



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.

25	وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك
30	المرحلة الأولى: تذوق نكهات جديدة
32	هريس البطاطس والبروكولي اللذيذ
33	جنون الموز والأفوكادو
34	المرحلة الثانية: مضغ الأطعمة الطرية
36	جثة الخضار
37	طبق اللحوم
38	المرحلة الثالثة: مضغ الأطعمة الأكثر خشونة
40	سمك القد والبطاطس
41	التعرف إلى طبق موزلي
42	المرحلة الرابعة: ابتداءً من عمر السنة
44	طبق البروكلي السعيد
45	الهلبيون المرح

وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك



نصائح الخبراء

الدكتورة إيمّا ويليامز حائزة شهادة دكتوراه في التغذية البشرية وتمتّع بخبرة في مجال نمو الأطفال وتغذيتهم. كونها باحثة سريرية في قسم الأطفال في مستشفى خاص للأطفال، فقد دققت في نمو الأطفال الصغار (منذ الولادة وحتى عمر 3 سنوات) الذين يعانون مشاكل في نموهم، كما دققت في ما يتناولونه في نظامهم الغذائي، وقدمت النصائح الغذائية لأهلهم. وأثناء الفترة التي عملت فيها كعالمة في مجال التغذية في مؤسسة التغذية البريطانية، قدمت نصائح غذائية خبيرة حول الفطام، وحللت المحتوى الغذائي للوصفات المخصصة لمرحلة الفطام وتحققت منها وطوّرت خططاً غذائية للأطفال الصغار جداً. بالإضافة إلى ذلك، فهي عضو في جمعية التغذية ومجموعة متخصصي التغذية في الصناعة البريطانية، ومستشارة دائمة لوسائل الإعلام في مجال التغذية. وبعد 15 سنة من العمل في مجال التغذية البشرية، أنشأت إيمّا شركة استشارية خاصة بها في مجال التغذية.

عندما تستعدّين لتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك للمرة الأولى، من الطبيعي جداً أن تشعرين بالارتباك. فإن القدر الهائل من المعلومات المتوفرة كفيل وحده يجعلك تشعرين بالتوتر، خاصةً إذا كان هذا طفلك الأول. قد ييصق الأطفال أحياناً الطعام الذي تعدينه لهم؛ فهم غير قادرين على التعبير عما يريدون أو لا يريدون أكله. وقد يشكّل هذا تحدياً للأهل في مرحلة فطام طفلهم. لكن إياك والهلع، فالحل يكمن في التمشي مع متطلبات طفلك وتأمين وجبات مغذية ومتنوعة له تساعد على النمو وتوفّر له الصحة والسعادة.

لقد طوّرتنا هذا الكتيب بالتعاون مع اختصاصية التغذية الدكتورة إيمّا ويليامز. فهو يقدم نصائح محترفة حول الفطام وكيفية تحضير وجبات مغذية لطفلك بسهولة تامة، للاستمتاع أكثر بالوجبات العائلية معاً.

"أمل حقاً أن تستمتعي بهذه المرحلة الرائعة والمميزة من نمو طفلك وتطوره، وأن ترافقيه فيما يتعلم تذوق نكهات جديدة ويجرب أطعمة بقوامات مختلفة، مكتسباً بذلك عادات غذائية صحية تمتحه السعادة والجسم السليم في المستقبل!"



الدكتورة إيمان ويليامز،
مستشارة تغذية

تم اختيار هذه الصفات بعناية من قبل خبراء في مجال التغذية. في حال ساورتك أي شكوك بشأن ملاءمة أي من الصفات الواردة في هذا الكتيب لاحتياجات طفلك، وبخاصة في حال الاشتباه بحساسية على بعض الأطعمة المعيّنة أو التأكد من إصابة الطفل بها، اتصلي بالطبيب المعالج أو مستشار الرعاية الصحية بالأطفال حسب الاقتضاء.

توفير أطعمة متنوعة وصحية ومغذية من البداية أمرٌ ضروريٌّ لطفلك، إذ إنه يضمن استمرارهم في تناول هذه الأنواع من الأطعمة عندما يكبرون.



* استشري الطبيب أو الخبير الاستشاري في رعاية الأطفال عند الحاجة إلى مزيد من النصائح حول الوقت الأفضل لطفلك.

هدفنا

نحن نأمل أن يساعدك كتيب الوصفات هذا عندما تبدأين بتقديم الطعام الصلب لطفلك. فهو يتضمن بعض المعلومات المفيدة والنصائح الخيرة حول مراحل الفطام المختلفة، بالإضافة إلى أمثلة للتخطيط للوجبات وصفات مناسبة لكل مراحل الفطام. وقد تم تطوير كل وصفة من خلال استخدام جهاز تحضير الطعام الأساسي Philips Avent من مساعدتك في تقديم طعام مغذٍ لطفلك أثناء فترة نموه.

فجهاز تحضير طعام الأطفال الأساسي Philips Avent يطهو الفاكهة والخضار واللحوم والسمك البخار بلطف. كما يمكنه خلط المكونات الموطّوة للحصول على القوام المناسب لعمر طفلك. وهو يهدف إلى مساعدتك في تحضير وجبات صحية ومتكاملة لطفلك بسهولة تامة.

البداية بفطام الطفل

إنها تجربة رائعة ومجزية أن تري طفلك المولود حديثاً ينمو ويكبر سعيداً وسليماً. ولا تنسي أن ما يحدث مع طفلك خلال السنة الأولى من عمره قد يؤثر على صحته في المستقبل. يكمن دورك في توفير الطعام الصحي والمغذي له، وهذا جزء أساسي من متطلبات هذه المرحلة من حياته. لا شك في أنّ حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه الطفل في المرحلة الأولى بعد ولادته، فهو يحتوي على كل الغذاء الذي يحتاج إليه بالإضافة إلى الأجسام المضادة الضرورية لحمايته من كل أنواع الأمراض التي قد يصاب بها، مباشرةً من الأم إلى الطفل. لذا من المستحسن إرضاع الطفل حتى عمر الستة أشهر، والاستمرار في الإرضاع إذا أمكن مع نظام غذائي متوازن وصحي حتى عمر السنتين أو أكثر في حال كنت تفضلين ذلك. وإلا فإنّ حليب الأطفال يشكّل البديل التالي الأفضل لحليب الأم. أمّا في ما يتعلق بقدرة الطفل على النمو، فمن المفترض أن يكسب وزنًا يتراوح بين نصف كيلوغرام (1.1 رطل) وكيلوغرام واحد (2.2 رطل) في الشهر الواحد، وذلك أثناء الفترة الممتدة من ولادته إلى عمر الستة أشهر، تليها الفترة التي يحتاج فيها طفلك إلى الأطعمة الصلبة لتعزيز نموه وتطوّر جسمه.

ولأنّ الأطفال ينمون بسرعاتٍ مختلفة، فمن المهم جدّاً ألا تستعجل فطامهم قبل أن يصبحوا مستعدين. ومن الأفضل لا تبدأ بالتفكير في فطام الطفل قبل أن يبلغ عمر الأربعة أشهر أو 17 أسبوعاً. إلا أنّ الوقت الذي يحتاج إليه الجهاز الهضمي لدى الطفل ليعمل كما يجب ويصبح جاهزاً لهضم الطعام هو عادةً 6 أشهر*. من الجدير بالذكر أنّ 3 مؤشرات أساسية تُظهر جاهزية الطفل لتجربة الأطعمة الصلبة. تظهر هذه المؤشرات عادةً بين الشهر الرابع والسادس وهي تشمل: القدرة على الجلوس بشكل مستقيم ورفع الرأس بشكل مستو؛ التنسيق الجيّد بين اليد والعين والعم (أي أنهم قادرون على النظر إلى الطعام وحمله ووضعها في أفواههم)؛ القدرة على ابتلاع الطعام الذي يُقدّم لهم، بدلاً من بصقه كله. لذا يجب الانتباه لهذه المؤشرات قبل البدء بفطام الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، قد يقلّ رضاهم عن الحليب الذي يتناولونه عادةً، فيبدأون بإظهار اهتمامهم بالطعام الذي يتناوله الآخرون.

تشكّل كل هذه التغييرات خطوةً هامةً في نمو طفلك، فما هو جاهز لاستكشاف نكهاتٍ جديدةٍ وأطعمة ذات قوامٍ مختلفٍ ضمن نظامه الغذائي.

عند البدء بفطام الطفل، لا تكون الكمية التي يتناولها مهمةً، بل الأهم هو جعله يعتاد على تناول الطعام بشكلٍ عام. لا يحتاج الرُّضّع في البداية إلى 3 وجبات يومية. يمكنك البدء بإطعامه كميات صغيرة بين الحين والآخر إلى أن يعتاد على مذاق وقوام الطعام في فمه، وعلى الشعور الذي يترافق مع تناول الطعام. ثم تزيد الكمية تدريجياً وتتوّعن الأطعمة التي تقدّمينها لطفلك إلى أن يتمكّن في النهاية من تناول نفس الطعام الذي يتناوله بقية أفراد العائلة، ولكن بكمياتٍ أقل. يتعلّم الرُّضّع أن يحبوا الأطعمة التي يعتادون على تناولها. وإذا قدّمت لهم الأطعمة والمشروبات كثيرة الملح والسكر والدهون، فسيزيد طلبهم لهذه الأطعمة عندما يكبرون وأنت بالطبع لا ترغبين في تربية شخص نهم! لذا فإنّ توفير أطعمة متنوعة وصحية ومغذية من البداية أمرٌ ضروريٌّ لطفلك، إذ إنه يضمن استمرارهم في تناول هذه الأنواع من الأطعمة عندما يكبرون. وبما أنه من الصعب جدّاً تغيير ما يأكله الأطفال عندما يكبرون، فمن المهم غرس العادات الغذائية السليمة في نفوسهم من اليوم الأول من حياتهم. ونحن ننصحك باتباع هذا الأسلوب ابتداءً من مرحلة الفطام وفي المراحل التي تليها، كما ننصح بتحضير الطعام من الصفر باستخدام مكونات طازجة. بهذه الطريقة، تكونين مدركةً تماماً لما يأكله طفلك. من المستحسن أيضاً أن تحتفظي قدر الإمكان بالتركيبة الغذائية للأطعمة التي تريدين تحضيرها، لتستخرجي القيمة الغذائية القصوى من المكونات التي تستخدمينها. ومن شأن شراء المكونات الطازجة وتخزينها بالطريقة الصحيحة، من خلال اتباع إرشادات التخزين المتوفرة، أن يساعد في الحفاظ على المحتوى الغذائي. وسيضمن ذلك أيضاً أن تكون بعض الأطعمة مثل اللحوم أو الأسماك النيئة صالحة للأكل. هذا بالإضافة إلى الحرص على تحضير الطعام على سطحٍ نظيفة وباستخدام أدوات مطبخ نظيفة، ممّا سيجي طفلك من البكتيريا الضارة.

يعتبر طهو الطعام البخار طريقة صحية جدّاً تحضير الطعام كونه يحافظ على العناصر الغذائية داخل المكونات. وسيساعدك استخدام جهاز تحضير طعام الأطفال الأساسي Philips Avent من Philips في الحفاظ على المحتوى الغذائي داخل المكونات الأساسية في الوجبة النهائية التي تحضرينها لطفلك. وذلك من خلال الاحتفاظ بالعناصر التي يتم استخراجها من القدر البخاري أثناء عملية الطهو (مرحلة الطهو البخار) لمزجها مجدداً مع الطعام أثناء خلطه (مرحلة الخلط).

وعلى الرغم من أن كتيب الوصفات هذا يقدّم لك بعض المعلومات المتعلقة بمرحلة الفطام، إلا أنه يمكنك الاطلاع على الكثير من المعلومات الموثوقة لمساعدتك في معرفة ما إذا كان طفلك جاهزاً للفطام. فالمعلومات متوفرة مثلاً في عيادة الأطفال المحلية، وفي مكتب الطبيب أو على شبكة الإنترنت. كذلك، تتوفر معلومات تساعدك في التقدّم من مرحلة إلى أخرى، وحتى أفكار وصفات أخرى يمكنك استخدامها مع جهاز تحضير طعام الأطفال الأساسي Philips Avent.

وأوقات الطهي.

- لا يشكّل عدد أحجام الحصص التي توفرها كل وصفة سوى معيارٍ إرشادي. بما أنّ احتياجات الأطفال تختلف من طفلٍ إلى آخر، قد لا تعكس أحجام الحصص الكمية التي تطلبها شهية طفلك أو التي يحتاجها لتلبية متطلبات نموه، أي أنّ حجم الحصة النهائية المستهلكة قد تختلف عن تلك المُشار إليها في الوصفة.

توصيات حول الصحة والسلامة

إن الأطفال عرضة بشكل خاص للبكتيريا التي قد تسبب التسمّم الغذائي، لذا فإنه من الضروري اتباع إرشادات بسيطة حول الصحة والسلامة أثناء تحضير طعامهم وتخزينه.

تحضير الطعام:

- تأكدي دائماً أنّ الطعام مخزّن بطريقة آمنة وانتهبي جيداً لتواريخ الاستخدام وانتهاه الصلاحية. احرصي على إعداد الطعام في مطبخ نظيف وعلى نظافة ألواح التقطيع وغيرها من أدوات المطبخ. اغسلي يديك جيداً قبل البدء بتحضير الطعام واغسلي يدي طفلك قبل إطعامه. احرصي على تنظيف الأواني والملاعق المستخدمة لإطعامه قبل استخدامها. تقدّم لك Philips Avent مجموعة واسعة ومتنوعة من أجهزة التعقيم التي تلبّي كل احتياجاتك بفضل سرعة تشغيلها وسهولة استخدامها وفعاليتها الفائقة.
- قومي بتخزين اللحوم النيئة والمطهونة منفصلة عن بعضها وعن الأطعمة الأخرى في البراد وأبقئها مغطاة. اغسلي يديك دائماً بعد لمس اللحم النيء. إن اللحوم أو الأسماك النيئة الموضّبة في أكياس معقّمة ومفرّغة من الهواء لا تحتاج إلى الغسل قبل الاستخدام، وذلك لتجنّب انتشار الجراثيم المضرة على أسطح تحضير الطعام في المطبخ، الأمر الذي قد يؤدي إلى التسمّم الغذائي. افعلي ما تجدينه مناسباً في حال لم تكوني واثقة من غسل اللحوم والأسماك مسبقاً (مثل الأطعمة غير الموضّبة في أكياس مفرّغة من الهواء والتي يتم شراؤها من أسواق المأكولات الطازجة). احرصي دائماً على غسل الفواكه والخضار وعلى تقشيرها عند الضرورة؛ يجب تقشير كل الخضار ذات الجذور وغسلها قبل الاستخدام.
- لا تضيفي الملح أبداً إلى الطعام المخصّص للأطفال، بل يمكنك إضافة الأعشاب والبهارات الخفيفة لإضفاء نكهةً لذيذة على الأطعمة. عند الحاجة إلى استخدام المرق في الوصفات، استخدمي النوع الخالي من الملح أو النوع الذي يحتوي على القليل منه. تجنّبي إضافة السكر إلى الطعام، إلا إذا كان ذلك ضرورياً لتحسين مذاقه (مثلاً لتحلية تربة الفواكه).
- احرصي على طهي الطعام بشكلٍ كامل وعلى تبريده حتى يصبح فاتراً قبل تقديمه لطفلك.

تخزين الطعام:

- بعد تحضير الطعام اتركيه ليبرد بأسرع وقت ممكن (في غضون ساعة أو ساعتين)، وضعيه في البراد (على حرارة 5 درجة مئوية (41 درجة فهرنهايت) أو أقل) أو في الثلاجة (على حرارة 18- درجة مئوية (0 درجة فهرنهايت)). يمكن تخزين معظم الأطعمة المعدّة حديثاً في البراد لغاية 24 ساعة. تحققّي من إرشادات استخدام الثلاجة للاطلاع على المدة التي يمكن خلالها تخزين طعام الأطفال بشكل آمن، والتي تمتد عادةً من شهر إلى ثلاثة أشهر.
- يجب إذابة الجليد جيداً عن الطعام المجمّد قبل تسخينه. ويمكن استخدام جهاز تسخين الرضاعات Philips Avent لتسخين طعام طفلك بطريقة متساوية وآمنة. في حال كنت تعيدن تسخين باستخدام في المايكروويف، فحرّكي الطعام باستمرار وتفقدّي حرارته قبل إطعام طفلك. لا تعيدي تسخين الطعام أكثر من مرة واحدة.
- لا تعيدي أبداً تجميد الطعام بعد تذيويه، ولا تحتفظي أبداً بالطعام الذي لم يكمل طفلك أكله بهدف إعادة استخدامه.

أطعمة يجب تجنّبها والحساسية على الطعام:

- إن بعض الأطعمة غير مناسبة للأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 شهراً، ومن بينها الكبد والمحار النيء ولحم سمك القرش وسمك السيف وسمك مرلين، بالإضافة إلى الأجبان

الطرية غير المبسترة والعلسل. تأكدي من طهي البيض أو الأطباق التي تحتوي على البيض جيداً.

- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية على الطعام في العائلة، فمن المستحسن إرضاع الطفل بشكل حصري لغاية عمر الستة أشهر. وفي حال تعذر الإرضاع، لأي سبب كان، استشري أحد أطباء الصحة لإطلاعك على أفضل حليب مصنع يمكن أن تقدّميه لطفلك بدل حليب الرضاعة. وبما أنّ الأطعمة التي يتناولها الأطفال في بداية حياتهم للمرة الأولى قد تسبّب حالات من الحساسية، فمن المفضّل الاستمرار في الرضاعة أثناء فترة الفطام. ويجب توخي الحذر عند تقديم الأطعمة التي من المحتمل أن تسبّب حساسية، مثل الحليب والبيض والقمح والسمك والمحار، إلى الأطفال للمرة الأولى؛ ومن المستحسن تقديمها بشكل منفرد.
- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية ضد زبدة الفول السوداني في العائلة، فلتلبي مشورة طبيب صحة مؤهل. لا يُفترض تقديم حبوب المكسرات الكاملة، بما فيها الفول السوداني، للأطفال دون عمر الخمس سنوات، وذلك منعاً لخطر الاختناق.
- قد تشمل العلامات الفورية على الإصابة بالحساسية (التي تظهر عادةً بعد ثوانٍ أو خلال مدّة أقصاها ساعتين) تورّم الشفتين أو الحكّة والبثور أو احمرار الوجه أو الجسم أو الطفح الجلدي أو تفاعم أعراض الإكزيمة أو التهاب البشرة أو صعوبة في التنفس. إذا ساورتك الشكوك حول ظهور أي رد فعل تحسّسي ضد الطعام لدى طفلك، فاستشري طبيباً على الفور؛ ففي بعض الحالات النادرة، يمكن أن يؤدي التحسّس الشديد (التأق أو فرط الحساسية) إلى الموت.
- ويمكن أن تشمل ردود الفعل التحسّسية المتأخرة ضد الطعام (المرتبطة عادةً بالحساسية ضد حليب البقر) التقيؤ بفعل الغثيان أو ارتداد الطعام، الإسهال، الإمساك، ظهور آثار دم في البراز، احمرار بشرة المؤخرة، وحالة من الإكزيمة تسوء تصاعدياً. ويمكن أيضاً إضافة مشاكل في اكتساب الوزن على المدى الطويل. وبما أنّ بعض هذه الأعراض (مثل الطفح الجلدي والإسهال) قد يشير أيضاً إلى أمراضٍ أخرى، فيُفضّل أن تستشري طبيبك للحصول منه على المزيد من النصائح.
- اطلبي دائماً نصيحة أطباء رعاية صحية متخصصين في حال اشتبهت بأن طفلك يعاني من حساسية محتملة على أطعمة معينة، وليكونوا أوّل من تلجئين إليهم!

المزيد من الإرشادات والمعلومات

- يجب أن توفرّ لك الكمية المُشار إليها في الوصفات* ما يكفي من الطعام لطفلك، بالإضافة إلى بعض الكميات المتبقية لتقسيمها إلى حصص وتخزينها أو تجميدها لاستخدامها لاحقاً. يمكنك تعديل القدر المطلوب لتلبية احتياجاتك، مع الحرص على تعديل مدة الطهي بالبخار المطلوبة لكمية المكونات المستخدمة. تحققّي من قسم "المكونات وأوقات الطهي بالبخار" في دليل المستخدم للاطلاع على مدة الطهي بالبخار التقريبية اللازمة لبعض المكونات المحددة.
- سيستخدم القوام النهائي لكل وصفة على نوع المكونات المستخدمة، بما في ذلك الكمية المستخدمة ومرحلة الفطام (مثلاً القوام الناعم بالمقارنة مع القوام الأكثر كثلاً). يمكن تغيير القوام من خلال إضافة حليب الطفل المعتاد أو المياه المغلية إلى الوصفة النهائية. على سبيل المثال، يمكن إضافة الماء لتقليل كثافة القوام أو أرزّ الأطفال لجعل القوام أكثر كثافةً. ولا تنسي أن تجفيف بعض كمية الماء في جهاز الطهي بالبخار قبل المزج سيؤدي أيضاً إلى زيادة كثافة قوام الأطعمة.
- إن كميات الوصفات لها دلالة كبيرة، وقد تختلف باختلاف طبيعة المكونات المستخدمة



* تمّ التحقق من كل الوصفات للتأكد من أنها تحتوي على الكميات المناسبة من السرعات الحرارية والملح والسكر والدهون بما يتلاءم مع احتياجات الرضع والأطفال.

في اليوم، إمّا أثناء إطعامه وجبة الحليب المعتادة (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع) أو بعدها. ولا تنسى أنه من المستحسن تقديم كل نوع من الطعام على حدة، لتسجّلي ردّة فعله على كل نوع مأكولات بشكل منفرد. ومع مرور الوقت، ستمكّنين من تقديم الأطعمة الصلبة قبل وجبة الحليب المعتادة، وزيادة تواتر الوجبات التي تقدّمينها له وكمية الطعام المقدم في هذه الوجبات تدريجيًا. يمكنك أيضًا تجربة أطعمة ذات قوام مختلف، وذلك عن طريق إضافة كمية أقل من الحليب أو الماء (المغلية المرذدة) لجعل القوام أكثر كثافة. بعد هذه الخطوة، يمكنك البدء بتقديم أنواع مختلفة من الطعام وزيادة عدد الوجبات تدريجيًا من وجبتين إلى 3 وجبات في اليوم، ليتمكن الطفل من البدء باختبار الكثير من النكهات

لم يعتد طفلك حتى الآن سوى على تناول حليب الأم أو على شرب الحليب الاصطناعي من الرضاعة من خلال دفع لسانه نحو الأمام للشرب. لذلك، عندما تبدأين بإطعام طفلك بالمعلقة للمرة الأولى، سيقوم بهذه الحركة بلسانه تلقائيًا، مما يعني أنه سيدفع أي طعام يدخل إلى فمه بواسطة لسانه ليخرجه. لذا، فإن تعلّم تناول الطعام يشمل تطوير مجموعة جديدة تمامًا من المهارات الحركية بواسطة فمه. فسيحتاج طفلك مثلًا إلى تعلّم كيفية استخدام شفطيه لسحب الطعام عن المعلقة، ولسانه لدفع الطعام إلى مؤخر الفم وبلعه. فقبل هذه المرحلة، لم يعتد سوى على استخدام عضلات فكّيه ووجنتيه للمص وبالتالي، ستشكل تجربة جديدة بالكامل. ما أن يتمكن طفلك من بلع الطعام، وتظهر العلامتان

يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل حتى تَفْهَة) في البداية.

الجديدة. أما بالنسبة لاحتياجات طفلك من السوائل، فاستمري بتقديم وجبات الحليب كالعادة (حليب الأم أو الحليب المصنّع). وفي الأيام التي تكون فيها الحرارة مرتفعة جدًا، قدّمي لطفلك الذي يتناول حليبًا مصنعًا بعض المياه المغلية المرذدة في حال شعر بالعطش بين وجبات الحليب المختلفة (فالأطفال الذين يرضعون حليب الأم الطبيعي لا يحتاجون إلى الماء).

الأخريان على استعداده لمرحلة الفطام (أي الجلوس والتقاط الأغراض ووضعها في فمه) سيصبح مستعدًا للبدء بمرحلة استكشاف الطعام.

يمكن أن تشمل الأطعمة الأولى الحبوب المذّمة على شكل هريس، مثل الأرز المخصص للأطفال أو الشوفان أو الذرة البيضاء أو نودلز الذرة أو الأرز المطبوخ والمهروس جيدًا مع حليب طفلك المعتاد. يمكنك أيضًا هرس الفواكه والخضار. يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل حتى تَفْهَة) في البداية. ابدئي بتقديم بعض الملاعق الصغيرة من الطعام لطفلك مرة واحدة

المرحلة الأولى: تذوّق نكهات جديدة

تتمحور المرحلة الأولى من فترة فطام الأطفال (من 4 إلى 6 أشهر تقريبًا) حول استكشاف نكهات جديدة وتجربة أطعمة ذات قوام مختلف للمرة الأولى في حياتهم. ولأن الطفل لن يكون معتادًا سوى على مذاق الحليب وقوامه، فالمطلوب في هذه المرحلة أن تقدّم له الأطعمة الجديدة تدريجيًا. مع أنّ هذه العملية تستغرق الكثير من الوقت في البداية، إلا أن طفلك سيتمكن من تناول الطعام المخصص له بعد فترة قصيرة، لذا فلتتحلي بالصبر.



جنون الموز والأفوكادو

المكونات:

- 2/1 متوسط أفوكادو (ناضج) (حوالي 50 غ)
- 2/1 متوسط موز (ناضج) (حوالي 50 غ)
- 60 مل حليب يُعطى للطفل عادةً (محضّر كالعادة)



حصّة واحدة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة

وقت الطهي 10 دقيقة



هريس البطاطس والبروكولي اللذيذ

المكونات:

- 3/1 كبيرة بطاطس (حوالي 140 غ)
- 3/1 صغيرة بروكولي (حوالي 70 غ)



3 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



مناسبة للنباتيين

مناسبة للتجميد



- 1 تُقَطَّع حبة الأفوكادو إلى نصفين. يُنزع العجم ويُستخرج اللب بواسطة ملعقة طعام وبعدها تُقَشَّر الموزة. تُقَطَّع الأفوكادو والموزة إلى مكعبات بحجم سنتم واحد (نصف بوصة). افتحي غطاء الدورق وضعي الفاكهة وحليب الأطفال بداخله. ومن ثم أعيدي الغطاء وأقفليه في الوضعية الصحيحة.
- 2 أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأقفليه. ثم أديري المفتاح إلى وضعية الخلط. اخلطي الطعام 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية في كل مرة، حتى تحصلي على القوام الذي تريدينه.

- 3 ثم انقلي الخليط إلى وعاء قبل تقديمه.

- 1 يُغسل البروكولي وتُقَشَّر البطاطس وتُغسل. تُقَطَّع البطاطس والبروكولي إلى مكعبات بحجم سنتيمتر واحد (نصف بوصة).
- 2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الرئيسية. وافتحي غطاء الدورق واملئيه بالمياه حتى كمية 120 ملل (نصف كوب) كما هو مشار إليه على الدورق. افتحي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأدريه باتجاه وضعية القفل.
- 3 «ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأدريه قليلاً لتثبيته في وضعية القفل. وبعدها أدري المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائيًا وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أدري المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

- 4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي المعلقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.
- 5 ثم أغلقي غطاء الدورق وأدري المفتاح إلى وضعية الخلط. اخلطي الطعام 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية في كل مرة، حتى تحصلي على القوام الذي تريدينه. ومن ثم أضيفي القليل من حليب طفلك المعتاد أو المياه المغلية إذا أردت لتخفيف قوام الهريس.
- 6 انقلي المكونات إلى وعاء واركبها تبرد قبل تقديم حصّة واحدة.

نصائح التغذية: غنية بالفولات وتشكل مصدرًا للفيتامين ج، والفيتامين إي واليوتاسيوم والفيتامين ب6، والفيتامين ك. يعتبر الفولات من أهم الفيتامينات لإمداد الجسم بالدم السليم والطبيعي. أما الفيتامين إي فيساعد في حماية خلايا الطفل من الضرر (المؤكسد). بينما يساعد الفيتامين ب6 في الحفاظ على سلامة خلايا الدم. نصائح الطهو/تقديم الطعام: يفضل تقديمها فور تحضيرها. يمكنك تحضيرها مع البابايا بدلًا من الموز.

نصائح التغذية: غنية بالفيتامين ك، وتشكل مصدرًا للفيتامين ج والفولات. الفيتامين ك هو من أهم الفيتامينات للحصول على عظام سليمة. أما الفيتامين ج، فيساهم في تفكيك الطاقة من الطعام واستخدامها. والفولات مهم لإنتاج الأحماض الأمينية التي تشكل الأركان الأساسية لبناء البروتين اللازم في الجسم للنمو والتريميم. نصائح الطهو/تقديم الطعام: تُقدّم مع الأرز المخصّص للأطفال أو حليب الطفل المعتاد. تُحضّر بواسطة البطاطس الحلوة بدلًا من البطاطس العادية.



يمكنك في هذه المرحلة البدء بزيادة الاختبارات من خلال تقديم أطباق مصنوعة من مزيج من الأطعمة المختلفة من مجموعات الطعام الرئيسية.

وبما أن هذه الفترة الزمنية تشهد نموًا سريعًا لطفلك، فسيحتاج خلالها إلى المزيد من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية؛ لذا احرص على تقديم أطباق متنوعة قدر الإمكان! على سبيل المثال، يولد جميع الأطفال مع مؤونة كافية من الحديد. لكن هذه الكمية تبدأ بالنفاد في عمر السنة أشهر تقريبًا، لذا من الضروري أن يحصلوا على الكمية المطلوبة من الحديد من نظامهم الغذائي لضمان نموهم السليم وتطورهم. فقُدّمِي لطفلك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، مثل اللحم الأحمر الخالي من الدهون والحبوب والفاصوليا والخضار الخضراء. وفي حال لم تكوني متأكدة من كمية الطعام التي يجب أن يتناولها طفلك، فدعيه يرشده. غالبًا ما يدير الأطفال رؤوسهم أو يبقون أفواههم مغلقة عندما لا يرغبون بالمزيد من الطعام. لأسباب تتعلق بالسلامة، لا تتركي طفلك أبدًا من دون إشراف أثناء الأكل.

استمري بتقديم حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع له، واعرضي عليه مع الوجبات رشفات من المياه المغلية المبردة من أحد الأكواب المخصصة لتدريب الأطفال. لا تقلقي بشأن تقديم أي عصير له، فالحليب الذي يرضعه كفيلاً يمنحه ما يكفي من الفيتامين سي، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفواكه والخضار التي يتناولها.

وفي ما يتعلق بتطور الطفل، فإن حركة مضغ الكتل الصغيرة والطرية من الطعام مع تحريك الطعام في الفم بواسطة اللسان، تساعده على تطوير المهارات الحركية للفم. وعلى الرغم من أن الطعام في البداية قد يدفعه إلى إغلاق فمه أو السعال، أو حتى إلى التقيؤ بهدف إخراج كتل الطعام من الجزء الخلفي من الفم، إلا أن هذا لا يعني أنه لا يحب الطعام المقدم له؛ بل يعني ببساطة أنه يتعلم كيفية التعامل مع الأطعمة ذات القوام المختلف. فاستمري بتقديم الأطعمة ذات القوام المختلف ليتعلم كيف يأكل مجموعة متنوعة منها وليصبح أكثر استعدادًا لتذوق أطعمة جديدة. لا تقلقي في حال رفض بعض الأطعمة في البداية، فهذا أمر طبيعي جدًا. تظهر الأدلة العلمية أن تفضيلات الطعام يمكن أن تتأثر بالتعرض المتكرر للطعام، لذا فالحل يكمن في الاستمرار بتقديم الطعام له في مناسبات مختلفة إلى أن يعتاد على مذاقه، وفي النهاية سيقبله. قد تحتاجين إلى عدة محاولات (تصل أحيانًا إلى 15 مذاقًا) لقبول طفلك بعض الأطعمة، لذا تحلي بالصبر والمثابرة ولن تندمي أبدًا. تذكرتي أنه من الأسهل بكثير أن ترشحي تفضيلات الطعام الصحي في نفس طفلك في صغره، لذا احرص على تقديم الكثير من الأطعمة المختلفة خلال هذه السنوات المبكرة من حياته.

على الرغم من أن معظم الأطفال لا يملكون أي أسنان في عمر السنة أشهر، غير أنهم قادرون في الواقع على مضغ كمية قليلة من الطعام الطري والذي يحتوي على كتل (من خلال طحنه بين اللثتين). ولأنّ الأهم في هذه المرحلة هو تعليمهم كيفية المضغ، ابدئي بتقديم "الأطعمة التي يمكن تناولها باليدين" والطرية مثل عيدان الخضار المطبوخة (الجزر) أو عيدان الفواكه الناضجة الطرية أو شرائح صغيرة من الخبز المحمص، أو حتى قطع المعكرونة الطرية المسلوقة التي تتميز بأشكالها الفريدة. لا تقدّمي لطفلك أبدًا حبوب العنب الكاملة أو ثمار البندورة الكرزية الكاملة، وذلك لتجنّب خطر الاختناق. وفي حال أردت تقديمها لطفلك، فلتجأِي دائمًا إلى تقطيعها.

المرحلة الثانية:

مضغ الأطعمة الطرية

الآن وقد اعتاد طفلك على تناول الهريس أو الأطعمة المهروسة الناعمة التي تحمل نكهات خفيفة نسبيًا، فقد حان الوقت لتقدّمي له أطعمة ذات قوام مختلف ونكهات أكثر حدة، مع الانتقال تصاعديًا إلى تقديم الأطعمة المهروسة الخشنة، وذلك بهدف تعليمه المضغ. في هذه المرحلة من الفطام (من عمر 6 إلى 8 أشهر)، يجب أن يبدأ الأطفال بتناول 3 وجبات يوميًا، بكميات أكبر من قبل، بالإضافة إلى حليبهم المعتاد (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع).

إن مجموعات الطعام الرئيسية الأربعة هي:

1. النشويات - الأرز والمعكرونة والبطاطا وحبوب أخرى؛

2. اللحوم والأسماك والبدائل عنهما مثل البيض والبقول (البسلة والعدس الخ)؛

3. الفواكه والخضار؛

4. منتجات الألبان - الزبادي كامل الدسم والجبن. يمكن أيضًا استخدام الحليب كامل الدسم أثناء الطهي.

المكونات:

1 فيليه لحم بقر/لحم ضأن/صدر دجاج/لحم خنزير (حوالي 250 غ)
3 ملاعق طعام من هريس الفاكهة (الوصفة: جنة الخضار)



4 حصص

وقت الطهي بالبخار 30 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة



المكونات:

5/1 صغيرة قرنبيط (حوالي 80 غ)
3/1 متوسط بطاطس (حوالي 90 غ)
2/1 متوسط جزر (حوالي 60 غ)



2 حصص

وقت الطهي بالبخار 30 دقيقة

وقت الطهي 40 دقيقة



1 تُزال القشور والدهون من اللحم ثم يُقَطَّع إلى مكعبات بحجم سنتم واحد (نصف بوصة).

2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الرئيسية واقطعي غطاء الدورق واملئيه بالمياه حتى كمية 180 ملل (ثلاثة أرباع الكوب) كما هو مشار إليه على الدورق. اقصي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.

3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيته في وضعية القفل. وبعدها أدري المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائياً وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أدري المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي المعلقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.

5 أغلقي غطاء الدورق. ثم أدري المفتاح إلى وضعية الخلط. واخلطي الطعام 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية في كل مرة، حتى تحصلي على القوام الذي تريدينه.

6 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها تبرد قبل تقديم حصّة واحدة. وإذا استلزم الأمر، قومي بمزج ملعقة طعام واحدة من هريس اللحم مع 3 ملاعق طعام من هريس الخضار.

1 يُغسل القرنبيط وتُقشر البطاطس والجزر وتُغسل. تُقَطَّع الخضار إلى مكعبات بحجم سنتيمتر واحد (نصف بوصة).

2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الرئيسية واقطعي غطاء الدورق واملئيه بالمياه حتى كمية 180 ملل (ثلاثة أرباع الكوب) كما هو مشار إليه على الدورق. اقصي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.

3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيته في وضعية القفل. وبعدها أدري المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائياً وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أدري المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي المعلقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.

5 أغلقي غطاء الدورق. ثم أدري المفتاح إلى وضعية الخلط. واخلطي الطعام مرتين أو 3 مرات لمدة 15 ثانية في كل مرة، حتى تحصلي على القوام الذي تريدينه.

6 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها تبرد قبل تقديم حصّة واحدة.

نصائح التغذية: محضرة مع اللحم - غنيّة بالفيتامين ب12 والزنك، وتشكّل مصدرًا للحديد، والفوسفور، والنياسين، والفيتامين ب6. يساهم الفيتامين ب12 في الحصول على جهاز مناعة سليم. أما الزنك، فهو مهم للوظائف الإدراكية، فيما الحديد مهم لإمداد الجسم بالدم السليم الطبيعي. وعلى الرغم من أن الأطفال يحصلون على إمداد دم مناسب في جسمهم منذ ولادتهم، إلا أنه يبدأ بالنفاد منذ الشهر السادس، لذا حوالي إدراج عدد من المصادر الغذائية الجيدة حيث يمكنك ذلك، مثل اللحم الأحمر والتوفو والبيض والحمص، والعدس المطبوخ، والفاصوليا، والزبيب والمشمش، والتين والخضار الخضراء المورقة.

نصائح الطهو/تقديم الطعام: تُقدّم مع هريس الخضار، ويُحضّر هذا الهريس بواسطة السمك.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ج)؛ مصدر للفيتامين (ب6) والفيتامين (أ) والفيتامين (ك)

نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم أو السمك. يمكن تقديم الطبق مع الخضار المفضلة لديك أو العدس المطبوخ.

وهما أنّ معدة الأطفال صغيرة فهي تمتلئ بسهولة. بالتالي، من المستحسن أن تتجنّب تقديم الأطعمة الغنية بالألياف لهم، مثل الخبز الأسمر أو خبز الحبوب الكاملة، لأنها ستملأ معدتهم ولن تترك مكاناً للأطعمة المغذية الأخرى التي من شأنها منحهم الطاقة الضرورية للنمو، والجدير بالذكر أنّ الدهون مهمة أيضاً لإنتاج الطاقة للجسم، وهي تحتوي على فيتاميناتٍ مفيدة مثل فيتامين أ. لهذا السبب، يجب ألاّ تقدمي الحليب أو الجبن أو الزبادي قليل الدسم للأطفال دون عمر الستين.

لاحقاً. عليك أيضاً أن تبدي بإشراك طفلك في أوقات الوجبات العائلية. هذا لأن الأولاد يتعلمون تناول الطعام إذا رأوا الآخرين يتناولونها. بالتالي، احرصي على أن يجلس طفلك مع بقية أفراد العائلة أثناء تناول الطعام ونظمي أوقات وجباته بوجود آخرين، لا سيما أطفال آخرين. إضافةً إلى ذلك، شجّعيه عند الإمكان على إطعام نفسه، حتى لو سبّب ذلك فوضى عارمة. إنّ أوقات الوجبات مخصّصة للتعلم ومن المفترض أن يستمتع بها طفلك. سيساعده تعلم إطعام نفسه على جعل علاقته بالطعام صحية، ممّا سيُجعله مرتبطاً بطريقة نشطة بعملية تناول الطعام. أمّا في ما يتعلق بالطعام المقدم إليه، فيمكنك تجربة الأطعمة الأكثر تنوعاً ومساعدة طفلك في الاتجاه نحو الأطعمة التي يمكن تناولها باليد والتي تتمتع بقوام مختلف، مثل عيدان الفواكه والخضار النيئة. استمري بإرضاعه أو بتقديم الحليب المصنّع له، ولكن قلّي العدد إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. يمكنك أيضاً تقديم المياه المغلية المبرّدة له عند الضرورة، وتشكّل هذه المرحلة أيضاً فرصة مناسبة لاستبعاد قناني الحليب واستبدالها بالكوب المخصص لتدريب الأطفال.

المرحلة الثالثة: مضغ الأطعمة الأكثر خشونة

تتمحور المرحلة الثالثة من الفطام (من عمر 9 أشهر إلى عمر 12 شهراً) حول تنويع تجارب طفلك في تذوق الأطعمة والانتقال إلى الأطعمة ذات القوام المختلف. يمكن تقطيع الطعام أو هرسه أو فرمه بدل تحويله إلى هريس. من حيث تطوّر طفلك، يجب أن يبدأ بالتعرّف إلى الأطعمة بالنظر، ويربط كل نوع من الأطعمة بمذاقه. وهما أنّه من الشائع جداً أن يرفض الأطفال الأكبر سنّاً الأطعمة الجديدة أو تلك التي كانوا يقبلون تناولها من قبل، إجمالاً في عمر الستين، فإنّ تقديم مجموعة واسعة ومتنوعة من الأطعمة لهم في هذه المرحلة سيساعدهم



التعرّف إلى طبق موزي

المكونات:

- 2/1 متوسط دراق (ناضج) (حوالي 100 غ)
- 2/1 متوسط إجاص (ناضج) (حوالي 100 غ)
- 50 غ توت بري (ناضج)
- 100 غ الشوفان المرقوق (لكل حصة)



5 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



سمك القد والبطاطس

المكونات:

- 1 فيليه القد (حوالي 100 غ)
- 2/1 متوسط بطاطس (حوالي 150 غ)
- 100 غ عصيدة أرز مطهولة جيّداً (لكل حصة)



5 حصص

وقت الطهي بالبخار 30 دقيقة

وقت الطهي 40 دقيقة



- 1 تُغسل كل الفاكهة وتُقشّر ويُززع اللب من الدراق والإجاص. ثم يُقَطّع الدراق والإجاص إلى مكعبات بحجم حوالي سنتيم واحد (نصف بوصة).
- 2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الأساسية وافتحي غطاء الدورق واملئيه بالمياه حتى مقدار نصف كوب كما هو مشار إليه على الدورق. افتحي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.
- 3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيتته في وضعية القفل. وبعدها أديرى المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائيًا وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أديرى المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

- 4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي الملعقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.
- 5 أغلقي غطاء الدورق. ثم أديرى المفتاح إلى وضعية الخلط. واخطي الطعام مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثانية في كل مرة، حتى تحصل على القوام الذي تريدينه.
- 6 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها تبرد قبل تقديم حصة واحدة مع حوالي 100 غ (3,5 أونصات) من لفائف الشوفان.

- 1 تُغسل البطاطس وتُقشّر. ثم يُززع الحسك والجلد عن سمكة القد. تُقَطّع المكونات إلى مكعبات بحجم سنتيم واحد (نصف بوصة).
- 2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الرئيسية وافتحي غطاء الدورق واملئيه بالمياه حتى كمية 180 ملل (ثلاثة أرباع الكوب) كما هو مشار إليه على الدورق. افتحي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.
- 3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيتته في وضعية القفل. وبعدها أديرى المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائيًا وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أديرى المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

- 4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي الملعقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.
- 5 أغلقي غطاء الدورق وأديرى المفتاح إلى وضعية الخلط. وأمامك خيارين: لإعداد الصلصة، اخطي المكونات مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوان في كل مرة، حتى تحصل على القوام الذي تريدينه؛ أو إذا كان طفلك يجيد المضغ، فصفي مياه الطهو عن المكونات واخطيها لمدة أقل أو استخدمى شوكة لهرس الطعام المطهوه.
- 6 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها تبرد. تأكدي ما إذا كان لا يزال يوجد حسك قبل تقديم حصة واحدة مع حوالي 100 غ (3,5 أونصات) من عصيدة الأرز المطهولة.

نصائح التغذية: غنية باليود، وتشكّل مصدرًا للسيلينيوم والفيتامين ب12. اليود مهم لنمو عظام سليمة لدى الأطفال. أما السيلينيوم فيحمي خلايا الجسم من الضرر (المؤكسد). تشكّل هذه الوصفة اللذيذة طريقة جيدة لإدخال السمك إلى نظام طفلك الغذائي. قدّمي له حصتين على الأقل من السمك في الأسبوع، ولكن واحدة منهما محضّرة من الأسماك الدهنية (السلمون، الإسقمري، التّن الطارح والسردين).

نصائح الطهو/تقديم الطعام: تقدّم مع هريس اللحم. تقدّم مع المعكرونة المطهولة أو الأرز المطهول أو أي نوع من الطعام الأساسي الأولي الذي تختارينه.

نصائح التغذية: سيحب الأطفال طعام مزيج الفاكهة هذا. وستساعد الوصفة في إدخال المزيد من الفاكهة إلى نظامهم الغذائي - قومي بمزج وتنسيق أنواع مختلفة من الفاكهة بطريقة تتناسب مع احتياجات مطبخك وتفضيلاتك!

نصائح الطهو/تقديم الطعام: لإضافة أحد أنواع مشتقات الحليب إلى هذه الوصفة، قومي بمزجها مع اللبن الزبادي الطبيعي. استخدمى أنواع أخرى من الفاكهة من اختيارك.

ومحددة للأطفال، إلا أنه يمكنك استخدام قبضة طفلك كدليل: فستكون معدته بنفس حجم قبضته تقريبًا. وفيما تزداد حركته (بدءًا من عمر سنتين)، يمكنك أن تزددي حجم الحصة التي تقدمينها له تدريجيًا. ولكن لتتأكد من ذلك، اعتمدي على شهية طفلك كمعيار لتعري الكمية التي يمكنه تناولها. وحاولي الحفاظ على اهتمامه حيال تعلم تناول الطعام من خلال تقديم الوجبات في أطباق ملونة، واستخدام أشكال ونسق مختلفة (ستفي رسمة وجه مبتسم مثلًا بالفرش)، ومن خلال مزج ألوان وملامس مختلفة. واسمحي لطفلك بتناول الطعام بنفسه قدر الإمكان. يمكنك مساعدته من خلال تقطيع الطعام الصعب مثل السباغيتي. وإذا بدأ طفلك يرفض الطعام، فأبعديه بدون إثارة جلبة وانتظري وقت الوجبة الخفيفة أو الأساسية التالية قبل أن تقدّمي له أي طعام آخر. حاولي ألا تقدمي له الطعام الحلو الغني بالسكر أو بالدهون، بحيث سيخجعه ذلك على اتباع عادات أكل سيئة في مراحل لاحقة من حياته. وامدحي طفلك على تناوله الطعام الصحي المناسب، فمن شأن ذلك أن يشجعه على اتباع سلوك وعادات طعام جيدة ويساعده في التعلم مستقبلًا. وفي النهاية، سيتمكن طفلك من تناول الطعام الذي يتناوله باقي أفراد العائلة، لذا تذكري أن تكوني قدوة له وتناولي الطعام الصحي!

(كالخبز أو الحبوب أو العصيدة أو البطاطا أو الأرز أو الكسكس أو المعكرونة) والبروتين (كاللحوم والأسماك والبيض والعدس والفاصوليا والحمص والصويا والتوفو) والفواكه والخضار الطازجة إلى كل وجبة. يجب أن تشمل ثلاثة من وجبات الطفل أو الوجبات الخفيفة اليومية منتجًا من منتجات الألبان (الحليب أو الزبادي أو الجبن). قد تشمل كل حصة كوبًا من الحليب (١٥٠ مل) أو زبدية صغيرة من الزبادي أو الجبن الطازج أو قطعة صغيرة من الجبن. ومن الطبيعي أن تقل الكمية المُستهلكة المعتادة من الحليب (حليب الرضاعة الطبيعي أو الحليب المصنّع) في هذه المرحلة، لذا لا بأس باستبداله بحليب البقر كامل الدسم (إلا في حال الحساسية ضد الحليب). إن الحليب مصدر رئيسي للكالسيوم، وإلى جانب الماء، سيسكّل المشروب الأساسي لطفلك، ولكن لا تقدّمي له أكثر من باينت من الحليب (حوالي ٠,٥ كجم) يوميًا، لأن ذلك من شأنه أن يخفّف شهيته على تناول الأطعمة التي يحتاج إليها لينمو ويكبر. يجب أن يتناول الطفل حوالي ٦ إلى ٨ حصص من السوائل يوميًا (بما فيها المشروبات المرتكزة على الحليب)، مقدّمة في كوب؛ حصة واحدة مع كل وجبة وأخرى بين الوجبات أي مع الوجبات الخفيفة.

استمري بتقديم أنواع طعام جديدة له وحاولي ألا تملئي طبقه كثيرًا، إذ من الممكن أن تنفره الحصص الكبيرة من الطعام، وعلى الرغم من عدم وجود أحجام حصص موصى بها

المرحلة الرابعة: ابتداءً من عمر السنة

مع أنّ كل طفل مختلف عن الآخر، ففي عمر السنة يصبح الأطفال أكثر نشاطًا. قد يصبحون قادرين على الزحف في كل أنحاء الغرفة بسرعة شديدة، أو الوقوف والتجول في أرجاء الغرفة بالاستعانة بقطع الأثاث، أو حتى قد يصبحون قادرين على المشي. بين تعلم المشي والتكلم وغيرها من النشاطات، تتميز هذه الفترة بالنشاط والحيوية. وهذا يتطلب قدرًا أكبر بكثير من الطاقة والمواد المغذية. ولهذا السبب، فإن توفير نظام غذائي صحي ومتوازن هو أمرٌ بغاية الأهمية. لنعاية هذه الفترة، كان الحليب الطبيعي أو المصنّع مصدر تغذية الطفل الأساسي، ولكن حان الوقت الآن لتضمن الأطعمة الصلبة مكانها في نظامه الغذائي.

في هذه المرحلة من الفطام، يجب أن يتناول الأطفال ٣ وجبات يوميًا، بالإضافة إلى بعض الوجبات الخفيفة بين أوقات الوجبات الرئيسية، مثل الفواكه التي تم تحضيرها مسبقًا أو عيدان الخضار أو الزبادي أو ككل الجبن أو الخبز المحمص أو كعك الأرز. جرّبي إضافة بعض الشبويات

استمري بتقديم الأطعمة الجديدة لطفلك وحاولي ألا تحمّلي طبقه أكثر مما يحتمل، أي أنّ حصصًا كبيرةً من الطعام قد تكون في غير مكانها. مع أنه ما من أحجام حصص موصى بها للصغار، إلا أنه يمكنك استخدام حجم حصة الطعام الأولى التي تناولها طفلك كدليلٍ معياري.



المكونات:

12 ساق هلين (أخضر) (حوالي 240 غ)
100 غ قطع بطاطس طازجة مطهولة (لكل حصة)
20 غ جبنة بارميزان مفرومة (لكل حصة)

3 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



المكونات:

1 فيليه سلمون (حوالي 120 غ)
2/1 صغيرة بروكولي (حوالي 120 غ)
140 غ المعكرونة الصدفية المطهولة جيدًا (لكل حصة)

4 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة



- 1 يُغسل الهليون ويُزال الساق الخشن ثم تُقَطَّع المكونات إلى مكعبات بحجم سنتم واحد (نصف بوصة).
- 2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الأساسية وافتحي غطاء الدورق واملئي بالمياه حتى كمية 120 ملل (ثلاثة أرباع الكوب) كما هو مشار إليه على الدورق. افتحي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.
- 3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيته في وضعية القفل. وبعدها أديرى المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائيًا وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أديرى المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

- 4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي المعلقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.
- 5 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها لتبرد. ولتقديم حصة واحدة، اخلطي المكونات مع 100 غ (3,5 أونصات) من شرائح البطاطس الجديدة السميكة والمطهولة و20 غ (0,7 أونصات) من جبن البرمزان المبشور.

- 1 يُغسل البروكولي. ثم يُنزع الحسك والجلد عن سمكة السلمون. يُقَطَّع كل من البروكولي والسلمون إلى مكعبات بحجم سنتم واحد تقريبًا (نصف بوصة).
- 2 قومي بإزالة الدورق من الوحدة الأساسية وافتحي غطاء الدورق واملئي بالمياه حتى كمية 120 ملل (ثلاثة أرباع الكوب) كما هو مشار إليه على الدورق. افتحي غطاء خزان المياه واسكبي المياه من الدورق في خزان المياه. ثم أعيدي الغطاء على خزان المياه وأديره باتجاه وضعية القفل.
- 3 ضعي المكونات المحضرة في سلة الطهو بالبخار ثم ضعي سلة الطهو بالبخار داخل الدورق في الوضعية الصحيحة وأغلقي غطاء الدورق. ثم أعيدي تثبيت الدورق في الوحدة الرئيسية وأديره قليلاً لتثبيته في وضعية القفل. وبعدها أديرى المفتاح باتجاه وضعية الطهو بالبخار. عندها سيتم تشغيل مؤشر الطهو بالبخار ولدى انتهاء دورة الطهو بالبخار، سيتوقف تشغيل الجهاز تلقائيًا وسينطفئ مؤشر تشغيل الطهو بالبخار أديرى المفتاح باتجاه وضعية إيقاف التشغيل.

- 4 افتحي غطاء الدورق واستخدمي المعلقة لرفع سلة الطعام وإفراغ الطعام الذي تم طهوه بالبخار من الدورق.
- 5 أغلقي غطاء الدورق وأديرى المفتاح إلى وضعية الخلط. وأمامك خيارين: لإعداد الصلصة، اخلطي المكونات مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوان في كل مرة، حتى تحصل على القوام الذي تريده؛ أو إذا كان طفلك يجيد المضغ، فصفي مياه الطهو عن المكونات واخلطها لمدة أقل أو استخدم شوكة لهرس الطعام المطهو.
- 6 انقلي المكونات إلى وعاء واتركها تبرد قبل تقديم حصة واحدة مع حوالي 140 غ (5 أونصات) من المعكرونة المطهولة بشكل صدف.

نصائح التغذية: غنية بالأوميغا 3 والسيلينيوم، واليود، والفيتامين ب12، والثيامين، والفيتامين د، والفيتامين ك؛ وتعتبر مصدرًا للفوسفور، والريبوفلافين، والنياسين، والفولات، والفيتامين ج. الفيتامين ب12 مهم لانقسام الخلايا الضروري لتوليد الخلايا وترميمها ونموها. أما النياسين، فهو مهم لبشرة صحية، والريبوفلافين يساهم في تفكيك الطاقة من الطعام واستخدامها. **نصائح الطهو/تقديم الطعام:** تُقدَّم مع هريس الخضار. تُقدَّم مع المعكرونة المطهولة أو الأرز المطهو أو أي نوع من الطعام الأساسي الأولي الذي تختاره.

نصائح التغذية: غنية بالفوسفور، والفولات، والفيتامين د، والفيتامين ك، وهي مصدر للكالسيوم، واليوتاسيوم، والثيامين، والفيتامين ج، والفيتامين ب6. الفيتامينان د وك، وفوسفورالمعادن والكالسيوم كلها مهمة لصحة العظام والأسنان. كما يساهم الفولات بالحصول على جهاز مناعة صحي. أما الثيامين فيساهم في وظيفة القلب الطبيعية الصحية. **نصائح الطهو/تقديم الطعام:** تُقدَّم مع السلمون المقشر تُقدَّم مع النودلز وصلصة من اختيارك.

Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша	47
Стадия 1. Первый прикорм	52
Пюре из картофеля и брокколи	54
Бананы и авокадо	55
Стадия 2. Мягкие кусочки	56
Овощная сказка	58
Мясное пюре	59
Стадия 3. Учимся жевать	60
Треска с картофелем и рисовой кашей	62
Первые мюсли	63
Стадия 4. От годика и старше	64
Вкусная брокколи	66
Необычная спаржа	67



Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша

Для малыша наступил момент перехода на твердую пищу, и нет ничего удивительного в том, что вы не знаете, с чего начать. Большой объем информации сбивает с толку, особенно если вы стали родителями впервые. Зачастую малыш выплевывает приготовленную еду, ведь он просто не может объяснить, какие продукты ему не нравятся. Введение прикорма может стать небольшим испытанием для родителей, но не стоит отчаиваться: главное — понимать, что требуется ребенку для здорового роста, и готовить разнообразные и питательные блюда.

Этот буклет разработан в сотрудничестве с диетологом Эммой Уильямс. Здесь вы найдете профессиональные советы по введению прикорма и приготовлению простых и питательных детских блюд — чтобы каждый обед проходил в приятной атмосфере.

Советы экспертов

Эмма Уильямс имеет докторскую степень по диетологии и практический опыт в области питания на разных стадиях развития ребенка. Работая в педиатрическом отделении детской больницы, изучала особенности рациона питания и развития детей в возрасте

0–3 лет с нарушениями роста, а также предоставляла родителям рекомендации по правильному детскому питанию. Во время работы в Британском фонде питания она проводила консультации по вопросам введения прикорма, изучала и проверяла пищевую ценность детских блюд и составляла меню питания для детей. Эмма Уильямс является членом сообществ Nutrition Society и Nutritionists in Industry (Великобритания), а также постоянным консультантом по вопросам здорового питания в различных медиаресурсах. Проработав более 15 лет в сфере диетологии, Эмма открыла собственную компанию для предоставления консультационных услуг в сфере здорового питания.

Наша цель

Мы надеемся, что этот буклет с рецептами поможет ввести в рацион вашего малыша твердую пищу. Здесь вы найдете профессиональные советы и полезную информацию о различных стадиях прикорма, а также примерное меню и рецепты блюд, подходящих для различных стадий. Все рецепты предназначены для приготовления при помощи Пароварка - блендер Philips Avent — вы сможете готовить малышу питательные и полезные блюда.

В Пароварка - блендер Philips Avent при обработке фруктов, овощей, мяса и рыбы используется пар. В нем можно также смешивать до нужной консистенции уже готовые продукты. Все это создано с одной целью — помочь вам в приготовлении полезных и полноценных детских блюд в соответствии с возрастом малыша.

Введение прикорма

Наблюдая за тем, как растет и развивается ваш малыш, вы получаете ни с чем не сравнимые, потрясающие эмоции. В первые годы жизни ребенка закладывается фундамент для его дальнейшего здорового развития, поэтому очень важно составить полезное и питательное меню. Грудное молоко — это лучшее, что вы можете

дать новорожденному малышу, ведь в нем содержатся все необходимые питательные вещества, а также антитела, необходимые для защиты ребенка от инфекций. Рекомендуется продолжать грудное вскармливание до полугодия, а затем чередовать его с полезными и сбалансированными блюдами, пока малышу не исполнится 2 года (при желании можно продолжать смешанное вскармливание и дальше). При прекращении лактации лучше всего перейти на молочные смеси. По мере роста в возрасте до полугодия малыш должен набирать вес (0,5–1 кг в месяц), после чего необходимо вводить в рацион твердую пищу для дальнейшего правильного развития.

Каждый ребенок развивается по-разному, поэтому не следует торопиться с введением прикорма — важно понять, что малыш готов к этому. Начинать вводить прикорм нужно не раньше 4 месяцев (17 недель). Но, как правило, только в возрасте примерно 6 месяцев пищеварительная система малыша уже достаточно сформирована и готова к усвоению обычной пищи*. Готовность ребенка к переходу на твердую пищу можно определить по трем признакам, которые проявляются в основном в возрасте 4–6 месяцев: малыш уже умеет сидеть и ровно держать головку, он хорошо координирует движения ручек, глаз и ротика (смотрит на пищу, берет продукты и кладет их в ротик), проглатывает предлагаемые продукты, а не выкидывает их. Прежде чем начать прикорм, дождитесь, когда малыш начнет так себя вести. Кроме того, он постепенно начнет отказываться от кормления молоком и интересоваться продуктами, которые едят другие люди. Все эти изменения указывают на новый важный этап в развитии ребенка — он готов пробовать новые продукты и блюда.

На первых стадиях прикорма необходимо приучить ребенка к новой пище, поэтому не придавайте значения размеру порции и не заставляйте малыша есть три раза в день. Начните понемногу предлагать новые продукты, чтобы малыш привык к их вкусу, текстуре и ощущению пищи во рту. Постепенно увеличивайте количество продуктов и готовьте более разнообразные блюда, пока ребенок не начнет обедать вместе с остальными членами семьи. Малыш очень быстро привыкает к новым блюдам: если вы кормите его соленой, сладкой или

жирной пищей, то, вероятнее всего, с возрастом он будет предпочитать такие же блюда — вы же не хотите, чтобы ваш ребенок был привередлив в еде? Очень важно, чтобы малыш употреблял здоровые, питательные продукты с самого начала — это поможет сформировать его предпочтения в еде по мере взросления. Важно выработать привычку к здоровому питанию с самых ранних лет, ведь когда малыш подрастет, изменить рацион будет сложно. Рекомендуется следить за этим с момента введения прикорма и самостоятельно готовить блюда из свежих продуктов. Так вы будете знать, что ест ваш ребенок. Кроме того, старайтесь максимально сохранять полезные питательные элементы: покупайте свежие продукты и храните их правильным образом. Это особенно важно при приготовлении блюд из сырого мяса или рыбы. Готовьте блюда только на чистых поверхностях и используйте чистые кухонные приборы — так вы защитите малыша от вредных бактерий.

При обработке продуктов паром в них сохраняются питательные вещества. С помощью Пароварка - блендер Philips Avent вы сможете готовить питательные и

Очень важно, чтобы малыш употреблял здоровые, питательные продукты с самого начала — это поможет сформировать его предпочтения в еде по мере взросления.

полезные детские блюда: соки, которые выделяются из ингредиентов во время обработки паром, сохраняются и затем смешиваются с приготовленными продуктами.

В этом буклете имеется некоторая информация о введении прикорма, однако сегодня доступно большое количество дополнительной надежной информации, которая поможет вам понять, готов ли малыш к переходу на твердую пищу. Например, информацию о кормлении ребенка на разных стадиях развития вы можете получить в детской поликлинике, у лечащего врача или в Интернете. Возможно, вы даже узнаете новые рецепты, которые

сможете опробовать с Пароварка - блендер Philips Avent.

“Я надеюсь, что вы наслаждаетесь этим незабываемым и удивительным периодом, когда малыш растет и развивается, пробует новые блюда разной текстуры и приобретает привычку к здоровому питанию. Пусть ваш малыш растет здоровым и счастливым!”



Эмма Уильямс,
детский консультант-диетолог

Рецепты тщательно подобраны квалифицированным диетологом. Если у вас возникли сомнения в том, что один из рецептов подходит для вашего малыша (особенно при наличии аллергии на продукт или при подозрении на аллергию) проконсультируйтесь с врачом или специалистом в данной области.

* При возникновении дополнительных вопросов по правильному введению прикорма проконсультируйтесь со специалистом в данной области или с педиатром.

Техника безопасности

Маленькие дети сильнее подвержены воздействию бактерий, которые могут вызывать пищевые отравления. Очень важно следовать простой технике безопасности во время приготовления и хранения детских продуктов.

Приготовление блюд

- Храните продукты правильным образом и следите за сроками годности. Готовьте продукты на чистой кухне и используйте только чистые разделочные доски, столовые приборы и посуду. Перед приготовлением тщательно мойте руки, а перед кормлением также вымойте ручки ребенку. В ассортименте продукции Philips Avent вы найдете модельный ряд стерилизаторов, с помощью которых можно быстро, легко и эффективно простерилизовать изделия.
- Храните приготовленное и сырое мясо в холодильнике в закрытых контейнерах отдельно друг от друга и от других продуктов. Мойте руки после каждого контакта с сырым мясом. Нет необходимости мыть сырое мясо или рыбу, если они хранились в стерильной вакуумной упаковке. В противном случае на рабочую поверхность могут попасть вредные микробы, которые вызывают пищевое отравление. Если вы не уверены, что мясо было вымыто (например, если оно хранится не в вакуумной упаковке или вы купили его не в магазине свежих продуктов), обработайте его по своему усмотрению. Обязательно мойте фрукты и овощи и при необходимости очищайте их от кожуры. Все корнеплоды необходимо мыть и очищать от кожуры перед приготовлением.
- Не солите детское питание. Для придания вкусового оттенка можно использовать травы или неострые специи. Если для приготовления блюда требуется бульон, он должен быть пресным. Добавляйте сахар только в том случае, если требуется придать блюду вкусовой оттенок (например, подсластить кислый фрукт).
- Следите, чтобы продукты были тщательно приготовлены. Перед началом кормления проверяйте, остыло ли блюдо до нужной температуры.

Хранение продуктов

- После приготовления необходимо быстро охладить блюдо (в течение 1–2 часов) и положить его в холодильник (при температуре 5 °С или ниже) или в морозильную камеру (при температуре -18 °С).

Большинство свежеприготовленных продуктов можно хранить в холодильнике до 24 часов. Информацию по хранению продуктов в морозильной камере см. в инструкциях к морозильной камере. Как правило, период хранения составляет 1–3 месяца.

- Перед разогревом необходимо разморозить продукты. Для равномерного и безопасного нагрева детского питания вы можете использовать подогреватель для бутылочек Philips Avent. При подогреве в микроволновой печи периодически перемешивайте продукты; проверяйте температуру, прежде чем кормить малыша. Не подогревайте блюдо повторно.
- Не замораживайте уже размороженные продукты и никогда не используйте продукты повторно, если ребенок не доел блюдо.

Продукты, которые следует исключить из меню; пищевая аллергия

- Некоторые продукты, такие как печень, сырые моллюски, филе акулы, меч-рыбы и марлина, мягкие сорта непастеризованных сыров и мед, не подходят для детей младше года. Яйца и приготовленные из них блюда должны быть полностью приготовлены.
- Если кто-то в вашей семье страдал от аллергии, рекомендуется не прекращать грудное вскармливание до 6 месяцев. Если кормление грудью по какой-либо причине невозможно, обратитесь к специалисту для выбора правильной молочной смеси. Сначала обычная пища может вызывать аллергию, поэтому необходимо продолжать кормление грудью во время введения прикорма. Кроме того, соблюдайте особую осторожность при введении аллергенных продуктов, таких как молоко, яйца, пшеница, рыба и моллюски и используйте одновременно только один из таких ингредиентов при приготовлении блюда.
- Если в анамнезе вашей семьи есть аллергия на арахис, обратитесь за советом к квалифицированному специалисту. Во избежание риска удушья не давайте детям младше 5 лет целые орехи (в том числе арахис).
- Первые признаки аллергической реакции (как правило, проявляются в первые секунды или в период до двух часов): опухшие губы, зуд и сыпь, покраснения на лице или на теле, ухудшение симптомов экземы или затрудненное дыхание. Если у ребенка предположительно возникла аллергическая реакция на какой-либо продукт, немедленно обратитесь

за медицинской помощью. В редких случаях может возникнуть опасная для жизни анафилактическая реакция.

- Аллергическая реакция замедленного типа (как правило, возникает при аллергии на коровье молоко) может иметь следующие симптомы: тошнота, рвота или отрыжка, диарея, запор, кровавый стул, покраснения на попе и сильное ухудшение симптомов экземы. В дальнейшем у малыша могут возникнуть проблемы с набором веса. Некоторые из этих симптомов (например, сыпь и диарея) могут свидетельствовать и о других заболеваниях, поэтому необходимо проконсультироваться с врачом.
- При подозрении на аллергию у малыша на какие-либо продукты обязательно обратитесь к специалисту. При любых вопросах следует в первую очередь проконсультироваться с врачом!

Дальнейшие инструкции и дополнительная информация

- В рецептах указано количество ингредиентов*, которого хватит на несколько кормлений (оставшуюся после обеда порцию можно хранить в морозильной камере).

Вы можете изменить объем порции — не забудьте также изменить время обработки паром. Для определения примерного времени приготовления некоторых ингредиентов см. раздел “Ингредиенты и время обработки паром” в руководстве пользователя.

- Консистенция блюда зависит от типа и количества ингредиентов, а также от стадии прикорма (например, мягкая консистенция или с комочками). Консистенцию можно изменить, добавив обычное детское молоко или кипяченую воду. Например, с помощью воды можно добиться более жидкой текстуры блюда, а с помощью риса — более густой. Для получения более густой консистенции можно также перед смешиванием слить воду из пароварки.
- Количество ингредиентов, указанное в рецептах, можно изменять в зависимости от типа продуктов и условий приготовления.
- Объем порции в каждом рецепте приведен в качестве примера. Для каждого ребенка размер порции будет разным в зависимости от стадии развития и потребностей малыша.

* Все рецепты были отобраны таким образом, чтобы блюда содержали оптимальное для маленьких и более взрослых детей количество калорий, соли, сахара и жиров.



Стадия 1. Первый прикорм

На первой стадии прикорма (примерно 4–6 месяцев) происходит знакомство с новыми вкусами и текстурами. До этого малышу были знакомы только вкус и текстура молока, поэтому важно вводить в рацион новые продукты постепенно. Это требует некоторого времени и терпения, но уже совсем скоро малыш научится есть и пить как взрослые.

До этого момента малыш питался только грудным молоком или пил молочную смесь из бутылочки. Для этого ему приходилось проталкивать язычок вперед. Таким образом, когда вы начнете кормить его с ложки, он будет совершать привычные движения язычком, выталкивая пищу. Для того чтобы малыш смог питаться обычными продуктами, ему необходимо развить совершенно новую моторику ротовой полости,

(пресный). Начните введение прикорма с нескольких чайных ложек в день во время (или после) обычного кормления молоком (грудным или молочной смесью). Чтобы посмотреть, как малыш воспринимает отдельный продукт, приготовьте блюдо только из этого ингредиента. Со временем начните предлагать ребенку обычную еду до кормления молоком и постепенно увеличивайте частоту кормлений и объем порции.

В начале пюре должно иметь нежную, жидкую консистенцию и мягкий (даже пресный) вкус.

например научиться губами захватывать пищу с ложки, проталкивать ее язычком назад и глотать. Раньше во время кормления ребенок задействовал только мышцы челюсти и щек, поэтому такая процедура ему незнакома. Когда малыш научится глотать пищу, прямо сидеть, поднимать продукты и класть их в ротик, он будет готов освоить новую систему питания.

В качестве первого прикорма можно выбрать пюре из злаков: риса, овса, пшеница — а также из кукурузной лапши и измельченного вареного риса, смешанного с обычным детским молоком. Можно также приготовить пюре из фруктов или овощей. В начале пюре должно иметь нежную, жидкую консистенцию и мягкий вкус

Кроме того, поэкспериментируйте с консистенцией блюд: добавьте меньше молока или воды (кипяченой и охлажденной) для получения более густого блюда. Затем начните предлагать различные виды продуктов и постепенно переводите малыша на двух-/трехразовое питание, чтобы разнообразить меню. Что касается напитков, продолжайте поить малыша молоком (грудным или молочной смесью). В жаркие дни поите малышей, которые привыкли питаться молочной смесью, охлажденной кипяченой водой (при грудном вскармливании нет необходимости поить малыша водой).



Пюре из картофеля и брокколи

Ингредиенты:

1/3 большой картофелины (Примерно 140 г)

1/3 небольшой брокколи (Примерно 70 г)



Подходит вегетарианцам



Подходит для заморозки



Общее время приготовления
30 мин

Приготовление на пару
20 мин

3 порции



Бананы и авокадо

Ингредиенты:

1/2 среднего спелого авокадо (Примерно 50 г)

1/2 среднего спелого банана (Примерно 50 г)

60 мл Обычное молоко малыша (обычное приготовление)



Общее время приготовления
10 мин

Приготовление на пару
0 мин

1 порция

- 1 Помойте овощи, очистите картофель. Нарежьте картофель и брокколи кусочками размером около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку кувшина и наполните кувшин водой до отметки 120 мл (половина стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в него воду из кувшина. Закройте крышку резервуара и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите подготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара. Когда цикл

приготовления на пару завершится, прибор выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина и переведите переключатель в положение для смешивания. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.
- 6 Положите порцию в чашу и дайте остыть, прежде чем подавать блюдо к столу.

Советы по питанию: высокое содержание витамина К, источник витамина С и фолатов. Витамин К необходим для здоровых костей. Витамин С способствует расщеплению и усвоению питательных веществ. Фолаты нужны для производства аминокислот — строительных элементов белка, необходимого для роста и восстановления.

Советы по подаче и приготовлению: подавайте с пюре из риса или детским молоком. Вместо обычного картофеля можно использовать батат.

- 1 Разрежьте авокадо пополам. Удалите косточку и вычистите мякоть столовой ложкой. Очистите банан. Нарежьте авокадо и банан кубиками со стороны около 1 см. Откройте кувшин и поместите в него плоды и детское молоко. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 2 Установите кувшин на основное устройство и зафиксируйте его. Установите переключатель в положение для смешивания. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

- 3 Положите в чашу перед подачей.

Советы по питанию: высокое содержание фолатов, источник витамина С, витамина Е, калия, витамина В6 и витамина К. Фолат — один из важнейших витаминов для здоровья кровеносной системы. Витамин Е защищает клетки ребенка от повреждений (окислительных). Витамин В6 отвечает за здоровье клеток крови.

Советы по подаче и приготовлению: подавайте сразу после приготовления. Попробуйте заменить банан папайей.



Стадия 2. Мягкие кусочки

Если малыш уже привык к пюре или размятым продуктам с пресным вкусом, можно начать кормить его блюдами другой текстуры с выраженным вкусом. Постепенно переводите малыша на более твердую пищу, чтобы он учился жевать. На этой стадии прикорма (6–8 месяцев) малыш должен привыкнуть к трехразовому питанию. Продолжайте давать ему обычное молоко (грудное или молочную смесь), а также увеличивайте объем порций прикорма.

По мере того как малыш учится жевать мягкие маленькие кусочки пищи и перемещать их в ротике язычком, он развивает моторику ротовой полости. В начале дети могут давиться продуктами, кашлять и даже отрыгивать кусочки пищи. Это вовсе не говорит о том, что пища им не понравилась — они просто еще не привыкли к блюдам необычной консистенции. Продолжайте кормить малыша пищей разной текстуры — тогда он научится есть разнообразные блюда и будет охотнее пробовать новые продукты. Не беспокойтесь, если сначала ребенок отказывается от определенных продуктов — в этом нет ничего необычного. Ученые утверждают, что предпочтения в еде можно выработать, регулярно предлагая ребенку одни и те же блюда. Вся хитрость в том, чтобы давать малышу продукты в разное время и при разных обстоятельствах, пока он не привыкнет к их вкусу и не перестанет отказываться от них. Вам может потребоваться несколько попыток (иногда до 15), чтобы приучить ребенка к определенному продукту, поэтому наберитесь терпения — в скором времени вы увидите результат. Помните, что в раннем возрасте гораздо легче выработать привычку к здоровому питанию, поэтому готовьте разнообразные и полезные блюда.

У большинства малышек в 6 месяцев еще нет зубов, но они могут употреблять пищу с маленькими мягкими комочками (измельчая их деснами). На этой стадии необходимо научить малыша жевать, поэтому предлагайте ему мягкие продукты, которые можно есть руками, например брусочки вареных овощей

(морковь) и мягких спелых фруктов, небольшие ломтики поджаренного хлеба и даже мягкие кусочки вареных макарон. Во избежание риска удушья не давайте малышу целые ягоды винограда и помидоры черри — эти продукты необходимо предварительно нарезать.

На этом этапе можно немного экспериментировать, смешивая различные продукты из основных продуктовых групп.

В этот период малыш быстро растет, поэтому ему требуется пища с высоким содержанием питательных веществ — составляйте меню соответствующим образом. Например, все малыши от рождения имеют высокий уровень содержания железа в организме. Однако его количество начинает снижаться через 6 месяцев, поэтому для правильного развития старайтесь включать в рацион малыша источники этого элемента: нежирное красное мясо, крупы, бобовые и зеленые овощи. Если вы точно не знаете, какой объем пищи сможет съесть ребенок, просто следите за реакцией малыша: как правило, если малыш наелся, он отворачивает головку или отказывается открывать ротик. В целях безопасности никогда не оставляйте малыша одного во время приема пищи. Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или молочной смесью, а также давайте пить охлажденную кипяченую воду из тренировочной чашки во время кормления. Не стоит поить ребенка соком — в молоке, фруктах и овощах содержится достаточное количество витамина С.

4 основных группы продуктов

1. Крахмалосодержащие продукты (рис, макароны, картофель и зерновые).
2. Мясо, рыба и их заменители, например яйца и бобовые (дал, чечевица и пр.).
3. Фрукты и овощи.
4. Молочные продукты (необезжиренный йогурт и сыр, также подходит необезжиренное молоко).



Овощная сказка

Ингредиенты:

1/5 небольшого кочана цветной капусты (Примерно 80 г)

1/3 средней картофелины (Примерно 90 г)

1/2 средняя морковь (Примерно 60 г)



Общее время
приготовления
40 мин

Приготовление
на пару
30 мин

2 порции

- 1 Промойте цветную капусту, помойте и очистите картофель и морковь. Нарежьте овощи небольшими кусочками со стороной около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой до отметки 180 мл (три четвертых стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в резервуар воду из кувшина. Закройте крышку резервуара для воды и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите подготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара. Когда цикл

приготовления на пару завершится, прибор выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина. Установите переключатель в положение для смешивания. Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.
- 6 Положите порцию в чашу и дайте остыть, прежде чем подавать блюдо к столу.

Советы по питанию: Высокое содержание витамина С, источник витамина В6, витамина А и витамина К.

Советы по подаче и приготовлению: Подавайте с мясным или рыбным пюре. Смешивайте с любимыми овощами или вареной чечевицей.



Мясное пюре

Ингредиенты:

1 филе говядины/ягненок/куриная грудка/свинина (Примерно 250 г)

3 столовые ложки овощного пюре (рецепт “Овощная сказка”)



Общее время
приготовления
35 мин

Приготовление
на пару
30 мин

4 порции

- 1 Удалите с мяса прожилки и жир. Нарежьте мясо кубиками со стороной около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой до отметки 180 мл (три четвертых стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в него воду из кувшина. Закройте крышку резервуара для воды и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите подготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара.

Когда цикл приготовления на пару завершится, прибор выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина. Установите переключатель в положение для смешивания. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.
- 6 Положите порцию в чашу и дайте остыть, прежде чем подавать блюдо к столу. При необходимости смешайте 1 столовую ложку мясного пюре с 3 столовыми ложками овощного пюре.

Советы по питанию: в говядине высокое содержание витамина В12 и цинка, также это источник железа, фосфора, ниацина и витамина В6. Витамин В12 необходим для здорового иммунитета. Цинк важен для умственного развития. Железо полезно для кровеносной системы. Хотя при рождении детям хватает железа, его количество начинает снижаться через 6 месяцев, поэтому старайтесь включать в рацион малыша источники этого элемента — красное мясо, соевый творог, яйца, нут, вареную чечевицу, фасоль, изюм, абрикосы, инжир и зеленые листовые овощи.

Советы по подаче и приготовлению: подавайте с овощным пюре. Приготовьте это пюре из рыбы.

Стадия 3. Учимся жевать

На третьей стадии введения прикорма (9–12 месяцев) малыш знакомится с новыми, еще более разнообразными вкусами и текстурами. Помимо приготовления пюре, вы можете нарезать кусочками или разминать продукты. По мере роста малыш начинает узнавать разные продукты по их внешнему виду и вкусу.

Дети старшего возраста, как правило около двух лет, могут отказываться как от незнакомых продуктов, так и от тех, которые они пробовали раньше. Поэтому на данной стадии следует предлагать ребенку как можно больше новых разнообразных блюд. Вы также можете включить в рацион малыша обычные блюда, которые готовите для остальных членов семьи, ведь дети учатся есть, наблюдая за тем, как это делают другие. Сажайте малыша за стол во время приема пищи, чтобы он наблюдал за окружающими — особенно если за столом есть и другие дети. Как можно чаще позволяйте детям есть самостоятельно, даже если после этого остается беспорядок. Во время приема пищи малыш учится многим вещам, поэтому он не должен скучать. Пытаясь есть самостоятельно, он учится правильно относиться к пище. Старайтесь предлагать ребенку как можно больше разнообразных продуктов и помогайте ему есть руками ингредиенты с различной текстурой, например свежие фрукты и овощи, нарезанные брусочками.

Продолжайте кормить его грудным молоком или молочной смесью, но сократите количество кормлений до двух-трех раз в день. При необходимости можно давать ребенку охлажденную кипяченую воду. На этой стадии также можно попробовать отучить малыша от бутылочки и начать пользоваться тренировочной чашкой.

Детские животики быстро наполняются, поэтому не давайте ребенку пищу, богатую клетчаткой, например черный или цельнозерновой хлеб. В противном случае для других полезных продуктов, которые помогают вырабатывать энергию для здорового роста, уже не останется места. Для выработки энергии также необходимы жиры, которые содержат ценные витамины, например витамин А. Именно по этой причине не следует давать детям в возрасте до двух лет обезжиренное молоко, сыр и йогурт.





Треска с картофелем и рисовой кашей

Ингредиенты:

- 1 филе трески (Примерно 100 г)
- 1/2 средней картофелины (Примерно 150 г)
- 100 г хорошо приготовленной рисовой каши (на порцию)



Общее время приготовления
40 мин

Приготовление на пару
30 мин

5 порций



Первые мясли

Ингредиенты:

- 1/2 среднего спелого персика (Примерно 100 г)
- 1/2 средней спелой груши (Примерно 100 г)
- 50 г спелой черники
- 100 г овсяных хлопьев (на порцию)



Общее время приготовления
30 мин

Приготовление на пару
20 мин

5 порций

- 1 Помойте и очистите картофель. Удалите кости и кожу трески. Нарежьте все ингредиенты кубиками со стороной около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой до отметки 180 мл (три четвертых стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в резервуар воду из кувшина. Закройте крышку резервуара для воды и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите приготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара. Когда цикл приготовления на пару завершится, прибор

выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина и поверните переключатель в положение для смешивания. Для приготовления соуса измельчайте ингредиенты 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Либо, если малыш хорошо жует, слейте воду и измельчите не так тщательно или используйте вилку, чтобы размять продукты.
- 6 Переложите в чашу и дайте остыть. Тщательно проверьте на наличие костей, а затем подайте 1 порцию со 100 г рисовой каши.

Советы по питанию: высокое содержание йода, источник селена и витамина В12. Йод обеспечивает здоровый рост и развитие малышей. Селен защищает клетки тела от повреждений (окислительных). Это вкусное блюдо — прекрасный способ ввести рыбу в рацион малыша. Давайте ему не меньше двух порций рыбы в неделю; одна из порций должна быть приготовлена из рыбы жирных сортов (лосось, скумбрия, свежий тунец, сардины).

Советы по подаче и приготовлению: добавьте мясное пюре. Подавайте с макаронами, рисом или другим гарниром.

- 1 Помойте фрукты, очистите персик и грушу и удалите косточки. Нарежьте персик и грушу кубиками со стороной около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой (половина стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в него воду из кувшина. Закройте крышку резервуара и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите приготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится

индикатор питания в режиме пара. Когда цикл приготовления на пару завершится, прибор выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина. Установите переключатель в положение для смешивания. Измельчайте 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.
- 6 Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив 100 г овсяных хлопьев.

Советы по питанию: малышу понравится это фруктовое сочетание. Рецепт позволяет добавить фрукты в рацион малыша: смешивайте любые фрукты, которые есть у вас дома и которые нравятся ребенку!

Советы по подаче и приготовлению: чтобы добавить в рацион молочные продукты, смешайте блюдо с натуральным йогуртом. Можно использовать любые другие фрукты.



Стадия 4. От годика и старше

Каждый ребенок развивается по-разному, но в возрасте одного года все малыши становятся намного энергичнее. Они начинают быстро ползать по комнате, могут вставать на ножки, осваивать комнату, держаться за мебель — и даже делать первые шаги. Это очень активный период, когда малыш учится ходить, говорить, познает мир, поэтому ему требуется много питательных веществ и энергии. Очень важно составить сбалансированное меню из полезных блюд. До этого момента главным источником питательных элементов было грудное молоко или молочная смесь, но теперь основное место в рационе ребенка должна занимать твердая пища.

На этой стадии прикорма вводится трехразовое питание и небольшие перекусы (фрукты, брусочки овощей, йогурт, кусочки сыра, подрумяненные хлебцы, рисовые лепешки). Вы можете включать в каждый прием пищи крахмалосодержащие (хлеб, злаки, каша, картофель, рис, кускус, макаронны), белковые продукты (мясо, рыба, яйца, чечевица, бобы, хумус, соя, соевый сыр), а также свежие фрукты и овощи. Молочные продукты (молоко, йогурт и сыр) должны содержаться в каждом из трех приемов пищи (или трех перекусов). В одну порцию входит стакан молока (150 мл), а также небольшой стакан йогурта или мягкого творожка или

Продолжайте знакомить ребенка с новыми вкусами, но не давайте ему слишком много еды: это может сбить малыша с толку. Оптимальный объем порции для ребенка старшего возраста можно определить с помощью размера его кулачка — это и есть примерный размер животика. С двух лет малыши становятся очень активными, поэтому можно постепенно увеличивать размер порции. Однако продолжайте следить за аппетитом ребенка. Старайтесь готовить яркие и интересные блюда (например, выложите улыбающуюся мордочку), используйте ингредиенты разной формы и текстуры — все это поможет поддерживать интерес

Продолжайте знакомить ребенка с новыми продуктами, но не давайте ему слишком много: это может сбить малыша с толку.

кусочек сыра. На этой стадии прикорма естественным образом уменьшается потребление молока (грудного или молочной смеси), поэтому можно давать ребенку необезжиренное коровье молоко (при отсутствии аллергии). Молоко — основной источник кальция, поэтому малыш обязательно должен употреблять его наравне с водой, но не более 0,5 л в день: большое количество молока может испортить аппетит, и ребенок откажется от других важных и полезных продуктов. В день ребенок должен выпивать примерно 6–8 стаканов жидкости (включая молочные напитки): один стакан во время каждого из приемов пищи и один — во время каждого перекуса.

к процессу приема пищи. Позвольте ребенку есть самостоятельно и помогайте ему в этом: нарежьте такие продукты, как спагетти. Если малыш стал отказываться от еды, просто уберите блюдо и не предлагайте другие продукты до следующего приема пищи. Старайтесь избегать очень сладких и жирных блюд, чтобы не приучать ребенка к таким продуктам. Хвалите малыша, если он хорошо поел — так он будет лучше себя вести и быстрее учиться. Когда ребенок будет есть твердую пищу вместе с другими членами семьи, постарайтесь готовить только полезные блюда, чтобы он учился на вашем примере!



Вкусная брокколи

Ингредиенты:

- 1 филе лосося (Примерно 120 г)
- 1/2 небольшой брокколи (Примерно 120 г)
- 140 г хорошо приготовленных макарон-ракушек (на порцию)



Общее время приготовления
35 мин

Приготовление на пару 20 мин

4 порции

- 1 Помойте брокколи. Удалите косточки и кожу лосося. Нарежьте брокколи и филе лосося на кубики со стороной около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой до отметки 120 мл (три четвертых стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в него воду из кувшина. Закройте крышку резервуара и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите приготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара. Когда цикл приготовления на пару завершится, прибор

выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Закройте крышку кувшина и поверните переключатель в положение для смешивания. Для приготовления соуса измельчайте ингредиенты 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Либо, если малыш хорошо жует, слейте воду и измельчите не так тщательно или используйте вилку, чтобы размять продукты.
- 6 Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 140 г отварных макарон-ракушек.

Советы по питанию: высокое содержание кислот омега-3, селена, йода, витамина B12, тиамина, витамина D и витамина K, источник фосфора, рибофлавина, ниацина, фолатов и витамина C. Витамин B12 способствует делению клеток, необходимому для регенерации, восстановления и роста. Ниацин отвечает за здоровье кожи. Рибофлавин способствует расщеплению и усвоению питательных веществ.

Советы по подаче и приготовлению: добавьте овощное пюре. Подавайте с макаронами, рисом или другим гарниром.



Необычная спаржа

Ингредиенты:

- 12 стеблей зеленой спаржи (Примерно 240 г)
- 100 г картофельных долек (на порцию)
- 20 г тертого пармезана (на порцию)



Общее время приготовления
30 мин

Приготовление на пару 20 мин

3 порции

- 1 Помойте спаржу и удалите грубые черенки. Нарежьте ингредиенты кусочками размером около 1 см.
- 2 Снимите кувшин с основного устройства. Откройте крышку и наполните кувшин водой до отметки 120 мл (три четвертых стакана). Откройте крышку резервуара для воды и налейте в него воду из кувшина. Закройте крышку резервуара и поверните ее для фиксации.
- 3 Поместите приготовленные ингредиенты в корзину для приготовления на пару. Установите корзину для приготовления на пару в кувшин должным образом. Закройте крышку кувшина, поместите его на основное устройство и аккуратно поверните, чтобы зафиксировать. Установите переключатель

в положение для приготовления на пару. Загорится индикатор питания в режиме пара. Когда цикл приготовления на пару завершится, прибор выключится автоматически. Индикатор питания в режиме пара погаснет. Переведите переключатель в положение выключения.

- 4 Откройте крышку кувшина. С помощью лопатки извлеките корзину для продуктов и выложите приготовленные на пару продукты в кувшин.
- 5 Переложите в чашу и дайте остыть. 1 порцию смешайте со 100 г приготовленных картофельных долек и 20 г тертого пармезана.

Советы по питанию: высокое содержание фосфора, фолатов, витамина D и витамина K; источник кальция, калия, тиамина, витамина C и витамина B6. Витамины D и K и минералы фосфор и кальций отвечают за здоровье костей и зубов. Фолаты способствуют укреплению иммунитета. Тиамин полезен для здоровой работы сердца.

Советы по подаче и приготовлению: добавьте кусочки лосося. Подавайте с лапшой и соусом по выбору.

Szybkie i łatwe do przygotowania przepisy na
pożywne dania dla Twojego dziecka 69

Etap 1: pierwsze smaki 75

Delikatne purée ziemniaczano-brokułowe 78

Banan z awokado 79

Etap 2: miękkie kawałki 80

Warzywne delikcje 82

Uczta dla mięsożerców 83

Etap 3: twardsze kawałki 84


Danie z dorszem i ziemniakami 86

Moje pierwsze musli 87

Etap 4: od ukończenia 1 roku życia 88

Brokuły o pysznym smaku 90

Słoneczne szparagi 91



Szybkie i łatwe do przygotowania przepisy na pożywne dania dla Twojego dziecka

Wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka dla wielu osób bywa skomplikowane. Ogrom informacji na ten temat może być przytłaczający, szczególnie dla początkujących rodziców. Maluchy nie potrafią powiedzieć, co im smakuje, więc czasami wypluwają podane jedzenie. Karmienie dziecka może być dużym wyzwaniem, jednak nie należy panikować. Aby dziecko rosło zdrowe i szczęśliwe, trzeba obserwować jego reakcje oraz podawać zróżnicowane i

pożywne dania odpowiednie dla jego wieku.

Opracowaliśmy tę broszurę we współpracy z lekarzem dietetykiem, dr Emmą Williams. Zawiera ona profesjonalne porady w zakresie karmienia dziecka oraz przygotowywania prostych, pożywnych posiłków, dzięki którym wspólne jedzenie stanie się przyjemniejsze.

Porady ekspertów

Dr Emma Williams posiada tytuł doktora w dziedzinie żywienia i specjalizuje się w rozwoju i żywieniu dzieci. Jako badaczka kliniczna pracowała na oddziale pediatrycznym szpitala dziecięcego, gdzie badała rozwój i dietę dzieci z zaburzeniami wzrostu w wieku do 3 lat oraz doradzała ich rodzicom w zakresie diety. Podczas pracy na stanowisku bromatologa w fundacji British Nutrition Foundation udzielała profesjonalnych porad w dziedzinie karmienia dzieci, analizowała i sprawdzała wartość odżywczą przepisów oraz opracowywała plany żywieniowe dla małych dzieci. Jest również członkiem stowarzyszeń Nutrition Society i UK Nutritionists in Industry, a także ekspertem medialnym w sferze żywienia. Po ponad 15 latach pracy w tej dziedzinie dr Williams założyła ostatnio własną firmę doradczą z zakresu żywienia.

Nasz cel

Mamy nadzieję, że ta broszura z przepisami pomoże Ci we wprowadzeniu do diety dziecka pokarmów stałych. Zawiera ona przydatne informacje i profesjonalne porady na temat różnych etapów

Niezbędne urządzenie 2w1 do przygotowania zdrowych posiłków dla dzieci Philips Avent delikatnie gotuje na parze owoce, warzywa, mięso i ryby. Może również zmiksować ugotowane składniki do konsystencji odpowiadającej wiekowi dziecka — ułatwia to przygotowanie zdrowych i pożywnych posiłków dla Twojego dziecka.

karmienia, przykładowe plany żywieniowe oraz przepisy dostosowane do poszczególnych etapów karmienia. Każdy przepis został opracowany z wykorzystaniem Niezbędne urządzenie 2w1 do przygotowania zdrowych posiłków dla dzieci Philips Avent, dzięki któremu przygotujesz pożywne posiłki potrzebne do rozwoju dziecka.

Początki wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka

Obserwowanie, jak Twoje maleństwo rośnie i staje się zdrowym i szczęśliwym dzieckiem to naprawdę wspaniałe i satysfakcjonujące przeżycie. Pierwszy rok życia dziecka może mieć wpływ na jego zdrowie w przyszłości, więc przygotowywanie zdrowych i pożywnych posiłków jest niezwykle istotne w tym okresie. Mleko matki to najlepszy pokarm dla dziecka, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a także przeciwciała matki, które dodatkowo chronią przed infekcjami. Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane do 6 miesięcy życia dziecka. Po upływie tego czasu można wprowadzać zdrową i zrównoważoną dietę zawierającą pokarmy stałe w połączeniu z karmieniem piersią — może to trwać do 2 roku życia lub nawet dłużej. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, najlepszym substytutem mleka matki jest mleko modyfikowane. Dziecko powinno przybierać na wadze od 0,5 kg do 1 kg na miesiąc w okresie od narodzin do 6 miesięcy. Po tym okresie do dalszego wzrostu i rozwoju dziecka potrzebne są pokarmy stałe.

Wszystkie dzieci są inne i rozwijają się w różnym tempie, dlatego nie powinno się wprowadzać pokarmów stałych zbyt szybko, gdy dziecko nie jest jeszcze na to gotowe. Wprowadzanie pokarmów stałych można zacząć rozważać od 4 miesięcy (lub 17 tygodnia) życia, ale zazwyczaj układ pokarmowy dziecka jest gotowy na trawienie pokarmów stałych dopiero około 6 miesiąca*. Istnieją trzy główne oznaki wskazujące na to, że dziecko jest już gotowe do przyjmowania pokarmów stałych. Z reguły pojawiają się w okolicach 4–6 miesiąca życia i są to: umiejętność siedzenia i utrzymania ciężaru głowy; dobra koordynacja rąk, oczu i ust (dziecko potrafi spojrzeć na jedzenie, podnieść je i włożyć do ust); umiejętność połykania podanego jedzenia zamiast wypluwania go. Zanim zaczniesz wprowadzać dziecku pokarmy stałe, wypatruj powyższych oznak. Dziecko może również mieć coraz większy apetyt, przez co mleko matki przestaje mu wystarczać i zaczyna się ono interesować jedzeniem spożywanym przez inne osoby. Wszystkie

te zmiany określają bardzo ważny etap w rozwoju dziecka, ponieważ oznaczają, że jest już ono gotowe na odkrywanie nowych smaków i nowej konsystencji posiłków.

Gdy zaczynasz wprowadzać pokarmy stałe do diety swojego dziecka, pamiętaj, że ilość spożywanego jedzenia nie jest tak ważna. Bardziej istotne jest przyzwyczajanie dziecka do tego rodzaju posiłków. Na początku dzieci nie wymagają trzech posiłków dziennie. Najlepiej jest rozpocząć od podawania małych porcji, tak aby dziecko przyzwyczało się do smaku i konsystencji pokarmu w ustach. Następnie można stopniowo zwiększać porcje i urozmaicać podawane jedzenie, aż dziecko będzie jadło te same posiłki, co reszta rodziny, ale oczywiście w mniejszych porcjach. Dzieci szybko przyzwyczajają się do smaków, które im odpowiadają. Jeśli będziesz podawać maluchowi bardzo słoną, słodką lub tłustą żywność bądź napoje, to w przyszłości prawdopodobnie również będą mu one smakować, a nie chcesz przecież wychować niejadka. Dlatego

Podawanie dziecku zróżnicowanych, zdrowych i pożywnych posiłków od samego początku jest bardzo ważne – dzięki temu będzie się zdrowo odżywiać, gdy podrośnie.

tak ważne jest podawanie dziecku zróżnicowanych, zdrowych i pożywnych posiłków — dzięki temu przyzwyczai się do tych smaków i będzie zdrowo się odżywiać, gdy podrośnie. Zmiana zwyczajów żywieniowych u starszych dzieci jest niezwykle trudna, więc warto wpajać im dobre nawyki już od samego początku. Zalecamy stosowanie się do tego zalecenia podczas wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka oraz samodzielne przygotowywanie jedzenia ze świeżych składników. W ten sposób będziesz mieć pełną kontrolę nad tym, co je Twoje dziecko. Staraj się również zachowywać wartości odżywcze składników przygotowywanych posiłków. Kupowanie świeżych produktów i przechowywanie ich zgodnie z zaleceniami pomaga zachować ich wartości odżywcze. Daje to

też pewność, że mięso czy ryby są bezpieczne do spożycia. Ponadto przygotowywanie jedzenia na czystej powierzchni z użyciem czystych przyborów kuchennych pozwala chronić dziecko przed groźnymi bakteriami.

Gotowanie na parze to bardzo zdrowy sposób przygotowywania jedzenia, ponieważ pozwala zachować wartości odżywcze. Niezbędne urządzenie 2w1 do przygotowania zdrowych posiłków dla dzieci Philips Avent pomaga zachować wartości odżywcze składników w przygotowanym posiłku, ponieważ soki uwolnione w parowazie w fazie gotowania na parze są mieszane z jedzeniem w fazie miksowania.

Ta broszura z przepisami zawiera sporo informacji o wprowadzaniu pokarmów stałych do diety dziecka, jednak rzetelne informacje można uzyskać również z innych źródeł, np. w najbliższym szpitalu dziecięcym, od lekarza rodzinnego, a nawet z Internetu. Dostępne są także informacje pomagające w przejściu kolejnych etapów karmienia, jak

również inne pomysły na przepisy do zastosowania z Niezbędne urządzenie 2w1 do przygotowania zdrowych posiłków dla dzieci Philips Avent.

“Mam nadzieję, że ten wspaniały i ekscytujący okres będzie radosny zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Jest to czas poznawania nowych smaków i konsystencji oraz budowania zdrowych nawyków żywieniowych, dzięki którym Twoje dziecko wyrośnie na zdrową i szczęśliwą osobę!”



Dr Emma Williams,
konsultant żywieniowy

* Jeśli nie wiesz, kiedy zacząć wprowadzanie do diety dziecka pokarmu stałego i potrzebujesz dodatkowych informacji, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub pediatrą.

Przepisy zostały starannie dobrane przez eksperta żywieniowego. Jeżeli masz wątpliwości, czy dany przepis jest odpowiedni dla Twojego dziecka, szczególnie w przypadku, gdy podejrzewa się lub stwierdzono alergię na którykolwiek ze składników, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub pediatrą.

Zalecenia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa

Dzieci są szczególnie narażone na bakterie, które mogą spowodować zatrucie pokarmowe, dlatego podczas przygotowywania i przechowywania jedzenia dla dzieci ważne jest przestrzeganie prostych zaleceń dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.

Przygotowanie jedzenia:

- Zawsze zwracaj uwagę na datę ważności jedzenia oraz jego odpowiednie przechowywanie. Posiłki powinny być przygotowywane w czystej kuchni z użyciem czystej deski do krojenia i czystych przyborów kuchennych. Przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku dokładnie umyj ręce. Umyj ręce dziecka przed rozpoczęciem karmienia. Upewnij się też, że miski i łyżki używane do karmienia zostały dokładnie wyczyszczone. Philips Avent oferuje wybór skutecznych sterylizatorów, które szybko działają i są łatwe w użyciu.
- Przechowuj ugotowane i surowe mięso w lodówce w osobnych, przykrytych pojemnikach. Zawsze myj ręce po dotknięciu surowego mięsa. Surowe mięso i ryby kupowane w sterylnej zamkniętych opakowaniach nie powinny być myte przed przyrządzeniem, ponieważ może to spowodować rozprzestrzenienie się po kuchni niebezpiecznych bakterii i w konsekwencji doprowadzić do zatrucia pokarmowego. Jeśli nie wiesz, czy mięso było myte przed zapakowaniem, oceń to na własną rękę (np. w sytuacji, gdy mięso nie było zamknięte w szczelnym

opakowaniu lub było kupione na bazarze). Zawsze myj owoce i warzywa i w razie potrzeby obieraj je ze skórki. Wszystkie warzywa korzeniowe wymagają umycia i obrania.

- Nigdy nie dodawaj soli do jedzenia dla dzieci. Aby doprawić posiłek, możesz zamiast tego dodać zioła lub łagodne przyprawy. Jeśli przepis wymaga bulionu, użyj takiego, który zawiera niewielkie ilości soli lub nie zawiera jej wcale. Unikaj dodawania cukru, chyba że trzeba nim doprawić np. kwaśne owoce.
- Jedzenie dla dziecka musi być dokładnie ugotowane i schłodzone do letniej temperatury przed podaniem.

Przechowywanie jedzenia:

- Przygotowane jedzenie należy jak najszybciej schłodzić (w ciągu 1–2 godzin) i włożyć je do lodówki (temperatura 5°C lub niższa) bądź zamrażarki (temperatura -18°C). W większości przypadków świeżo przygotowane jedzenie można przechowywać w lodówce do 24 godzin. Informacje dotyczące bezpiecznego okresu przechowywania jedzenia dla dzieci w zamrażarce powinna zawierać instrukcja obsługi urządzenia — z reguły okres ten wynosi od jednego do trzech miesięcy.
- Zamrożone jedzenie należy dokładnie rozmrozić przed podgrzaniem. Można użyć podgrzewacza do butelek Philips Avent, aby równomiernie i bezpiecznie podgrzać jedzenie dla dziecka. Jeśli podgrzewasz jedzenie w kuchence mikrofalowej, zawsze je wymieszaj i sprawdź temperaturę przed podaniem. Nie podgrzewaj jedzenia więcej niż jeden raz.
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonego jedzenia ani nie podawaj ponownie niedojezonych dań.

Informacje na temat alergii pokarmowej oraz produktów, których należy unikać:

- Niektóre produkty są nieodpowiednie dla niemowląt do 12 miesiąca życia, np. wątróbka, surowe małże, niektóre ryby (rekin, miecznik czy marlin), niepasteryzowane sery pleśniowe oraz miód. Upewnij się, że jajka oraz dania z jajkami są

dokładnie ugotowane.

- Jeśli w rodzinie występowały przypadki alergii pokarmowej, do 6 miesiąca życia dziecka zaleca się karmienie wyłącznie piersią. Jeśli z jakiegoś powodu karmienie piersią nie jest możliwe, skonsultuj się z lekarzem w celu określenia najlepszego substytutu mleka matki. Wprowadzanie pokarmów stałych może prowadzić do alergii, dlatego należy kontynuować karmienie piersią przez cały ten czas. Trzeba też zachować szczególną ostrożność podczas wprowadzania potencjalnie alergicznych produktów, takich mleko, jajka, pszenica, ryby czy małże, podając je dziecku pojedynczo.
- Jeśli w rodzinie występowała alergia na orzechy, skonsultuj się z lekarzem. Całe orzechy mogą stwarzać ryzyko zadławienia się, dlatego nie należy ich podawać dzieciom poniżej 5 roku życia.
- Do bezpośrednich objawów alergii (zazwyczaj występują one od kilku sekund do dwóch godzin po zjedzeniu) zalicza się obrzęk ust, swędzenie, pokrzywkę, wypięki na twarzy i reszcie ciała, wysypkę, pogarszającą się egzemę lub trudności z oddychaniem. Jeśli uważasz, że dziecko ma reakcję alergiczną na jakiś produkt, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. W niektórych przypadkach ostra reakcja alergiczna (np. anafilaksja) może zagrażać życiu dziecka.
- Opóźniona reakcja alergiczna (zazwyczaj związana z alergią na krowie mleko) może objawiać się nudnościami, wymiotami, refluksiem, biegunką, zaparciami, krwią w stolcu, zaczerwienieniami pupy i pogarszającą się egzemą. W dłuższym okresie mogą też występować trudności z przybieraniem wagi. Niektóre z powyższych objawów (na przykład wysypka i biegunka) mogą również oznaczać inne choroby, dlatego należy

skonsultować się z lekarzem.

- Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć alergię pokarmową, zawsze w pierwszej kolejności skontaktuj się z lekarzem!

Dalsze wskazówki i informacje

- Ilości produktów podane w przepisach* powinny wystarczyć do nakarmienia dziecka. Pozostałą część można podzielić na porcje, a następnie schować lub zamrozić. Możesz dostosować ilości do swoich potrzeb, ale pamiętaj, aby dostosować również czas gotowania na parze do ilości składników. Część „Składniki i czasy przygotowania” w instrukcji obsługi zawiera przybliżony czas gotowania na parze poszczególnych składników.
- Ostateczna konsystencja każdego przepisu będzie zależała od rodzaju wykorzystanych składników oraz etapu wprowadzania pokarmów stałych (może być np. gładka lub grudkowata). Konsystencję można zmienić poprzez dodanie mleka, które zwykle podajesz dziecku, lub przegotowanej wody. Woda może posłużyć do rozcieńczenia, a ryż dla niemowląt do zagęszczenia dania. Odsączenie pewnej ilości wody w parowarze przed przystąpieniem do miksowania również spowoduje zgęstnienie jedzenia.
- Ilości podane w przepisach są przybliżone i mogą się różnić w zależności od użytych składników oraz czasu gotowania.
- Podane w przepisach wielkości porcji są wyłącznie orientacyjne. Każde dziecko ma inne potrzeby żywieniowe, więc podane wielkości porcji mogą nie odpowiadać rzeczywistemu apetytowi Twojego dziecka lub być niewystarczające do jego rozwoju. Oznacza to, że ostateczna wielkość spożywanej porcji może różnić się od tej podanej w broszurze.

* Wszystkie przepisy zostały sprawdzone pod kątem odpowiednich dla noworodków i niemowląt ilości kalorii, soli, cukrów i tłuszczów.



Etap 1: pierwsze smaki

Pierwszy etap wprowadzania pokarmów stałych (w okolicach 4–6 miesiąca) polega na odkrywaniu zupełnie nowych smaków i konsystencji. Na początku dziecko będzie przyzwyczajane tylko do smaku i konsystencji mleka, więc najważniejsze jest stopniowe wprowadzanie do diety nowych pokarmów. Może to trochę potrwać i wymagać cierpliwości, ale dzięki temu Twoje dziecko szybko zacznie jeść normalne posiłki.

Do tego momentu dziecko było przyzwyczajone do ssania mleka z piersi matki lub picia mieszanki z butelki poprzez pchanie języka do przodu, więc będzie to robić automatycznie, gdy zaczniesz podawać mu jedzenie na łyżeczce. Każda porcja jedzenia będzie na początku wypychana z buzi językiem. Uczucie się jedzenia jest związane z wypracowaniem zupełnie nowych umiejętności motorycznych jamy ustnej. Dziecko będzie musiało nauczyć się używania ust do zgarniania jedzenia z łyżeczki, języka do przesuwania go do tylnej części jamy ustnej, a także polykania. Jest to coś zupełnie nowego, ponieważ wcześniej musiało

używać wyłącznie mięśni szczęki i policzków. Gdy dziecko będzie już w stanie polykać jedzenie, a także wykonywać dwie pozostałe czynności wskazujące na to, że może przyjmować pokarmy stałe (samodzielne siedzenie i podnoszenie żywności oraz wkładanie jej do ust), będzie gotowe na poznawanie świata nowych smaków.

Do pierwszych wprowadzanych pokarmów stałych mogą zaliczać się purée z produktów zbożowych, takich jak ryż dla niemowląt, płatki owsiane, płatki jaglane, makaron kukurydziany lub dobrze rozgnieciony gotowany ryż, dodawane do mleka,

które zwykle podajesz dziecku. Możesz również przygotowywać purée z owoców lub warzyw, ale pamiętaj, że na początku powinno ono być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak. Zaczynij od podawania dziecku tylko kilku łyżeczek jedzenia dziennie w trakcie lub tuż po karmieniu mlekiem (matki lub modyfikowanym). Dobrą metodą jest podawanie w danej chwili jednego rodzaju jedzenia — dzięki temu zobaczysz, jak Twoje dziecko reaguje na poszczególne smaki. Po jakimś czasie możesz zacząć podawać pokarmy stałe przed karmieniem mlekiem i stopniowo zwiększać objętość i częstotliwość posiłków. Możesz również eksperymentować z różnymi

konsystencjami, zwiększając gęstość pokarmów poprzez dodawanie coraz mniejszej ilości mleka lub wody (musi być przegotowana i schłodzona). Potem możesz zacząć podawać różne rodzaje jedzenia i stopniowo wprowadzać dwa, a następnie trzy posiłki dziennie. Dzięki temu Twoje dziecko zacznie poznawać bardzo dużo nowych smaków. W kwestii płynów, nadal karm dziecko mlekiem (matki lub modyfikowanym). Jeśli myślisz, że dziecku chce się pić między karmieniami, a karmisz je mlekiem modyfikowanym, w gorące dni dawaj mu do picia przegotowaną i schłodzoną wodę. Dzieci karmione piersią nie potrzebują wody.

Na początku purée powinno być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak.





Delikatne purée ziemniaczano-brokulowe

Składniki:

1/3 dużego ziemniaka (około 140 g)

1/3 małego brokuła (około 70 g)



Danie wegetariańskie



Możliwość zamrożenia



łącznie
30 min

gotowanie na
parze 20 min

3 porcje



Banan z awokado

Składniki:

1/2 średniego awokado (dojrzałego) (około 50 g)

1/2 średniego banana (dojrzałego) (około 50 g)

60 ml mleka, które zazwyczaj podajesz dziecku (przygotowane jak zwykle)



łącznie
10 min

gotowanie na
parze 0 min

1 porcja

- 1 Umyj brokuły, obierz i umyj ziemniaka. Pokrój ziemniaka i brokuły w kostkę o boku około 1cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 120 ml wody (1/2 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętło w pozycji gotowania na parze. Włącz się wskaźnik

zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony, urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętło w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łopatki, aby podnieść kosz i przelóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.
- 6 Przed podaniem 1 porcji przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: wysoka zawartość witaminy K; źródło witaminy C i kwasu foliowego. Witamina K to jedna z ważnych witamin mających pozytywny wpływ na budowę kości. Witamina C wspomaga procesy metaboliczne. Kwas foliowy ma duży udział w produkcji aminokwasów — podstawowych cegiełek budujących białka, które są niezbędne do wzrostu i odbudowy organizmu.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: podawaj z ryżem lub mlekiem, które zwykle pije Twoje dziecko. Zamiast ziemniaków można użyć batatów.

- 1 Przekrój awokado na pół. Usuń pestkę i wybierz miąższ za pomocą łyżeczki. Następnie obierz banana. Pokrój awokado i banana w kostkę o boku 1 cm. Zdejmij pokrywkę z dzbanka. Umieść w nim wszystkie owoce i mleko. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 2 Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i zablokuj go. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji.

- 3 Przed podaniem przelóż do miseczki.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: wysoka zawartość kwasu foliowego; źródło witaminy C, witaminy E, potasu, witaminy B6 i K. Kwas foliowy jest ważną substancją uczestniczącą w procesie krwiotwórczym. Witamina E pomaga chronić komórki dziecka przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu komórek krwi.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: najlepiej podawać zaraz po przygotowaniu. Zamiast banana można dodać papaję.



Etap 2: miękkie kawałki

Gdy dziecko przyzwyczai się do jedzenia purée lub innych, mocno rozgniecionych pokarmów o dość łagodnych smakach, możesz zacząć wprowadzać inne konsystencje i silniejsze smaki. Stopniowo przechodź też do słabiej rozgniecionych pokarmów. Tym sposobem Twoje dziecko nauczy się przeżuwać. Na etapie wprowadzania pokarmów stałych (od 6–8 miesiąca życia) dzieci powinny wraz z przyjmowaniem mleka (matki lub modyfikowanego) dostawać 3 posiłki dziennie w większych porcjach niż wcześniej.

Żucie małych, miękkich kawałków jedzenia oraz przemieszczanie ich w ustach za pomocą języka pomaga w rozwoju dziecka, ponieważ dzięki temu rozwija umiejętności motoryczne jamy ustnej. Na początku jedzenie może powodować krztuszenie się, kaszel, a nawet wymioty. W ten sposób dziecko uczy się radzenia sobie z pokarmami o różnych konsystencjach oraz usuwa kawałki jedzenia z tylnej części jamy ustnej. Nie oznacza to, że nie lubi podawanego mu jedzenia. Nadal podawaj dziecku jedzenie o różnych konsystencjach, dzięki czemu nauczy się jeść zróżnicowane pokarmy i będzie poznawać nowe smaki z większą chęcią. Nie przejmuj się, jeśli na początku będzie wypluwać niektóre pokarmy — to normalne. Wyniki badań naukowych wskazują, że na nawyki żywieniowe można wpłynąć poprzez wielokrotny kontakt z danym pokarmem, więc najważniejsze jest podawanie dziecku jedzenia w różnych sytuacjach, aż przyzwyczai się do jego smaku i w końcu je zaakceptuje. Ostateczna akceptacja niektórych smaków może wymagać wielu prób (czasami nawet 15), więc zachowaj cierpliwość i konsekwencję, a Twój trud zostanie nagrodzony. Pamiętaj, że łatwiej jest wypracować u dziecka zdrowe nawyki żywieniowe, kiedy jest jeszcze małe, dlatego w ciągu pierwszych kilku lat życia podawaj mu dużo zróżnicowanych pokarmów.

Mimo że w wieku 6 miesięcy większość dzieci nie ma jeszcze zębów, to radzą sobie z małymi, miękkimi kawałkami jedzenia poprzez żucie ich za pomocą dziąseł. Na tym etapie najważniejsza jest nauka prawidłowego żucia pokarmów, więc podawaj dziecku małe, miękkie kawałki jedzenia, na

przykład słupki ugotowanych warzyw (marchewek) lub miękkich, dojrzałych owoców, drobne kawałki grzanek lub nawet miękkie, ugotowane kawałki makaronu. Nigdy nie dawaj dziecku całych winogron ani pomidorków koktajlowych, ponieważ mogą one spowodować zakrztuszenie — zawsze krój je na kawałki przed podaniem.

Na tym etapie możesz zacząć więcej eksperymentować poprzez podawanie dań składających się z różnych produktów pochodzących z głównych grup żywności.

Jest to okres szybkiego wzrostu i Twoje dziecko będzie wymagało większej ilości substancji odżywczych w jedzeniu, więc nie zapomnij o dużej różnorodności dań. Dla przykładu — wszystkie dzieci rodzą się z dużym zapasem żelaza, ale zaczyna się on kończyć około 6 miesiąca życia. W związku z tym dieta dziecka musi być bogata w żelazo, aby zdrowo rosto i prawidłowo się rozwijało. Podawaj mu chude czerwone mięso, płatki zbożowe, fasolkę i zielone warzywa. Jeśli nie wiesz, jak duże porcje przygotowywać, obserwuj swoje dziecko. Dzieci z reguły odwracają głowę i zamykają usta, gdy czują, że się najadły. Ze względów bezpieczeństwa zawsze bądź przy dziecku w trakcie jedzenia. Nadal podawaj mu mleko matki lub mleko modyfikowane w trakcie posiłków, ale podawaj też przegotowaną, schłodzoną wodę w kubku treningowym. Nie podawaj dziecku soków, ponieważ mleko oraz zawarte w diecie warzywa i owoce w zupełności pokryją jego zapotrzebowanie na witaminę C.

Cztery główne grupy żywności to:

1. Produkty bogate w skrobię — ryż, makaron, ziemniaki i inne produkty zbożowe.
2. Mięso, ryby oraz produkty alternatywne, takie jak jajka lub rośliny strączkowe (nikla indyjska, soczewica itp.).
3. Warzywa i owoce.
4. Nabiał — pełnotłuste jogurty i sery. Do gotowania można również wykorzystywać pełnotłuste mleko.



Warzywne delicje

Składniki:

- 1/5 małego kawałka kalafiora (około 80 g)
- 1/3 średniego ziemniaka (około 90 g)
- 1/2 średnia marchew (około 60 g)



łącznie
40 min

gotowanie na
parze 30 min

2 porcje

- 1 Umyj kalafior. Umyj i obierz ziemniaka i marchewkę. Warzywa pokrój w kostkę o boku około 1cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 180ml wody (3/4 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętło w pozycji

gotowania na parze. Włączy się wskaźnik zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony, urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętło w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łyżki, aby podnieść kosz i przelóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. Miksuj 2 lub 3 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji.
- 6 Przed podaniem 1 porcji przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość witaminy C; źródło witaminy B6, witaminy A i witaminy K.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Podawaj z mięsnym lub rybnym purée. Podawaj z ulubionymi warzywami lub gotowaną soczewicą.



Uczta dla mięsożerców

Składniki:

- wołowina/jagnięcina/pierś z kurczaka/wieprzowina (około 250 g)
- 3 łyżki stołowe zmiksowanych warzyw (przepis: Warzywna delicja)



łącznie
35 min

gotowanie na
parze 30 min

4 porcje

- 1 Usuń skórę i tłuszcz z mięsa. Pokrój mięso w kostkę o boku około 1cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 180ml wody (3/4 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętło w pozycji gotowania na parze. Włączy się wskaźnik

zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony, urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętło w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łyżki, aby podnieść kosz i przelóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji.
- 6 Przed podaniem 1 porcji przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. W razie potrzeby zmieszaj 1 łyżkę stołową mięsnego purée z 3 łyżkami zmiksowanych warzyw.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: mięsne purée z wołowiny jest bogate w witaminę B12 i cynk; jest źródłem żelaza, fosforu, witaminy B3 i witaminy B6. Witamina B12 wzmacnia system odpornościowy. Cynk jest ważny dla pracy mózgu. Żelazo uczestniczy w procesie krwiotwórczym. Mimo że dzieci rodzą się z właściwym poziomem hemoglobiny, od około 6 miesiąca życia zaczyna się on obniżać. Dlatego staraj się uwzględnić w jadłospisie dziecka jak najwięcej produktów zawierających żelazo, takich jak czerwone mięso, tofu, jajka, ciecierzycę, gotowaną soczewicę, fasolę, rodzynki, morele, figi i zielone warzywa liściaste.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: podawaj z warzywnym purée. Do purée dodaj rybę.



Etap 3: twardsze kawałki

Trzeci etap wprowadzania pokarmów stałych (od 9 do 12 miesiąca życia) wiąże się z dodawaniem coraz większej ilości smaków i przechodzeniem na pokarmy o zróżnicowanych konsystencjach. Jedzenia nie trzeba już podawać w formie purée — zamiast tego można je siekać, rozgniatać i ucierać.

Twoje dziecko powinno już rozpoznawać niektóre dania wzrokowo i kojarzyć je z konkretnymi smakami. Starsze dzieci (z reguły w okolicach 2 roku życia) dość często odrzucają nowe lub wcześniej zaakceptowane smaki. Podawanie im zróżnicowanych pokarmów właśnie na tym etapie pomoże im w przyszłości. Dzieci uczą się jeść poprzez obserwowanie innych jedzących osób, dlatego Twoje dziecko powinno też zacząć jeść posiłki razem z resztą rodziny. Postaraj się, aby czas posiłków był dostosowany do innych domowników, w szczególności innych dzieci. Gdy tylko jest to możliwe, zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia, nawet jeśli skończy się to bałaganem. Czas posiłku powinien być czasem zabawy i nauki. Uczenie się samodzielnego jedzenia pomoże dziecku w braniu aktywnego udziału w spożywaniu posiłków i wypracowaniu prawidłowego stosunku do jedzenia. Próbuje podawać coraz bardziej zróżnicowane dania i pomóż dziecku w przyzwyczajaniu się do jedzenia o innej

konsystencji, np. słupeków z surowych warzyw lub owoców. Nadal podawaj mleko matki lub mleko modyfikowane, ale zmniejsz liczbę karmień do dwóch lub trzech dziennie. W razie potrzeby możesz też dawać do picia przegotowaną i schłodzoną wodę. Jest to również dobry czas na pozbycie się butelek i wprowadzenie kubka treningowego.

Dziecięce brzuszki są małe, więc szybko się napełniają. Unikaj podawania żywności bogatej w błonnik, takiej jak chleb razowy lub pełnoziarnisty. Taka żywność tylko zapełni żołądek dziecka i nie pozostawi zbyt wiele miejsca na jedzenie bogate w wartości odżywcze, które dadzą dziecku energię potrzebną do prawidłowego rozwoju. Ważną rolę w produkcji energii odgrywają tłuszcze, które zawierają cenne witaminy, takie jak witamina A. W związku z tym dzieciom poniżej drugiego roku życia nie należy podawać chudych serów, jogurtów ani mleka odtłuszczonego.





Danie z dorszem i ziemniakami

Składniki:

- 1 filet z dorsza (około 100 g)
- 1/2 średniego ziemniaka (około 150 g)
- 100 g ugotowanej owsianki ryżowej (na porcję)



łącznie
40 min

gotowanie na
parze 30 min

5 porcji

- 1 Umyj i obierz ziemniaka. Usuń ości i skórę z dorsza. Pokrój wszystkie składniki w kostkę o boku około 1 cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 180 ml wody (3/4 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętło w pozycji gotowania na parze. Włączy się wskaźnik zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: duża zawartość jodu; źródło selenu i witaminy B12. Jod jest ważny dla prawidłowego rozwoju dzieci. Selen uczestniczy w przemianach oksydacyjnych (chroni komórki ciała przed uszkodzeniem). Ten smaczny przepis to dobry sposób na wprowadzenie ryb do jadłospisu dziecka. Należy podawać co najmniej dwie porcje ryb na tydzień, przy czym jedna z nich powinna zawierać ryby tłuste (łosoś, makreła, świeży tuńczyk, sardynki).

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: podawaj z mięsnym purée, gotowanym makaronem, ryżem lub innymi dostępnymi produktami spożywczymi.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łopatki, aby podnieść kosz i przełóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniami, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem.
- 6 Przelej do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Dokładnie sprawdź, czy w jedzeniu nie ma ości. Podaj 1 porcję z około 100 g owsianki ryżowej.



Moje pierwsze musli

Składniki:

- 1/2 średniej brzoskwiwi (dojrzałej) (około 100 g)
- 1/2 średniej gruszki (dojrzałej) (około 100 g)
- 50 g borówek (dojrzałych)
- 100 g płatków owsianych (na porcję)



łącznie
30 min

gotowanie na
parze 20 min

5 porcji


- 1 Umyj wszystkie owoce. Obierz je, usuń pestki brzoskwiwi i gruszki. Pokrój brzoskwinie i gruszkę w kostkę o boku około 1 cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 1/2 szklanki wody zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętło w pozycji gotowania na parze. Włączy się wskaźnik

zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony, urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętło w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łopatki, aby podnieść kosz i przełóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętło w pozycji miksowania. Miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji.
- 6 Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 100 g płatków owsianych.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: dzieci polubią ten owocowy przysmak. Z pomocą tego przepisu wprowadzisz więcej owoców do ich diety — mieszaj i łącz różne rodzaje owoców zależnie od preferencji czy zapasów!

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: jeśli chcesz wprowadzić nabiał, dodaj jogurt naturalny. Można wykorzystać też inne owoce.



Etap 4: od ukończenia 1 roku życia

Każde dziecko rozwija się w trochę innym tempie, ale w momencie ukończenia 1 roku życia Twój maluszek powinien być o wiele bardziej aktywny. Najprawdopodobniej potrafi już dość szybko raczkować, podciągać się, podierać się o meble, a nawet stawiać pierwsze kroki. Jest to bardzo aktywny czas spędzany na nauce chodzenia, mówienia oraz wielu innych umiejętności. Wszystko to wymaga o wiele większych ilości energii i wartości odżywczych. Dlatego właśnie tak ważna jest zdrowa i zróżnicowana dieta. Do tej pory dziecko przyjmowało głównie mleko matki lub mleko modyfikowane, ale na tym etapie głównym źródłem energii powinny stać się pokarmy stałe.

Na tym etapie dziecko powinno jeść trzy posiłki dziennie oraz przekąski między posiłkami w postaci paluszków z owoców i warzyw, jogurtu, kawałków sera, grzanek czy ciasteczek ryżowych. Staraj się, by każdy posiłek obejmował produkty zawierające skrobię (chleb, płatki zbożowe, owsianka, ziemniaki, ryż, kuskus lub makaron) i białko (mięso, ryby, jajka, soczewica, fasolka, humus, soja i tofu) oraz świeże owoce i warzywa. Nabiał (czyli mleko, jogurt lub ser) powinien być podawany w ramach trzech posiłków lub przekąsek w ciągu dnia. Jedna porcja powinna składać się ze szklanki mleka (150 ml), małej miseczki jogurtu lub twarożku albo małej porcji sera. Na tym etapie zapotrzebowanie na mleko matki lub mleko modyfikowane będzie naturalnie malało, więc można je w zupełności zastąpić krowim mlekiem (pod warunkiem, że dziecko nie ma na nie alergii). Mleko jest ważnym źródłem wapnia, więc razem

tym wieku nie ma zalecanych wielkości porcji, ale możesz ją określić, sprawdzając wielkość piąstki swojego dziecka — żołądek powinien być mniej więcej tej samej wielkości co zaciśnięta piąstka. W miarę zwiększania się aktywności dziecka (od 2 roku życia) możesz stopniowo zwiększać wielkości porcji. Zawsze jednak należy dopasowywać porcje do apetytu dziecka. Staraj się podtrzymywać i stymulować jego zainteresowanie nauką jedzenia poprzez podawanie posiłków na kolorowych talerzach, używanie różnych kształtów i motywów (na przykład formowanie uśmiechniętych buziek) oraz łączenie różnych kolorów i konsystencji. Jak najczęściej pozwalaj dziecku jeść samodzielnie, ale pomagaj mu z trudniejszymi posiłkami, na przykład krojąc makaron do spaghetti. Jeśli dziecko odmówi zjedzenia danego dania, zabierz je spokojnie i nie podawaj nic innego przed porą następnego posiłku

Nadal staraj się, by dziecko poznawało nowe smaki, ale nie nakładaj zbyt dużych porcji, ponieważ mogą one zniechęcić je do jedzenia

z wodą powinno być głównym napojem Twojego dziecka, jednak nie podawaj mu więcej niż pół litra mleka dziennie, ponieważ zmniejszy to jego apetyt na inne pokarmy. Dziecko powinno przyjmować od 6 do 8 kubków płynów dziennie (włącznie z mlekiem), po jednym do każdego posiłku i każdej przekąski między posiłkami.

Nadal staraj się, by dziecko poznawało nowe smaki, ale nie nakładaj zbyt dużych porcji, ponieważ mogą one zniechęcić je do jedzenia. Dla dzieci w

lub przekąski. Nie podawaj żywności bogatej w cukry i tłuszcze, aby uniknąć wykształcenia u dziecka złych nawyków żywieniowych w późniejszym wieku. Pochwal maluszka, jeśli ładnie zje cały posiłek — tym sposobem zachęcisz go do powielania prawidłowych zachowań w trakcie jedzenia. Po pewnym czasie dziecko będzie mogło jeść te same posiłki co reszta rodziny, więc pamiętaj, by stanowić dla niego dobry przykład, i odżywiaj się zdrowo!



Brokuły o pysznym smaku

Składniki:

- 1 filet z łososia (około 120 g)
- 1/2 małego brokuła (około 120 g)
- 140 g ugotowanego makaronu (muszelki) (na porcję)



łącznie
35 min

gotowanie na
parze 20 min

4 porcje

- 1 Umyj brokuły. Usuń ości i skórę z łososia. Pokrój brokuły i łososia w kostkę boku około 1 cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 120 ml wody (3/4 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętkę w pozycji gotowania na parze. Włączy się wskaźnik zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony,

urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętkę w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łopatki, aby podnieść kosz i przelóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Zamknij pokrywkę dzbanka. Ustaw pokrętkę w pozycji miksowania. W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniami, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem.
- 6 Przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 140 g ugotowanego makaronu muszelki.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: wysoka zawartość kwasów omega 3, selenu, jodu, witaminy B12, witaminy B1, witaminy D i witaminy K; źródło fosforu, witaminy B2, witaminy B3, kwasu foliowego i witaminy C. Witamina B12 odrywa ważną rolę w procesie podziału komórek, który potrzebny jest przy rozmnażaniu, odbudowie i wzroście. Witamina B3 korzystnie działa na skórę. Witamina B2 wspomaga procesy metaboliczne.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: podawaj z warzywnym purée, gotowanym makaronem, ryżem lub innymi dostępnymi produktami spożywczymi.



Słoneczne szparagi

Składniki:

- 12 szparagów (zielonych) (około 240 g)
- 100 g ugotowanych młodych ziemniaków pokrojonych w ćwiartki (na porcję)
- 20 g startego parmezanu (na porcję)



łącznie
30 min

gotowanie na
parze 20 min

3 porcje

- 1 Umyj szparagi i usuń wszystkie zdrewniałe części. Pokrój składniki w kostkę o boku około 1 cm.
- 2 Zdejmij dzbanek z jednostki głównej. Otwórz pokrywkę dzbanka i napełnij go 120 ml wody (3/4 szklanki), zgodnie z widocznym oznaczeniem. Otwórz pokrywkę zbiornika wody i przelej wodę z dzbanka do zbiornika. Umieść pokrywkę z powrotem na zbiorniku wody i przekręć do pozycji zablokowania.
- 3 Włóż przygotowane składniki do kosza do gotowania na parze. Następnie umieść kosz do gotowania na parze w dzbanku w prawidłowej pozycji. Zamknij pokrywkę dzbanka. Ponownie umieść dzbanek na jednostce głównej i przekręć lekko, aby zabezpieczyć go w pozycji zablokowania. Ustaw pokrętkę w pozycji

gotowania na parze. Włączy się wskaźnik zasilania parowaru. Kiedy cykl gotowania na parze zostanie zakończony, urządzenie zatrzyma się automatycznie. Wskaźnik zasilania parowaru wyłączy się. Wówczas ustaw pokrętkę w pozycji wyłączenia.

- 4 Otwórz pokrywkę dzbanka. Użyj łopatki, aby podnieść kosz i przelóż ugotowane na parze jedzenie do dzbanka.
- 5 Przelóż do miseczki i poczekaj, aż ostygnie. 1 porcję dodaj do 100 g ugotowanych ćwiartek młodych ziemniaków i 20 g startego parmezanu.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: wysoka zawartość fosforu, kwasu foliowego, witaminy D, witaminy K; źródło wapnia, potasu, witaminy B1, witaminy C i witaminy B6. Witamina D i witamina K oraz fosfor i wapń są ważne dla prawidłowej budowy kości i zębów. Kwas foliowy wzmacnia system odpornościowy. Witamina B1 wspomaga prawidłową pracę serca.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: podawaj z plasterkami łososia. Podawaj z kluseczkami i dowolnym sosem.

Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě	93
Fáze 1: První ochutnávky	98
Chutné pyré z brambor a brokolice	100
Banány kolem avokáda	101
Fáze 2: Měkké kousky	102
Zeleninové nebe	104
Masití kamarádi	105
Fáze 3: Jídlo s většími kousky	106
Setkání tresky a brambor	108
Moje první müsli	109
Fáze 4: Od jednoho roku věku	110
Šťastná brokolice	112
Slunečný chřest	113

Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě

Když přijde na to, jak dítěti poprvé předložit pevnou stravu, pocity zmatku nejsou nijak neobvyklé. Už samotné ohromné množství dostupných informací může být trochu zdrcující, zvláště pokud se jedná o vaše první dítě. Děti někdy připravené jídlo vyplivují, jelikož vám nemohou říci, co chtějí nebo nechtějí jíst. To může být pro rodiče ve fázi přechodu dítěte na tuhou stravu docela náročné. Nepodléhejte však panice, řiďte se nároky svého dítěte a poskytněte mu pestrá a výživná jídla, která mu pomohou zdravě vyrůst a cítit se šťastně.

Tuto knížku jsme vytvořili ve spolupráci s výživovou poradkyní doktorkou Emmou Williamsovou. Nabídne vám profesionální rady pro období přechodu na tuhou stravu a poradí, jak pro dítě snadno připravit výživná jídla tak, abyste si mohli ještě lépe vychutnat společné rodinné stolování.

Rada odborníka

Doktorka Emma Williamsová má titul Ph.D. v oboru lidské výživy a odborné znalosti v oblasti růstu a výživy v období dětství. Jako klinická výzkumnice v pediatrickém



oddělení dětské nemocnice zkoumala růst a příjem potravy velmi malých dětí (do 3 let věku) s potížemi růstu a radila jejich rodičům ohledně výživy. V době, kdy byla vědeckou pracovnící v oboru výživy v Britské nadaci pro výživu (British Nutrition Foundation), zajišťovala odborné poradenství pro období přechodu na tuhou stravu, analyzovala a kontrolovala nutriční obsah receptů pro toto vývojové období a připravovala jídelní plány pro velmi malé děti. Je rovněž členkou Společnosti pro výživu (Nutrition Society), patří k výživovým poradcům Velké Británie v oborové skupině a pravidelně přispívá radami na téma výživy do médií. Po více než 15 letech práce v oboru lidské výživy začala Doktorka Williamsová nedávno podnikat ve výživovém poradenství.

Náš cíl

Doufáme, že vám tato knížka pomůže při přechodu vašeho dítěte na tuhou stravu. Obsahuje užitečné informace a profesionální rady pro různé fáze přechodu na tuhou stravu a najdete v ní i příklady jídelníčků a vhodné recepty pro jednotlivé fáze. Každý z receptů byl vyvinut s použitím přístroje Philips Avent pro

Přístroj Philips Avent pro přípravu základní dětské stravy šetrně uvaří v páře ovoce, zeleninu, maso a ryby. Umí také namíchat uvařené přísady na konzistenci, která je vhodná pro věk vašeho dítěte. Účelem přístroje je pomoci vám s docela snadnou přípravou zdravých, domácích jídel pro vaše dítě.

připravu základní dětské stravy a jeho cílem je pomoci vám zajistit výživnou stravu pro vaše rostoucí dítě.

Začínáme přikrmovat

Když vidíte svého novorozence, jak vyrůstá ve šťastné a zdravé dítě, je to opravdu úžasná zkušenost a zadostiučinění. To, co se stane v prvním roce života dítěte, může potenciálně ovlivnit jeho nebo její zdraví do budoucna a zásadní součástí

tohoto procesu je poskytování zdravé, výživné stravy. Mateřské mléko je pro dítě ta nejlepší strava, protože obsahuje veškeré živiny, které vaše dítě potřebuje, a také důležité protilátky, které zvyšují ochranu proti infekci, přímo od matky. Kojení se doporučuje až do věku 6 měsíců, a je-li to možné, lze v něm pokračovat vedle zdravé, vyvážené stravy až do dvou let věku nebo případně i déle. Jestliže kojení není možné, nejlepší náhražkou je kojenecké mléko. Pokud jde o schopnost růst, dítě by mělo přibírat mezi 0,5 kg a 1 kg hmotnosti každý měsíc v období od 0–6 měsíců. Poté je nutné podávat tuhou stravu, aby se podpořil další růst a vývoj.

Vzhledem k tomu, že děti jsou jedinečné a rostou různým tempem, je opravdu důležité nespěchat s přechodem na tuhou stravu a počkat, až bude dítě připravené. Za nejranější dobu, kdy lze začít s odstavením dítěte, se považuje věk 4 měsíců nebo 17 týdnů. Obvykle trvá asi šest měsíců, než trávicí systém dítěte začne správně fungovat a bude připravený trávit jídlo.* Existují tři klíčová znamení, podle nichž se pozná, že je dítě zřejmě připraveno trávit jídlo. Obvykle se objevují okolo 4–6 měsíce věku a patří k nim: schopnost sedět a pevně držet hlavu, dobrá koordinace rukou, očí a úst (dítě je schopné se na jídlo podívat, zvednout je a vložit do úst), schopnost polykat nabídnuté jídlo namísto toho, aby ho úplně vyplivlo. Takže než začnete dítě převádět na tuhou stravu, dívejte se po těchto náznacích. Dítě může také vypadat méně spokojené s kojením a může se zajímat o jídlo, které jedí ostatní lidé. Všechny tyto změny znamenají důležitý krok ve vývoji dítěte. Nyní je připraveno zkoumat nové chutě a věci ve svém jídelníčku.

Když začnete dítěti poprvé nabízet tuhou stravu, není tak důležité, kolik toho sní, ale spíše aby si zvyklo na konzumaci jídla jako takového. Děti zpočátku nepotřebují tři jídla denně. Můžete začít jednoduše tak, že jim budete pokaždé nabízet jen trochu, dokud si nezvyknou na chuť, konzistenci a pocit z jídla v ústech. Potom postupně zvýšíte množství i pestrost jídel, až dítě postupně začne jíst totéž co zbytek rodiny, jen v menších porcích. Děti

se naučí mít rády jídla, na která si zvyknou. Budete-li jim dávat velmi slaná, sladká nebo tučná jídla a nápoje, zvyšuje to pravděpodobnost, že je budou vyžadovat ve starším věku – přece si nechcete vychovat vybíravého strávníka. Je naprosto nezbytné poskytnout dítěti od samého počátku nabídku zdravých a výživných jídel: tím totiž zajistíte, aby tyto druhy potravin jedly i později, až budou starší. Je opravdu obtížné změnit jídelníček dětí ve starším věku, takže je důležité jim vštípit dobré návyky od samého počátku. Doporučuje se tomu věnovat průběžně, již od období přechodu na tuhou stravu, a připravovat celé jídlo z čerstvých přísad. Tak budete přesně vědět, co vaše dítě jí. Měli byste se také snažit co nejvíce zachovat nutriční složení jídel, která chcete připravit, abyste maximálně zužitkovali výživné látky z používaných přísad. K zachování nutričního obsahu přispěje nákup čerstvých přísad a jejich správné skladování podle příslušných pokynů. Tím se rovněž zajistí, aby bylo možné bezpečně konzumovat jídlo jako syrové maso nebo ryby. A pečlivá příprava jídla na čistých površích s použitím čistého kuchyňského náčiní také přispěje k ochraně dítěte před bakteriemi.

Je naprosto nezbytné poskytnout dítěti od samého počátku nabídku zdravých a výživných jídel. Tím totiž zajistíte, aby tyto druhy potravin jedly i později, až budou starší.

Vaření v páře představuje velmi zdravý způsob přípravy potravin, protože přispívá k zachování jejich nutriční hodnoty. Přístroj Philips Avent pro přípravu základní dětské stravy vám pomůže zachovat nutriční hodnotu původních přísad ve finálním jídle, které dítěti podáte. Důvodem je to, že během vaření v páře se šťávy uvolněné z potravy uchovávají a poté se s ní během mixování opět spojí.

I když v této knížce receptů najdete informace ohledně přechodu na tuhou stravu, existuje ještě spousta dalších spolehlivých zdrojů informací,

kteří vám pomohou určit, kdy je vhodné dítě odstavit. Jedná se třeba o místní dětskou kliniku, lékaře nebo internet. Můžete také získat informace, které vám pomohou postoupit z jedné fáze do druhé, nebo třeba další nápady na recepty, které lze připravovat v přístroji Philips Avent pro přípravu základní dětské stravy.

“Přeji vám, abyste si užili toto báječné a vzrušující období růstu a vývoje vašeho dítěte, které bude zakoušet nové chutě a věci a získávat zdravé jídelní návyky, které mu umožní vyrůst ve zdravého a šťastného jedince!”



Doktorka Emma Williamsová, výživová poradkyně

Tyto recepty pečlivě vybírala odbornice na výživu. Máte-li jakékoli pochybnosti o vhodnosti jakéhokoli receptu z této knížky pro své dítě, zvláště existuje-li podezření na alergii na některé potraviny nebo je-li taková alergie známa, poraďte se se svým lékařem nebo zdravotníkem z oboru péče o děti.

* Potřebujete-li další rady ohledně rozhodnutí, kdy by bylo nejlepší přejít s dítětem na tuhou stravu, obraťte se na svého lékaře nebo poradce pro péči o děti.

Doporučení týkající se zdraví a bezpečnosti

Děti jsou zvláště citlivé na bakterie, které mohou způsobit otravu jídlem. Při přípravě a uchovávání jejich jídla je tedy nezbytné dodržovat jednoduché pokyny pro zdraví a bezpečnost.

Příprava jídel:

- Vždy dbejte na to, aby bylo jídlo uloženo bezpečně a bylo označeno samolepkou s datem spotřeby. Jídlo připravujte v čisté kuchyni s použitím čistých prkének a kuchyňského náčiní. Před přípravou jídla si důkladně umyjte ruce a umyjte ručičky i dítěti, než mu jídlo podáte. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny misky a lžíce používané ke krmení důkladně čisté. Společnost Philips Avent nabízí řadu vhodných sterilizátorů, které pracují rychle, snadno a efektivně.
- Uvařené a syrové maso uchovávejte odděleně jedno od druhého i od ostatních potravin v chladničce a skladujte je zakryté. Po manipulaci se syrovým masem si vždy umyjte ruce. Sterilní, vakuově balené syrové maso nebo ryby se většinou nemusí před použitím omývat, protože by se tím mohly na kuchyňských pracovních plochách rozšířit škodlivé zárodky a mohlo by dojít k otravě jídlem. Řiďte se vlastním uvážením, pokud si nejste jisti, že suroviny již byly umyté (například maso v jiném než vakuovém balení nebo potraviny zakoupené na trhu). Ovoce a zeleninu vždy omyjte a v případě potřeby oloupejte. Veškerá kořenová zelenina by měla být před použitím oloupaná a omytá.
- Do jídel určených pro děti nikdy nepřidávejte sůl. Chcete-li zvýraznit chuť jídel, můžete do nich místo toho přidat bylinky a jemné koření. Pokud je nutné použít v receptu vývar, použijte vývar s nízkým obsahem soli nebo bez soli. Nepřidávejte do jídel cukr, pokud to není nutné kvůli chuti (například pro oslazení kyselého ovoce).
- Dbejte, aby bylo jídlo důkladně uvařené, a před podáváním ho nechte dostatečně vychladnout.

Uchovávání jídla:

- Připravené jídlo co nejrychleji ochladte (do 1–2 hodin) a vložte do chladničky (o teplotě 5 °C nebo nižší) nebo do mrazničky (o teplotě –18 °C). Většinu čerstvě připravených jídel lze uchovávat

v chladničce po dobu až 24 hodin. Podívejte se do návodu k použití své mrazničky, jak dlouho lze bezpečně uchovávat dětskou stravu – obvykle to jsou 1–3 měsíce.

- Zmražené jídlo před ohřátím řádně rozmrazte. K bezpečnému a rovnoměrnému rozmrazení dětské stravy můžete použít ohříváč lahví Philips Avent. Pokud jídlo ohříváte v mikrovlnné troubě, vždy je zamíchejte a zkontrolujte jeho teplotu, než je podáte dítěti. Jídlo neohřívajte víc než jednou.
- Nikdy znovu nezmrázujte již rozmražené jídlo a nikdy neuchovávejte a znovu nepoužívejte jídlo, které vaše dítě nedojedlo.

Jídla, kterým je třeba se vyhnout, a alergie na potraviny:

- Pro děti do 12 měsíců jsou některá jídla nevhodná. Jedná se například o játra, syrové škeble, maso žraloků a mečounů, měkké nepasterizované sýry a med. Jídla obsahující vejce dobře uvařte.
- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na potraviny, doporučuje se děti do věku 6 měsíců pouze kojit. Pokud kojení není z jakéhokoli důvodu možné, poradte se s lékařem, jaký typ kojeneckého mléka je třeba dítěti podávat jako náhražku. Pokud dítěti podáváte nějaké jídlo poprvé, může se objevit alergická reakce. Je tedy nezbytné pokračovat v kojení i během přechodu na tuhou stravu. Buďte také opatrní při podávání jídel obsahujících alergeny, jako jsou například mléko, vejce, pšenice, ryby a škeble. Nepodávejte jídlo obsahující hned několik alergenů.
- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na arašidy, poradte se s odborným lékařem. Vzhledem k tomu, že existuje riziko udušení, nesmějí se dětem mladším pěti let podávat arašidy ani žádné jiné celé ořechy.
- Bezprostředními známkami alergie (obvykle se vyskytnou během několika sekund nebo až do dvou hodin) mohou být: otékání rtů, svědění a mravenčení, začervenání na tváři nebo na těle, vyrážka, zhoršující se příznaky ekzému nebo obtížné dýchání. Pokud se domníváte, že má vaše dítě alergickou reakci, ihned vyhledejte lékaře – ve vzácných případech může být prudká reakce (anafylaxe) životu nebezpečná.

- Mezi zpožděné reakce na potraviny (obvykle související s alergií na kravské mléko) může patřit nevolnost a zvracení nebo reflux, průjem, zácpa, krev ve stolici, červený zadeček a zhoršující se ekzém. Z dlouhodobého hlediska mohou být i problémy s přibýváním na váze. Jelikož některé z těchto příznaků (například vyrážka nebo průjem) mohou naznačovat také jiné choroby, požádejte o radu svého lékaře.
- Máte-li podezření, že vaše dítě trpí alergií na potraviny, vždy se nejprve poradte s lékařem.

Další pokyny a informace

- Množství uvedené v receptech* by vám mělo zajistit dostatek jídla pro nakrmení dítěte a také něco navíc pro uchování v chladničce nebo mrazničce a pozdější použití. Množství můžete upravit podle svých potřeb, jen dbejte na úpravu doby požadovaného vaření v páře podle množství použitých přísad. Přibližné doby vaření v páře pro konkrétní přísady naleznete v části „Přísady a doby vaření“ v uživatelské příručce.
- Konečná konzistence jednotlivých receptů závisí na typu použitých přísad, včetně použitého množství, a fázi přechodu na tuhou stravu (například hladká versus tužší konzistence). Konzistenci lze upravit přidáním kojeneckého či dětského mléka nebo převařené vody k pokrmu. Ke zředění můžete třeba použít vodu a k zahuštění dětskou rýži. Pokrm zahustíte i vylitím části vody z přístroje pro vaření v páře před mixováním.
- Množství uváděná v receptech jsou pouze

orientační a mohou se lišit podle povahy přísad a doby vaření.

- Počet velikostí porcí, které lze získat z jednoho receptu, je pouze informativní. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, nemusí velikosti porcí odrazet množství, které vaše dítě vyžaduje nebo potřebuje k tomu, aby uspokojilo nároky růstu. To znamená, že se konečná velikost zkonsumované porce může lišit od uvedené velikosti.

* Všechny recepty byly zkontrolovány a bylo ověřeno, zda obsahují příslušná množství kalorií, soli, cukru a tuku vhodná pro kojence a batolata.



Fáze 1: První ochutnávky

První fáze období přechodu na tuhou stravu (okolo 4–6 měsíců) je celá o úplně prvním zkoumání nových chutí a věcí. Jelikož bude vaše dítě zvyklé pouze na chuť a konzistenci mléka, trikem tu je postupné zavádění nových jídel. i když to zpočátku může nějakou dobu trvat. S trochou trpělivosti bude vaše dítě za chvíli jíst své vlastní jídlo.

Dosud bylo dítě zvyklé jen na sání z prsu nebo na pití kojeneckého mléka z lahve, přičemž vysunovalo jazyček a pilo. Proto dítě automaticky udělá totéž i při prvním krmení lžičkou a veškeré jídlo, které dostane do úst, jazykem zase vystrčí ven. Naučit se jíst zahrnuje rozvoj úplně nové sady ústních motorických dovedností. Dítě se například musí naučit používat rty k nabrání jídla ze lžičky a jazyk

a relativně tekutá. Zpočátku by také měla mít planou chuť nebo být téměř bez chuti. Začnete tím, že dítěti nabídnete jen několik lžiček jednou denně, a to buď během obvyklého podávání mléka, nebo po něm. Je také dobré nabízet vždy jen jedno jídlo, abyste viděli, jak dítě na jednotlivá jídla reaguje. Postupem času pak můžete začít nabízet pevné potraviny před obvyklým podáváním mléka a postupně zvyšovat

Pyré by měla být velmi hladká a relativně tekutá. Zpočátku by měla mít planou chuť nebo být téměř bez chuti.

k posunutí jídla v ústech dozadu a spolknutí. Předtím používalo jen své svaly na čelistech a tvářích k sání – je to pro ně tedy úplně nová zkušenost. Jakmile dítě dokáže polykat jídlo, spolu s dalšími dvěma znamenáními období přechodu na tuhou stravu (sezení, zvedání věcí a jejich vkládání do úst), je opravdu a skutečně připravené vydat se na cestu zkoumání jídla.

První jídla mohou zahrnovat obiloviny ve formě pyré, například dětskou rýži, oves, jáhly, kukuřičné nudle nebo dobře rozmačkanou uvařenou rýži mixovanou s kojeneckým mlékem. Můžete také připravit pyré z ovoce nebo zeleniny. Pyré by měla být velmi hladká

četnost krmení a množství jídla. Můžete také experimentovat s různými konzistencemi přidáním menšího množství mléka nebo ochlazené převařené vody, aby bylo jídlo hustší. Poté můžete začít nabízet jiné typy potravin a postupně zvýšit četnost z jednou na třikrát denně, aby mohlo dítě zažívat spoustu nových chutí. Pokud jde o nároky vašeho dítěte na tekutiny, pokračujte v obvyklém podávání mléka. Je-li velmi horký den, nabídněte dětem krmeným kojeneckým mlékem ochlazenou převařenou vodu, pokud se domníváte, že mají mezi jídly žízeň (kojené děti žádnou vodu nepotřebují).

Chutné pyré z brambor a brokolice

Ingredience:

1/3 větší brambory (asi 140 g)

1/3 menší brokolice (asi 70 g)



Bezmasý pokrm



Vhodné pro zmrazování



Celkem
30 min

Vaření v páře
20 min

3 porce



Banány kolem avokáda

Ingredience:

1/2 středně velkého avokáda (zralého) (asi 50 g)

1/2 středního banánu (zralého) (asi 50 g)

60 ml mléka které dítěti obvykle podáváte
(obvykle připravené)



Celkem
10 min

Vaření v páře
0 min

1 porce

- 1 Brokolici omyjte a bramboru oloupejte a omyjte. Nakrájejte bramboru a brokolici na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vyjměte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 120 ml (1/2 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj

automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí sěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvařené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do polohy mixování. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až jídlo získá požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba pyré zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah vitamínu K, zdroj vitamínu C a kyseliny listové. Vitamin K je jedním z důležitých vitamínů pro zdravé kosti. Vitamin C přispívá ke štěpení potravy a využití energie z ní. Kyselina listová je důležitá pro tvorbu aminokyselin, což jsou základní stavební kameny bílkovin v těle, potřebné pro růst a regeneraci buněk.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s dětskou rýží nebo s mlékem, které obvykle dítěti podáváte. Můžete připravit i s batáty namísto obyčejných brambor.

- 1 Avokádo rozpujte. Odstraňte pecku a měkkou část vydlabejte lžící. Oloupejte banán. Avokádo a banán nakrájejte na kostky velké asi 1 cm. Sundejte víko nádoby. Vložte všechno ovoce a dětské mléko do nádoby. Dejte víko zpátky a zajistěte ve správné poloze.
- 2 Vložte nádobu zpět do hlavní jednotky a zajistěte ji. Otočte knoflíkem do polohy mixování. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až jídlo získá požadovanou konzistenci.

- 3 Před podáváním přendejte jídlo do misky.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah kyseliny listové, zdroj vitamínu C, vitamínu E, draslíku, vitamínu B6 a vitamínu K. Kyselina listová je jedním z důležitých vitamínů pro normální a zdravé zásobování krví. Vitamin E pomáhá chránit buňky dítěte před poškozením (je to antioxidant). Vitamin B6 přispívá k udržení zdravých krevních buněk.

Rady k servírování a vaření: Nejlépe chutná při podávání ihned po přípravě. Můžete připravit z papáji namísto banánu.



Fáze 2: Měkké kousky

Teď, když si dítě zvyklo na jídlo ve formě pyré nebo dohledka rozmačkaných potravin s relativně planou chutí, nastal čas ukázat mu různé konzistence a silnější chutě. Postupně přejděte na nahrubo rozmačkaná jídla tak, aby se dítě naučilo kousat. V této fázi období přechodu na tuhou stravu (od 6–8 měsíců) by děti vedle obvyklého podávání mléka měly postupně přejít na 3 jídla denně, a to ve větších porcích než předtím.

Pokud jde o vývoj dítěte, už pouhé žvýkání měkkých a malých kousků jídla a jejich posouvání v ústech pomocí jazyka mu pomáhá rozvíjet ústní motorické dovednosti. Přestože se dítě může zpočátku jídlem zalykat, může kašlat, nebo dokonce zvracet, aby dostalo kousky jídla za zadní části úst, neznamená to, že mu nabízené jídlo nechutná – jednoduše se učí zacházet s jídlem s jinou konzistencí. Dávejte mu stále jídla s různou konzistencí, aby se naučilo jíst různá jídla a bylo otevřenější zkoušení dalších jídel. Nedělejte si starosti, pokud některá jídla zprvu odmítne, je to úplně normální. Vědecké důkazy prokazují, že jídelní preference lze ovlivnit opakovaným nabízením jídla: trik tedy spočívá ve stálém nabízení jídla při různých příležitostech, dokud si dítě na jeho chuť nezvykne a postupně jej nepřijme. Může to vyžadovat několik pokusů (někdy až 15 ochutnání), než dítě začne některá jídla akceptovat. Buďte tedy trpěliví a vytrvalí, vyplatí se to. Pamatujte, že je mnohem snazší vytvořit zdravé jídelní návyky, když je dítě malé, takže nezapomeňte v těchto raných letech nabízet spoustu různých jídel.

Přestože většina dětí obvykle ve věku 6 měsíců nemá žádné zuby, mohou se naučit zpracovávat jídla s malými měkkými kousky (tím, že je rozdrtí dásněmi). Jelikož v této fázi jde o to, naučit dítě žvýkat, začněte tím, že mu předložíte měkká jídla, která může jíst rukama, například uvařené zeleninové tyčinky (mrkev) nebo tyčinky z měkkého, zralého ovoce, malé proužky toastu nebo uvařené

těstoviny. Nikdy nedávejte dítěti celé hrozny ani celá koktejlová rajčata, protože by mohla způsobit udušení. Chcete-li je dítěti dát, vždy je nakrájejte.

V této fázi můžete začít více experimentovat s podáváním jídel připravených z kombinace různých potravin z hlavních skupin.

Jelikož se jedná o období rychlého růstu, bude dítě potřebovat více potravin bohatých na výživné látky. Takže mu poskytněte opravdu pestrou nabídku! Všechny děti se například rodí s dostatečnou dávkou železa. To však začne okolo 6 měsíců věku docházet, takže ke zdravému vývoji a růstu je nezbytné, aby dítě získalo dostatek železa ve stravě. Dávejte mu tedy hodně jídel obsahujících železo, například libové červené maso, obiloviny, luštěniny a zelenou zeleninu. Pokud si nejste jistí, kolik toho dítě potřebuje sníst, řiďte se podle něj. Děti obvykle odvracejí hlavu nebo nechávají zavřenou pusku, pokud již žádné jídlo nechťejí. Kvůli bezpečnosti nikdy nenechávejte dítě při jídle samotné. Nadále dítě kojte nebo mu dávejte kojenecké mléko a k jídlům mu nabízejte doušky ochlazené převařené vody z dětského hrnku nebo lahve. Nepodléhejte pokušení dávat mu džus, protože dostává spoustu vitamínu C z mléčných jídel a také z ovoce a zeleniny.

4 hlavní skupiny potravin zahrnují:

1. Škrbové potraviny – rýže, těstoviny, brambory a jiné obiloviny
2. Maso, ryby a jejich alternativy, jako jsou například vejce a luštěniny (dhál, čočka apod.)
3. Ovoce a zeleninu
4. Mléčné výrobky – plnotučné jogurty a sýry. Při vaření také můžete používat plnotučné mléko.



Zeleninové nebe

Ingredience:

- 1/5 malého květáku (asi 80 g)
- 1/3 střední brambory (asi 90 g)
- 1/2 střední mrkve (asi 60 g)



Celkem
40 min

Vaření v páře
30 min

2 porce



Masití kamarádi

Ingredience:

- 1 hovězí plátek / jehněčí / kuřecí prsa / vepřové (asi 250 g)
- 3 lžice zeleninového pyré (recept: Zeleninové nebe)



Celkem
35 min

Vaření v páře
30 min

4 porce

- 1 Omyjte květák a omyjte a oloupejte bramboru a mrkev. Nakrájejte zeleninu na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vyjměte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 180 ml (3/4 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj

automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvařené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do polohy mixování. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až jídlo získá požadovanou konzistenci.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínů B6, A a K.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s masovým nebo rybím pyré. Smíchejte s oblíbenou zeleninou nebo s vařenou čočkou.

- 1 Odstraňte z masa blány a tuk. Maso nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Vyjměte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 180ml (3/4 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj

automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvařené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do polohy mixování. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až jídlo získá požadovanou konzistenci.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáním jedné porce vychladnout. Pokud chcete, můžete smíchat 1 lžičku masového pyré se 3 lžičkami rozmixované zeleniny.

Poznámky k výživě: Připraveno z hovězího masa – vysoký obsah vitamínu B12 a zinku; zdroj železa, fosforu, niacinu a vitamínu B6. Vitamin B12 přispívá ke zdraví imunitního systému. Zinek je důležitý pro kognitivní funkce. Železo je důležité pro normální a zdravé zásobování krví. Přestože se děti rodí s dostatečným množstvím krve, od 6. měsíce začíná docházet, takže zkuste zahrnout do stravy dostatek kvalitních zdrojů železa, kde je to možné – například červené maso, tofu, vejce, cizrnu, vařené luštěniny, červené fazole, rozinky, meruňky, fíky a zelenou listovou zeleninu.

Rady k servírování a vaření: Podávejte se zeleninovým pyré. Připravte toto pyré z ryby.

Fáze 3: Jídlo s většími kousky

Třetí fáze období přechodu na tuhou stravu (od 9–12 měsíců) spočívá v rozšíření chutových zážitků dítěte a přechodu k jídlům s různými konzistencemi. Jídlo je možné nakrájet, rozmačkat nebo namlít, spíše než z něj připravit pyré. Pokud jde o vývoj, dítě by mělo začít rozpoznávat jídlo již od pohledu a začít si je spojovat s příslušnou chutí.

Jelikož je poměrně běžné, že starší děti (obvykle okolo věku 2 let) odmítají nová jídla i ta, která již dříve přijaly, nabízení pestré palety jídel v této fázi jim později pomůže. Měli byste také vzít dítě k pravidelným společným rodinným jídlům. Důvodem je to, že děti se naučí jíst jídla, pokud okolo sebe vidí osoby, které je konzumují. Proto dbejte na to, aby dítě při jídle sedělo se zbytkem rodiny a organizujte dobu jídla podle ostatních osob, zejména dalších dětí. Doba jídla je doba učení a měla by být pro dítě zábavná. Když se naučí samo jíst, pomůže mu to získat zdravý vztah k jídlu, při němž se aktivně účastní celého procesu. Pokud jde o předkládané jídlo, snažte se nabízet mnohem pestřejší výběr a pomozte dítěti přejít k jídlům s různou konzistencí, která může jíst rukama, jako jsou například tyčinky ze syrového ovoce a zeleniny. Pokračujte v kojení

nebo podávání kojeneckého mléka, ale snižte je na dvě nebo tři jídla denně. V případě potřeby můžete podávat také ochlazenou převařenou vodu. Toto je také správná doba k ukončení používání lahvi a přechodu k dětskému hrnku.

Jelikož má dítě malé břicho, docela snadno se mu naplní. Z toho důvodu byste se měli vyhýbat podávání jídel s vysokým obsahem vlákniny, jako je například tmavý nebo celozrnný chléb. Vedlo by to pouze k naplnění žaludku dítěte a zbylo by málo nebo žádné místo na nutričně hodnotnější potraviny, které mu poskytnou potřebnou energii k růstu. Tuk je také důležitý pro produkci energie a obsahuje cenné vitamíny, například vitamín A. Z toho důvodu byste dětem do 2 let neměli podávat nízkotučné mléko, sýr ani jogurt.





Setkání tresky a brambor

Ingredience:

1 filé z tresky (asi 100 g)

1/2 střední brambory (asi 150 g)

100 g dobře uvažené rýžové kaše
(na jednu porci)



Celkem
40 min

Vaření v páře
30 min

5 porcí



Moje první müsli

Ingredience:

1/2 střední broskve (zralé) (asi 100 g)

1/2 střední hrušky (zralé) (asi 100 g)

50 g borůvek (zralých)

100 g ovesných vloček (na jednu porci)



Celkem
30 min

Vaření v páře
20 min

5 porcí

- 1 Bramboru omyjte a oloupejte. Tresku vykostěte a odstraňte kůži. Nakrájejte všechny přísady na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vymějte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 180 ml (3/4 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj

automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvažené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy. Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až omáčka získá požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jítlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Nejprve pečlivě zkontrolujte, zda v jídle nezbyly žádné kosti, a potom podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g vařené rýžové kaše.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah jódu; zdroj selenu a vitamínu B12. Jód je důležitý pro normální zdravý růst dětí. Selen chrání buňky těla před poškozením (je to antioxidant). Tento chutný recept je vynikající k zařazení ryb do stravy dítěte – podávejte alespoň dvě jídla s rybami týdně, z toho jedno jídlo by mělo být z tučných ryb (losos, makrela, čerstvý tuňák, sardinky).

Rady k servírování a vaření: Podávejte s masovým pyrém. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou přílohou podle vaší volby.

- 1 Omyjte všechno ovoce, oloupejte je a vymějte pecku z broskve a jádřinec z hrušky. Broskev a hrušku nakrájejte na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vymějte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 1/2 šálku podle rysky na nádobě. Otevřete víko z nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření

v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvažené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do polohy mixování. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až až jídlo získá konzistenci.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g ovesných vloček.

Poznámky k výživě: Dětem bude tato kombinace ovoce velmi chutnat. Tímto receptem se vám podaří do stravy přidat více ovoce – kombinujte různé typy ovoce podle dostupnosti a preferencí!

Rady k servírování a vaření: Chcete-li do receptu přidat mléčné výrobky, smíchejte s přírodním jogurtem. Použijte jiné ovoce podle své volby.



Fáze 4: Od jednoho roku věku

Přestože je každé dítě jiné, ve věku jednoho roku bude mnohem aktivnější. Může rychle lézt po pokoji, může se zvedat a obcházet pokoj s oporou nábytku nebo již může začít chodit. Čas strávený učením chůze, mluvení a ještě mnoha dalších věcí je velmi aktivní. To vyžaduje mnohem více energie a výživných látek. Proto je důležité zajistit zdravou, vyváženou stravu. Do této doby bylo hlavním zdrojem výživy dítěte mateřské nebo kojenecké mléko, nyní se ale na první místo dostává pevná strava.

Dítě by v tomto období přechodu na tuhou stravu mělo konzumovat 3 jídla denně a k tomu mezi jídly přesnídávky: například připravené ovoce, zeleninové tyčinky, jogurt, kousky sýra, toast nebo rýžové koláčky. Zkuste ke každému jídlu zahrnout trochu škrobu (chléb, obiloviny, ovesná kaše, brambory, rýže, kuskus nebo těstoviny), bílkovin (maso, ryby, vejce, čočka, hummus, sója nebo tofu) a čerstvého ovoce a zeleniny. Mléčné výrobky (mléko, jogurt nebo sýr) by měly být zahrnuty ve třech jídlech nebo přesnídávkách každý den. Jedna porce by mohla zahrnovat sklenici mléka (150 ml), misku jogurtu, kysanou smetanu či kousek sýra velikosti krabičky

Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit. Přestože neexistují doporučené velikosti porcí pro batolata, použijte jejich pěst jako vodítko: žaludek bude asi tak velký jako sevřená pěst. Jak začne být dítě aktivnější (od 2 let), můžete porce postupně zvětšit. Vždy se však při posouzení, kolik dítě může sníst, řiďte jeho chutí k jídlu. Snažte se udržet jeho zájem naučit se jíst. Aranžujte jídla na barevné talíře, používejte nejrůznější tvary a témata (usměvavá tvář určitě zabere) a kombinujte různé tvary a konzistence. Nechte dítě, ať co nejvíce jí samo. Můžete mu pomoci

Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit.

od sirek. Obvyklý příjem mléka (mateřského nebo kojeneckého) se v této fázi přirozeně sníží, takže je v pořádku přejít místo toho na plnotučné kravské mléko (pokud dítě nemá alergii na mléko). Mléko je důležitým zdrojem vápníku a mělo by být spolu s vodou hlavním nápojem vašeho batolete. Nedávejte mu však více než půl litru (asi 0,5 kg) mléka denně, protože by to snížilo jeho chuť k jídlu, které potřebuje k růstu. Dítě by mělo vypít 6–8 porcí tekutiny denně (včetně mléčných nápojů) podávaných v hrnku: jednu s každým jídlem a jednu mezi jídly s přesnídávkami.

nakrájením obtížnějších potravin, jako jsou například špagety. Pokud dítě začne jídlo odmítat, vezměte v klidu jídlo pryč a počkejte do další přesnídávky nebo jídla, než mu nabídnete něco jiného. Snažte se nepodávat sladká jídla ani jídla s vysokým obsahem tuku, protože to by jen podpořilo vznik špatných stravovacích návyků v pozdějším věku. Chvalte dítě, když dobře jí, protože tím podpoříte dobré chování a učení do budoucna. Vaše batole bude postupně schopné konzumovat stejná jídla jako zbytek rodiny, takže nikdy nezapomínejte jít příkladem a jezte zdravě!



Šťastná brokolice

Ingredience:

1 filet z lososa (asi 120 g)

1/2 malé brokolice (asi 120 g)

140 g doměčka uvařených těstovinových mušli (na jednu porci)



Celkem
35 min

Vaření v páře
20 min

4 porce



Slunečný chřest

Ingredience:

12 stonků chřestu (zeleného) (asi 240 g)

100 g vařených bramborových měsíčků (na jednu porci)

20 g strouhaného parmezánu (na jednu porci)



Celkem
30 min

Vaření v páře
20 min

3 porce

- 1 Brokolici omyjte. Lososa vykostěte a odstraňte kůži. Nakrájejte všechny přísady na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vyjměte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 120 ml (3/4 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko z nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení parního cyklu se přístroj automaticky vypne.

Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvařené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Zavřete víko nádoby. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy. Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až omáčka získá požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jídlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou.
- 6 Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah omega 3 mastných kyselin, selenu, jódu, vitamínu B12, tiaminu vitamínu D a vitamínu vitamínu K; zdroj fosforu, riboflavinu, niacinu, kyseliny listové a vitamínu C. Vitamin B12 je důležitý pro dělení buněk, které je nutné pro reprodukci, regeneraci a růst. Niacin je důležitý pro zdravou pokožku. Riboflavin přispívá ke štěpení potravy a využití energie z ní.

Rady k servírování a vaření: Podávejte se zeleninovým pyrém. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou přílohou podle vaší volby.

- 1 Chřest omyjte a všechny tvrdé části stonků odstraňte. Nakrájejte všechny přísady na kostky velké asi 1 cm.
- 2 Vyjměte nádobu z hlavní jednotky. Otevřete víko nádoby a naplňte vodou asi do 120 ml (3/4 šálku) podle rysky na nádobě. Otevřete víko z nádržky na vodu a nalijte vodu z nádoby do nádržky. Přikryjte nádržku víkem a otočte do zajištěné polohy.
- 3 Připravené přísady dejte do parního koše. Poté parní koš vložte správným směrem do nádoby. Zavřete víko nádoby. Znovu vložte nádobu do hlavní jednotky a trochu ji otočte do zajištěné polohy. Otočte knoflíkem do polohy vaření v páře. Rozsvítí se kontrolka vaření v páře. Po dokončení

parního cyklu se přístroj automaticky vypne. Kontrolka vaření v páře zhasne. Otočte knoflíkem do vypnuté polohy.

- 4 Otevřete víko nádoby. Pomocí stěrky zvedněte košík s jídlem a jídlo uvařené v páře vysypte do nádoby.
- 5 Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. 1 porce: smíchejte se 100 g vařených měsíčků z nových brambor a 20 g nastrouhaného parmezánu.

Poznámky k výživě: Vysoký obsah fosforu, kyseliny listové, vitamínu D a vitamínu K; zdroj vápníku, draslíku, tiaminu, vitamínu C a vitamínu B6. Vitamíny D a K a minerály fosfor a vápník jsou důležité pro zdravé kosti a zuby. Kyselina listová přispívá ke zdraví imunitního systému. Tiamin přispívá k normální zdravé funkci srdce.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s lososovými kousky. Podávejte s nudlemi a omáčkou podle vlastní volby.



www.philips.com/avent

4241 354 01151