sie auf sein Verhalten. Babys drehen normalerweise den Kopf weg oder öffnen den Mund nicht, wenn sie nichts mehr essen möchten. Lassen Sie Ihr Baby aus Sicherheitsgründen niemals unbeaufsichtigt beim Essen. Fahren Sie mit den Milchmahlzeiten (Muttermilch oder Muttermilchersatz) fort und bieten Sie zu den Mahlzeiten abgekochtes kaltes Wasser schluckweise aus einem Trinklernbecher an. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, ihm Saft anzubieten, da es reichlich Vitamin C bei den Milchmahlzeiten und aus Obst und Gemüse aufnimmt.

Dies sind die vier Hauptnahrungsgruppen:

1. Stärkekaltige Lebensmittel – Reis, Nudeln, Kartoffeln und andere Getreideprodukte
2. Fleisch, Fisch und Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.)
3. Obst und Gemüse
4. Milchprodukte – Vollmilchjoghurt und Vollfettkäse (Vollmilch kann auch zum Kochen verwendet werden)



Himmliches Gemüse

Zutaten:

1/5 kleiner Blumenkohl (ca. 80 g)

1/3 mittlere Kartoffel (ca. 90 g)

1/2 mittlere Karotte (ca. 60 g)



Gesamt 40 Min

Dampfgaren
30 Min

2 Portionen

- 1 Waschen Sie den Blumenkohl und waschen sowie schälen Sie die Kartoffeln und Karotten. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 180 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen.

Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen, und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann eine Portion.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C; enthält zudem Vitamin B6, Vitamin A und Vitamin K.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Ihrem Lieblingsgemüse oder gekochten Linsen.



Fleischfreunde

Zutaten:

1 Filet Rindfleisch/Lamm/Hähnchenbrust/
Schweinefleisch (ca. 250 g)

3 Esslöffel püriertes Gemüse
(Rezept: Himmliches Gemüse)



Gesamt 35 Min

Dampfgaren
30 Min

4 Portionen

- 1 Befreien Sie das Fleisch von Haut und Fett. Schneiden Sie es in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 180 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen. Drehen

Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen, und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann eine Portion. Bei Bedarf können Sie 1 EL des pürierten Fleisches mit 3 EL Gemüsepüree mischen.

Ernährungstipps: Zubereitung mit Rindfleisch – reich an Vitamin B12 und Zink, enthält Eisen, Phosphor, Niacin und Vitamin B6. Vitamin B12 trägt zu einem gesunden Immunsystem bei. Zink unterstützt die kognitiven Funktionen. Eisen ist wichtig für eine normale, gesunde Durchblutung. Babys werden zwar mit einer ausreichenden Blutmenge geboren, jedoch lässt die Blutbildung nach dem 6. Monat nach. Sie sollten daher auf blutbildende Nahrungsmittel achten, wie rotes Fleisch, Tofu, Eier, Kichererbsen, gekochte Linsen, Kidneybohnen, Rosinen, Aprikosen, Feigen und grünblättriges Gemüse.

Servier-/Kochtipps: Mit püriertem Gemüse servieren. Alternativ können Sie Fisch für das Püree verwenden.

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

Stufe 3: Festere Nahrung

In der dritten Stufe der Beikosteinführung (ab 9 bis 12 Monaten) geht es darum, die Geschmackserlebnisse Ihres Babys zu erweitern und zu Nahrungsmitteln mit unterschiedlichen Texturen zu wechseln. Die Nahrungsmittel können klein geschnitten, zerstampft oder gehackt statt püriert sein.

Hinsichtlich seiner Entwicklung sollte Ihr Baby allmählich Nahrungsmittel wiedererkennen und sie mit einer Geschmacksrichtung assoziieren. Da ältere Kinder im Alter von ungefähr zwei Jahren häufig neue oder zuvor akzeptierte Nahrungsmittel ablehnen, wird es hilfreich sein, in dieser Stufe eine Vielzahl an verschiedenen Nahrungsmitteln anzubieten. Sie sollten Ihr Baby jetzt auch an den Familienmahlzeiten teilnehmen lassen, denn Kinder lernen, Nahrungsmittel zu essen, wenn sie Anderen dabei zusehen. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es beim Essen mit der Familie am Tisch sitzt, und organisieren Sie Mahlzeiten zusammen mit anderen Personen, insbesondere mit Kindern. Regen Sie Ihr Kind wo immer möglich dazu an, selbstständig zu essen, auch wenn das nicht ohne Flecken möglich ist, und sorgen Sie dafür, dass die Mahlzeiten Ihrem Baby Spaß machen. Das selbstständige Essen trägt zu einem natürlichen Umgang mit Nahrungsmitteln bei, da es aktiv am Essvorgang beteiligt ist. Versuchen Sie, noch mehr Abwechslung bezüglich der angebotenen Nahrungsmittel zu bieten, und

unterstützen Sie Ihr Baby dabei, Fingerfood mit einer anderen Konsistenz zu essen, z. B. rohes Obst oder Gemüsesticks. Fahren Sie mit maximal zwei bis drei täglichen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Sie können dem Baby wenn nötig abgekochtes kaltes Wasser geben. Dies ist auch der richtige Zeitpunkt, nach und nach die Flasche abzuschaffen und eine Trinklerntasse einzuführen.

Babybäuche sind sehr klein und deshalb schnell voll. Deshalb sollten Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie dunkles oder Vollkornbrot vermeiden, da es das Baby nur satt macht und kaum Platz für nährstoffreichere Nahrungsmittel lässt, die ihm die nötige Energie für das Wachstum spenden. Fett ist ebenfalls ein wichtiger Energielieferant und enthält wertvolle Vitamine wie Vitamin A. Deshalb sollten Sie Ihrem Baby vor dem Alter von 2 Jahren Milch, Käse oder Joghurt nicht in der fettreduzierten Variante geben.





Kabeljau-Kartoffel-Menü

Zutaten:

- 1 Filet Kabeljau (ca. 100 g)
- 1/2 mittlere Kartoffel (ca. 150 g)
- 100 g gut gegarter Reisbrei (für eine Portion)



Gesamt 40 Min

Dampfgaren
30 Min

5 Portionen

- 1 Waschen und schälen Sie die Kartoffeln. Befreien Sie den Kabeljau von Haut und Gräten. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 180 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf.

Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen, und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Prüfen Sie sorgfältig auf Gräten. Servieren Sie dann eine Portion mit ca. 100 g Reisbrei.

Ernährungstipps: Reich an Jod, enthält Selen und Vitamin B12. Jod ist wichtig für das gesunde Wachstum von Kindern. Selen schützt die Zellen vor Schäden (durch Oxidierung). Dieses köstliche Gericht ist eine gute Möglichkeit, Fisch in die Ernährung Ihres Kindes zu integrieren. Bieten Sie pro Woche mindestens zwei Portionen Fisch an, wobei ein Fettfisch dabei sein sollte (Lachs, Makrele, frischer Thunfisch, Sardinen).

Servier-/Kochtipps: Mit püriertem Fleisch servieren. Dazu gekochte Nudeln, Reis oder eine andere Sättigungsbeilage Ihrer Wahl reichen.



Mein erstes Müsli

Zutaten:

- 1/2 mittlerer Pfirsich (reif) (ca. 100 g)
- 1/2 mittlere Birne (reif) (ca. 100 g)
- 50 g Blaubeeren (reif)
- 100 g Haferflocken (für eine Portion)



Gesamt 30 Min

Dampfgaren
20 Min

5 Portionen

- 1 Waschen Sie das Obst. Schneiden Sie den Pfirsich und die Birne in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 120 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position

"Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann eine Portion mit ca. 100 g Haferflocken.

Ernährungstipps: Babys lieben den Geschmack dieser fruchtigen Kombination. Mit diesem Rezept integrieren Sie mehr Obst in die Ernährung Ihres Kindes. Mischen Sie unterschiedliche Obstsorten nach Lust und Laune – je nachdem, was Ihre Küche zu bieten hat!

Servier-/Kochtipps: Um ein Milchprodukt in die Mahlzeit zu integrieren, können Sie sie mit Naturjoghurt vermischen. Verwenden Sie nach Belieben andere Obstsorten.



Stufe 4: Ab einem Jahr

Auch wenn jedes Kind anders ist, ist ein Baby mit einem Jahr viel aktiver. Es krabbelt möglicherweise schnell durch den Raum, kann sich hochziehen und sich entlang der Möbel durch den Raum bewegen oder sogar schon laufen. Da es laufen, sprechen und so viele andere Dinge lernt, ist dies eine sehr aktive Zeit, in der es viel mehr Energie und Nährstoffe braucht. Aus diesem Grund ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung so wichtig. Bisher war Muttermilch oder Muttermilchersatz die Hauptnahrungsquelle Ihres Babys. Doch jetzt ist es an der Zeit, dass feste Nahrung an die erste Stelle rückt.

In dieser Stufe der Beikosteinführung sollte das Baby drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen sowie zusätzliche Zwischenmahlzeiten wie zubereitetes Obst, Gemüsesticks, Joghurt, Käsestücke, Toast oder Reiswaffeln. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Nahrungsmittel (Brot, Getreideprodukte, Haferbrei, Kartoffeln, Reis, Couscous oder Nudeln), Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Hummus, Soja und Tofu) sowie frisches Obst und Gemüse anzubieten. Milchprodukte (Milch, Joghurt und Käse) sollten in drei der Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten am Tag enthalten sein. Eine Portion entspricht einem Glas Milch (150 ml), einer kleinen Schüssel Joghurt oder Quark oder einem Stück Käse in Größe einer

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, da zu große Portionen abschreckend sein können. Auch wenn es keine empfohlene Portionsgröße für Kleinkinder gibt, verwenden Sie seine Faust als Richtwert: Sein Magen hat ungefähr die Größe einer geballten Faust. Wenn es aktiver wird (ab einem Alter von 2 Jahren), vergrößern Sie nach und nach die Portionen. Achten Sie aber stets auf den Appetit Ihres Babys, um zu sehen, wie viel es essen kann. Versuchen Sie, sein Interesse am Essen von Nahrungsmitteln durch das Anrichten der Speisen auf bunten Tellern und in verschiedenen Formen und nach Themen aufrecht zu erhalten (ein Smiley-Gesicht kann Wunder wirken). Lassen Sie Ihr Baby

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, dazu große Portionen abschreckend sein können.

Streichholzschachtel. Die übliche Milchaufnahme (Muttermilch oder Muttermilchersatz) nimmt in dieser Stufe von Natur aus ab, wechseln Sie stattdessen ruhig zu Kuh-Vollmilch (es sei denn, es liegt eine Milchallergie vor). Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und sollte neben Wasser das wichtigste Getränk Ihres Kleinkindes sein. Geben Sie jedoch nicht mehr als einen halben Liter Milch am Tag, da dies den Appetit auf andere Nahrungsmittel dämpfen kann, die es für das Wachstum braucht. Es sollte pro Tag 6 bis 8 Portionen Flüssigkeit in einem Becher zu sich nehmen (einschließlich Milchgetränke); eine zu jeder Mahlzeit und eine zu den Zwischenmahlzeiten.

so viel wie möglich selbst essen. Sie können ihm helfen, indem Sie schwierige Nahrungsmittel wie Spaghetti klein schneiden. Wenn Ihr Kind beginnt, Nahrungsmittel abzulehnen, nehmen Sie sie ohne viel Aufhebens weg, und bieten Sie erst bei der nächsten Zwischenmahlzeit oder Mahlzeit etwas anderes an. Versuchen Sie, keine sehr zucker- oder fetthaltigen Nahrungsmittel anzubieten, da dies schlechte Essgewohnheiten fördert. Loben Sie Ihr Baby, wenn es gut isst, um gutes Verhalten und zukünftiges Lernen zu fördern. Letztendlich wird Ihr Kleinkind dasselbe essen wie der Rest der Familie. Vergessen Sie also nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen und sich gesund zu ernähren.



Brokkoli zum Verlieben

Zutaten:

- 1 Filet Lachs (ca. 120 g)
- 1/2 kleiner Brokkoli (ca. 120 g)
- 140 g gut gegarte Muschelnudeln (für eine Portion)



Gesamt 35 Min

Dampfgaren
20 Min

4 Portionen



Leckerer Spargel

Zutaten:

- 12 Stangen Spargel (grün) (ca. 240 g)
- 100 g gedämpfte Frühkartoffeln (in Spalten) (für eine Portion)
- 20 g geriebener Parmesan (für eine Portion)



Gesamt 30 Min

Dampfgaren
20 Min

3 Portionen

- 1 Waschen Sie den Brokkoli. Befreien Sie den Lachs von Haut und Gräten. Schneiden Sie den Brokkoli und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 120 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen".

Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Schließen Sie den Becherdeckel. Drehen Sie den Drehschalter auf die Mixposition. Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel.
- 6 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann eine Portion mit ca. 140 g Muschelnudeln.

Ernährungstipps: Reich an Omega 3, Selen, Jod, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D und Vitamin K, enthält Phosphor, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin C. Vitamin B12 ist wichtig für die Zellteilung, die bei der Fortpflanzung, Regeneration und beim Wachstum benötigt wird. Niacin ist wichtig für eine gesunde Haut. Riboflavin trägt zur Aufspaltung und Nutzung von Energie aus der Nahrung bei.

Servier-/Kochtipps: Mit püriertem Gemüse servieren. Dazu gekochte Nudeln, Reis oder eine andere Sättigungsbeilage Ihrer Wahl reichen.

- 1 Waschen Sie den Spargel und entfernen Sie holzige Stangen. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Stücke.
- 2 Nehmen Sie den Becher vom Hauptgerät. Öffnen Sie den Deckel und füllen Sie den Becher mit 120 ml Wasser. Richten Sie sich hierbei nach der Anzeige auf dem Becher. Öffnen Sie den Deckel des Wasserbehälters und schütten Sie das Wasser vom Becher in den Wasserbehälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf den Wasserbehälter und drehen Sie ihn in die Sperrposition.
- 3 Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Korb. Platzieren Sie anschließend den Korb im Becher in richtiger Position. Schließen Sie den Deckel. Verbinden Sie den Becher wieder mit dem Hauptgerät und drehen Sie ihn leicht, um

ihn in die Sperrposition einrasten zu lassen. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Dämpfen". Die Anzeige leuchtet nun auf. Sobald der Dampfgarzyklus abgeschlossen ist, hört das Gerät automatisch auf. Die Anzeige erlischt. Drehen Sie den Drehschalter auf die Position "Aus".

- 4 Öffnen Sie den Becherdeckel. Verwenden Sie den Spatel, um den Korb herauszunehmen, und geben Sie das gegarte Essen in den Becher.
- 5 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie eine Portion mit 100 g gegarten Frühkartoffeln (in Spalten) und 20 g geriebenem Parmesan.

Ernährungstipps: Reich an Phosphor, Folsäure, Vitamin D und Vitamin K, enthält Kalzium, Kalium, Thiamin, Vitamin C und Vitamin B6. Vitamin D und K sowie die Mineralien Phosphor und Kalzium sind wichtig für gesunde Knochen und Zähne. Folsäure trägt zu einem gesunden Immunsystem bei. Thiamin unterstützt eine normale, gesunde Herzfunktion.

Servier-/Kochtipps: Mit zerkleinertem Lachs servieren. Dazu Nudeln und eine Soße Ihrer Wahl reichen.

Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé 49

Étape 1 : Premières saveurs 56

Délice de pommes de terre et brocoli 58

Des bananes sur l'avocat 59

Étape 2 : Plats faciles à mâcher 60

Paradis végétarien 62

Accompagnement à la viande 63

Étape 3 : Plats plus difficiles à mâcher 64

Brandade pommes de terre et morue 66


Mon premier muesli 67

Étape 4: À partir d'un an 68

Des brocolis heureux pour la vie 70

Des asperges pleines de soleil 71

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 rechignent 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.



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.

Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor jouw baby	73
Fase 1: eerste hapjes	79
Prachtige puree van aardappel en broccoli	82
Banaan met avocado	83
Fase 2: zachte stukjes	84
Hemelse groenten	86
Vleeschotel	87
Fase 3: stukjes om op te kauwen	88
Kabeljauw en aardappel	90
Mijn eerste muesli	91
Fase 4: vanaf het eerste jaar	92
Heerlijke broccoli	94
Zonnige asperges	95



Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor jouw baby

Wanneer je jouw baby voor het eerst aan vast voedsel wilt laten wennen, is het heel normaal als je dat nogal verwarrend vindt. De enorme hoeveelheid beschikbare informatie kan overweldigend zijn, vooral als dit jouw eerste kindje is. Soms spugen baby's het eten dat voor hen is klaargemaakt uit omdat ze uiteraard nog niet kunnen zeggen wat ze wel en niet willen eten. Dit kan een hele opgave zijn voor ouders die met hun baby van de borst of fles op vast voedsel over willen gaan. Wees gerust, werk met de behoeften van jouw kindje mee en bied verschillende voedzame maaltijden aan waarmee jouw kindje gezond en gelukkig kan opgroeien.

We hebben dit boekje met voedingskundige dr. Emma Williams samengesteld. Het biedt professioneel advies over het afbouwen van fles- of borstvoeding en over hoe je moeiteloos voedzame maaltijden

voor jouw baby kunt bereiden zodat je meer plezier beleeft aan het samen eten als gezin.”

Advies van een deskundige

Dr. Emma Williams heeft een PhD in Human Nutrition. Zij is gespecialiseerd in groei en voeding tijdens de kindertijd. Als klinisch onderzoeker op de afdeling pediatrie van een kinderziekenhuis onderzocht zij de groei en voedselopname van zeer jonge kinderen (0-3 jaar) met groei problemen en gaf zij voedingsadviezen aan hun ouders. Tijdens haar periode als voedingswetenschapper bij de British Nutrition Foundation gaf zij deskundig voedingsadvies op het gebied van het afbouwen van fles- en borstvoeding, Analyseerde en controleerde ze de voedingswaarde van bijvoedingsrecepten en ontwikkelde ze maaltijdplannen voor zeer jonge kinderen. Tevens is ze lid van de

Nutrition Society en de groep UK Nutritionists in Industry en geeft ze regelmatig advies bij verschillende media op het gebied van voeding. Na meer dan 15 jaar te hebben gewerkt op het gebied van Human Nutrition is dr. Williams onlangs haar eigen voedingsadviesbureau gestart.

Ons doel

Wij hopen dat dit receptenboekje je helpt om jouw baby aan vast voedsel te laten wennen. Het bevat nuttige informatie en professioneel advies over de verschillende fasen van het afbouwen van fles- of borstvoeding, voorbeelden voor het plannen van maaltijden en recepten voor de verschillende fasen binnen de overgang naar vast voedsel. Elk recept is ontwikkeld voor gebruik met de Philips Avent babyvoedingmaker om je te helpen gezonde maaltijden voor jouw opgroeiende baby te maken.

De Philips Avent babyvoedingmaker stoomt groenten, fruit, vlees en vis zachtjes gaar. Je kunt de bereide ingrediënten tot de juiste dikte mengen die past bij de leeftijd van jouw baby. Dit alles helpt je om gemakkelijk gezonde en voedzame maaltijden voor jouw baby te maken.

De fles- of borstvoeding afbouwen

Jouw pasgeboren baby te zien opgroeien tot een gelukkig en gezond kind is echt een fantastische en onvergetelijke ervaring. Wat er in het eerste levensjaar van jouw baby gebeurt, kan invloed hebben op zijn of haar toekomstige gezondheid en het aanbieden van gezond, voedzaam eten is een essentieel onderdeel van dit proces. Moedermelk is de beste eerste voeding voor een baby omdat het alle natuurlijke voedingsstoffen bevat die jouw kindje nodig heeft, samen met belangrijke antistoffen die direct worden doorgegeven van moeder naar kind voor extra bescherming tegen

infecties. Borstvoeding wordt aangeraden tot de leeftijd van 6 maanden en indien mogelijk langer in combinatie met een gezonde en evenwichtige voeding tot de leeftijd van 2 jaar of nog langer indien gewenst. Wanneer het niet mogelijk is om borstvoeding te geven, is flesvoeding het beste alternatief voor moedermelk. Een mooi groeigemiddelde voor een baby van 0-6 maanden is tussen de 0,5 kg en 1 kg per maand, na die tijd zal vast voedsel nodig zijn voor verdere groei en ontwikkeling.

Omdat elke baby anders is, groeit het ene kind sneller dan het andere. Het is heel belangrijk dat de fles- of borstvoeding niet te vroeg wordt afgebouwd. De vroegste leeftijd om te beginnen met bijvoeding is 4 maanden of 17 weken. Maar meestal moet het spijsverteringsstelsel zich nog ontwikkelen en kan een baby pas met 6 maanden vast voedsel verteren*. Er zijn 3 belangrijke signalen die aangeven dat een baby wellicht klaar is voor vaste voeding. Deze signalen doen zich meestal voor rond de 4-6 maanden. Let op het volgende: het kind kan zitten en het hoofd goed omhoog houden, het kind heeft goede hand-, oog- en mondcoördinatie (kan het voedsel zien, oppakken en naar de mond brengen); het kind kan het aangeboden voedsel doorslikken in plaats van het uit de mond te drukken. Zijn al deze kenmerken aanwezig, dan is jouw kindje wellicht aan vast voedsel toe. Baby's kunnen ook minder tevreden zijn met hun flesvoeding en interesse tonen in het voedsel van andere mensen om zich heen. Al deze veranderingen vormen een belangrijke stap in de ontwikkeling van jouw baby. Jouw kindje is nu klaar om nieuwe smaken en texturen te proberen.

Als je voor het eerst met bijvoeding gaat beginnen is het nog niet zo belangrijk hoeveel jouw baby eet, het gaat er in eerste instantie om jouw kindje aan het voedsel te laten wennen. Baby's hebben nog niet meteen drie maaltijden per dag nodig. Je kunt gewoon beginnen met het af en toe aanbieden van een klein beetje tot ze aan de smaak, textuur en het gevoel van eten in hun mond gewend zijn. Daarna kunt je geleidelijk de hoeveelheid en diversiteit van het eten dat jouw baby eet opvoeren totdat hij/zij

uiteindelijk in kleinere porties met de rest van de familie mee kan eten. Baby's leren van het voedsel te houden waar ze gewend aan raken. Wanneer je erg zout, zoet of vetrijk voedsel en drinken aanbiedt, zullen ze hier later een voorkeur voor hebben en je wilt zeker geen moeilijke eter creëren! Het van meet af aan aanbieden van een scala aan gezond en voedzaam eten aan jouw baby is van essentieel belang, omdat dit ervoor zal zorgen dat ze dit soort voedsel blijven eten naarmate zij ouder worden. Wanneer kinderen ouder zijn is het zeer moeilijk om hun eetvoorkeuren nog te veranderen dus is het belangrijk om vanaf het prille begin goede voedingsgewoonten te creëren. Wij raden je aan om dit te doen vanaf het afbouwen van de fles- of borstvoeding door zelf de voeding klaar te maken met verse ingrediënten. Zo weet je precies wat jouw kindje eet. Probeer ook om de voedingswaarde van het voedsel zo veel mogelijk te behouden zodat je het maximale uit de gebruikte ingrediënten kunt halen. Koop verse ingrediënten en bewaar deze op de juiste manier zodat de voedingswaarde goed blijft. Dan weet je ook zeker dat vlees of vis veilig zijn om te eten. En zorg ervoor dat voedsel wordt bereid op schone oppervlakken met schoon keukengerei om jouw baby te beschermen tegen schadelijke bacteriën.

Het is belangrijk dat je jouw kind vanaf het begin een verscheidenheid aan gezond voedsel aanbiedt, omdat dit ervoor zorgt dat ze ook op latere leeftijd dit soort voedsel blijven eten.

Stomen is een zeer gezonde manier van voedselbereiding omdat de voedingsstoffen intact blijven. De Philips Avent babyvoedingmaker helpt de voedingsstoffen in de ingrediënten voor de maaltijd van jouw baby te behouden. De sappen die in de stomer vrijkomen tijdens het koken (stoomfase) worden bewaard en weer aan het eten toegevoegd tijdens het mengen (mengfase).

In dit receptenboekje vindt je wat informatie over het afbouwen van fles- of borstvoeding, maar

* Neem contact op met jouw arts of consultatiebureau als je meer advies nodig hebt over de beste tijd voor vaste voeding voor jouw baby.

er is ook veel andere betrouwbare informatie beschikbaar die je kan helpen bij het bepalen of jouw baby klaar is voor bijvoeding, bijvoorbeeld bij jouw consultatiebureau, huisarts of online. Ook is er informatie beschikbaar om je te helpen bij de vooruitgang van de ene fase naar de volgende en misschien zelfs andere recept ideeën voor jouw Philips Avent essentiële babyvoedingmaker.

Ik hoop echt dat je geniet van deze prachtige en spannende tijd in de groei en ontwikkeling van jouw kind terwijl het leert omgaan met nieuwe smaken en texturen. Ik hoop dat jouw kind gezonde eetgewoonten aanleert zodat hij of zij kan opgroeien tot een gezonde, gelukkige volwassene!



Dr. Emma Williams, voedingsconsulent

Deze recepten zijn zorgvuldig geselecteerd door een voedingskundige. Als je twijfelt over de geschiktheid van één van de recepten in dit boekje voor jouw baby, vooral wanneer een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen wordt vermoed of bekend is, raadpleeg dan jouw consultatiebureau of kinderarts.

Aanbevelingen voor gezondheid en veiligheid

Baby's zijn bijzonder kwetsbaar voor de bacteriën die kunnen leiden tot voedselvergiftiging. Het is dus van essentieel belang om eenvoudige richtlijnen te volgen voor veiligheid en gezondheid bij de voorbereiding en het bewaren van hun voedsel.

Voedselbereiding:

- Zorg ervoor dat voedsel veilig bewaard wordt en let goed op de houdbaarheidsduur. Bereid voedsel in een schone keuken met een schone snijplank en schoon keukengerei. Was jouw handen grondig voordat je voedsel klaarmaakt en was de handen van jouw baby voordat je begint met voeden. Zorg ervoor dat alle kommen en lepels die gebruikt worden voor het voeden van jouw kind grondig gereinigd zijn alvorens ze te gebruiken. Philips Avent heeft verschillende geschikte sterilisatoren die snel,

eenvoudig en effectief te gebruiken zijn.

- Bewaar gekookt en rauw vlees gescheiden van elkaar en van andere etenswaren in de koelkast en bewaar ze afgedekt. Was altijd jouw handen na het aanraken van rauw vlees. Steriel vacuümverpakt rauw vlees of vis niet wassen voor gebruik, dit kan schadelijke bacteriën op jouw keukenwerkbladen achterlaten die tot voedselvergiftiging kunnen leiden. Vertrouw op jouw eigen oordeel als je niet zeker weet of het al eerder is gewassen (d.w.z. niet-vacuümverpakte voedingsmiddelen aangekocht op de verse voedselmarkt). Was groenten en fruit altijd, schil indien nodig – alle wortelgewassen moeten worden geschild en gewassen voor het gebruik.
- Voeg geen zout toe aan voedingsmiddelen voor baby's. In plaats van zout kunt je kruiden en milde specerijen toevoegen om het voedsel smakelijker te maken. Wanneer bouillon nodig is in een recept,

gebruik dan zoutvrije bouillon of bouillon met minder zout. Voeg geen suiker toe aan het eten tenzij nodig voor smaak (bijvoorbeeld voor zuur fruit).

- Zorg ervoor dat het eten goed gaar is gekookt en laat het goed afkoelen voordat je het serveert.

Voeding bewaren:

- Laat het eten na bereiding zo snel mogelijk afkoelen (binnen 1-2 uur) en plaats het in de koelkast (bij een temperatuur van 5 °C (41 °F) of lager) of vriezer (bij een temperatuur van -18 °C (0 °F)). De meeste verse bereide voedingsmiddelen kunnen maximaal 24 uur worden bewaard in de koelkast. Controleer de handleiding van jouw vriezer om te zien hoe lang je babyvoeding veilig kunt bewaren – meestal 1 tot 3 maanden.
- Bevroren voedsel moet volledig worden ontdooid vóór verwarming. De Philips Avent-flessenwarmer kan worden gebruikt voor het gelijkmatig en veilig verwarmen van het voedsel voor jouw baby. Indien je voor het opwarmen gebruikmaakt van de magnetron, roer dan altijd het eten goed door en controleer de temperatuur voor je begint met voeden. Warm voedsel nooit vaker dan één keer op.
- Vries nooit voedsel in dat eerder ontdooid is en bewaar en gebruik nooit overgebleven voedsel dat jouw kind niet heeft opgegeten.

Te vermijden voedingsmiddelen en voedselallergieën:

- Bepaalde soorten voedsel zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 maanden zoals lever, rauwe schelpdieren, haai, zwaardvis en marlijn, zachte ongepasteuriseerde kaas en honing. Controleer of eieren of gerechten met ei goed gaar zijn gekookt.
- Als er een voedselallergie bekend is binnen de familie, wordt geadviseerd om tot de leeftijd van 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Wanneer borstvoeding niet mogelijk is, om welke reden dan ook, raadpleeg een arts voor advies over de beste flesvoeding. Omdat de introductie van de eerste voedingsmiddelen kan leiden tot allergieën, is het verstandig om de borstvoeding voort te

zetten tijdens het introduceren van de vaste hapjes. Voorzichtigheid is geboden bij potentieel allergene voedingsmiddelen zoals melk, eieren, tarwe, vis en schelpdieren – bied ze een voor een aan.

- Als er een pinda-allergie voorkomt in de familie laat je dan adviseren door een gekwalificeerd arts. Geef aan kinderen jonger dan 5 jaar geen hele noten, inclusief pinda's, vanwege verslikingsgevaar.
- Directe kenmerken van allergie (meestal binnen enkele seconden of maximaal twee uur) zijn gezwollen lippen, jeuk en netelroos, een rood gezicht of lichaam, huiduitslag, verslechtering van de symptomen van eczeem of ademhalingsproblemen. Als je denkt dat jouw baby een allergische reactie op voedsel heeft, zoek dringend medisch advies – in zeldzame gevallen kan een ernstige reactie (anafylaxie) levensbedreigend zijn.
- Vertraagde reacties op voedsel (vaak geassocieerd met koemelkallergie) kunnen zich uiten in misselijkheid, braken of reflux, diarree, constipatie, bloed in ontlasting, rode billen en steeds slechter wordend eczeem. Op langere termijn kunnen er problemen met gewichtstoename optreden. Omdat sommige van deze symptomen (bijv. huiduitslag en diarree) ook bij andere ziekten voorkomen, is het verstandig om jouw arts te raadplegen voor verder advies.
- Zoek altijd eerst het advies van een gekwalificeerde arts als je vermoedt dat jouw kind een mogelijke voedselallergie heeft – klop daar altijd als eerste aan!

Verdere begeleiding en informatie

- De hoeveelheden die aangegeven worden in de recepten* zullen voldoende zijn om jouw baby adequaat te voeden, met daarnaast nog wat restjes om in te vriezen en later te gebruiken. Je kunt de hoeveelheid aanpassen aan jouw behoeften, pas hierbij de duur van het stomen aan op de hoeveelheid gebruikte ingrediënten. Controleer "Ingrediënten en stoomtijden" in de gebruikershandleiding voor geschatte stoomtijden

* Alle recepten zijn gecontroleerd op het juiste aantal calorieën en op de juiste hoeveelheden zout, suiker en vet geschikt voor baby's en peuters.



- voor specifieke ingrediënten.
- De uiteindelijke consistentie van elke recept (glad of grof gepureerd) zal afhangen van de gebruikte ingrediënten, de hoeveelheid en de voedingsfase van jouw kindje. Je kunt de dikte wijzigen door baby's gebruikelijke melk of gekookt water aan het uiteindelijke recept toe te voegen. Gebruik bijvoorbeeld water om het dunner te maken of rijstbloem om het juist dikker te maken. Als je vóór het puren wat water afgiet uit de stomer zal het resultaat ook wat dikker zijn.
- Recepthoeveelheden zijn indicatief - en kunnen variëren naar gelang de aard van de gebruikte ingrediënten en de kooktijden.
- Het aantal porties in elk recept is bij benadering. Omdat elke baby verschillende behoeften heeft, komen de porties mogelijk niet overeen met de eetlust van jouw baby of de hoeveelheid die benodigd is voor zijn of haar groei. De uiteindelijke grootte van de portie die jouw baby eet, kan dus anders zijn dan aangegeven.



Fase 1: eerste hapjes

In de eerste fase van bijvoeding (ongeveer 4-6 maanden) draait alles om het ontdekken van nieuwe smaken en texturen. Omdat jouw baby alleen nog maar gewend is aan de smaak en textuur van melk is het belangrijk om nieuw voedsel geleidelijk te introduceren. In het begin zal het vast even wennen zijn, maar met een beetje geduld eet jouw baby in een mum van tijd zijn/haar eigen eten.

Tot nu toe is jouw baby alleen gewend om melk uit de borst of fles te drinken. Jouw kindje zuigt en brengt de tong naar voren om te drinken. Als je voor het eerst met de lepel gaat voeren, zal jouw kindje automatisch dezelfde beweging maken met zijn of haar tong. Dat betekent dus dat het voedsel juist uit de mond geduwd zal worden. Leren eten vergt geheel nieuwe orale motorische vaardigheden. Jouw baby zal bijvoorbeeld moeten leren om gebruik te maken van de lippen om het eten van de lepel te halen en hij of zal de tong moeten gebruiken om het eten naar de achterkant van de mond te duwen en door te slikken. Voorheen gebruikte jouw kindje

alleen de kaak- en wangspieren om te zuigen – het is dus een compleet nieuwe ervaring. Zodra jouw baby eten kan doorslikken (en kan zitten en dingen op kan pakken en naar de mond kan brengen), kunt je vast voedsel aanbieden.

Het eerste vaste voedsel kan bestaan uit gepureerde ontbijtgranen zoals rijstbloem, haver- of gierstpap, maïsnoedels of glad gepureerde gekookte rijst gemengd met de gebruikelijke melk van jouw baby. Je kunt ook groenten of fruit pureren. De puree moet nog erg glad en vloeibaar zijn en zeer mild (zelfs flauw) smaken. Begin met het

aanbieden van een paar theelepels eenmaal per dag, tijdens of na de gebruikelijke melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Het is tevens een goed idee om één voedselsoort tegelijk aan te bieden zodat je kunt zien hoe jouw kindje reageert op een bepaald voedsel. Na verloop van tijd kunt je beginnen met het aanbieden van vast voedsel vóór hun gebruikelijke melkvoeding en kunt je geleidelijk het aantal voedingen en de hoeveelheid verhogen. Je kunt experimenteren met verschillende samenstellingen door minder melk of (afgekoeld gekookt) water toe te voegen zodat het dikker wordt. Hierna kunt je verschillende soorten voedsel

proberen en geleidelijk naar twee tot drie maaltijden per dag toewerken, zodat jouw baby ervaring krijgt met het proberen van nieuwe smaken. Om te zorgen dat jouw kindje genoeg vocht binnenkrijgt kunt je gewoon doorgaan met de melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Geef kinderen die flesvoeding krijgen afgekoeld gekookt water tussen voedingen op extra hete dagen als je denkt dat jouw kindje dorst heeft (kinderen die borstvoeding krijgen hebben geen water nodig).

Puree moet heel glad en vloeibaar zijn, met eerst een neutrale of milde smaak.





Prachtige puree van aardappel en broccoli

Ingrediënten:
1/3 grote aardappel (ong. 140 g)
1/3 kleine broccoli (ong. 70 g)

 Geschikt voor vegetariërs
 Geschikt om in te vriezen



Totaal 30 min

Stomen
20 min

3 porties



Banaan met avocado

Ingrediënten:
1/2 middelgrote rijpe avocado's (ong. 50 g)
1/2 middelgrote rijpe banaan (ong. 50 g)
60 ml normale babyvoeding
(op gebruikelijke wijze bereid)



Totaal 10 min

Stomen 0 min

1 portie

- 1 Was de broccoli. Schil en was de aardappel. Snijd de aardappel en de broccoli in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 120 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt

het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.

- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Voeg eventueel wat babymelk of gekookt water toe om de puree te verdunnen.
- 6 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie.

Voedingstips: Rijk aan vitamine K, bron van vitamine C en foliumzuur. Vitamine K is een van de belangrijkste vitamines voor gezonde botten. Vitamine C draagt bij aan de spijsvertering en de opname van energie uit voedsel. Foliumzuur is belangrijk voor de aanmaak van aminozuren, de bouwstenen van eiwitten in het lichaam die nodig zijn voor groei en herstel.

Serveer-/kooktips: Serveer met rijstbloem of babymelk. Bereid met zoete aardappel in plaats van aardappel.

- 1 Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een eetlepel eruit. Schil de banaan. Snijd de avocado en de banaan in blokjes van 1 cm. Haal het deksel van de kan en doe het fruit en de melkvoeding in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 2 Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de mengstand. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.

- 3 Giet over naar een kom voor het opdienen.

Voedingstips: Rijk aan foliumzuur, bron van vitamine C, vitamine E, kalium, vitamine B6 en vitamine K. Foliumzuur is een van de belangrijkste vitamines voor een normale, gezonde bloedtoevoer. Vitamine E beschermt de cellen van jouw baby tegen (oxidatieve) schade. Vitamine B6 helpt de bloedcellen gezond te houden.

Serveer-/kooktips: Serveer het liefst direct na bereiding. Bereid met papaja in plaats van banaan.



Fase 2: zachte stukjes

Nu jouw baby gewend is aan puree of zacht gepureerd voedsel met relatief milde smaken, is het tijd om verschillende texturen en sterkere smaken te introduceren. We gaan geleidelijk naar wat grover gepureerd voedsel, zodat jouw kindje kan leren kauwen. In dit stadium van bijvoeding (vanaf 6-8 maanden) eet jouw kindje 3 maaltijden per dag, in grotere hoeveelheden dan voorheen, naast de gewone melkvoeding (moedermelk of flesvoeding).

Het kauwen van zachte kleine stukjes voedsel en het met de tong bewegen van voedsel in de mond helpt jouw kind in zijn of haar ontwikkeling van de orale motoriek. Hoewel het eten er in eerste instantie toe kan leiden dat baby's moeten kokhalzen, hoesten of misschien zelfs spugen om klontjes voedsel uit de achterkant van hun mond te halen, betekent dit niet dat ze het niet lekker vinden – ze zijn gewoonweg aan het leren hoe ze moeten omgaan met voedsel van een andere consistentie. Blijf jouw kindje voedsel geven met verschillende texturen zodat ze leren om een grote verscheidenheid te eten en sneller geneigd zijn om iets nieuws te proberen. Maak je geen zorgen als jouw kindje bepaald voedsel in eerste instantie weigert, dit is normaal. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat voedselvoorkeuren kunnen worden beïnvloed door herhaalde blootstelling aan voedsel, blijf het eten dus op verschillende momenten aanbieden totdat ze aan de smaak gewend zijn en het voedsel uiteindelijk accepteren. Het kan nodig zijn om meerdere pogingen te wagen (soms tot 15 keer proeven) voordat jouw baby een bepaald soort voedsel accepteert, dus wees geduldig en hou vol – het is de moeite waard. Vergeet niet dat het een stuk eenvoudiger is om gezonde voedselvoorkeuren tot stand te brengen wanneer jouw baby nog jong is, dus geef jouw kindje veel verschillende soorten voedsel in deze beginjaren.

Hoewel de meeste baby's met 6 maanden nog geen tandjes hebben, kunnen ze nu al wel beginnen met het kauwen van kleine zachte stukjes voedsel (met hun tandvlees). In deze fase leert baby alles

over kauwen. Begin daarom met het aanbieden van zacht voedsel dat ze met hun vingers kunnen oppikken, zoals zachtgekookte worteltjes of zachte rijpe stukjes fruit, stukjes geroosterde boterham en zelfs zachtgekookte pasta van verschillende vormpjes. Geef jouw baby nooit hele druiven of hele kerstomaatjes wegens verslikingsgevaar. Snij deze altijd in kleine stukjes.

In deze fase kunt je wat meer experimenteren en gerechtjes aanbieden die bestaan uit een combinatie van verschillend voedsel uit de belangrijkste voedselgroepen.

Aangezien dit een periode is van snelle groei zal jouw baby een grotere behoefte hebben aan eten dat rijk is aan voedingsstoffen – zorg dus voor voldoende variatie! Alle baby's worden bijvoorbeeld geboren met genoeg ijzer. Maar rond de 6 maanden begint dit af te nemen. Daarom is het belangrijk om voor voldoende ijzer in hun dieet te zorgen voor gezonde groei en ontwikkeling. Geef ze dus veel voedsel dat rijk is aan ijzer zoals mager rood vlees, granen, bonen en groene groenten. Als je niet zeker weet hoeveel voedsel jouw baby nodig heeft, laat jouw baby je dan leiden – baby's draaien meestal hun hoofd weg of houden hun mond dicht als ze vol zitten. Laat jouw baby om veiligheidsredenen nooit onbeheerd achter tijdens het eten. Geef jouw kind nog steeds moedermelk of flesvoeding en bied slokjes afgekoeld gekookt water uit een tuimelbekertje aan. Laat je niet verleiden om ze eventueel sap te geven, ze krijgen genoeg vitamine C van hun melkvoedingen, evenals van groenten en fruit.

De 4 voornaamste voedselgroepen zijn:

1. Zetmeelproducten – rijst, aardappelen, pasta en andere (ontbijt)granen;
2. Vlees, vis en alternatieven zoals eieren en peulvruchten (dal, linzen, enz.);
3. Groenten en fruit;
4. Zuivelproducten – volle yoghurt en kaas. Volle melk kan ook bij het koken gebruikt worden.



Hemelse groenten

Ingrediënten:

- 1/5 kleine bloemkool (ong. 80 g)
- 1/3 middelgrote aardappel (ong. 90 g)
- 1/2 middelgrote wortel (ong. 60 g)



Totaal 40 min

Stomen 30 min

2 porties



Vleeschotel

Ingrediënten:

- 1 rund-/lam-/kip- of varkensfilet (ong. 250 g)
- 3 eetlepels gepureerde groenten (recept: Hemelse groenten)



Totaal 35 min

Stomen 30 min

4 porties

- 1 Was de bloemkool, schil en was de aardappel, en rasp de wortel. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 180 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat

branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.

- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.
- 6 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie.

Voedingstips: Rijk aan vitamine C; bron van vitamine B6, vitamine A en vitamine K.

Serveer-/kooktips: Serveer met vlees-of vispuree. Combineer met favoriete groenten of gekookte linzen.

- 1 Verwijder eventueel het vel en het vet van het vlees. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 180 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.”
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt

het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.

- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.
- 6 Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie. Meng eventueel 1 eetlepel vleespuree met 3 eetlepels gepureerde groenten.

Voedingstips: Bereid met rundvlees – rijk aan vitamine B12 en zink, bron van ijzer, fosfor, niacine en vitamine B6. Vitamine B12 draagt bij aan een gezond immuunsysteem. Zink is belangrijk voor de cognitieve functie. IJzer is belangrijk voor een normale, gezonde bloedtoevoer. Baby's worden met voldoende ijzertoevoer geboren, maar vanaf 6 maanden neemt dit af. Probeer daarom zo veel mogelijk goede bronnen van ijzer aan het dieet van jouw baby toe te voegen, zoals rood vlees, tofoe, eieren, kikkererwten, gekookte linzen, kidneybonen, rozijnen, abrikozen, vijgen en groene bladgroente.

Serveer-/kooktips: Serveer met gepureerde groenten. Bereid deze puree met vis.



Fase 3: stukjes om op te kauwen

In de derde fase van de bijvoeding (van 9 t/m 12 maanden) verruimen we de smaakervaringen van jouw baby en gaan we door naar voedsel met verschillende texturen. Eten hoeft geen zachte vloeibare puree meer te zijn en kan grof gepureerd, in stukjes of fijn worden gehakt.

Qua ontwikkeling begint jouw baby nu voedsel op het oog te herkennen en de smaak erbij te associëren. Omdat het heel gebruikelijk is voor oudere kinderen om nieuw of eerder aanvaard voedsel te weigeren, meestal rond de leeftijd van 2, blijft het belangrijk om in dit stadium een grote verscheidenheid aan voedsel aan te bieden. Dit helpt hen later. Laat jouw kind ook deel uitmaken van de gezinsmaaltijd. Kinderen leren voedsel eten als ze zien dat anderen het eten. Zorg er dus voor dat jouw baby samen met andere gezinsleden aan tafel zit, vooral andere kinderen. Moedig jouw kindje wanneer mogelijk aan om zelf te eten, ook al wordt het een knoeiboel. De maaltijd is een leerproces voor jouw kind en jouw kind mag er plezier in hebben. Als een kind leert om zichzelf te voeden creëert je een gezonde relatie met voedsel waarbij ze zelf actief betrokken zijn bij het proces. Zorg voor voldoende variatie en help jouw baby om

voedsel te proberen met een andere consistentie zoals stukjes rauwe groenten en fruit. Ga door met de gebruikelijke fles- of borstvoeding, maar verminder dit tot twee of drie keer per dag. Je kunt ook afgekoeld gekookt water aanbieden indien nodig. Dit is ook het moment om van de fles op de tuimelbeker over te gaan.

Omdat de buikjes van baby's vrij klein zijn, zitten ze snel vol. Geef ze daarom geen voedsel met een hoog vezelgehalte zoals bruin brood of volkorenbrood, aangezien ze dan te snel vol zitten en er weinig of geen ruimte over blijft voor ander voedzamer eten waar ze de energie uit kunnen halen die nodig is om te groeien. Vet is ook belangrijk voor de energieproductie en bevat waardevolle vitaminen zoals vitamine A. Geef daarom alleen volle melk, kaas of yoghurt aan baby's jonger dan 2 jaar.





Kabeljauw en aardappel

Ingrediënten:

- 1 Kabeljauwfilet (ong. 100 g)
- 1/2 Middelhete aardappel (ong. 150 g)
- 100g Gare rijstepap (per portie)



Totaal 40 min Stomen 30 min 5 porties



Mijn eerste muesli

Ingrediënten:

- 1/2 Middelhete Perzik (rijp) (ong. 100 g)
- 1/2 Middelhete Peer (rijp) (ong. 100 g)
- 50 g Blauwe bosbessen (rijp)
- 100 g Havermout (per portie)



Totaal 30 min Stomen 20 min 5 porties

- 1 Was en schil de aardappel. Verwijder de graatjes en het vel van de kabeljauw. Snijd alle ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 180 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt

- het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.
- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste consistentie is bereikt. Wanneer jouw baby al goed kan kauwen, giet je wat kookvocht af en laat je het apparaat minder lang draaien of pract je het gekookte voedsel met een vork.
- 6 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Controleer zorgvuldig of er geen graatjes meer in zitten. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g rijstepap.

Voedingstips: Rijk aan jodium; bron van selenium en vitamine B12. Jodium is belangrijk voor een normale gezonde groei bij kinderen. Selenium beschermt de cellen tegen (oxidatieve) schade. Dit lekkere recept is een goede manier om vis in het dieet van jouw baby te verwerken. Geef jouw baby minimaal twee porties vis per week, waarvan één keer vette vis (zoals zalm, makreel, verse tonijn of sardines).

Serveer-/kooktips: Serveer met vleespuree. Serveer met gekookte pasta, rijst of ander basisvoedsel naar keuze.

- 1 Was al het fruit. Snijd de perzik en de peer in blokjes van 1 centimeter.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 120 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat branden. Als de stoomcyclus is voltooid,

- stopt het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.
- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.
- 6 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g havermout.

Voedingstips: Baby's zijn dol op de smaak van deze fruitige combinatie. Dit recept zorgt voor meer fruit in hun dieet. Combineer verschillende soorten fruit, afhankelijk van jouw voorkeur en wat je in huis hebt!

Serveer-/kooktips: Meng met gewone yoghurt om zuivel aan dit recept toe te voegen. Gebruik ander fruit naar keuze.



Fase 4: vanaf het eerste jaar

Hoewel elk kind anders is, zijn baby's op de leeftijd van 1 jaar over het algemeen veel actiever. Ze kruipen met hoge snelheid door de kamer, trekken zichzelf op en bewegen zich door de kamer met behulp van meubels of ze zijn zelfs begonnen met lopen. Met leren lopen, praten en nog veel meer is dit een hele actieve tijd. Dit vergt veel meer energie en voedingsstoffen. Een gezond en evenwichtig dieet is dus belangrijk. Tot nu toe was moedermelk of flesvoeding hun belangrijkste voedselbron, maar nu is het tijd voor vast voedsel om die plaats in te nemen.

In dit stadium van de voeding hebben kinderen 3 maaltijden per dag nodig en tussendoortjes als fruit, groente, yoghurt, stukjes kaas, geroosterd brood of rijstwafels. Probeer bij iedere maaltijd een vorm van zetmeel (brood, granen, pap, groenten, aardappelen, rijst, couscous of pasta), eiwitten (vlees, vis, eieren, linzen, bonen, hummus, soja en tofu) en verse groenten en fruit te serveren. Zuivelproducten (melk, yoghurt of kaas) horen in drie van hun maaltijden of tussendoortjes per dag. Een zuivelportie is bijvoorbeeld een glas melk (150 ml), een kleine kom yoghurt of kwark of een klein stukje kaas. Hun gebruikelijke melkinname (moedermelk

niet te vol te scheppen, want grote porties kunnen aversie oproepen. Er zijn geen aanbevolen porties voor peuters, maar je kunt de peutervuist gebruiken als leidraad: hun maag is ongeveer even groot als hun dichte vuist. Als ze actiever worden (vanaf 2 jaar), kunt je de porties geleidelijk groter maken. Laat je voor de zekerheid altijd leiden door de eetlust van jouw kind. Probeer zijn/haar interesse in eten te handhaven door maaltijden op kleurrijke borden te serveren met veel verschillende vormen en thema's (een lachend gezichtje bijvoorbeeld) en door eten te geven van verschillende kleuren en texturen. Laat jouw baby zo veel mogelijk zelfstandig eten. Je kunt

Laat ze steeds kennismaken met nieuw voedsel maar leg niet te veel op het bord. Grote porties kunnen afschrikken.

of flesvoeding) zal in dit stadium afnemen dus het is prima om over te schakelen op volle koemelk (tenzij er een koemelkallergie aanwezig is). Melk is een belangrijke bron van kalk, samen met water hoort dit de belangrijkste vochtbron van jouw peuter te zijn. Maar geef niet te veel melk (maximaal 500 ml) op een dag omdat ze dan een verminderde eetlust krijgen voor voedsel dat ze nodig hebben om te groeien. Geef jouw kind ongeveer 6-8 glaasjes drinken per dag (inclusief melk), één bij elke maaltijd en één tussen de maaltijden en tussendoortjes.

Blijf nieuw voedsel introduceren en probeer het bord

dit stimuleren door lastig eten, zoals spaghetti, klein te snijden. Als jouw kind eten weigert, haal het dan weg zonder er veel aandacht aan te besteden en wacht tot het tijd is voor het volgende tussendoortje of de volgende maaltijd voordat je iets anders aanbiedt. Vermijd voedsel met veel suiker of vet omdat dit slechte eetgewoonten aanmoedigt in het latere leven. Prijs jouw baby als hij/zij goed gegeten heeft, dit moedigt goed gedrag en toekomstig leren aan. Uiteindelijk zal jouw peuter hetzelfde kunnen eten als de rest van het gezin. Geef daarom het goede voorbeeld en eet gezond!



Heerlijke broccoli

Ingrediënten:
1 Zalmfilet (ong. 120 g)
1/2 Kleine Broccoli (ong. 120 g)
140 g Gekookte pastaschelpjes (per portie)



Totaal 35 min Stomen 20 min 4 porties



Zonnige asperges

Ingrediënten:
12 Asperge stengels (groene) (ong. 240 g)
100 g Gestoomde nieuwe aardappelen, in partjes (per portie)
20 g Geraspte Parmezaanse kaas (per portie)



Totaal 30 min Stomen 20 min 3 porties

- 1 Was de broccoli en verwijder de graatjes en het vel van de zalm. Snijd de broccoli en de zalm in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 120 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt het apparaat automatisch. Het

- indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.
- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Sluit het deksel van de kan. Draai de knop naar de mengstand. Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste consistentie is bereikt. Wanneer jouw baby al goed kan kauwen, giet je wat kookvocht af en laat je het apparaat minder lang draaien of prakt je het gekookte voedsel met een vork.
- 6 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 140 g gekookte pastaschelpjes.

Voedingstips: Rijk aan omega 3, selenium, jodium, vitamine B12, thiamine, vitamine D en vitamine K, bron van fosfor, riboflavine, niacine, foliumzuur en vitamine C. Vitamine B12 is van belang voor de celdeling, die nodig is voor reproductie, herstel en groei. Niacine is belangrijk voor een gezonde huid. Riboflavine draagt bij aan de spijsvertering en de opname van energie uit voedsel.

Serveer-/kooktips: Serveer met gepureerde groenten. Serveer met gekookte pasta, rijst of ander basisvoedsel naar keuze.

- 1 Was de asperges en verwijder eventuele grove uiteinden. Snijd de ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal de kan uit de motorunit. Open het deksel en vul de kan met water tot de 120 ml indicatie. Open het deksel van het waterreservoir en giet het water uit de kan in het waterreservoir. Plaats het deksel terug op het waterreservoir en draai het in de vergrendelstand.
- 3 Plaats de voorbereide ingrediënten in de voedselmand. Plaats vervolgens de mand in de juiste positie in de kan. Plaats de kan weer in de motorunit en draai de kan tot deze zich in de vergrendelstand bevindt. Draai de knop naar de stoomstand. Het indicatielampje gaat

- branden. Als de stoomcyclus is voltooid, stopt het apparaat automatisch. Het indicatielampje gaat uit. Draai de knop naar de uitstand.
- 4 Open het deksel van de kan. Gebruik de spatel om de mand op te tillen en doe het gestoomde voedsel in de kan.
- 5 Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Meng 1 portie met 100 g partjes gekookte nieuwe aardappelen en 20 g geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingstips: Rijk aan fosfor, foliumzuur, vitamine D en vitamine K, bron van calcium, kalium, thiamine, vitamine C en vitamine B6. Vitamine D en K en de mineralen fosfor en calcium zijn allemaal belangrijk voor gezonde botten en tanden. Foliumzuur draagt bij aan een gezond immuunsysteem. Thiamine draagt bij aan een normale, gezonde hartfunctie.

Serveer-/kooktips: Serveer met zalmsnippers. Serveer met noedels en een saus naar keuze.



www.philips.com/avent

4241 354 01151