



Recipe booklet

کتیب اكلات

食谱手册

Книга рецептов

Broszura z przepisami

Kniha receptů

**PHILIPS**  
**AVENT**

sense and simplicity

# Contents.....page

Nutritious meals made easy .....	3
Starting weaning your baby .....	4
General professional recommendations.....	5

## stage 1

First tastes .....	26
First tastes meal planner .....	28
<b>Recipes</b>	
Apple purée .....	34
Carrot and sweet potato purée .....	38
Potato and broccoli purée.....	42

## stage 2

Soft chews .....	46
Soft chews meal planner .....	48
<b>Recipes</b>	
Meat purée.....	54
Mashed vegetables.....	58
Lamb with potato and squash .....	62
Salmon with sweet potato and courgette.....	66
Lentils with vegetables.....	70
Peach and plum dessert.....	74

## stage 3

Chunkier chews.....	78
Chunkier chews meal planner .....	80
<b>Recipes</b>	
Rice with sweet pepper sauce.....	86
Pasta with bolognese sauce.....	90
Asparagus with feta cheese.....	94

# Nutritious meals made easy

Quite often mothers are confused by the overwhelming amount of information available regarding the introduction of solid foods into a baby's diet. Furthermore, parents get frustrated when babies just spit out the food prepared for them. Perhaps as parents we need to understand how babies grow and why they behave the way they do!

Philips AVENT has developed this booklet in cooperation with Judy More, Paediatric Dietician, and Dr Gillian Harris, Consultant Clinical Psychologist, to offer parents professional advice on weaning and how to prepare nutritious meals for their babies.



**Judy More** is a registered Dietician and Nutritionist who specialises in childhood nutrition. She is a member of both the British Dietetic Association and the Nutrition Society. She set up her Child-Nutrition consultancy after

many years of experience working as a paediatric dietician in NHS (National Health Service) hospitals and community trusts. Judy has wide experience of all paediatric nutritional problems and now has a London practice where she sees parents and children for individual consultations.



**Dr Gillian Harris** is a Senior Lecturer and Consultant Clinical Psychologist at The Children's Hospital in Birmingham. Her research expertise is world-renowned and lies in the field of child feeding behaviour

and appetite regulation, including infancy and attachment. Her research includes both clinical and non-clinical populations looking

at the acquisition of taste and food preferences in the first years of life, the factors affecting appetite regulation, the development of food categorization in the early years, and the interaction between child temperament, parental management style and food (fussiness).

This booklet includes useful information and professional advice about the different stages of weaning, followed by meal planner examples and appropriate recipes for each stage of weaning. In addition, each recipe has been developed using this product and with the help of Judy More to ensure that the result is nutritionally rich.

The Philips AVENT Combined Steamer and Blender gently steams fruits, vegetables, fish and meat. It also blends your cooked ingredients to the consistency that most suits your baby's need, to make a healthy, wholesome baby meal simply and quickly!



## GB Starting weaning your baby

It is truly rewarding for any parent to see how quickly their tiny newborn grows and develops into a happy, healthy baby. Good nutrition is vital for the healthy growth and happiness of your baby. Breast milk is the ideal first food, containing all the natural nutritional content that is specific to babies' needs. Infant formula too has its place as an alternative for when breastfeeding is not possible. Generally, after the first month of life, infants gain an average of 0.5 to 1 kilogram a month for the first six months. Beyond this stage, a combination of both milk and solid foods is required to promote growth whilst infants gain approximately 0.5 kilogram in weight per month. At around 4-6 months, babies begin to sit up with support, are able to control their heads and often put anything that they can find into their mouths. At this stage they may seem less satisfied with the milk that they are given and more conscious and curious of adult eating habits, especially those of their parents. This is an indication that they are now ready to start eating solid foods themselves, which complements the milk that they are given, with the added benefit of providing even more nutrients. This is a very exciting phase for infants as they can experiment and learn to enjoy new and different tastes you offer them.

It is true that all babies grow and develop differently. Many are happy to wait until 6 months to begin weaning, however others may seem to be ready before that time. Four months or 17 weeks is the earliest age that you should consider beginning to wean your baby. For further advice it would be advisable to consult your health visitor or local doctor.

When your baby is ready, you will want to make the first solid foods from fresh ingredients, so that food nutrients remain as intact as possible. Buying and preparing foods yourself is the best way of

ensuring this because you know exactly what your baby is eating. The foods you buy and how they are stored, prepared and cooked will affect their nutritional content. It is important to buy fresh ingredients, to store them according to any given instructions and to prepare them on a clean surface.

Steaming is one of the best cooking methods that helps to preserve flavours. Steaming with the unique Philips AVENT Combined Steamer and Blender helps to retain essential nutrients because the juices that are released from the food during the steaming phase are retained for mixing back into the food during the blending phase.

In this way, as many nutrients as possible are retained in the food in order to provide a healthy diet.

As you know, there are many reliable sources of information on weaning, such as baby clinics, doctor's surgeries and online web-sites that can help you to decide when your baby is ready to start weaning and move from one stage to the next.

Enjoy this special stage in your baby's life!

**Judy More, Freelance Paediatric Dietician,**  
[www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)



## General professional recommendations

GB

- Always store food safely and adhere to use-by dates. Prepare food in a clean kitchen with clean utensils and bowls for optimum hygiene. Wash hands before food preparation, and baby's hands before feeding.
- All fruits and vegetables should be carefully washed before use. Some need peeling.
- Salt should not be added to foods for babies – try using herbs or mild spices as you would in your usual family recipes to make the foods tastier for your baby.
- Sugar should not be added unless a very small amount is added to tart fruit to make it palatable.
- Baby food should be cooked thoroughly until piping hot and allowed to cool before serving.
- Microwaving heats foods unevenly and can cause hotspots which may scald your baby. Make sure any food you warm up this way is mixed thoroughly and left to cool before serving. Use the Philips AVENT Bottle and Baby Food Warmer to heat your baby's food safely and evenly.
- Never re-heat your baby's food more than once.
- Most freshly cooked foods can be stored in the refrigerator for up to 24 hours.
- Preparing batches and freezing them in ice cube trays or food containers, such as VIA Cups, can save you lots of time! VIA Cups are sterile, stackable and can easily be written on with the name of the food and the date prepared. Check your freezer's instructions to find out how long you can store baby food safely. It is usually between 1 and 3 months.
- Do not refreeze food after it has been thawed.
- Some foods, such as raw shellfish, liver, soft unpasteurised cheeses and honey, are not suitable for babies under 12 months. Eggs should always be well cooked. Always check with your health visitor if you are unsure.
- If there is a family history of allergy, exclusive

breastfeeding to 6 months is strongly recommended. Continue breastfeeding during the weaning stage and, when you introduce foods that can cause allergies, such as milk, eggs, wheat, nuts, seeds, fish and shellfish, do so one at a time.

- The stage by stage meal planners are examples of a balanced meal plan with a variety of foods. Adapt these to use seasonal fruit and vegetables and your family foods. Generally, sweet potato can be replaced with potato and you can use any root vegetables in place of carrot.

### Guidelines for best results

- The quantities stated in the recipes usually provide you with enough food to serve and some left over to store or freeze. Adapt the quantities stated to suit your needs, but remember that the steaming times will vary according to the quantity of food in the jar. Check the instructions for use for the approximate steaming times for different foods.
- The final consistency of the food also depends on the nature and quantity of the ingredients. To reach the desired consistency, add some of the usual baby milk or water to thin it down or add some baby rice or drain some of the cooking water before blending to thicken it.
- All final quantities are indicative and can vary depending on the nature of the ingredients and cooking time.
- The number of portions stated in the recipes provided below is only an approximation. Appetite and growth vary from baby to baby, as does the required portion size.
- The recipes' photographic guide is aimed to provide you with a quick visual reference for cooking with your Combined Steamer Blender. When using the product for the first times you are advised to refer to the full recipes' instructions.

**Disclaimer:** These recipes have been carefully selected by nutritional experts like Judy and Gillian. If in doubt, particularly in cases of known or suspected allergies to certain foods, please consult your doctor or health visitor as appropriate.

الوجبات الغذائية أصبحت سهلة.....	صفحة
بدء فطام طفلك.....	7
توصيات عامة مهنية.....	8
.....	9

## المرحلة 1

عمليات التذوق الأولى.....	26
منظم وجبات عمليات التذوق الأولى.....	29
الأكلات	
بيوريه التفاح.....	34
بيوريه البطاطا الحلوة والجزر.....	38
بيوريه البطاطا والبروكولي.....	42

## المرحلة 2

المضغات الطرية.....	46
منظم وجبات المضغات.....	49
الأكلات	
بيوريه اللحم.....	54
الخضروات المهروسة.....	58
لحم الحمل بالبطاطس والقرع.....	62
السلمون مع البطاطا الحلوة والكوسا.....	66
العدس بالخضروات.....	70
حلو الخوخ والبرقوق.....	74

## المرحلة 3

مضغات أكبر حجماً.....	78
منظم وجبات المضغات الأكبر حجماً.....	81
الأكلات	
الأرز مع صلصة الفلفل الحلو.....	86
المكرونه بصلصة البولونيز.....	90
الأسبراجوس بجبن فيتا.....	94

## الوجبات الغذائية أصبحت سهلة

غالباً ما ينتاب الأمهات شعور بالارتباك بسبب الكم الهائل من المعلومات المتاحة فيما يتعلق بإدخال أطعمة صلبة في غذاء الطفل. إضافة إلى ذلك، يشعر الوالدان بالإحباط عندما يلفظ الطفل الطعام الذي أعد له. نحن كوالدين، ربما كنا في حاجة إلى فهم كيفية نمو الطفل وأسباب تصرفه بالطريقة التي يتصرف بها!

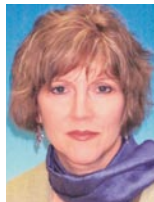
امت Philips AVENT بتطوير هذا الكتيب، بالتعاون مع جودي مور و Paediatric Dietician والدكتورة جيليان هاريس الأخصائية الاستشارية في مجال علم النفس الكلينيكي، وذلك بهدف تقديم نصيحة احترافية للوالدين فيما يتعلق بتجهيز وجبات مغذية للأطفال.

## Judy More



جودي مور هي واحدة من علماء التغذية المتخصصين في تغذية الأطفال. وهي عضو في كل من اتحاد التغذية البريطاني وجمعية التغذية. وقد أنشأت مركزها الاستشاري لتغذية الأطفال بعد سنوات عديدة من الخبرة في العمل كأخصائية في تغذية الأطفال لدى مستشفيات NHS (الخدمة القومية للصحة) والرعاية المجتمعية. كما تتمتع جودي بخبرة كبيرة في جميع المشكلات المتعلقة بتغذية الأطفال، ولها الآن عيادة في لندن حيث تلتقي بالآباء والأطفال وتقدم لهم المشورة الفردية.

## Dr Gillian Harris



الدكتورة جيليان هاريس تشغل وظيفة محاضر أول، وأخصائية استشارية في مجال علم النفس الكلينيكي بمستشفى الأطفال في بيرمنجهام. حظت بخبراتها البحثية بشهرة عالمية، وتتركز في مجال السلوك الغذائي وتنظيم الشهية لدى الأطفال، بما في ذلك الرضع ومن هم في المراحل الأولى من النمو. وتشمل أبحاثها مجموعات كينيكية وأخرى غير كينيكية لدراسة عملية اكتساب حاسة التذوق والقدرة على التمييز بين الأطعمة خلال السنوات الأولى من العمر، والعوامل التي تؤثر على تنظيم الشهية، والحالة المزاجية،

وأسلوب الوالدين في إدارة المواقف، والاهتمام الشديد بالتفاصيل المتعلقة بالطعام.

هذا الكتيب يشمل معلومات مفيدة ونصائح احترافية فيما يتعلق بمراحل الفطام المختلفة. ويبي ذلك أمثلة على عملية تنظيم الوجبات، والوصفات الغذائية الملائمة لكل مرحلة من مراحل الفطام. وإضافة إلى ذلك، تم تطوير كل وصفة باستخدام هذا المنتج، وبمساعدة جودي مور لضمان تحقيق نتيجة غنية من الناحية الغذائية.

الجهاز المشترك للمزج والطهي على البخار، والخاص ب Philips AVENT، يطهو برفق على البخار الفواكه والخضروات والسلمك واللحم. وهو أيضاً يمزج المكونات المطهية إلى درجة التماسك التي تناسب احتياجات طفلك، وذلك بهدف تصنيع وجبة أطفال صحية ومفيدة، بطريقة بسيطة وسريعة!



## بدء فطام طفلك

من المفرج حقاً بالنسبة لأي أم أو أب أن يرى كيف ينمو طفله الوليد صغير الحجم ويتطور ليصبح طفلاً يتمتع بالصحة والسعادة، التغذية الجيدة أمر حيوي بالنسبة لنمو طفلك وسعادته. لبن الأم هو الغذاء الأول المثالي، حيث يحتوي على جميع المكونات الغذائية الطبيعية اللازمة لسد احتياجات الطفل. الحليب الصناعي أيضاً له دوره كبديل عندما تكون الرضاعة الطبيعية غير ممكنة. بصفة عامة، بعد انقضاء الشهر الأول من العمر، يتزايد وزن الطفل من نصف كيلوجرام إلى كيلوجرام كامل شهرياً، خلال الأشهر الستة الأولى. فيما يعد هذه المرحلة، يصبح مزج الحليب مع الأطعمة الصلبة ضرورياً لحفز النمو، بينما يتزايد وزن الطفل بمعدل نحو نصف كيلوجرام شهرياً.

من سن أربعة أشهر إلى ستة أشهر تقريباً، يصبح الطفل قادراً على الجلوس باستخدام مسند، وعلى التحكم في رأسه، وغالباً ما يضع في فمه كل ما تصل إليه يده. في هذه المرحلة، قد يبدو الطفل أقل رضاً بالحليب الذي يقدم له، وأكثر وعياً وفضولاً فيما يتعلق بعادات الأكل لدى الكبار، خصوصاً لدى والديه. هذا مؤشر على أن الطفل قد أصبح الآن مستعداً لبدء تناول الأطعمة الصلبة بنفسه، والتي تعتبر كمكملات غذائية للحليب الذي يقدم له. ولذلك أيضاً فائدة إضافية، وهي تزويد الطفل بقدر أكبر من المواد الغذائية. هذه مرحلة مثيرة بالنسبة للطفل، حيث يتمكن من تجربة وتعلم كيفية الاستمتاع بالذواقات الجديدة والمختلفة التي تقدم له.

من الصحيح أن الأطفال ينمون ويتطورون بمعدلات مختلفة. الكثيرون يسرهم الانتظار إلى سن ستة أشهر لبدء الفطام. إلا أن البعض يبدو مستعداً لذلك قبل هذا التوقيت. ويعتبر سن أربعة أشهر، أو 17 أسبوعاً، الحد الأدنى للتفكير في بدء فطام الطفل. للحصول على مزيد من المشورة بهذا الشأن، ننصحك باستشارة زائرتك الصحية أو طبيبك المحلي.

عندما يصبح طفلك مستعداً، سوف تحتاجين إلى تحضير أول أكلة صلبة من مكونات طازجة، حتى تظل المواد الغذائية سليمة إلى أقصى درجة ممكنة. شراء وخصير الأطعمة بنفسك هو الطريقة الأفضل لضمان تحقيق ذلك، لأنك ستكونين على معرفة دقيقة بما يأكله طفلك. نوعية الأطعمة التي تقومين بشرائها، وكيفية تخزينها وجهيها

وطهيها من الأمور التي تؤثر على محتوياتها الغذائية. من الأهمية بمكان شراء المكونات الطازجة، وتخزينها حسب التعليمات المرفقة، وجهيها على أسطح نظيفة.

الطهي على البخار من أفضل طرق الطهي التي تساعد على الاحتفاظ بالنكهة. الطهي على البخار باستخدام جهاز Philips AVENT المشترك للمزج والطهي على البخار، الفريد من نوعه، يساعد على الاحتفاظ بالمواد الغذائية الأساسية، وذلك لأن العصائر التي يفرزها الطعام أثناء مرحلة الطهي على البخار يتم الاحتفاظ بها لإعادة خلطها بالطعام أثناء مرحلة المزج. بهذه الطريقة، يمكن الاحتفاظ في الطعام بأكبر قدر ممكن من المواد الغذائية للحصول على نظام غذائي صحي.

كما تعلمين، هناك العديد من مصادر المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها فيما يتعلق بموضوع الفطام، مثل عيادات الأطفال، وعبادة الطبيب، والمواقع الإلكترونية التي من الممكن أن تساعدك في تحديد متى يكون طفلك مستعداً

لبدء مرحلة الفطام، والانتقال من مرحلة إلي المرحلة التي تليها.

استمتعي بهذه المرحلة الخاصة من مراحل حياة طفلك!

جودي مور، أخصائية تغذية أطفال حرة.

www.child-nutrition.co.uk

## توصيات عامة مهنية

- احرصي دائماً على تخزين الأطعمة بطريقة آمنة، والالتزام بتواريخ انتهاء الصلاحية. لتحقيق أفضل النتائج الصحية، احرصي على تجهيز الطعام في مطبخ نظيف، بأدوات نظيفة، وفي أوان نظيفة أيضاً. اغسلي يديك قبل تجهيز الطعام، وبدي طفلك قبل إطعامه.
- يجب غسل جميع الفواكه والخضروات بعناية قبل استخدامها. بعضها يحتاج إلى تقشير.
- يجب عدم إضافة الملح إلى أكلة الطفل - جربي استخدام الأعشاب أو التوابل الخفيفة، كما تفعلين بالنسبة لوصفاتك العائلية المعتادة، لجعل الطعام أطيب مذاقاً بالنسبة للطفل.
- يجب عدم إضافة السكر، إلا بكميات قليلة جداً مع الفواكه الحمضية لجعلها أطيب مذاقاً بالنسبة للطفل.
- طعام الطفل يجب أن يطهى جيداً، ويسخن إلى درجة الغليان، ثم يبرد قبل تقديمه.
- أفران المايكروويف تسخن الأطعمة بصورة غير منتظمة، ويمكن أن تتسبب في تكون بقع ساخنة قد تصيب الطفل بحرق. تأكدي من أن أي طعام يتم تدفئته بهذه الطريقة قد مزج جيداً وترك ليبرد قبل تقديمه. استخدمي رضاعة وجهاز تدفئة الطعام Philips AVENT لتسخين طعام طفلك بطريقة آمنة ومنتظمة.



- لا تكرري تسخين طعام طفلك أكثر من مرة.
- معظم الأطعمة التي تطهى وهي طازجة يمكن أن تخزن في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- جهيز قطع وجمدها في صواني مكعبات الثلج أو في أنية الطعام، مثل كووس VIA، من الممكن أن يوفر الكثير من وقتك! كووس VIA معقمة وقابلة للتكديس، ويمكن أن يكتب عليها بسهولة اسم الطعام وتاريخ تحضيره. تحقق من التعليمات الخاصة بالجمد لتعرفي المدة التي يمكن تخزين طعام طفلك خلالها بطريقة آمنة، وهي عادة ما تكون بين شهر وثلاثة أشهر.
- لا جمدي الطعام بعد أن يذوب ثلجه.
- بعض الأطعمة، مثل الحار الطازج والكبدة والجبن الطري غير المبستر والعسل، لا تناسب الأطفال الذين تقل أعمارهم

- عن 12 شهراً، يجب بصفة دائمة طهي البيض جيداً. عندما يساورك الشك، تأكدي دائماً من الزائرة الصحية.
- في حالة وجود تاريخ عائلي فيما يتعلق بالحساسية، يوصى بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية اعتماداً كاملاً لمدة ستة أشهر. واصل الرضاعة الطبيعية أثناء مرحلة الفطام. وعند إدخال أكلة قد تسبب الحساسية، مثل اللبن والبيض والقمح والجزر والبذور والسمك والحار، احرصي على إدخالها طعاماً واحداً في كل مرة.
- خطط الوجبات مرحلة بمرحلة هي أمثلة من خطة الوجبات المتوازنة بها أنواع مختلفة من الأطعمة. قومي بتهيئة هذه الوجبات لاستخدام الفواكه والخضراوات الموسمية والأطعمة العائلية الخاصة بك. عموماً، يمكن استبدال البطاطا الحلوة بالبطاطا العادية، كما يمكن استخدام أي خضروات جذرية بدلاً من الجزر.

### إرشادات لتحقيق أفضل النتائج.

- الكميات الوارد ذكرها في الأكلات عادة ما توفر لك طعاماً كافياً لتقديمه وقدرًا إضافياً يمكنك تخزينه أو جمده. قومي بتهيئة الكميات المذكورة بحيث تناسب احتياجاتك، ولكن تذكري أن مدد الطهي على البخار تختلف حسب كمية الطعام الموجودة في الدوق. راجعي تعليمات الاستخدام للتعرف على المدد التقريبية لطهي الأطعمة المختلفة على البخار.
- يتوقف القوام النهائي للطعام أيضاً على طبيعة وكمية المكونات. لتحقيق درجة التماسك المطلوبة، أضيفي بعضاً من لبن الأطفال أو الماء للتخفيف، وأضيفي بعضاً من الأرز أو صفي بعضاً من ماء الطهي، قبل المزج لتغليظ القوام.
- جميع الكميات النهائية دلالية، ويمكن أن تختلف حسب طبيعة المكونات ومدّة الطهي.
- عدد الحصص المذكورة في الأكلات التالية هو مجرد عدد تقريبي. الشهية والنمو من الأمور التي تختلف من طفل لآخر، وكذلك الحال بالنسبة لحجم الحصص المطلوبة.
- الهدف من الدليل المصور للأكلات هو تزويدك بمرجع بصري سريع للطهي باستخدام الجهاز المشترك للمزج والطهي على البخار. عند استخدام المنتج لأول مرة، ينصح بالرجوع إلى التعليمات الكاملة الخاصة بالأكلات.

رفض المسؤولية: هذه الأكلات تم اختيارها بعناية، بواسطة خبراء في التغذية مثل جودي وجوليان، إذا ساورك الشك، خصوصاً بالنسبة للحالات الحساسية الموجودة أو المشتبه في وجودها ضد أكلة معينة، يرجى استشارة الطبيب أو الزائرة الصحية، حسبما هو ملائم.

# 目录..... 页码

轻松制作营养美食.....	11
开始断奶.....	12
专家建议注意事项.....	13

## 第一阶段 ①

开始断奶.....	26
断奶开始的营养配餐计划.....	30
食谱	
苹果果泥.....	34
胡萝卜甘薯泥.....	38
土豆青花菜泥.....	42

## 第二阶段 ②

软嚼.....	46
软嚼营养配餐计划.....	50
食谱	
肉泥.....	54
蔬菜泥.....	58
土豆南瓜羊肉.....	62
甘薯胡瓜三文鱼.....	66
扁豆蔬菜.....	70
桃李甜点.....	74

## 第三阶段 ③

咀嚼.....	78
咀嚼营养配餐计划.....	82
食谱	
甜椒汁米饭.....	86
意大利肉酱面.....	90
希腊奶酪芦笋.....	94

# 轻松制作营养美食

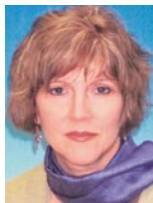
关于如何给宝宝添加辅食的话题众说纷纭，常常令父母们无所适从。看着宝宝将精心准备的食物吐出，作父母的更是有苦难言。是否想过，或许作为父母的我们需要更多了解孩子成长和表现背后的原因呢？

了这本手册，旨在从专业角度为父母提供断奶期间如何为宝宝制作营养餐的一些建议。



养学家，专注于儿童阶段的营养研究。她是英国健康饮食协会和营养学会的会员。她在英国国立医院（国民保健制度医院）和社会信托组织中担任多年婴儿营养学家后，成立了自己的儿童营养

丰富的经验，在伦敦开设了咨询业务，为父母和儿童提供专业咨询。



儿童医院的一名高级讲师兼顾问临床心理学家。她的研究专长享誉世界，其研究专注于儿童摄食行为和食欲调节领域，包括婴儿和幼童。她的研究对象包括临床群体和非临床群体，针对幼年期

口味和食物偏好的形成，影响食欲调节，挑食的各种因素，以及孩子性格与父母抚养方式和食物（挑食）三者间的关系。

本手册提供断奶各个阶段的实用信息和专业指导建议，并辅以各阶段适用的营养配食计

划实例和食谱。各食谱均使用本产品制作，配餐的丰富营养。

飞利浦新安怡蒸煮搅拌一体机可烹制水果、蔬菜、鱼类和肉类。也可用于将煮好的食材搅拌加工到最适合婴儿食用的状态，使自制健康营养婴儿餐既方便又快捷。



## SC 开始断奶

看着自己幼小的宝宝快快长大，健康，快乐，的确是每个父母最大的欣慰。良好的营养对宝宝的健康和快乐至关重要。母乳自然是理想的第一食物，母乳中含有针对宝宝成长所必需的所有自然营养。无法进行母乳喂养时，婴儿奶粉也占有一席之地。一般情况下，满月后的宝宝每月体重平均增加0.5到1公斤，直到宝宝6个月大。宝宝6个月以后，就需要在乳汁以外加入辅食来促进成长。此时宝宝体重每月增加0.5公斤左右。

在4到6个月左右，宝宝开始在帮助下坐起，并已掌握对头位的控制，还会常常把拿到的任何东西塞进嘴里。在这个阶段，乳汁似乎已不能完全满足宝宝，它们对成人，特别是父母的饮食习惯产生意识并感到好奇。这种表现说明宝宝此时已经准备好开始自己吃辅食。辅食作为乳汁的补充，有利于增加更多营养。这个阶段对宝宝来说是非常兴奋的，因为他们可以尝试各种味道并学会享用新的食物。

毋庸讳言，每个宝宝成长发育各不相同。许多宝宝要6个月以后才开始断奶，但也有宝宝会更早开始需要辅食。父母考虑给宝宝断奶应该是宝宝4个月或17周以后。如需进一步了解，建议您咨询健康顾问或当地医生。

当宝宝开始需要辅食时，您会用新鲜的食材来制作，来保持营养尽可能完整。而最好的办法就是亲自选择原料，亲手烹制，因为这样你最了解给宝宝吃的是什么。食物的选购、保存以及烹制方法都会影响其营养成分。关键是要购买新鲜的材料，依照说明保存，加工的工作台也要保持洁净。

蒸制食物是保留原汁原味的最好方法之一。用飞利浦新安怡独特的蒸煮搅拌一体机蒸制

食物可以保留营养精华，因为烹制过程中流出的汁液，在搅拌食物泥的过程中会再次混合到食物中。

这样尽可能多的营养成分都会保留在食物中，给宝宝健康的饮食。

您可能知道，有很多关于断奶的可靠消息源，如儿科诊所，医院和一些专业网站，都可以帮助您判断何时开始给宝宝断奶，何时从一个喂养阶段进入下一阶段。

断奶是宝宝人生的一个特殊阶段，愿您充分享受这段美好时光！

[www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)



## 专家建议注意事项

SC

- 注意厨房，工具和餐具的清洁，保证食品卫生。准备食物前先洗手，喂食前给宝宝洗手。

- 有些食材需要去皮。

- 应尽量用日常烹饪中的天然调味料。

- 量，以改善酸味重的水果口味。

- 烫伤宝宝。如果使用微波加热，应确保食物彻底搅拌均匀，放凉后食用。使用飞利浦新安怡奶瓶和婴儿食物加热器可以安全、均匀地加热婴儿食物。

- 保存24小时。

- 小份，直接在冰格或VIA杯中冷冻，可以节省您大量时间。VIA杯是无菌包装，可堆叠放置，并可在上面写明食物名称和制作日期。查阅冰箱冷冻说明书，了解其能冷冻储存婴儿食品的安全期限。



12

- 用，如贝类，动物肝脏，未经发酵的软乳酪和蜂蜜等。鸡蛋要烹制到十成熟。如果您有任何疑问，请向健康顾问确认。

6

- 以下宝宝只用母乳喂养。断奶开始期间继续使用母乳喂养。有些食材容易引起过敏，如牛奶、鸡蛋、小麦、坚果、种子、鱼和贝类海鲜。如果要用易过敏食材给宝宝添加辅食，每次只用一种。

- 各种食物营养均衡的范例。可以根据情况，改用季节性水果、蔬菜和您的日常食物，对计划进行调整。比如可用土豆代替甘薯，用根类蔬菜代替胡萝卜。

### 如何取得最佳效果

- 可冷藏或冷冻以备后用。食谱中配料的量可以根据需要调整，但如果加量，烹制时间也要更长。各种食材蒸熟的时间不同，请参照使用说明。

- 物泥的状态。要调整食物泥的稀稠度，可以添加乳汁或水进行调稀，或在搅拌制泥前倒掉一些汤汁，使之更稠。

- 状况和蒸煮时间都会影响制成食物泥的多少。

- 个宝宝的胃口和成长过程各异，每餐所需的量也会不同。

- 烹饪时的参考。第一次使用该产品时，建议您参照所有食谱说明。

免责声明：本手册所提供食谱经朱迪和吉莉安等营养学家精心挑选。如有疑问，尤其是发现或怀疑对某些食物过敏，请视情况咨询您的医生或健康顾问。

## Содержание.....страница

Легкое приготовление здоровой пищи.....	15
Начинаем отлучать ребенка от груди.....	16
Общие профессиональные рекомендации.....	17

### этап 1

Первые вкусы.....	26
План введения первого прикорма.....	31
<b>Рецепты</b>	
Яблочное пюре.....	34
Пюре из моркови и батата.....	38
Пюре из картофеля и брокколи.....	42

### этап 2

Мягкая пища.....	46
План введения в рацион мягкой пищи.....	51
<b>Рецепты</b>	
Мясное пюре.....	54
Овощное пюре.....	58
Ягненок с картофелем и тыквой.....	62
Лосось с бататом и цуккини.....	66
Чечевица с овощами.....	70
Персиково-сливовый десерт.....	74

### этап 3

Твердая пища.....	78
План введения в рацион твердой пищи.....	83
<b>Рецепты</b>	
Рис с соусом из сладкого перца.....	86
Макароны с соусом болоньезе.....	90
Спаржа с сыром фета.....	94

## Легкое приготовление здоровой пищи

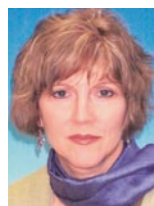
Очень часто мамы приходят в замешательство из-за невероятного количества информации, касающейся введения твердой пищи в рацион ребенка. Более того, родители расстраиваются, когда дети выплевывают пищу, которую для них готовят. Наверное, как родителям нам следует понимать, как дети растут и почему они ведут себя именно так!

Компания Philips AVENT разработала эту брошюру при сотрудничестве с Джуди Мор, детским диетологом, и доктором Джимиан Харрис, консультирующим клиническим психологом, чтобы дать родителям профессиональные советы по отлучению от груди и подготовке питательной пищи для детей.



**Джуди Мор** – дипломированный диетолог, специализирующийся на вопросах детского питания. Она является членом Британской ассоциации диетологов и Общества по вопросам питания. Джуди создала свою консультацию по вопросам

детского питания, работая в которой она применяет свой многолетний опыт работы детским диетологом в больницах NHS (Государственной службы здравоохранения) и общественных фондах. Джуди обладает богатым опытом в решении любых проблем детского питания и сейчас практикует в Лондоне, встречаясь с родителями и детьми для проведения персональных консультаций.



**Доктор Джимиан Харрис** – старший преподаватель и консультирующий клинический психолог детской больницы в Бирмингеме. Ее исследовательские работы известны во всем мире и касаются пищевого поведения и регулирования аппетита детей, включая грудной и граничащий с грудным возрастом. Ее исследования включают в себя наблюдение

за группами детей как в клинических, так и в неклинических условиях при формировании вкуса и предпочтений в еде в первые годы жизни, изучение факторов, влияющих на регулирование аппетита, развитие категоризации пищи в ранние годы жизни, а также изучение взаимодействия между темпераментом ребенка, родительским стилем управления и питанием.

Данная брошюра содержит полезную информацию и профессиональные советы о различных этапах отлучения от груди, а также примеры планов питания и рецепты, подходящие для каждого этапа. При этом каждый рецепт был разработан с использованием блендера-пароварки и с учетом рекомендаций Джуди Мор, чтобы гарантировать, что приготовленная пища будет богата питательными веществами.

Универсальный блендер-пароварка Philips AVENT бережно готовит на пару фрукты, овощи, рыбу и мясо. Он также смешивает все приготовленные ингредиенты до консистенции, которая наиболее подходит для нужд вашего ребенка, что позволяет вам приготовить, здоровую, полезную для ребенка еду просто и быстро!





## RU Начинаем отлучать ребенка от груди

Настоящая награда для любого родителя – видеть, как быстро их крошка-новорожденный растет и превращается в счастливого и здорового ребенка. Хорошее питание жизненно необходимо для здорового роста и счастья вашего ребенка. Материнское молоко – это идеальная первая пища, содержащая все натуральные питательные вещества, которые особенно нужны детям. Детские смеси являются альтернативой материнскому молоку в тех случаях, когда грудное вскармливание невозможно. В среднем, после первого месяца жизни младенцы начинают набирать приблизительно от 0,5 до 1 килограмма в месяц в течение первых шести месяцев жизни. После этого этапа необходимо совмещение молока и твердой пищи, чтобы поддерживать рост ребенка, пока еще он набирает в весе по 0,5 килограмма в месяц.

В возрасте 4-6 месяцев дети начинают сидеть с поддержкой, могут контролировать голову и обычно тянут в рот все, что могут найти. В этот период может показаться, что им не хватает того молока, которое им дают, они начинают понимать и интересоваться привычным рационом взрослых, особенно родителей. Это знак того, что сейчас они уже готовы к тому, чтобы самим начать есть твердую пищу в добавление к молоку, что обеспечит им еще больше питательных веществ. Это очень волнующий этап в жизни ребенка, так как в это время он пробует и учится любить новые разнообразные вкусы, которые вы ему предлагаете. Конечно, все дети растут и развиваются по-разному. Одних можно не отнимать от груди до 6 месяцев, тогда как другие могут быть готовы к этому еще до этого возраста. Четыре месяца или 17 недель – это самый ранний возраст, в котором можно начинать отнимать ребенка от груди. Для получения дальнейших рекомендаций следует проконсультироваться с вашим педиатром.

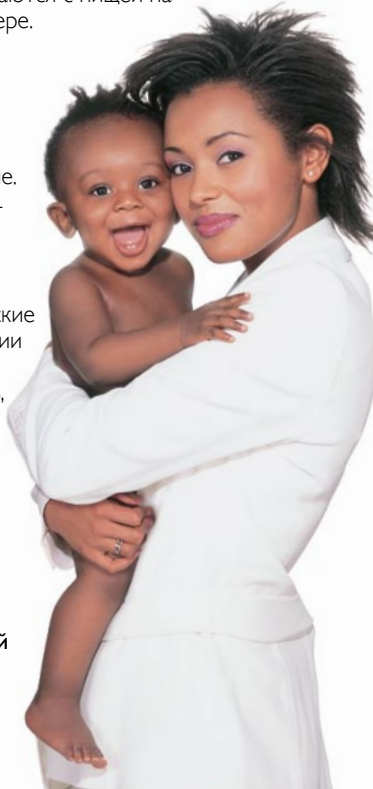
Когда ваш ребенок будет готов к введению прикорма, вам захочется готовить для него первую твердую пищу из свежих продуктов, чтобы сохранить в них как можно больше полезных и питательных веществ. Лучший способ добиться

этого – покупать и готовить пищу самостоятельно, так как тогда вы будете точно знать, что именно ест ваш ребенок. То, как хранились, обрабатывались и готовились продукты, которые вы покупаете, влияет на их питательность. Очень важно покупать свежие ингредиенты, хранить их в соответствии со всеми рекомендациями и готовить на чистой поверхности.

Приготовление на пару – один из лучших способов приготовления, позволяющий сохранять вкус продуктов. Приготовление продуктов на пару с использованием универсального блендера-пароварки Philips AVENT помогает сохранить необходимые питательные вещества благодаря тому, что соки, выделяемые продуктами в процессе приготовления на пару, удерживаются, а затем снова перемешиваются с пищей на этапе обработки в блендере.

Таким образом в пище сохраняется максимально возможное количество питательных веществ, что позволяет обеспечить ребенку здоровое питание. Как вы знаете, существует много надежных источников информации об отлучении ребенка от груди, это, например, детские поликлиники, рекомендации врача, веб-сайты, которые могут помочь вам решить, когда ребенок готов к введению прикорма, а также когда следует переходить от одного этапа к другому. Насладитесь этим особенным этапом жизни вашего ребенка!

**Джуди Мор, независимый детский диетолог,**  
[www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)



## Общие профессиональные рекомендации RU

- Всегда храните продукты надлежащим образом, соблюдая сроки годности. Для обеспечения оптимального уровня гигиены готовьте пищу на чистой кухне, используя чистую посуду. Мойте руки перед началом приготовления пищи, а также руки ребенку перед началом кормления.
- Все овощи и фрукты перед употреблением следует тщательно мыть. Некоторые из них нужно чистить.
- В детскую пищу не следует добавлять соль – попробуйте использовать травы или мягкие специи, чтобы сделать пищу вашего ребенка вкуснее.
- Не следует добавлять сахар, лишь небольшое его количество может быть добавлено, чтобы сделать вкуснее кислые фрукты.
- Детское питание следует тщательно готовить до очень горячего состояния, а затем остужать перед подачей.
- Пища в микроволновой печи нагревается неравномерно, поэтому ребенок может ее обжечься. Любую еду, которую вы подогреваете таким образом, следует тщательно перемешать и остудить перед подачей на стол. Чтобы безопасно и равномерно подогреть детское питание, используйте подогреватель детского питания и бутылочек Philips AVENT.
- Никогда не подогревайте детскую пищу более одного раза.
- Большая часть свежеприготовленной пищи может храниться в холодильнике до 24 часов.
- Готовя пищу порциями и замораживая ее в лотках для кубиков льда или пищевых контейнерах, таких как VIA, вы сэкономите массу времени! Контейнеры VIA стерильны, могут вставляться один в другой, на них можно подписывать название блюда и дату приготовления. Прочитайте инструкцию к холодильнику, чтобы проверить, как долго в нем можно безопасно хранить детскую пищу.
- Не следует повторно замораживать пищу, которая была разморожена.
- Некоторые продукты, такие как сырые моллюски, печень, мягкие непастеризованные сыры и мед, не подходят для питания детей в возрасте до 12 месяцев. Яйца всегда должны быть хорошо приготовленными. Если вы в чем-то не уверены, всегда консультируйтесь с педиатром.
- Если в семье у кого-то была аллергия, ребенку настоятельно рекомендуется исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев. Продолжайте кормить



ребенка грудью и на этапе отлучения от груди, а также когда вы вводите в рацион ребенка продукты, которые могут вызвать аллергию, такие как молоко, яйца, пшеница, орехи, пшеница, рыба и моллюски. Вводите эти продукты в рацион ребенка по одному за раз.- В планах питания этап за этапом предлагаются примеры сбалансированного рациона с использованием разнообразных продуктов. Их можно менять так, чтобы использовать в рационе сезонные фрукты и овощи, а также привычные для вашей семьи продукты. В целом, батат можно заменить картофелем, а также использовать вместо моркови любые корнеплоды.

### Рекомендации для достижения наилучших результатов

- Количества, указанные в рецептах, достаточны для того, чтобы приготовить достаточно для одной порции, а также чтобы часть еды осталась для хранения или заморозки. Вы можете менять указанные количества в соответствии с вашими нуждами, но следует помнить, что время приготовления на пару будет изменяться в зависимости от количества продуктов в чаше. Приблизительное время приготовления на пару для различных продуктов смотрите в руководстве по эксплуатации.
- Окончательная консистенция приготовленного блюда также зависит от природы и количества ингредиентов. Чтобы достичь желаемой консистенции, добавьте немного обычного детского молока или воды, чтобы разбавить еду, или добавьте немного детского риса или слейте часть воды перед приготовлением в блендере, чтобы сделать ее гуще.
- Вес конечных блюд является ориентировочным и может изменяться в зависимости от природы ингредиентов и времени приготовления.
- Указанное в рецептах количество порций приблизительно. Аппетит и рост каждого ребенка индивидуален, что необходимо учитывать при расчете размеров порций.
- Иллюстрации в книге рецептов помогут вам быстро ориентироваться в процессе приготовления с использованием универсального блендера-пароварки. При первом использовании продукта мы советуем вам обратиться к полным текстам рецептов.

**Оговорка:** Эти рецепты были тщательно отобраны опытными диетологами, такими как Джуди и Джулиан. При возникновении сомнений, в частности, когда вам известно об аллергии на какие-либо продукты или вы подозреваете возможность ее наличия, проконсультируйтесь с врачом или педиатром.

## Spis treści.....strona

Łatwy sposób na przygotowanie pożywnych posiłków.....	19
Poszerzanie diety niemowlaka.....	20
Podstawowe zalecenia specjalistów.....	21

### etap 1

Pierwsze smaki.....	26
Trzydniowy plan posiłków.....	32
<b>Przepisy</b>	
Purée z jabłka.....	34
Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka.....	38
Purée z ziemniaków i brokułów.....	42

### etap 2

Pierwsze pokarmy do gryzienia.....	46
Trzydniowy plan posiłków.....	52
<b>Przepisy</b>	
Purée mięsne.....	54
Rozdrobnione warzywa.....	58
Jagnięcina z ziemniakiem i dynią.....	62
Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią.....	66
Soczewica z warzywami.....	70
Deser z brzoskwini i śliwek.....	74

### etap 3

Pierwsze twardsze pokarmy.....	78
Trzydniowy plan posiłków.....	84
<b>Przepisy</b>	
Ryż z sosem ze słodkiej papryki.....	86
Makaron z sosem bolognese.....	90
Szparagi z serem feta.....	94

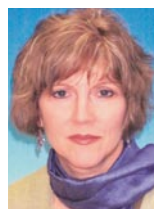
## Łatwy sposób na przygotowanie pożywnych posiłków

Mamy często czuć się zagubione w natłoku informacji na temat poszerzania diety niemowlaka. Dodatkowo łatwo o frustrację, kiedy maluch po prostu wypluwa przygotowany dla niego posiłek. Aby zrozumieć przyczyny takiego zachowania rodzice powinni zapoznać się z procesem dorastania i rozwoju ich dziecka.

Philips AVENT przygotował tę broszurę we współpracy z Judy More, dietetykiem dziecięcym i Dr Gillian Harris, fizjologiem klinicznym, aby dostarczyć rodzicom profesjonalnej porady o wprowadzaniu pokarmów stałych i sposobach przyrządzania pożywnych posiłków dla niemowlaków.



**Judy More** jest zarejestrowanym dietetykiem i specjalistką ds. żywienia. Jest członkinią Brytyjskiego Związku Dietetyków oraz Stowarzyszenia Specjalistów ds. Żywienia. Po wielu latach pracy jako dietetyk dziecięcy w NHS (Brytyjskiej Narodowej Służbie Zdrowia) założyła własną Poradnię ds. Żywienia Dzieci. Judy posiada szerokie doświadczenie we wszystkich zagadnieniach związanych z żywieniem dzieci i obecnie udziela rodzicom indywidualnych konsultacji w swojej londyńskiej poradni.



**Dr Gillian Harris** jest Starszym Wykładowcą i Konsultantem Fizjologii Klinicznej w Szpitalu Dziecięcym w Birmingham. Jej badania w dziedzinie dziecięcych zachowań żywieniowych i regulacji apetytu, w tym okresie niemowlęctwa i przywiązania, uzyskały światową renomę. Ekspertyza Gillian będąca wynikiem

badania, zarówno w warunkach klinicznych jak i domowych, obejmuje takie zagadnienia jak rozwój preferencji smakowych i pokarmowych, czynniki wpływające na regulację apetytu, wprowadzenie klasyfikacji pokarmów w pierwszych latach życia, interakcja między temperamentem dziecka, stylem wychowania i pożywieniem.

Niniejsza broszura zawiera praktyczne informacje i profesjonalne zalecenia na temat kolejnych etapów wprowadzania pokarmów stałych oraz sposobów planowania posiłków, a także przepisy adekwatne do każdego z etapów rozszerzania diety niemowlęcia.

Parowar i blender w jednym Philips AVENT delikatnie gotuje na parze owoce, warzywa, ryby i mięso. Jednocześnie miksuje ugotowane składniki do konsystencji, która odpowiada potrzebom niemowlaka, umożliwiając łatwe i szybkie przygotowanie zdrowych dziecięcych posiłków!



## PL Poszerzanie diety niemowlaka

Obserwowanie jak maleńki noworodek szybko rośnie, rozwija się i jest zdrowym, szczęśliwym dzieckiem to ogromna nagroda dla każdego rodzica. Odpowiednie żywienie jest niezbędne dla rozwoju, zdrowia i szczęścia twojego dziecka. Mleko mamy jest idealnym pierwszym pożywieniem, zawierającym wszystkie składniki odżywcze odpowiadające potrzebom niemowlaka. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, alternatywą jest mleko modyfikowane. Po ukończeniu pierwszego miesiąca, w ciągu następnego półrocza niemowlę przybiera na wadze między 0,5 a 1 kg miesięcznie. Po zakończeniu tego etapu, wzbogacenie mlecznej diety o pokarmy stałe jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka, przybierającego teraz na wadze około 0,5 kg miesięcznie.

W wieku 4-6 miesięcy, niemowlę zaczyna siadać – jeszcze z pomocą. Jest już w stanie kontrolować główkę i często wkłada do ust wszystkie przedmioty, które tylko może znaleźć wokół siebie. Na tym etapie dzieci mogą wykazywać mniejsze zainteresowanie otrzymanym mlekiem i są coraz bardziej ciekawe jedzenia, które spożywają dorośli, zwłaszcza rodzice. Oznacza to, że one same są gotowe do jedzenia pokarmów stałych, które wzbogacą dietę mleczną o dodatkowe składniki odżywcze. To jest bardzo ekscytujący czas dla niemowlaków, bo mogą doświadczyć całej gamy nowych smaków.

Prawdą jest jednak, że każde dziecko rośnie i rozwija się inaczej. Wiele niemowlaków cierpliwie czeka z rozpoczęciem eksperymentów żywieniowych do szóstego miesiąca, podczas gdy niektóre są gotowe do eksperymentowania znacznie wcześniej. Nie należy jednak wprowadzać pokarmów stałych wcześniej niż w wieku 4 miesięcy lub 17 tygodni. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości zawsze udaj się po poradę do swojego lekarza dziecięcego.

Kiedy twoje dziecko jest już gotowe na poszerzenie diety – zacznij przygotowywać posiłki ze świeżych składników tak, aby zachowały jak najwięcej właściwości odżywczych. Samodzielnie kupione i

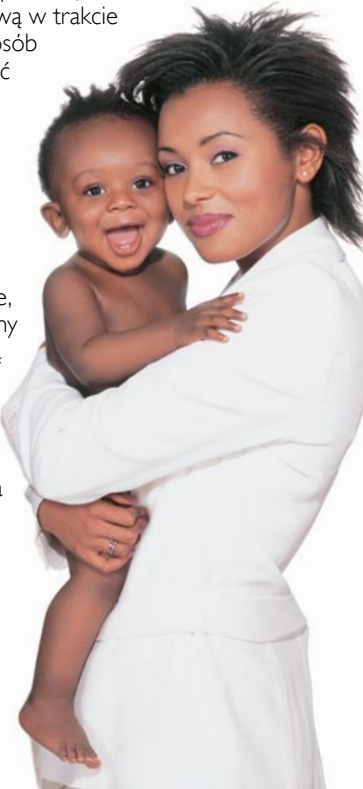
przygotowane jedzenie jest najlepszym sposobem na dostarczenie zdrowych i pożywnych posiłków, bo dzięki temu wiesz dokładnie co znajduje się w daniu malucha. Dobór żywności, sposób jej przechowywania, przygotowania i gotowania wpływa na wartość odżywczą posiłków. Zakup świeżych składników, przechowywanie ich według podanych zaleceń i przygotowywanie jedzenia z zachowaniem zasad higieny są bardzo ważne.

Gotowanie na parze jest jedną z najlepszych metod przygotowywania posiłków pozwalających na zachowanie smaku i aromatu. Gotowanie na parze przy użyciu parowaru i blendera w jednym Philips AVENT pozwala zachować niezbędne składniki odżywcze. Soki, które uwalniają się podczas fazy gotowania na parze są z powrotem łączone z potrawą w trakcie fazy miksowania. W ten sposób możliwie jak największa ilość składników odżywczych jest zachowana w gotowym posiłku, zapewniając zdrową dietę.

Jest wiele wiarygodnych źródeł informacji na temat wprowadzania pokarmów stałych – poradnie dziecięce, lekarze specjaliści oraz strony internetowe, które pomogą w podjęciu decyzji, czy dziecko jest już gotowe na wzbogacenie diety i odpowiedzą kiedy przejść z jedego etapu rozszerzania diety do kolejnego.

Ciesz się tym wyjątkowym etapem życia twojego niemowlaka!

**Judy More,  
Dietetyk Dziecięcy,  
[www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)**



## Podstawowe zalecenia specjalistów

PL

- Zawsze przechowuj żywność w odpowiednim miejscu i stosuj się do daty ważności podanej na opakowaniu. Przygotuj posiłki w czystej kuchni z użyciem czystych naczyń i przyborów kuchennych w celu zachowania optymalnej higieny. Umyj ręce przed rozpoczęciem gotowania i ręce dziecka przed jedzeniem.
- Dokładnie umyj wszystkie owoce i warzywa przed przygotowaniem posiłku. Obierz te, które wymagają obrania ze skórki.
- Nie dodawaj soli do niemowlęcych dań. Możesz użyć ziół i łagodnych przypraw – takich, których zazwyczaj używasz do wzbogacenia smaku rodzinnych posiłków.
- Nie używaj cukru. Wyjątkiem może być dodanie odrobiny cukru do tartych owoców, tak żeby nie były zbyt kwaśne w smaku.
- Posiłki niemowlaków powinny być ugotowane dokładnie – aż będą bardzo gorące i następnie schłodzone przed podaniem.
- Mikrofalówka podgrzewa żywność nierównomiernie – część jedzenia może być bardzo gorąca i poparzyć malucha. Dokładnie wymieszaj podgrzane w ten sposób potrawy i wystudź przed podaniem dziecku. Do bezpiecznego i równomiernego podgrzania jedzenia niemowlaka użyj podgrzewacza do butelek i pokarmów niemowlęcych Philips AVENT.
- Nigdy nie odgrzewaj jedzenia dziecka więcej niż jeden raz.
- Większość świeżo ugotowanych potraw może być przechowana w lodówce do 24 godzin.
- Przygotowanie zapasu jedzenia i zamrożenie go w tackach do kostek lodu lub pojemnikach na żywność, takich jak VIA, może zaoszczędzić ci mnóstwo czasu! Pojemniki na żywność VIA są sterylne, łatwe w przechowywaniu i bez problemu można na nich napisać nazwę i datę przygotowania potrawy. Sprawdź instrukcję swojej zamrażalki – znajdziesz tam informacje jak długo możesz bezpiecznie przechowywać jedzenie dla niemowlaka. (zazwyczaj od 1 do 3 miesięcy).
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonego jedzenia.
- Niektóre pokarmy, jak na przykład surowe skorupiaki, wątroba, miękkie niepasteryzowane sery i miód, są nieodpowiednie dla dzieci poniżej 12-ego miesiąca życia. Jaja powinny być zawsze ugotowane na twardo. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości zawsze udaj się po

poradę do swojego lekarza dziecięcego.

- Jeśli w przeszłości stwierdzono w rodzinie przypadki alergii zaleca się karmienie piersią do szóstego miesiąca życia dziecka. Kontynuuj karmienie piersią, gdy zaczynasz podawać dziecku pokarmy stałe oraz gdy wprowadzasz pożywienie, które potencjalnie może spowodować alergię, jak mleko, jaja, pszenica, orzechy, ziarna, ryby, skorupiaki. Wprowadzaj powyższe produkty jeden po drugim, nie jednocześnie.
- Zawarte w broszurze plany posiłków dla każdego z etapów są przykładami zbalansowanej i różnorodnej diety. Dostosuj przedstawione przepisy do dostępnych owoców sezonowych i upodobań żywieniowych twojej rodziny. Z reguły, słodki ziemniak można zastąpić zwykłym ziemniakiem, a marchew każdym innym warzywem korzeniowym.

### Jak uzyskać najlepsze rezultaty

- Ilości składników przedstawione w przepisach zazwyczaj pozwalają na przygotowanie wystarczającej ilości potrawy do podania maluchowi i pozostawienie części do przechowania lub zamrożenia. Dostosuj podane ilości do swoich potrzeb, ale pamiętaj, że czas gotowania na parze jest zależny od ilości składników. Sprawdź w instrukcji obsługi jaki czas jest potrzebny do gotowania na parze dla poszczególnych składników.
- Ostateczna konsystencja pokarmu zależy również od rodzaju i ilości składników. W celu uzyskania żądanej konsystencji, dodaj trochę mleka, którym zazwyczaj karmisz dziecko lub wody, żeby rozrzedzić potrawę albo dodaj kaszkę lub odcedź część gotującej się wody, żeby ją zagaęścić.
- Wszystkie podane ilości są jedynie wskazówką i mogą się różnić w zależności od rodzaju składników i czasu gotowania.
- Ilość porcji podana w przepisach jest szacunkowa. Podobnie jak apetyt i wzrost dziecka, rozmiar porcji jest kwestią indywidualną.
- Przepisy w formie zdjęć mają na celu zaprezentowanie możliwości przygotowywania potraw przy użyciu parowaru i blendera w jednym. Jeśli używasz produktu po raz pierwszy, zalecamy przeczytanie pełnej instrukcji dotyczącej sposobu przyrządzania potraw.

**Zastrzeżenie prawne:** Poniższe przepisy zostały starannie dobrane przez ekspertów żywieniowych Judy and Gillian. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zwłaszcza dotyczące podejrzenia alergii na któryś ze składników, zawsze udaj się po poradę do swojego lekarza dziecięcego.

## Obsah.....strana

Snadná příprava výživných jídel .....	22
Začínáme odstavovat dítě od kojení .....	23
Obecná odborná doporučení.....	24

## fáze 1

První chuť.....	26
Plán jídel prvních chutí.....	33
<b>Recepty</b>	
Jablečné pyré.....	34
Kaše z mrkve a sladkých brambor.....	38
Kaše z brambor a brokolice.....	42

## fáze 2

Snadno žvýkatelná jídla.....	46
Plán snadno žvýkatelných jídel .....	53
<b>Recepty</b>	
Masová kaše.....	54
Rozmačkaná zelenina .....	58
Jehněčí s brambory a dýní.....	62
Losos se sladkými brambory a cuketou.....	66
Čočka se zeleninou .....	70
Dezert z broskví a švestek.....	74

## fáze 3

Jídla s většími kousky .....	78
Plán jídel s většími kousky.....	85
<b>Recepty</b>	
Rýže s omáčkou ze sladkých paprik.....	86
Těstoviny s boloňskou omáčkou.....	90
Chřest se sýrem feta.....	94

## Snadná příprava výživných jídel

Matky jsou často zahlcené ohromným množstvím dostupných informací týkajících se začleňování tuhé potravy do dětské stravy. Rodiče jsou navíc frustrovaní, když děti plivou jídlo, které jim připravili. Jako rodiče potřebujeme porozumět tomu, jak děti rostou a proč se chovají tak, jak se chovají!

Philips AVENT připravil tuto knihu ve spolupráci s dětskou dietoložkou Judy More a odbornou klinickou psychologkou Dr. Gillian Harris a chce rodičům nabídnout odborné rady o odstavení od kojení a jak připravit dětem výživné jídlo.



**Judy More** je registrovaná dietoložka a odbornice na správnou výživu, která se specializuje na dětskou výživu. Je členkou Britské dietetické asociace a Společnosti pro výživu. Založila si vlastní poradenskou službu v oblasti dětské výživy po mnohaleté zkušenosti z práce dětské dietoložky pro nemocnice NHS (Státní zdravotní péče) a společenské organizace. Judy má bohatou zkušenost se všemi druhy dětských výživových problémů a nyní vede svoji ordinaci v Londýně, kde poskytuje rodičům a dětem osobní konzultace.



**Dr. Gillian Harris** je vrchní lektorkou a odbornou klinickou psychologkou v dětské nemocnici v Birminghamu. Její výzkumná expertíza je známá po celém světě a zaměřuje se na oblast chování dětí při krmení a regulace chuti k jídlu, včetně raného dětství. Její výzkum zahrnuje klinické a mimoklinické skupiny a zkoumá osvojování chutí a výběr jídel v prvních letech života, faktory ovlivňující kontrolu chuti k jídlu,

rozvoj kategorizace jídla v raném věku a vztah mezi povahou dítěte, řídicími schopnostmi rodičů a jídlom (vybíravost).

Tato kniha obsahuje užitečné informace a odborné rady o různých fázích odstavování, příklady plánů jídel a vhodných receptů pro každou fázi odstavování. Každý recept byl vytvořen za použití tohoto výrobku a s pomocí Judy More, čímž jsme zajistili výsledek bohatý na výživu.

Kombinovaný napařovací hrnc a mixér Philips AVENT jemně vaří v páře ovoce, zeleninu, ryby a maso. Také mixuje uvařené ingredience do hustoty, která nejlépe vyhovuje Vašemu dítěti, a pomáhá tak rychle a jednoduše připravit zdravé a výživné dětské jídlo!



## CZ Začínáme odstavovat dítě od kojení

Pro každého rodiče je opravdu uspokojivé vidět, jak jejich novorozeně roste a vyvíjí se do spokojeného a zdravého dítěte. Dobrá výživa je zásadním faktorem pro zdravý růst a spokojenost Vašeho dítěte. Mateřské mléko je ideální počáteční výživou díky jeho přirozenému výživnému obsahu, který vyhovuje potřebám dítěte. IPo prvním měsíci života kojenci obecně přiberou průměrně 0,5 až 1 kilogram za měsíc během prvních 6 měsíců. Po této fázi je nutná kombinace mléka a tuhé stravy na podporu růstu a kojenci přibírají na váze průměrně 0,5 kilogramu za měsíc.

Kolem věku 4-6 měsíců si děti začínají sedat s pomocí rodičů, jsou schopné udržet hlavu a často strkají všechno, co najdou, do úst. V tomto období už nejsou tak spokojené s mlékem, které dostávají a více si uvědomují a zajímají se o jídelní zvyky dospělých, především rodičů. To je znamením, že už mohou začít jíst tuhou stravu, která doplňuje podávané mléko a navíc je ještě výživnější. Toto je pro kojence velmi vzrušující období, neboť mohou experimentovat a učit se vychutnávat nové a jiné chutě, které jim nabídnete.

Mnohé spokojeně počkají na odstavení až do 6 měsíce, zatímco jiné mohou být připravené už dříve. Čtyři měsíce nebo 17 týdnů je minimální věk, kdy byste měli začít uvažovat o odstavení dítěte. Pro více informací kontaktujte svého lékaře nebo domácí zdravotní sestru.

Když je Vaše dítě připravené na tuhou stravu, je dobré ji připravovat z čerstvých ingrediencí, abyste zachovali co nejvíce přírodních živin. Nejlepším způsobem je tedy nákup a příprava vlastního jídla, neboť tak přesně víte, co Vaše dítě jí. Potraviny, které kupujete, a způsob, jakým je skladujete, připravujete a vaříte ovlivní jejich výživný obsah.

Je důležité kupovat čerstvé ingredience, skladovat je podle daných instrukcí a připravovat je v čistém prostředí.

Vaření v páře je jedním z nejlepších způsobů vaření a pomáhá zachovat přírodní chutě. Vaření v páře s ojedinelým kombinovaným napařovacím hrcem a mixérem Philips AVENT pomáhá uchovat základní živiny, neboť šťávy získané z potravin během fáze vaření v páře jsou uchovány pro smíchání s vařenými ingrediencemi během mixovacího procesu. Tímto způsobem je v jídle zachováno co největší množství výživných látek, které podporují zdravé stravování.

Jak jistě víte, existuje mnoho důvěryhodných zdrojů informací o odstavení od kojení, např. dětské kliniky, lékařské ordinace a internetové stránky, které Vám pomáhají rozhodnout, kdy je Vaše dítě připravené k odstavení a k přestupu z jedné fáze do druhé.

Užijte si tento speciální okamžik v životě Vašeho dítěte!

**Judy More, nezávislá  
dětská dietoložka,  
[www.child-nutrition.co.uk](http://www.child-nutrition.co.uk)**



## CZ Obecná odborná doporučení

- Skladujte jídlo na bezpečném místě a dodržujte datum spotřeby. Jídlo připravujte v čisté kuchyni a v čistém nádobí podle správných hygienických zásad. Před přípravou jídla si umyjte ruce a před jídlem opláchněte ruce i dítěti.
- Do dětského jídla by se neměla přidávat sůl – místo toho můžete pro zlepšení chuti použít bylinky nebo jemné koření, jako do normálních rodinných receptů.
- Neměl by se přidávat ani cukr; pro zvýšení chutnosti však lze přidat malé množství do kyselého ovoce.
- Dětské jídlo by se mělo řádně uvařit a před jídlem nechat zchladit.
- Mikrovlnná trouba ohřívá jídlo nerovnoměrně a vytváří body velmi horkého jídla, které mohou Vaše dítě opařit. Jídlo ohřívávané tímto způsobem musíte řádně promíchat a před podáváním nechat zchladit. Pro bezpečné a rovnoměrné ohřívání jídla pro Vaše dítě využijte ohříváča lahví a dětského jídla Philips AVENT.
- Nikdy neohřívajte dětské jídlo více než jednou.
- Většinu čerstvě uvařeného jídla lze skladovat v lednici po dobu až 24 hodin.
- Příprava větších dávek a jejich zmrazení v chladících boxech nebo plastických nádobách, jako např. kontejnery VIA, Vám může ušetřit hodně času! Kontejnery VIA jsou sterilní, skladné a můžete na ně snadno napsat název jídla a datum přípravy. V příručce k Vašemu mrazáku si zkontrolujte, jak dlouho můžete bezpečně skladovat dětské jídlo. Většinou je to zhruba 1 až 3 měsíce.
- Po rozmrazení jídlo znovu nezmrazujte.
- Některé potraviny, např. syrové krevety, játra, měkký nepasterizovaný sýr a med, nejsou vhodné pro děti do 12 měsíců věku. Vejce by měla být vždy dobře uvařená. Pokud si nejste jisti, zeptejte se raději zdravotníka.
- Pokud máte v rodině historii alergií, doporučuje



se výhradně kojit až do 6 měsíců věku. Pokračujte v kojení i během fáze odstavování a až začnete podávat potraviny, které vyvolávají alergie, např. mléko, vejce, pšeničné výrobky, ořechy, semena, ryby a korýše, podávejte je postupně.

- Plánovače jídel pro jednotlivé fáze jsou příklady vyrovnaného jídelního plánu s množstvím rozličných potravin. Příspěsobte je využití sezónního ovoce a zeleniny a Vašich oblíbených potravin. Sladké brambory mohou být obecně nahrazeny obyčejnými brambory a místo mrkvy můžete použít jakoukoliv kořenovou zeleninu.

### Návod pro nejlepší výsledky

- Množství uvedená v receptech Vám obecně zajistí dostatek jídla k servírování a ještě Vám něco zbyde k uskladnění nebo ke zmrazení. Příspěsobte si dané množství svým potřebám, ale nezapomeňte, že čas vaření v páře se bude lišit podle množství jídla v nádobě. Přečtěte si návod k použití pro přibližné časy vaření v páře pro různé typy potravin.
- Výsledná hustota jídla záleží i na charakteru a množství ingrediencí. Pro dosažení žádané hustoty buď přidejte běžné dětské mléko nebo vodu ke zředění nebo přidejte dětskou rýži či odlejte část vařící vody pro zahuštění před začátkem mixování.
- Všechna konečná množství jsou ilustrativní a mohou se měnit v závislosti na charakteru ingrediencí a době vaření.
- Počet porcí uvedený v receptech je pouze přibližný. Chuť k jídlu a rychlost růstu se liší od dítěte k dítěti, stejně tak jako velikost porce.
- Fotografická příloha receptů se zaměřuje na poskytnutí rychlého vizuálního odkazu na vaření s Vaším kombinovaným tlakovým hrcem a mixérem. Při prvním použití tohoto výrobku je dobré se plně řídit podle pokynů pro přípravu.

**Prohlášení:** Tyto recepty pečlivě vybralo několik odborníků na zdravou výživu včetně Judy a Gillian. Pokud máte pochybnosti, především když víte o alergii na určité potraviny nebo na ni máte podezření, poraďte se prosím se svým lékařem nebo zdravotníkem.



## GB First tastes

Recipes for babies just starting on solids

## AR عمليات التذوق الأولى

أكلات للأطفال الذين عند بدء تناول الأطعمة الصلبة

## SC 开始断奶

宝宝开始学吃固体食物了！

## RU Первые вкусы

Рецепты для детей, которые только начинают пробовать твердую пищу

## PL Pierwsze smaki

Przepisy dla niemowlaków rozpoczynających przygodę z pokarmami stałymi

## CZ První chutě

Recepty pro děti právě začínající s tuhou stravou

1

## GB First tastes

When your baby is ready for solid foods, you can start by mixing cereal, such as baby rice or oats, maize noodles, millet or well-mashed cooked rice, with your baby's usual milk. In addition, you can purée cooked vegetables or fruit to a smooth consistency (like runny yoghurt). To begin, offer just a few teaspoons, during or after a milk feed, once a day.

With time you can begin to offer solid foods before the milk feed and then build up on the quantity of solid foods given. You can also vary the food consistency by adding less milk or water to thicken it. At the same time, start to offer different foods progressively from two to three

mealtimes each day to enable your baby to experience new tastes.

### What the expert says...

"It may take a little time before babies can learn to eat solid foods. The reason is that, when suckling at the breast or when feeding from a bottle, babies push their tongue forward. In the same way, they will make this movement when being spoon fed resulting in food coming straight back out of their mouths. This does not mean that they dislike the food given to them; they just need time to learn how to use their tongues to push food to the back of their mouths where they can swallow it."

## AR عمليات التذوق الأولى

تدرجية، من وجبتين إلى ثلاث وجبات في اليوم، لتمكين الطفل من تجربة المذاقات الجديدة.

### ما يقوله الخبراء...

"تعلم الطفل تناول الأطعمة الصلبة قد يستغرق بعض الوقت. السبب في ذلك هو أن الطفل، أثناء الرضاعة من الثدي أو التغذية من الرضاعة، يدفع لسانه إلى الأمام. بنفس الطريقة، سوف يمارس هذه الحركة عندما يتم إطعامه بالمعلقة، ما ينتج عنه عودة الطعام مباشرة من فمه. لا يعني هذا أن الطعام المقدم لا يعجبه؛ هو فقط يحتاج إلى وقت ليتعلم كيفية استخدام لسانه في دفع الطعام إلى مؤخرة فمه، حيث يتمكن من ابتلاعه."

عندما يصبح طفلك مستعداً لتناول الأطعمة الصلبة، يمكنك البدء بمزج الحبوب، مثل أرز الأطفال أو الشوفان، أو النودلز المصنوع من الذرة، أو حبة الدخن أو الأرز المطهي والمهروس جيداً، مع لبن طفلك المعتاد. إضافة إلى ذلك، يمكنك طهي الخضروات أو الفواكه بطريقة البيوريه، حتى يصبح قوامها ناعماً (مثل الزبادي الراشح). للبدء، قدمي عدداً قليلاً من الملاعق الصغيرة، أثناء أو بعد وجبة اللبن، مرة واحدة في اليوم.

بمرور الوقت، يمكنك البدء في تقديم الأطعمة الصلبة قبل وجبة اللبن، وزيادة كمياتها تدريجياً. تستطيعين أيضاً تغيير قوام الطعام بإضافة كمية أقل من اللبن أو الماء لتغليظه. في نفس الوقت، ابدئي في تقديم أطعمة مختلفة بطريقة

## 3 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	Baby rice mixed with baby's usual milk	Baby porridge mixed with baby's usual milk	Baby rice mixed with puréed pears and baby's usual milk
Midday meal	Carrot purée	Potato and broccoli purée (Page 42)	Carrot and sweet potato purée (Page 38)
Evening meal	Apple purée (Page 34)	Pear purée* (Page 34)	Puréed or well mashed banana

\* See apple purée recipe

Finish these meals with your baby's usual milk feed. Your baby will still need another 1 or 2 milk feeds during the day.

## منظم الوجبات لثلاثة أيام

وجبة	اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3
إفطار	أرز الأطفال مزوجاً بحليب الطفل المعتاد.	عصيدة الأطفال مزوجة بحليب الطفل المعتاد.	أرز الأطفال مزوجاً ببيوريه الكمثرى وحليب الطفل المعتاد.
وجبة منتصف اليوم	بيوريه الجزر	بيوريه البطاطا والبروكولي (صفحة 42)	بيوريه الجزر والبطاطا الحلوة (صفحة 38)
وجبة المساء	بيوريه التفاح (صفحة 34)	بيوريه الكمثرى (صفحة 34)	بيوريه الموز أو الموز المهروس جيداً

• انظري أكلة بيوريه التفاح

اختتمي هذه الوجبات بحليب الطفل المعتاد. وسوف يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى وجبة أو وجبتين من الحليب يومياً.

## SC 开始断奶

当宝宝准备好开始学习吃固体食物时，您可以先在平时喝的奶中加入谷类食物，如婴儿米糊或婴儿燕麦，玉米面条，小米或碾碎的熟米。另外，可以将熟蔬菜或水果制成细腻的果泥或蔬菜泥（像酸奶的稀稠度）。开始时，只在喂奶时或喝完奶后喂几勺，一天一次。

然后可以慢慢在喂奶前先喂辅食，再逐步增加辅食量。也可以减少所加牛奶或水的量来提高食物粘稠度。与此同时，在每天2到3次的进餐时，逐渐增加不同的食物，让宝宝体验新的味道。

### 专家告诉我们...

“宝宝学习吃固体辅食是需要一段时间的。原因是，当吃母乳或用奶瓶喝奶时，宝宝需要把舌头向前伸吐。同样地，开始用勺子喂辅食时，宝宝会做同样的吐舌动作，导致食物直接从嘴中吐出。这并不意味着他们不喜欢吃喂的食物；他们只是需要时间学习如何用舌头将食物推到口腔后部，从而下咽。”

## 3天营养饮食计划

三餐	第一天	第二天	第三天
早餐	奶加婴儿米糊	奶加婴儿麦片粥	奶加梨泥婴儿米糊
午餐	胡萝卜泥	土豆和青花菜泥 (第42页)	胡萝卜和甘薯泥 (第38页)
晚餐	苹果泥 (第34页)	梨泥* (第34页)	香蕉泥或捣烂的香蕉

\*参见苹果泥食谱

喂过辅食后，再像往常一样给宝宝喂奶。此外宝宝每天还需要再喝1到2次奶。

## RU Первые вкусы

Когда ваш ребенок готов к введению в его рацион твердой пищи, вы можете начать со смешивания злаков, таких как детский рис или овсянка, кукурузная лапша, пшено или хорошо растертый вареный рис, с привычным вашему ребенку молоком. Кроме этого, из вареных овощей или фруктов вы можете приготовить пюре мягкой консистенции (как жидкий йогурт). Для начала, давайте ребенку всего несколько чайных ложек прикорма один раз в день во время или после кормления молоком.

Со временем вы можете начать давать ребенку твердые продукты до кормления молоком, а затем увеличить количество даваемой твердой пищи. Вы также можете менять консистенцию, добавляя в пюре меньше молока или воды, и тем самым делая его гуще. Вместе с этим

начинайте постепенно давать ребенку разные продукты сначала во время двух, а затем трех кормлений в день, чтобы дать возможность вашему ребенку попробовать новые вкусы.

### Эксперты говорят...

“Может пройти какое-то время, прежде чем дети научатся есть твердые продукты. Причина в том, что при сосании груди или кормлении из бутылочки, дети вытягивают язык вперед. Также они делают это движением языком и при кормлении с ложечки, в результате чего пища выпадает у них изо рта. Это не означает, что им не нравится пища, которую им дают; просто им нужно время, чтобы научиться использовать язык для проталкивания еды в рот, чтобы затем проглотить ее.”

## План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Детский рис, смешанный с привычным ребенку молоком	Детская каша, смешанная с привычным ребенку молоком	Детский рис, смешанный с грушевым пюре и привычным ребенку молоком
Полуденное кормление	Морковное пюре	Пюре из картофеля и брокколи (Стр. 42)	Пюре из моркови и батата (Стр. 38)
Вечернее кормление	Яблочное пюре (Стр. 34)	Грушевое пюре* (Стр. 34)	Банановое пюре или хорошо размятый банан

\* См. рецепт яблочного пюре

Заканчивайте эти кормления привычным ребенку молоком. Вашему ребенку все еще нужно 1 или 2 кормления молоком в течение дня.



## PL Pierwsze smaki

Gdy twój niemowlak jest gotowy na poszerzenie diety o pokarmy stałe, możesz zacząć dodawać do jego mleka zboża, takie jak kaszki niemowlęce, płatki owsiane, proso, chrupki kukurydziane lub dobrze rozgnieciony ugotowany ryż. Możesz również ugnieść na papkę o płynnej konsystencji (jak pitny jogurt) ugotowane warzywa lub owoce. Na początku podaj maluchowi jedynie kilka łyżeczek, podczas lub po karmieniu mlekiem; raz dziennie.

Z czasem możesz wprowadzić pokarmy stałe przed karmieniem mlekiem, zwiększając również ilość podawanego pokarmu stałego. Możesz także różnicować konsystencję poprzez dodawanie mniejszej lub większej ilości mleka lub wody. Wprowadzaj różne pokarmy stopniowo

zwiększając ilość posiłków z pokarmami stałymi, z dwóch do trzech dziennie, pozwalając dziecku doświadczyć nowych smaków.

### Co mówią eksperci...

“Przyzwyczajanie dziecka do jedzenia pokarmów stałych może zająć sporo czasu. Dzieje się tak ponieważ podczas ssania piersi lub butelki, niemowlaki wypychają język do przodu. Instynktownie wykonują ten sam ruch języka podczas karmienia łyżeczką wypychając jedzenie z buzi. Nie oznacza to, że nie smakuje im podawany posiłek; po prostu potrzebują czasu aby nauczyć się jak używać języka do popychania jedzenia w stronę przełyku”

### Trzydniowy plan posiłków

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
<b>Śniadanie</b>	Kaszka niemowlęca zmieszana z mlekiem dziecka	Owsianka dla niemowląt zmieszana z mlekiem dziecka	Kaszka z kawałkami gruszek zmieszana z mlekiem dziecka
<b>Obiad</b>	Purée z marchwi	Purée z ziemniaków i brokułów (Strona 42)	Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka (Strona 38)
<b>Kolacja</b>	Purée z jabłka (Strona 34)	Purée z gruszki* (Strona 34)	Purée lub dobrze rozdrobniony banan

\* Patrz przepis na purée z jabłek

Zakończ posiłki podaniem mleka, które zwykle pije twoje dziecko.

## CZ První chutě

Když je Vaše dítě připravené na tuhou stravu, můžete začít s mícháním cereálií, např. rýže a ovsu, kukuřičných nudlí, prosa nebo romačkané vařené rýže s dětským mlékem. Dále můžete rozmixovat vařenou zeleninu nebo ovoce do jemné kaše (hustota jako řídký jogurt). Pro začátek nabídněte jen pár lžiček, během nebo po krmení mlékem, jednou denně.

Časem můžete začít podávat tuhou stravu před krmením mlékem a postupně zvyšovat její množství. Také můžete měnit hustotu jídla tak, že přidáte méně mléka či vody k vytvoření hustější kaše. Zároveň začnete postupně nabízet

různá jídla dvakrát až třikrát denně, aby Vaše dítě objevovalo nové chutě.

### Co radí odborník...

“Může to chvíli trvat, než se děti naučí jíst pevnou stravu. A to z toho důvodu, že když děti sají z prsu nebo z láhve, tlačí jazyk dopředu. Stejným způsobem pak používají jazyk, když je krmíte lžičkou, což způsobuje, že jídlo jde okamžitě zase ven z úst. To neznamená, že jim podané jídlo nechutná; jenom potřebují více času na to, aby se naučily používat jazyk k přemístování jídla do zadní části úst, kde ho mohou spolknout.”

### 3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
<b>Snídaně</b>	Dětská rýže smíchaná s dětským mlékem	Dětská ovesná kaše smíchaná s dětským mlékem	Dětská rýže smíchaná s rozmixovanými hruškami a dětským mlékem
<b>Oběd</b>	Mrkvová kaše	Kaše z brambor a brokolice (str. 42)	Kaše z mrkve a sladkých brambor (str. 38)
<b>Večeře</b>	Jablečné pyré (str. 34)	Hruškové pyré* (str. 34)	Banánové pyré nebo kaše

\* Viz. recept na jablečné pyré.

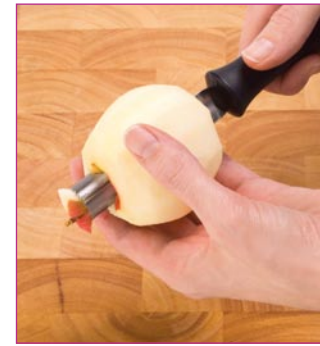
Uzavřete tato jídla běžnou dávkou dětského mléka. Vaše dítě bude stále ještě potřebovat 1 až 2 krmení mlékem během dne.



- GB** Apple purée
- AR** بيوريه التفاح
- SC** 苹果果泥
- RU** Яблочное пюре
- PL** Purée z jabłka
- CZ** Jablečné pyré



1



2



3



4



5



5 mins  
5 دقائق  
5分钟  
5 минут  
5 minut  
5 minut



6



7



2/3 x 5 secs  
2/3 x 5 ثوان  
2/3 x 5 秒  
2/3 x 5 sek  
2/3 x 5 sekund  
2-3 krát 5 vteřin



8

**GB***Ingredients:*

- 1 dessert apple (about 200g)

1-2. Peel and core the apple.

3. Cut the apple into small pieces and put it into the jar.

4-5. Pour 50ml water into the boiler and steam for 5 min until tender.

6-7. Turn the jar to the blending position and blend 2 or 3 times for about 5 seconds each, according to the desired consistency.

Transfer to a bowl and add a little of the usual baby's milk or baby rice if needed to adjust consistency. Allow to cool.

8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

*You can make a pear purée following the same recipe.*

 Cooking time approx 5 mins

 Makes about 175ml 2 portions

 Suitable for freezing

**AR***المكونات:*

- 1 حلو التفاح (حوالي 200 جم)

1-2. قشري التفاح وانزعى البذور.

3. قطعي التفاح إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.

4-5. صبى 50 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمى البخار لمدة 5 دقائق حتى يصبح الطعام سهل المضغ.

6-7. اضبطى الدورق على وضع المزج، وامزجى مرتين أو 3 مرات لمدة 5 ثوان في كل مرة، حسب القوام المطلوب.

انقلي الطعام إلى وعاء، وأضيفى قليلاً من حليب الطفل المعتاد أو أرز الطفل إذا كان مطلوباً لضبط القوام. اتركيه حتى يبرد.

8. قدمى حصة واحدة.

يحفظ باقى الكمية في الثلاجة أو في الفريزر للاستخدام فيما بعد.

*يمكنك عمل بيوريه الكمثرى باتباع نفس طريقة إعداد الأكلة.*

 زمن الطهي حوالي 5 دقائق

 يعطيك 2 حصة، كل منها 175 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC***用料:*

- 1个甜苹果 (约200克)

1-2. 苹果削皮并去核。

3. 将苹果切成小块，放入料理杯。

4-5. 在底座水槽中加入50毫升水，蒸5分钟，直到变软。

6-7. 将料理杯翻转至搅拌位置，根据需要的细腻程度，搅拌2到3次，每次5秒。

倒入碗中，如果需要，可加入一些婴儿牛奶或婴儿米粉来调节稠度。放凉。

8. 用一份。

将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用

*你可依照此食谱制作梨子泥。*

 蒸制5分钟左右

 做成175毫升，2份

 可冷冻保存

**RU***Ингредиенты:*

- 1 десертное яблоко (около 200 гр)

1-2. Очистите яблоко и удалите из него сердцевину.

3. Порежьте яблоко на маленькие кусочки и положите в чашу.

4-5. Налейте 50 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару 5 мин до размягчения.

6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 3 раза на 5 секунд, в зависимости от необходимой консистенции.


Переложите готовую массу в тарелку и добавьте немного привычного ребенку молока или детского риса, если нужно изменить консистенцию. Дайте остыть.

8. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

*Руководствуясь тем же рецептом, вы можете приготовить грушевое пюре.*

 Время приготовления: около 5 минут

 Выход продукта: около 175 мл 2 порции

 Можно замораживать

**PL***Składniki:*

- Jedno jabłko deserowe (około 200g)

1-2. Obierz jabłko i usuń gniazdo nasienne.

3. Pokrój na małe kawałki i umieść w dzbanku.

4-5. Wlej 50ml wody i gotuj na parze przez 5 minut, aż zmięknie.

6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2-3 razy, każdorazowo przez około 5 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.

Przełóż do miski; możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub kaszki jeśli chcesz zmienić konsystencję. Podczekaj, aż wystygnie.


8. Podaj jedną porcję.

Pozostałą porcję przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

*Purée z gruszki przygotowujemy według tego samego przepisu.*

 Czas przygotowania około 5 minut

 Ilość potrawy około 175ml 2 porcje

 Można zamrozić

**CZ***Ingredience:*

- 1 jablko (zhruba 200 g)

1-2. Oloupejte jablko a odstraňte jádřinec.

3. Rozkrájete jablko na malé kousky a vložte do nádoby.

4-5. Do hrnce přidejte 50ml vody a vařte v páře zhruba 5 minut, dokud nezměkne.

6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 5 vteřin k dosažení požadované hustoty.


Přelejte do misky a přidejte trochu běžného dětského mléka nebo dětské rýže, pokud potřebujete upravit hustotu. Nechte vychladnout.

8. Podejte jednu porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

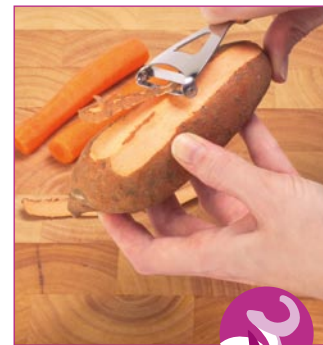
*Podle stejného receptu můžete připravit i hruškové pyré.*

 Doba přípravy zhruba 5 minut

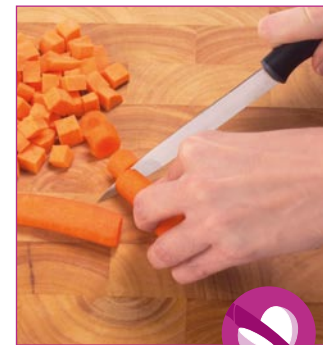
 Vytvoří zhruba 175 ml 2 porce

 Vhodné ke zmrazení

- GB** Carrot and sweet potato purée
- AR** بيوريه الجزر والبطاطا الحلوة
- SC** 胡萝卜甘薯泥
- RU** Пюре из моркови и батата
- PL** Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka
- CZ** Kaše z mrkve a sladkých brambor



1



2



3



4



5



6



7

**GB****Ingredients:**

- 2 carrots (about 180g)
- 1 small sweet potato (about 250g)

1. Trim and peel carrot and sweet potato.

2. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.

3-4. Pour 150ml water into the boiler and steam for 15 min until tender.

5-6. Turn the jar to the blending position and blend 2 or 3 times for about 10 seconds each, according to the desired consistency.

Transfer to a bowl and add a little of the usual baby's milk or baby's rice if needed to adjust consistency. Allow to cool.

7. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 15 mins

 Makes about 350ml 4 portions

 Suitable for freezing

**AR****المكونات:**

- 2 حبة جزر (حوالي 180 جم)
- حبة بطاطا حلوة واحدة (حوالي 250 جم)

1. قومي بتشذيب وتفشير الجزر والبطاطا الحلوة.

2. قطعي الخضراوات إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.


3-4. صبى 150 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 15 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.

5-6. اضبطي الدورق على وضع المزج وامزجي مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوان في كل مرة، حسب القوام المطلوب.

انقلي الطعام إلى وعاء، وأضيفي قليلاً من حليب الطفل المعتاد أو أرز الطفل إذا كان مطلوباً لضبط القوام. اتركيه حتى يبرد.

7. قدمي حصة واحدة.

يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 15 دقيقة

 يعطيك 4 حصص، كل منها 350 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC****用料:**

- 2个胡萝卜 (约180克)
- 1个小甘薯 (约250克)

1. 胡萝卜和甘薯去皮。

2. 切成小块，放入料理杯。

3-4. 在底座水槽中加入150毫升水，蒸15分钟，直到变软。

5-6. 将料理杯翻转至搅拌位置，根据需要的细腻程度，搅拌2到3次，每次10秒。

倒入碗中，如果需要，可加入一些婴儿牛奶或婴儿米粉来调节浓度。放凉。

7. 用一份。

将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用

 蒸制时间15分左右

 做成350毫升，4份

 可冷冻保存

**RU****Ингредиенты:**

- 2 моркови (около 180 гр)
- 1 небольшой клубень батата (около 250 гр)

1. Подготовьте и очистите морковь и клубень батата.

2. Нарежьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.


3-4. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите 15 мин до размягчения.

5-6. Установите чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 3 раза приблизительно на 10 секунд в зависимости от необходимой консистенции.

Переложите готовую массу в тарелку и добавьте немного привычного ребенку молока или детского риса, если нужно изменить консистенцию. Дайте остыть.

7. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 15 минут

 Выход продукта: около 350 мл 4 порции

 Можно замораживать

**PL****Składniki:**

- Dwie marchewki (około 180g)
- Mały słodki ziemniak (około 250g)

1. Obierz marchewki i słodki ziemniak.

2. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.


3-4. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 15 minut, aż zmiękna.

5-6. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2-3, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.

Przełóż do miski; możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub kaszki jeśli chcesz zmienić konsystencję. Poczekaj, aż wystygnie.

7. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 15 minut

 Ilość potrawy około 350ml 4 porcje

 Można zamrozić

**CZ****Ingredience:**

- 2 mrkve (zhruba 180 g)
- 1 malý sladký brambor (zhruba 250 g)

1. Zeleninu oloupejte a okrájejte.

2. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte je do nádoby.

3-4. Do hnce přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud nezměkne.

5-6. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin k dosažení požadované hustoty.

Přelejte do misky a přidejte trochu běžného dětského mléka nebo dětské rýže, pokud potřebujete upravit hustotu. Nechte vychladnout.

7. Podejte jednu porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 15 minut

 Vytvoří zhruba 350 ml 4 porce

 Vhodné ke zmrazení

**GB** Potato and broccoli purée

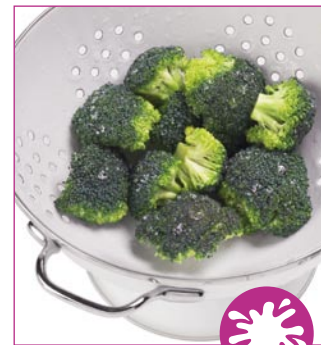
**AR** بيوريه البطاطا والبروكولى

**SC** 土豆青花菜泥

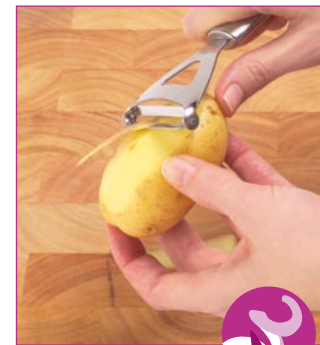
**RU** Пюре из картофеля и брокколи

**PL** Purée z ziemniaków i brokułów

**CZ** Kaše z brambor a brokolice



1



2



3



4



5



20 mins  
20 دقيقة  
20 分钟  
20 минут  
20 minut  
20 minut



6



7

2/3 x 10 secs  
10 x 2/3 ثوان  
2/3 x 10 秒  
2/3 x 10 sek  
2/3 x 10 sekund  
2-3 krát 10 vteřin



8

**GB***Ingredients:*

- 10 broccoli florets (about 125g)
- 1 small potato (about 125g)

1. Wash the broccoli florets.
  2. Peel the potato.
  3. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
  - 4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 min until tender.
  - 6-7. Turn the jar to the blending position and blend 2 or 3 times for about 10 seconds each, according to the desired consistency.
- Transfer to a bowl and add a little of the usual baby's milk or baby rice if needed to adjust consistency. Allow to cool.
8. Serve one portion.
- Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 350ml 4 portions

 Suitable for freezing

**AR***المكونات:*

- عشر زهيرات بروكولي (حوالي 125 جم)
- حبة بطاطا صغيرة واحدة (حوالي 125 جم)

1. اغسلي زهيرات القرنبيط.
  2. قشري البطاطا.
  3. قطعي الخضراوات إلى أجزاء صغيرة وضعها في الدورق.
  - 4-5. صبى 200 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمى البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
  - 6-7. اضبطى الدورق على وضع المزج، وامزجى مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوان في كل مرة، حسب القوام المطلوب.
- انقلي الطعام إلى وعاء، وأضيفي قليلاً من حليب الطفل المعتاد أو أرز الطفل إذا كان مطلوباً لضبط القوام. اتركيه حتى يبرد.
8. قدمي حصة واحدة.
- يحفظ باقى الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك 4 حصص، كل منها 350 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC***用料：*

- 10朵青花菜花 (125克左右)
- 1个小土豆 (125克左右)

1. 洗净青花菜。
  2. 土豆去皮。
  3. 将蔬菜切成小块，放入料理杯。
  - 4-5. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸20分钟，直到变软。
  - 6-7. 将料理杯翻转至搅拌位置，根据需要的细腻程度，搅拌2到3次，每次10秒。
- 倒入碗中，如果需要，可加入一些婴儿牛奶或婴儿米粉来调节稠度。放凉。
8. 用一份。
- 将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸制时间20分钟左右。


 制成350毫升，4份

 可冷冻保存

**RU***Ингредиенты:*

- 10 соцветий брокколи (около 125 гр)
- 1 небольшой клубень картофеля (около 125 гр)

1. Промойте соцветия брокколи.
  2. Почистите картофель.
  3. Нарезьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
  - 4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 20 мин до размягчения.
  - 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 3 раза приблизительно на 10 секунд, в зависимости от необходимой консистенции.
- Переложите готовую массу в тарелку и добавьте немного привычного ребенку молока или детского риса, если нужно изменить консистенцию. Дайте остыть.
8. Отделите одну порцию. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 350 мл 4 порции

 Можно замораживать

**PL***Składniki:*

- 10 różyczek brokułów (około 125g)
- 1 mały ziemniak (około 125g)

1. Umyj różyczki brokułów.
  2. Obierz ziemniak.
  3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść je w dzbanku.
  - 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.
  - 6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2-3, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.
- Przełóż do miski; możesz dodać trochę mleka twojego dziecka lub kaszki jeśli chcesz zmienić konsystencję. Poczekaj, aż wystygnie.
8. Podaj jedną porcję.
- Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 350ml 4 porcje

 Można zamrozić

**CZ***Ingredience:*

- 10 hlaviček brokolice (zhruba 125 g)
- 1 malý brambor (zhruba 125 g)

1. Opláchněte hlavičky brokolice.
  2. Oloupejte brambor.
  3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte je do nádoby.
  - 4-5. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud nezměkne.
  - 6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin k dosažení požadované hustoty.
- Přelejte do misky a přidejte trochu běžného dětského mléka nebo dětské rýže, pokud potřebujete upravit hustotu. Nechte vychladnout.
8. Podejte jednu porci.
- Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 350 ml 4 porce

 Vhodné ke zmrazení



## GB Soft chews

Recipes for babies who are ready for more

## AR المضغات الطرية

أكلات للأطفال الذين لديهم استعداد لتناول المزيد

## SC 软嚼

宝宝的食欲也长大了！

## RU Мягкая пища

Рецепты для детей, готовых к большему

## PL Pierwsze pokarmy do gryzienia

Przepisy dla niemowlaków – urozmaicenie pokarmów stałych

## CZ Snadno žvýkatelná jídla

Recepty pro děti, které jsou připravené na další fázi

2



Once your child is used to purée or soft mashed foods, you can start to introduce roughly mashed food. By 6 months of age most babies can manage soft lumpy foods, even though they have no teeth. To stimulate chewing practice at this stage, you can also offer soft "finger foods" in stick-shaped pieces such as toast crusts, soft ripe fruit sticks, cooked vegetable sticks and cooked pasta shapes. This will help your baby to be ready for chopped and minced food as he or she gets closer to the next stage. Be guided by your baby and never leave him or her unattended when eating.

Babies grow quickly thus need nutrient rich foods. At this stage your baby will begin eating larger quantities and needs a higher intake of nutrients, especially iron which is present in food group 2 below. Ideally, foods from the 4 food groups should be given:

- 1. Starchy foods** – potatoes, rice, pasta 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.

### What the expert says...

"During this stage babies are developing their oral motor skills by learning how to chew soft lumps and move food around the mouth with the use of their tongue. When you start to introduce soft chews, some lumps might be big enough to trigger a gag reflex, resulting in coughing or even vomiting, to clear the back of the mouth. Don't confuse this reaction with a dislike for a certain type of food. Keep offering foods of different textures so that your baby has the opportunity to learn how to eat these foods.

The wider the variety of foods babies are given during weaning, the more open they will be to trying new foods. Scientific evidence shows that the baby's preference for some foods is also the result of repeated exposure, so do not stop offering foods that you think your baby is rejecting. Keep offering the food to your baby from time to time. It may take several tries at a new taste (up to 15 tastes in some cases) before your baby accepts it, so don't give up too soon. It takes fewer exposures to establish a preference the younger your baby is, so be bold and try many different foods!"

### 3 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
<b>Breakfast</b>	Baby porridge with mashed ripe pear	Breakfast wheat biscuit with mashed peach	Baby muesli with mashed mango
<b>Finger foods</b>	Ripe pear pieces	Ripe peach pieces	Ripe mango pieces
<b>Midday meal</b>	Lamb with potato and squash (Page 62)	Salmon with sweet potato and courgette (Page 66)	Lentils with vegetables (Page 70)
<b>Finger foods</b>	Cooked carrot sticks	Cooked broccoli florets	Cooked potato sticks
<b>Evening meal</b>	Mashed banana mixed with plain yogurt	Mashed vegetables with grated cheese (Page 58)	Peach and plum dessert (Page 74)
<b>Finger foods</b>	Banana slices	Toast fingers	Ripe peach pieces

### المضغات الطرية

بمجرد أن يتعود طفلك على تناول الأطعمة المهززة بطريقة البيوريه أو المهروسه جيداً، يمكنك البدء في إدخال الأطعمة غير المهروسه جيداً. عند بلوغ الشهر السادس من العمر، يتمكن معظم الأطفال من تناول قطع الطعام الطرية، حتى وإن لم تكن لهم أسنان. لتحفيز ممارسة المضغ في هذه المرحلة، يمكنك أيضاً تقديم "أطعمة أصابع" طرية في صورة قطع على شكل أعواد، مثل قطع الخبز المحمر، وأعواد الفاكهة الناضجة الطرية، وأعواد الخضروات المطهية، و قطع المكرونة المطهية. هذا سيساعد طفلك على الاستعداد لتناول الأطعمة المفرومة، وهو يقترب من بلوغ المرحلة التالية. دعي طفلك يرشده، ولا تركيه بمفرده أثناء تناوله الطعام.

الأطفال ينمون بسرعة، ولذا فإنهم يحتاجون إلى أطعمة غنية ومغذية. في هذه المرحلة، سوف يبدأ طفلك في تناول كميات أكبر، وسوف يحتاج إلى قدر أكبر من المواد الغذائية، خصوصاً الحديد الذي يتوفر في المجموعة 2 أدناه. الوضع المثالي هو إعطاء الطفل أطعمة من المجموعات الغذائية الأربع:

- 1. الأطعمة النشوية** - البطاطا والأرز والمكرونة والحبوب الأخرى
- 2. اللحوم والأسماك وبدائلها**، مثل البيض والبقوليات (الدال والعدس...الخ)
- 3. الفواكه والخضراوات**
- 4. منتجات الألبان** - أنواع الزبادي والجبن كاملة الدسم. الحليب كامل الدسم أيضاً يمكن أن يستخدم أثناء الطهي.

### ما يقوله الخبراء...

"أثناء هذه المرحلة يقوم الأطفال بتطوير مهاراتهم الفمية الألية، وذلك بتعلم كيفية مضغ قطع الطعام الطرية، وحريكها في أفواههم باستخدام أسننتهم. عند البدء في تقديم المضغ الطرية، تكون بعض القطع كبيرة لدرجة أنها تسبب ارتجاعاً، مما ينتج عنه سعال، وربما قيء، لتسليك مؤخرة الفم. لا تخلطي بين رد الفعل هذا وبين كراهية نوع معين من الطعام. استمري في تقديم أطعمة ذات درجات تماسك مختلفة، حتى تتاح لطفلك فرصة تعلم كيفية أكل هذه الأطعمة.

كلما زاد تنوع الأطعمة التي يتناولها الأطفال أثناء فترة الفطام، كلما أصبحوا أكثر انفتاحاً فيما يتعلق بتجريب الأطعمة الجديدة. تشير الدلائل العلمية إلى أن تفضيل الطفل لأطعمة بعينها هو نتيجة لتكرار تجربتها. لذلك، لا تتوقفي عن تقديم الأطعمة التي تتصورين أن الطفل يرفضها. واصلي تقديم الطعام لطفلك بين الحين والآخر. قد يتطلب الأمر عدة محاولات لاستساغة طعام جديد (قد تصل إلى 15 محاولة في بعض الحالات) قبل أن يتقبله الطفل. لذلك، يجب ألا تكفي عن المحاولة بسرعة. كلما كان عمر الطفل أصغر، كلما قل عدد المحاولات التي يحتاجها لتقبل الطعام. لذلك، كوني شجاعة، وجربي الكثير من الأطعمة المختلفة!"

### منظم الوجبات لثلاثة أيام

اليوم 3	اليوم 2	اليوم 1	وجبة
«موسلي» الأطفال مع المانجو المهروس	بسكويت القمح للإفطار مع الخوخ المهروس	عصيدة الأطفال مع الكمثرى الناضجة المهروسه	<b>إفطار</b>
قطع المانجو الناضج	قطع الكمثرى الناضجة	قطع الكمثرى الناضجة	<b>أطعمة الأصابع</b>
العدس مع الخضروات (صفحة 70)	السلمون مع البطاطا الحلوة والكورجيت (صفحة 66)	لحم الحمل مع البطاطا والقرع (صفحة 62)	<b>وجبة في وسط اليوم</b>
أعواد البطاطا المطهية	زهيرات البروكولي المطهية	أعواد الجزر المطهية	<b>أطعمة الأصابع</b>
حلو الخوخ والبرقوق (صفحة 47)	الخضروات المهروسه مع الجبن المبشور (صفحة 58)	موز مهروس مزوج مع الزبادي السادة	<b>وجبة المساء</b>
قطع الكمثرى الناضجة	أصابع الخبز المحمر	شرائح الموز	<b>أطعمة الأصابع</b>

## SC 软嚼

当宝宝学会了吃细泥状食物时，就可以开始加入较粗粒的软食了。6个月的宝宝即使还没有牙齿，但他们已可以吃软的小块状食物。在这个阶段，为了让宝宝练习咀嚼，您可以喂较软的条状食物，宝宝可以“手抓”，如土司面包条、熟软的水果条、熟蔬菜条和熟意大利面。这样可以帮助渐渐长大的宝宝进一步学习吃小块或搅碎的食物，为下一阶段作准备。宝宝吃东西时需要有人在身边照看，不要走开。

宝宝的成长很快，所以更需要营养丰富的食物。在这个阶段，宝宝饭量会增加，需要更高营养摄入，尤其是铁。下面第二组列出的食物均含铁。理想状况下，应喂养以下四组食物：

1. 含淀粉的食物——土豆、米饭、意大利面和其他谷粒食物
2. 肉、鱼和其他类似食品，如鸡蛋和干豆（木豆、扁豆等）
3. 水果和蔬菜
4. 乳制品——全脂酸奶和奶酪。烹饪的时候也可使用全脂牛奶

### 3天营养饮食计划

三餐	第一天	第二天	第三天
早餐	熟梨泥婴儿粥	加桃泥的早餐饼干	加芒果泥的婴儿牛奶什锦粥
手抓食物	熟梨片	熟桃片	熟芒果片
午餐	番茄南瓜羔羊肉 (第62页)	甘薯小胡瓜三文鱼 (第66页)	扁豆蔬菜 (第70页)
手抓食物	熟胡萝卜条	熟青花菜	熟土豆条
晚餐	加原味乳酪的香蕉泥	碎奶酪蔬菜泥 (第58页)	桃李甜点 (第74页)
手抓食物	香蕉片	土司面包条	熟桃片

## 专家告诉我们...

“在这个阶段，婴儿通过学习咀嚼软的块状食物和用舌头搅动口腔中的食物，来发展口腔肌肉运动机能。当你开始喂软嚼食物时，一些食物块可能会太大，引起咽喉反射，从而导致咳嗽，或甚至呕吐，以清除口腔后部食物。不要把这种反应误认为是宝宝不喜欢该类食物。喂养宝宝不同纹理的食物，这样宝宝就有机会学习如何吃这些食物。宝宝在断奶期吃的食物的种类越多，就越容易接受对新食物的尝试。科研证据显示：宝宝的偏食也是由于重复喂同种食物造成的，所以您看到宝宝不吃某些食物时，不要刻意避免这些食物，而是应该时常不断地继续喂给宝宝。对于一种新的味道，可能需要多喂几次，宝宝才能接受（某些情况多达15次），所以不要很快就放弃。宝宝越小，越容易纠正偏食，所以应该大胆地喂宝宝不同的食物！”

## RU Мягкая пища

Когда ваш ребенок привык к пюре и мягкой растертой пище, вы можете начать вводить в его рацион более крупно натертую пищу. К 6-месячному возрасту большинство детей могут есть нарезанную кусочками мягкую пищу, даже если у них нет зубов. Чтобы на этом этапе поощрять ребенка жевать пищу, вы также можете давать ему мягкую пищу, которую едят руками, порезав ее брусочками. Это может быть поджаренный хлеб, мягкие зрелые фрукты, вареные овощи и макаронные изделия. Это поможет подготовить вашего ребенка к употреблению рубленой и измельченной пищи, т.к. он приближается к следующему этапу. Следите за реакцией ребенка и никогда не оставляйте его без внимания, когда он ест. Дети растут быстро, поэтому они нуждаются в пище, богатой питательными веществами. На этом этапе ребенок начинает есть больше и нуждается в большем количестве питательных веществ, особенно железа, присутствующего в продуктах 2 группы (см. ниже). В идеале, ребенку следует давать продукты из 4 групп:

1. **Крахмалосодержащие пищевые продукты** – картофель, рис, макаронные изделия и другие зерновые продукты
2. **Мясо, рыба и альтернатива им:** яйца и бобовые (крупя из бобовых, чечевица и т.п.)
3. **Фрукты и овощи**
4. **Молочные продукты** – натуральный йогурт и сыр. При готовке также может использоваться цельное молоко.

## Эксперты говорят...

“На этом этапе дети развивают двигательные навыки, учась жевать мягкие кусочки и перемещать пищу во рту с использованием языка. Когда вы начинаете вводить в рацион ребенка мягкую пищу, которую нужно жевать, некоторые кусочки могут быть достаточно большими и вызвать рвотный рефлекс, в результате чего у ребенка может возникнуть кашель или даже рвота, цель которых – очистить заднюю стенку полости рта. Не следует принимать такую реакцию за неприятие ребенком какого-либо типа пищи. Продолжайте предлагать ребенку пищу разной текстуры, чтобы он научился есть такую пищу. Чем богаче выбор продуктов, которые вы даете ребенку на этапе отлучения от груди, тем более открыт он будет к тому, чтобы пробовать новые продукты. Научные исследования показывают, что предпочтения детей к определенным продуктам также являются результатом повторяющегося воздействия, поэтому не прекращайте давать ребенку продукты, которые, как вам кажется, он отвергает. Продолжайте время от времени предлагать ребенку этот продукт. Может потребоваться несколько попыток для приучения ребенка к новому вкусу (иногда – до 15 попыток), прежде чем ребенок примет его, поэтому не сдавайтесь слишком рано. Чем младше ребенок, тем меньше усилий требуется для формирования у него вкусовых предпочтений, поэтому будьте смелее и готовьте ему побольше разнообразных блюд!”

### План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Детская каша с размятой спелой грушей	Утреннее пшеничное печенье с размятым персиком	Детские мюсли с размятым манго
Пища, которую едят руками	Кусочки спелой груши	Кусочки спелого персика	Кусочки спелого манго
Полуденное кормление	Ягненок с картофелем и тыквой (Страница 62)	Лосось с бататом и цуккини (Страница 66)	Чечевица с овощами (Страница 70)
Пища, которую едят руками	Вареные морковные палочки	Вареные соцветия брокколи	Вареные картофельные палочки
Вечернее кормление	Размятый банан с натуральным йогуртом	Размятые овощи с тертым сыром (Страница 58)	Персиково-сливовый десерт (Страница 74)
Пища, которую едят руками	Тонкие кружочки банана	Гренки-палочки	Кусочки спелого персика

## PL Pierwsze pokarmy do gryzienia

Kiedy twoje dziecko jest już przyzwyczajone do purée lub miękkich starannie zmiksowanych pokarmów, możesz zacząć wprowadzać pokarmy mniej rozdrobnione. Większość sześciomiesięcznych dzieci jest w stanie poradzić sobie z miękkim grudkowatym pokarmem, mimo że nie ma ząbków. Aby zachęcić dziecko do gryzienia na tym etapie możesz także wprowadzać miękkie przekąski, które niemowlę może trzymać w rączce, takie jak skórka chleba tostowego, miękkie dojrzałe kawałki owoców, gotowanych warzyw lub makaron. W ten sposób pod koniec tego etapu twój maluch będzie gotowy do spożywania pokrojonego lub zmielonego jedzenia. Wsłuchuj się w potrzeby twojego dziecka i nigdy nie pozostawiaj go samego podczas posiłku.

Niemowleta rosną szybko, dlatego potrzebują posiłków bogatych w składniki odżywcze. Na tym etapie niemowlak zacznie spożywać większe porcje i będzie potrzebować większej ilości składników odżywczych, zwłaszcza żelaza obecnego w grupie numer 2 opisanej poniżej. Staraj się podawać dziecku jedzenie z poniższych czterech grup:

- 1. Pokarmy bogate w skrobię** – ziemniaki, makaron, ryż i inne zboża
- 2. Mięso, ryby i produkty alternatywne**, takie jak jaja, czy jadalne nasiona roślin strączkowych (jak na przykład soczewica)
- 3. Owoce i warzywa**
- 4. Nabiał** – tłusty jogurt i ser. Możesz również używać tłustego mleka do sporządzenia potraw.

### Co mówią eksperci...

„Podczas tego etapu niemowleta rozwijają oralne zdolności motoryczne poprzez naukę gryzienia miękkich grudek pokarmu i przesuwanie pokarmu w buzi za pomocą języka. Kiedy zaczniesz wprowadzać miękkie potrawy i przekąski wymagające gryzienia, niektóre grudki jedzenia mogą być na tyle duże, żeby wywołać odruch wymiotny, który sprawi, że dziecko wykrztusi lub nawet zwymiotuje jedzenie. Nie oznacza to, że dziecko nie lubi danego pokarmu. Urozmaicaj konsystencję i kształt podawanego jedzenia, tak aby niemowlak miał okazję nauczyć się jeść różne potrawy. Im większa różnorodność jedzenia podawanego na etapie wprowadzania pokarmów stałych, tym dziecko będzie bardziej skłonne do próbowania nowych posiłków w przyszłości. Udowodniono, że dziecięce preferencje do spożywania pewnych potraw wynikają z wielokrotnego podawania tego samego pożywienia. Zachęcaj swojego malucha do jedzenia proponowanych przez ciebie potraw, nawet jeśli sądzisz, że ich nie zaakceptuje. Raz na jakiś czas proponuj malcowi potrawy, których wcześniej nie chciał jeść. Nie poddawaj się jeśli twoje próby nie od razu przyniosą efekty (w niektórych przypadkach będziesz musiała spróbować nawet 15 razy). Im wcześniej zaczniesz urozmaicać dietę, tym szybciej niemowlak zaakceptuje nowe smaki. Warto być odważnym i eksperymentować z różnymi rodzajami jedzenia!”

### Trzydniowy plan posiłków

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
<b>Śniadanie</b>	Owsianka ze zmiksowaną dojrzałą gruszką	Pszenne ciastko ze zmiksowaną brzoskwinia	Muesli niemowlęce ze zmiksowanym mango
Przekąski	Kawałki dojrzałej gruszki	Kawałki dojrzałej brzoskwini	Kawałki dojrzałego mango
<b>Obiad</b>	Jagnięcina z ziemniakiem i dynią (Strona 62)	Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią (Strona 66)	Soczewica z warzywami (Strona 70)
Przekąski	Ugotowane paseczki marchwi	Ugotowane różyczki brokułów	Ugotowane paseczki ziemniaka
<b>Kolacja</b>	Zmiksowany banan z naturalnym jogurtem	Rozdrobnione warzywa z utartym serem (Strona 58)	Deser z brzoskwini i śliwek (Strona 74)
Przekąski	Plasterki banana	Paseczki tostowe	Kawałki dojrzałej brzoskwini

## CZ Snadno żwykatelna jidla

Jakmile si Vaše dítě zvykne na kaše a pyrě, můžete začít podávat nahrubo rozmixované jídlo. Ve věku 6 měsíců většina dětí zvládne jíst měkké kousky jídla, i když ještě nemají zuby. K podpoře nácviku žvýkání v této fázi můžete podávat i měkké "jídlo, co se jí rukama" ve tvaru malých tyčinek např. kůrka z toustu, měkké zralé ovocné tyčinky, tyčinky z vařené zeleniny a různé tvary vařených těstovin. To pomůže připravit Vaše dítě na sekané a mleté jídlo, až přijde vhodný čas. Při krmení se nechte vést svým dítětem a nikdy ho při jídle nenechávejte samotné.

Miminka rostou rychle a proto potřebují potraviny bohaté na živiny. V této fázi začne Vaše dítě jíst větší množství jídla a bude potřebovat větší příjem živin, především železo, které je obsaženo ve skupině 2 uvedené níže. V ideálním případě podávejte jídla z následujících 4 skupin potravin:

- 1. Škrobnaté potraviny** – brambory, rýže, těstoviny a další cereálie
- 2. Maso, ryby a alternativy** jako např. vejce a luštěniny (dhal, čočka atd.)
- 3. Ovoce a zelenina**
- 4. Mléčné výrobky** – plnotučný jogurt a sýr: Při vaření můžete také použít plnotučné mléko.

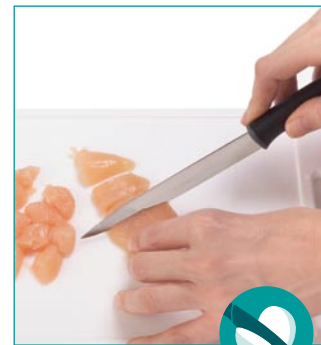
### Co radí odborník...

"Během tohoto období děti rozvíjejí své orální motorické dovednosti a učí se žvýkat měkké kousky a přesouvat jídlo v ústech s použitím jazyka. Když začnete podávat snadno žvykatelná jídla, některé kousky mohou být příliš velké a vyvolají zvedání žaludku, které vyústí v kašláni nebo dokonce zvracení, protože dítě si potřebuje vyčistit zadní část úst. Nezaměňujte tuto reakci s nechutí k určitému druhu jídla. Nabízejte jídla různého složení, aby mělo dítě příležitost se naučit, jak taková jídla jst. Čím širší je nabídka podávaných potravin během fáze odstavování, tím otevřenější dítě bude ke zkoušení nových jídel. Vědecké výzkumy ukazují, že dětská obliba některých potravin je také výsledkem opakovaného podávání a tak nepřestávejte předkládat jídla, která podle Vás dítě odmítá. Čas od času dítěti dané jídlo nabídněte. U každé nové chuti to může vyžadovat několik pokusů (v některých případech až 15 ochutnání), než ji dítě přijme, tak to nevzdávejte příliš brzy. Čím mladší je Vaše dítě, tím méně pokusů je třeba ke stanovení oblíbených chutí, tak buďte odvážní a zkoušejte mnoho nových jídel!"

### 3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
<b>Snídaně</b>	Dětská ovesná kaše s rozmixovanou zralou hruškou	Pšeničné sušenky s rozmačkanou broskví	Dětské musli s rozmačkaným mangem
Jídlo, které se jí rukama	Kousky zralé hrušky	Kousky zralé broskve	Kousky zralého manga
<b>Oběd</b>	Jehněčí s brambory a dýní (str. 62)	Losos se sladkými brambory a cuketou (str. 66)	Čočka se zeleninou (str. 70)
Jídlo, které se jí rukama	Vařené kousky mrkve	Vařené hlavičky brokolice	Vařené kousky brambor
<b>Věčeře</b>	Rozmixovaný banán smíchaný s bílým jogurtem	Rozemletá zelenina se strouhaným sýrem (str. 58)	Dezert z broskví a švetek (str. 74)
Jídlo, které se jí rukama	Nakrájený banán	Nakrájené tousty	Kousky zralé broskve

- GB** Meat purée
- AR** بيوريه اللحم
- SC** 肉泥
- RU** Мясное пюре
- PL** Purée mięsne
- CZ** Masová kaše



1



2



3



20 mins  
20 دقيقة  
20分钟  
20 минут  
20 minut  
20 minut



4



5



2/4 x 10 secs  
10 x 4/2 ثوان  
2/4 x 10 秒  
2/4 x 10 sek  
2/4 x 10 sekund  
2-4 krát 10 vteřin



6



7

**GB****Ingredients:**

- 150g lean chicken or lamb or beef or pork

1. Cut the meat into small pieces and put it into the jar.
- 2-3. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 minutes until tender.
4. Drain out half of the cooking water and put it to one side.
5. Turn the jar to the blending position and blend 2 to 4 times for about 10 seconds each, adding some of the cooking water if needed to reach the desired consistency.

Transfer to a bowl and allow to cool.

6. Mix one tbs of puréed meat with 3 tbs of mashed or puréed vegetables (see recipe on page 58).
7. Serve.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 150ml 4 portions

 Suitable for freezing

**AR****المكونات:**

- 150 جم من لحم الدجاج أو الحملان أو الأبقار أو الخنازير الخالي من الدهن

1. قطعي اللحم إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.
  - 2-3. صبي 200 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الطعام سهّل المضغ.
  4. صفى نصف كمية ماء الطهي وضعيه جانبا.
  5. اضبطي الدورق على وضع المزج. وامزجي من مرتين إلى أربع مرات، 10 ثوان في كل مرة، مع إضافة بعض من ماء الطهي إذا لزم الأمر للوصول إلى درجة التماسك المطلوبة.
  - انقلي الطعام إلى وعاء واتركيه حتى يبرد.
  6. اخلطي ملء ملعقة مائدة واحدة من بيوريه اللحم مع ثلاث ملاعق من الخضروات المهروسة أو البيوريه (انظري الأكلة التي في صفحة 58).
  7. قدمي الطعام.
- يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك 4 حصص، كل منها 150 ملل تقريبا

 مناسب للتجميد

**SC****用料：**

- 150克鸡肉，或者瘦羊羔肉，或者瘦牛肉，或者瘦猪肉

1. 将所有肉切成小块，并放入料理杯中。
  - 2-3. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸20分钟，直到蒸熟。
  4. 将汤汁倒出一半，放在一边。
  5. 将料理杯翻转至搅拌位置，开动搅拌2到4次，每次10秒，直到达到需要的粒度，如果必要，可加入一些婴儿牛奶或水。
- 将肉酱倒入碗中，放凉。
6. 将1汤匙肉酱和3汤匙蔬菜泥或蔬菜酱混合（参见第58页菜谱）。
  7. 喂食。
- 将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸制时间20分左右

 制成约150毫升，4份


 可冷冻保存

**RU****Ингредиенты:**

- 150 гр постного мяса цыпленка, ягненка, постной говядины или свинины

1. Порежьте мясо на маленькие кусочки и положите в чашу.
  - 2-3. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 20 минут до размягчения.
  4. Слейте половину образовавшейся воды.
  5. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 4 раза, по 10 секунд каждый, при необходимости добавляя немного образовавшегося при варке бульона, чтобы достичь нужной консистенции.
- Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
6. Смешайте одну столовую ложку мясного пюре с тремя столовыми ложками протертых овощей или овощного пюре (см. рецепт на странице 58).
  7. Выложите порцию на тарелку.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 150 мл 4 порции

 Можно замораживать

**PL****Składniki:**

- 150g chudego kurczaka, jagnięciny, wołowiny lub wieprzowiny

1. Mięso pokrój na małe kawałki i umieść w dzbanku.
  - 2-3. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmięknie.
  4. Odcedź połowę gotującej się wody i odstaw na bok.
  5. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2-4 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dolać trochę odcedzonej wcześniej wody.
- Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
6. Zmieszaj łyżkę purée z mięsa z trzema łyżkami purée z warzyw (Patrz przepis na stronie 58).
  7. Podaj jedną porcję.
- Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 150ml 4 porcje

 Można zamrozić

**CZ****Ingredience:**

- 150 g libového kuřecího, jehněčího, hovězího nebo vepřového masa

1. Nakrájejte maso na malé kusky a vložte do nádoby.
  - 2-3. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud maso nezměkne.
  4. Odlejte polovinu šťávy a dejte stranou.
  5. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-4 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte odlitou šťávu k dosažení požadované hustoty.
- Přelejte do misky a nechte vychladnout.
6. Smíchejte 1 lžiči rozmixovaného masa a 3 lžičce rozmixované zeleniny (viz. recept na str. 58)
  7. Podávejte.
- Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 150 ml 4 porce

 Vhodné ke zmrazení

**GB** Mashed vegetables

**AR** الخضروات المهروسة

**SC** 蔬菜泥

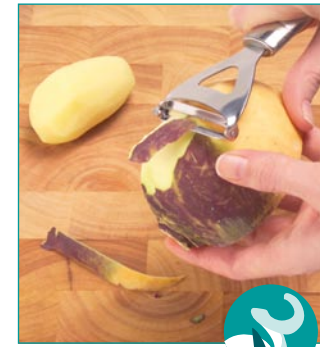
**RU** Овощное пюре

**PL** Rozdrobnione warzywa

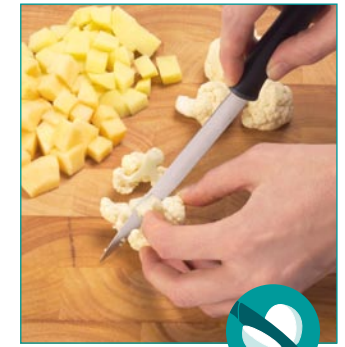
**CZ** Rozmačkaná zelenina



1



2



3



4



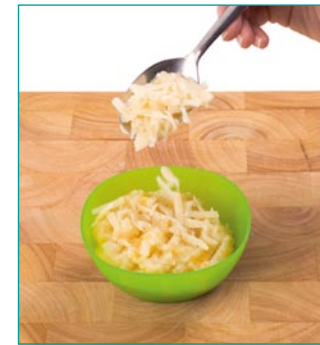
5



6



7



8



9

**GB**

Ingredients:

- 4 cauliflower florets (about 150g)
- 1 small potato (about 170g)
- ¼ a small swede or 1 carrot (about 120g)
- 1 tbs grated cheese

1. Wash cauliflower.
  2. Peel potato and swede.
  3. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
  - 4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 minutes until tender.
  6. Transfer the steamed vegetables to a bowl with the cooking liquid and allow to cool.
  7. Mash the vegetables roughly with a fork, draining some of the cooking water if needed. Alternatively, blend the steamed vegetables 2 or 3 times for 10 seconds each to prepare a smooth purée.
  8. Mix in 1 tbs of grated cheese or 1 tbs of pureed meat (see recipe on page 54) to one portion of vegetables.
  9. Serve
- Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 450ml 4 portions

 Suitable for freezing

**AR**

المكونات:

- أربع زهيرات قرنبيط (حوالي 150 جم)
- حبة بطاطا صغيرة واحدة (حوالي 170 جم)
- ربع رتياجة، أو جزرة واحدة (حوالي 120 جم)
- ملعقة مائدة من الجبن المبشور

1. اغسلي القرنبيط
  2. قشري البطاطا والرتياجة.
  3. قطعي الخضراوات إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.
  - 4-5. صبى 200 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
  6. انقلي الخضراوات المطهية على البخار إلى وعاء، مع سائل الطهي، واتركيها حتى تبرد.
  7. اهرسي الخضراوات هرساً متوسطاً باستخدام شوكة، مع تصفية بعض ماء الطهي إذا لزم الأمر. بالتبادل، امزجي الخضراوات المطهية على البخار، مرتين إلى ثلاث مرات، 10 ثوان في كل مرة، لتحضير بيوريه ناعم.
  8. اخلطي ملء ملعقة مائدة واحدة من الجبن المبشور، أو ملعقة واحدة من بيوريه اللحم (انظري الأكلة الموجودة في صفحة 54) مع حصة واحدة من الخضراوات.
  9. قدمي الطعام.
- يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك 4 حصص، كل منها 450 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC**

用料：

- 4朵青花菜花 (约150克)
- 1个小土豆 (约170克)
- ¼ (约120克)
- 1汤匙磨碎的奶酪

1. 洗净青花菜。
  2. 土豆和大头菜去皮。
  3. 将所有蔬菜切成小块，并放入料理杯中。
  - 4-5. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸20分钟，直到变软。
  6. 将蒸熟的蔬菜连同汤汁一起倒入碗中，放凉。
  7. 用餐叉将蔬菜捣碎，必要的话，倒掉一部分汤汁。也可将蒸熟的蔬菜搅拌2到3次，每次10秒，制成细滑菜泥。
  8. 在1份蔬菜泥中加入1汤匙磨碎的奶酪或1汤匙肉泥混合 (参见第54页菜谱)。
  9. 喂食。
- 将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用

 蒸制时间20分左右

 制成450毫升，4份

 可冷冻保存

**RU**

Ингредиенты:

- 4 соцветия цветной капусты (около 150 гр)
- 1 небольшой клубень картофеля (около 170 гр)
- ¼ небольшой брюквы или 1 морковь (около 120 гр)
- 1 ст.л. тертого сыра

1. Промойте цветную капусту.
  2. Очистите картофель и брюкву от кожуры.
  3. Нарезьте овощи на небольшие кусочки и положите в чашу.
  - 4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 20 минут до размягчения.
  6. Переложите вареные овощи в тарелку вместе с образовавшимся в процессе варки бульоном и остудите.
  7. Тщательно разотрите овощи вилкой, при необходимости слив немного бульона. Как вариант, можно измельчить приготовленные на пару овощи в блендере, включая его на 10 секунд 2-3 раза, чтобы приготовить однородное пюре.
  8. Смешайте 1 ст.л. тертого сыра или 1 ст.л. мясного пюре (см. рецепт на стр. 54) с одной порцией овощей.
  9. Выложите порцию на тарелку.
- Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 450 мл 4 порции

 Можно замораживать

**PL**

Składniki:

- Cztery różyczki kalafiora (około 150g)
- Mały ziemniak (około 170g)
- ¼ Czwartka małej brukwi lub mała marchew (około 120g)
- Łyżka utartego sera

1. Umyj kalafior.
  2. Obierz kalafior i brukiew.
  3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.
  - 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.
  6. Ugotowane warzywa razem z uwolnionymi sokami przelóż do miski i odczekaj aż wystygną.
  7. Rozgnieć starannie widelcem. Możesz odczeczć część wody, żeby uzyskać żądaną konsystencję. Zamiast rozgniatania warzyw widelcem, możesz je zmiksować. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2-3 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.
  8. Zmieszaj łyżkę startego sera lub łyżkę purée z mięsa (patrz przepis na stronie 54) z jedną porcją purée z warzyw.
  9. Podaj jedną porcję.
- Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 450ml 4 porcje

 Można zamrozić

**CZ**

Ingredience:

- 4 kousky květáku (zhruba 150 g)
- 1 malý brambor (zhruba 170 g)
- ¼ malého tuřínu nebo 1 mrkev (zhruba 120 g)
- 1 lžice strouhaného sýra

1. Opláchněte květák.
  2. Oškrábejte brambor a tuřín.
  3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.
  - 4-5. Do vařiče přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezmečkně.
  6. Uvařenou zeleninu přemístěte do misky spolu s vyvařenou tekutinou a nechte vychladnout.
  7. Zeleninu rozmačkejte nahrubo vidličkou a pokud nutno, odlejte část vody. Případně rozmixujte uvařenou zeleninu 2 až 3 krát na 10 vteřin k dosažení požadované hustoty kaše.
  8. Přidejte 1 lžici strouhaného sýra nebo 1 lžici rozemletého masa (viz. recept na str. 54) na 1 porci zeleniny.
  9. Podávejte.
- Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 450 ml 4 porce

 Vhodné ke zmrazení



**GB** Lamb with potato and squash

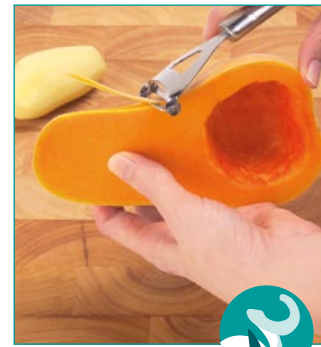
**AR** لحم الحمل بالبطاطس والقرع

**SC** 土豆南瓜羊肉

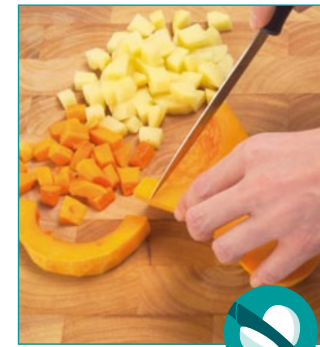
**RU** Ягненок с картофелем и тыквой

**PL** Jagnięcina z ziemniakiem i dynią

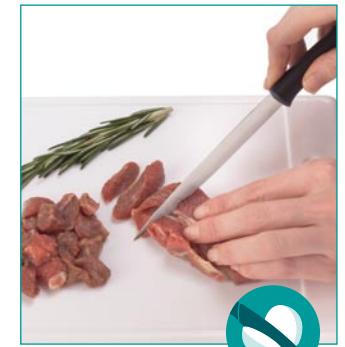
**CZ** Jehněčí s brambory a dýní



1



2



3



4



5



20 mins  
20 دقیقه  
20分钟  
20 минут  
20 minut  
20 minut



6



7



2 x 10 secs  
2وان 10x2  
2 x 10 秒  
2 x 10 cek  
2 x 10 sekund  
2 krát 10 vteřin



8



**GB**

Ingredients:

- 1 potato (about 250g)
- ½ a small squash (about 100g)
- 150g lean lamb fillet
- ½ tsp fresh rosemary (optional)

1. Peel potato and squash.

2. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.

3. Cut the lamb into small pieces and put it into the jar. Add rosemary (optional).

4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 min until the meat is brown right through and the vegetables are tender.

6-7. Turn the jar to the blending position and blend twice for about 10 seconds each, adding some water or baby milk if needed.

Transfer to a bowl and allow to cool.

8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 350ml 3 portions

 Suitable for freezing
**AR**

المكونات:

- حبة بطاطا صغيرة واحدة (حوالي 250 جم)
- نصف حبة بطاطا حلوة صغيرة (حوالي 100 جم)
- 150 جم شريحة لحم حمل حمراء (اختياري)
- نصف ملعقة مائدة من حصى البان (اختياري)

1. قشري البطاطس والقرع.

2. قطعي الخضراوات إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.

3. قطعي لحم الحمل إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.

أضيفي حصى البان (اختياري).

4-5. صبى 200 ملل من الماء في الغلاية، واستخدمى البخار لمدة 20 دقيقة حتى يكتسب اللحم كله اللون البني وتصبح الخضراوات سهلة المضغ.

6-7. اضبطي الدورق على وضع المزج، وامزجي مرتين، 10 ثوان في كل مرة، مع إضافة بعض من الماء أو لبن الطفل إذا لزم الأمر.

انقلي الطعام إلى وعاء وانركبه حتى يبرد.

8. قدمي حصة واحدة.

يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك ثلاث حصص، كل منها 350 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد
**SC**

用料：

- 1个土豆（约250克）
- 半个小南瓜（约100克）
- 150克瘦羊里脊
- 半茶匙新鲜迷迭香（可选）

1. 土豆和南瓜去皮。

2. 将蔬菜切成小块，并放入料理杯中。

3. 将所有羔羊肉切成小块，加点迷迭香（可选）也放入料理杯中。

4-5. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸20分钟，直到肉完全熟透，蔬菜变软。

6-7. 将料理杯翻转至搅拌位置，开动搅拌2次，每次10秒，如果必要，可加一些婴儿牛奶或水。

倒入碗中，放凉。

8. 喂一份。

将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸制时间20分左右

 制成350毫升，3份

 可冷冻保存
**RU**

Ингредиенты:

- 1 клубень картофеля (около 250 гр)
- ½ небольшой тыквы (около 100 гр)
- 150 гр постного филе ягненка
- ½ ст.л. свежего розмарина (по желанию)

1. Очистите картофель и тыкву от кожуры.

2. Нарежьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.

3. Порежьте мясо ягненка на маленькие кусочки и положите в чашу. Добавьте розмарин (по желанию).


4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите мясо на пару, пока оно не приобретет коричневый цвет, а овощи не станут мягкими.

6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер на 10 секунд два раза, добавляя немного воды или детского молока, если необходимо.

Переложите готовую массу в тарелку и остудите.

8. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 350 мл 3 порции

 Можно замораживать
**PL**

Składniki:

- Ziemniak (około 250g)
- Pół małej dyni (około 100g)
- 150g chudego filetu z jagnięciny
- Pół łyżeczki świeżego rozmarynu (opcjonalnie)

1. Obierz ziemniak i dynię.

2. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.

3. Pokrój jagnięcinę na małe kawałki i umieść w dzbanku. Dodaj rozmaryn (opcjonalnie).

4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż mięso dokładnie zbrązowieje i warzywa rozmiękną.

6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i miksuj 2 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub wodę, jeśli chcesz zmienić konsystencję.

Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.

8. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 350ml 3 porcje

 Można zamrozić
**CZ**

Ingredience:

- 1 brambor (zhruba 250 g)
- ½ malé dýně (zhruba 100g)
- 150 g libového jehněčího masa
- ½ lžičky čerstvého rozmarýnu (dobrovolně)

1. Oloupejte brambor a dýni.

2. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.

3. Nakrájejte maso na malé kousky a vložte do nádoby. Pokud chcete, přidejte rozmarýn.

4-5. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, až maso Zahnědne a zelenina je měkká.

6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a dvakrát rozmixujte, pokaždě zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte vodu nebo dětské mléko podle potřeby.

Přelejte do misky a nechte vychladnout.

8. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 350 ml 3 porce

 Vhodné ke zmrazení

**GB** Salmon with sweet potato and courgette

**AR** السلمون مع البطاطا الحلوة والكوسا

**SC** 甘薯胡瓜三文鱼

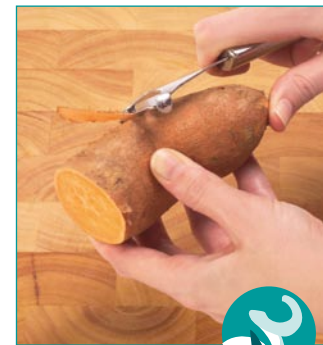
**RU** Лосось с бататом и цуккини

**PL** Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią

**CZ** Losos se sladkými brambory a cuketou



1



2



3



4



5



6



15 mins  
15 دقيقة  
15分钟  
15 минут  
15 minut  
15 minut



7



8



2 x 10 secs  
2 x 10 ثوان  
2 x 10 秒  
2 x 10 сек  
2 x 10 sekund  
2 krát 10 vteřin



9

**GB***Ingredients:*

- 1 courgette (about 100g)
- ½ a small sweet potato (about 200g)
- 100g of salmon or white fish fillet (all bones and skin carefully removed)
- ½ tsp fresh herbs (optional)

1. Wash courgette.

2. Peel sweet potato.

3. Cut all the vegetables into small pieces and put them into the jar.

4. Cut the fish into small pieces and put it into the jar with the herbs (optional).

5-6. Pour 150ml water into the boiler and steam for 15 min until the fish is cooked right through and the vegetables are tender.

7-8. Turn the jar to the blending position and blend twice for about 10 seconds each, adding some water or baby milk if needed.

Transfer to a bowl and allow to cool.

9. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time  
approx 15 mins

 Makes about 350ml  
3 portions

 Suitable for freezing
**AR***المكونات:*

- حبة كوسا واحدة (حوالي 100 جم)
- نصف حبة بطاطا حلوة صغيرة (حوالي 200 جم)
- 100 جم من السلمون أو فيليه السمك الأبيض (تنزع كل الأشواك والجلد بعناية)
- نصف ملعقة مائدة من الأعشاب الطازجة (اختياري)

1. اغسلي الكوسا.

2. قشري البطاطا الحلوة.

3. قطعي الخضراوات إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.

4. قطعي السمك إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق مع الأعشاب (اختياري).

5-6. صبى 150 ملل من الماء في الغلاية، واستخدمى البخار لمدة 15 دقيقة حتى يكتسب اللحم كله اللون البنى وتصبح الخضراوات سهلة المضغ.

7-8. اضبطى الدورق على وضع المزج، وامزجى مرتين، 10 ثوان في كل مرة، مع إضافة بعض من الماء أو لبن الطفل إذا لزم الأمر.

انقلي الطعام إلى وعاء وانركبه حتى يبرد.

9. قدمى حصة واحدة.

يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي  
حوالي 15 دقيقة

 يعطيك ثلاث حصص،  
كل منها 350 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد
**SC***用料：*

- 1根小胡瓜 (约100克)
- 半个甘薯 (约200克)
- 100克三文鱼或净鱼肉 (细心去掉鱼骨和鱼皮)
- ½ (可选)

1. 洗净小胡瓜。

2. 甘薯去皮。

3. 将所有蔬菜切成小块，并放入料理杯中。

4. 将所有鱼切成小块，加点香草 (可选)，也放入料理杯中。

5-6. 在底座水槽中加入150毫升水，蒸15分钟，直到鱼完全熟透，蔬菜变软。

7-8. 将料理杯翻转至搅拌位置，开动搅拌2次，每次10秒，如果必要，可加一些婴儿牛奶或水。

倒入碗中，放凉。

9. 喂一份

将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用

 蒸制时间15分左右

 制成350毫升，3份

 可冷冻保存
**RU***Ингредиенты:*

- 1 цуккини (около 100 гр)
- ½ клубня батата (около 200 гр)
- 100 гр филе лосося или белой рыбы (без костей и кожи)
- ½ ст.л. свежих трав (по желанию)

1. Вымойте цуккини.

2. Очистите клубень батата.

3. Нарезьте все овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.


4. Порезьте на маленькие кусочки рыбу и поместите ее в чашу вместе с травами (по желанию).

5-6. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 15 минут пока она не будет готова, а овощи не станут мягкими.

7-8. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер на 10 секунд два раза, добавляя немного воды или детского молока, если необходимо. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.

9. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления:  
около 15 минут

 Выход продукта: около 350  
мл 3 порции

 Можно замораживать
**PL***Składniki:*

- Cukinia (około 100g)
- Pół małego słodkiego ziemniaka (około 200g)
- 100g łososa lub filetu białej ryby (starannie usuń wszystkie ości i skórę)
- Pół łyżeczki świeżych ziół (opcjonalnie)

1. Umyj cukinię.

2. Obierz słodki ziemniak.

3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.

4. Pokrój rybę na małe kawałki i umieść w dzbanku. Dodaj zioła (opcjonalnie).

5-6. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż ryba będzie dokładnie ugotowana, a warzywa miękkie.

7-8. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i zmiksuj dwukrotnie, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub wodę, jeśli chcesz zmienić konsystencję.

Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.

9. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania  
około 15 minut

 Ilość potrawy około 350ml  
3 porcje

 Można zamrozić
**CZ***Ingredience:*

- 1 cuketa (zhruba 100g)
- ½ malého bramboru (zhruba 200g)
- 100 g lososa nebo filé z bílé ryby (odstraňte opatrně všechny kosti a kůži)
- ½ lžičky čerstvých bylinek (dobrovolně)

1. Omyjte cuketu.

2. Oškrábejte brambor.

3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.

4. Nakrájejte rybu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s bylinkami (dle vaší volby).

5-6. Do vařiče přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud není ryba uvařená a zelenina změkklá.

7-8. Nastavte nádobu do mixovací pozice a dvakrát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte vodu nebo dětské mléko podle potřeby.

Přelejte do misky a nechte vychladnout.

9. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy  
zhruba 15 minut

 Vytvoří zhruba 350 ml  
3 porce

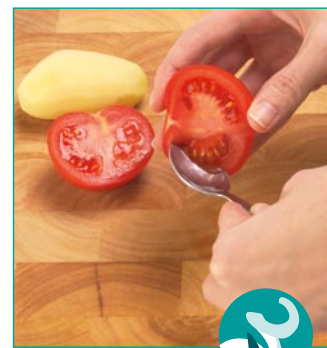
 Vhodné ke zmrazení



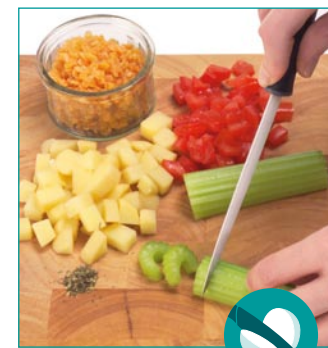
- GB** Lentils with vegetables
- AR** العدس بالخضروات
- SC** 扁豆蔬菜
- RU** Чечевица с овощами
- PL** Soczewica z warzywami
- CZ** Čočka se zeleninou



1



2



3



4



5



20 mins  
20 دقيقة  
20分钟  
20 минут  
20 minut  
20 minut



6



7



2/3 x 10 secs  
ثوان 10x3/2  
2/3 x 10 秒  
2/3 x 10 sek  
2/3 x 10 sekund  
2-3 krát 10 vteřin



8

**GB***Ingredients:*

- 1 small celery stick (about 20g)
- 1 medium tomato (about 150g)
- 1 small potato (about 175g)
- 4 tbs cooked lentils (about 50g)
- ¼ tsp fresh or dried herbs (optional)

1. Wash celery and tomato.
2. Peel the potato and deseed the tomato.
3. Put the lentils to one side. Cut all the other ingredients into small pieces and put them into the jar.
- 4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 min until tender.
- 6-7. Turn the jar to the blending position and add the cooked lentils. Blend 2 or 3 times for about 10 seconds each to the desired consistency, adding some baby milk or water if needed. Transfer to a bowl and allow to cool.
8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

*Try this recipe using cooked chick peas in place of the lentils.*

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 450ml 4 portions

 Suitable for freezing

**AR***المكونات:*

- عود كرفس صغير (حوالي 20 جم)
- حبة طماطم متوسطة الحجم (حوالي 150 جم)
- حبة بطاطا صغيرة واحدة (حوالي 175 جم)
- أربع ملاعق مائدة من العدس المطهي (حوالي 50 جم)
- ربع ملعقة مائدة من الأعشاب الطازجة أو المجففة (اختياري)

1. اغسلي الكرفس والطماطم.
  2. قشري البطاطا وأزيلي البذور من الطماطم.
  3. ضعي العدس جانبا. قطعي كل المكونات الأخرى إلى أجزاء صغيرة، وضعيها في الدورق.
  - 4-5. صبى 200 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
  - 6-7. اضبطي الدورق على وضع المزج. وأضيفي العدس المطهي. امزجي مرتين أو ثلاث مرات، 10 ثوان في كل مرة، حتى تصلى إلى القوام المطلوب، مع إضافة بعض من لبن الطفل أو الماء إذا لزم الأمر.
  - انقلي الطعام إلى وعاء واتركيه حتى يبرد.
  8. قدمي حصة واحدة.
- يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.
- جربي هذه الوصفة مع استخدام الحمص بدلا من العدس.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك 4 حصص، كل منها 450 ملل تقريبا

 مناسب للتجميد

**SC***用料：*

- 1根芹菜（约20克）
- 1个中等大小的番茄（约250克）
- 1个小土豆（约250克）
- 4汤匙熟的扁豆（约50克）
- ¼ 草（可选）

1. 洗净芹菜和番茄。
  2. 土豆去皮和番茄去子。
  3. 将扁豆放在一边，将所有食材切成小块，放入料理杯中。
  - 4-5. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸20分钟，直到变软。
  - 6-7. 将料理杯翻转至搅拌位置，加入熟扁豆。开动搅拌2到3次，每次10秒，直到达到需要的粒度，如果必要，可加一些婴儿牛奶或水。
  - 倒入碗中，放凉。
  8. 喂一份
- 将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。
- 可以用熟鹰嘴豆代替扁豆。

 蒸制时间20分左右

 制成450毫升，4份

 可冷冻保存

**RU***Ингредиенты:*

- 1 небольшой корень сельдерея (около 20 гр)
- 1 средний помидор (около 150 гр)
- 1 небольшой клубень картофеля (около 175 гр)
- 4 ст.л. вареной чечевицы (около 50 гр)
- ¼ ст.л. свежих или сушеных трав (по желанию)

1. Вымойте сельдерей и помидор.
  2. Снимите с помидора кожицу и удалите семена.
  3. Положите чечевицу на одну сторону. Порезьте все ингредиенты на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
  - 4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару, пока они не станут мягкими.
  - 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и добавьте вареную чечевицу. Перемешайте все в блендере до нужной консистенции, включая его на 10 секунд 2-3 раза, при необходимости добавляя немного детского молока или воды. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
  8. Отделите одну порцию. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.
- Попробуйте заменить чечевицу вареным турецким горохом.*

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 450 мл 4 порции

 Можно замораживать

**PL***Składniki:*

- Mały seler (około 20g)
- Średni pomidor (około 150g)
- Mały ziemniak (około 175g)
- Cztery łyżki ugotowanej soczewicy (około 50g)
- ¼ łyżeczki świeżych lub suszonych ziół (opcjonalnie)

1. Umyj seler i pomidor.
  2. Obierz ziemniak i usuń pestki pomidora.
  3. Odstaw soczewicę. Pokrój pozostałe składniki na małe kawałki i umieść w dzbanku.
  - 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękna.
  - 6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i dodaj ugotowaną soczewicę. Miksuj 2-3 razy przez około 10 sekund za każdym razem, do uzyskania żądanej konsystencji.
  - Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
  8. Podaj jedną porcję. Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.
- Zamiast soczewicy możesz dodać groch włoski.*

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 450ml 4 porcje

 Można zamrozić

**CZ***Ingredience:*

- 1 malý řapíkatý celer (zhruba 20 g)
- 1 střední rajče (zhruba 150 g)
- 1 malý brambor (zhruba 175 g)
- 4 lžíce vařené čočky (zhruba 50 g)
- ¼ lžičky čerstvých nebo sušených bylin (dobrovolné)

1. Omyjte celer a rajče.
  2. Oškrábejte brambor a zbavte rajče jadérek.
  3. Dejte čočku stranou. Nakrájejte všechny přísady na malé kousky a vložte do nádoby.
  - 4-5. Do vařiče přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezměkne.
  - 6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a přidejte čočku. 2-4 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte vodu nebo dětské mléko podle potřeby. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
  8. Podejte 1 porci. Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.
- Příště můžete nahradit čočku vařenou cizrnou.*

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 450 ml 4 porce

 Vhodné ke zmrazení

**GB** Peach and plum dessert

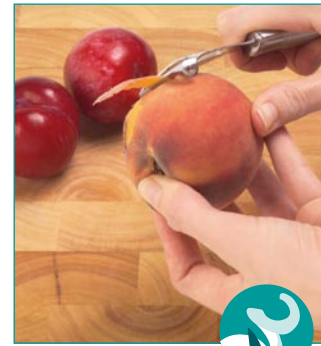
**AR** حلو الخوخ والبرقوق

**SC** 桃李甜点

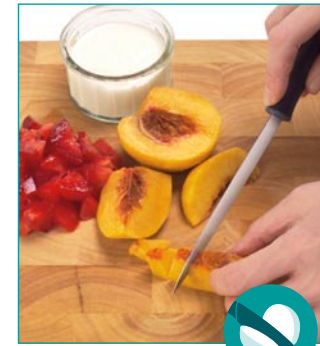
**RU** Персиково-сливовый десерт

**PL** Deser z brzoskwini i śliwek

**CZ** Dezert z broskví a švestek



1



2



3



4



5



6



7



8

**GB***Ingredients:*

- 1 ripe peach (about 150g)
- 2 ripe plums (about 100g)
- 2 tbs greek or plain yogurt for one serving (about 60g)

1. Peel peach and plums.
  2. Cut the fruit into small pieces and put it into the jar.
  - 3-4. Pour 100ml water into the boiler and steam for 10 min until tender.
  - 5-6. Turn the jar to the blending position and blend twice for about 5 seconds each.
- Transfer to a bowl and allow to cool.
7. Mix about one third of the fruit purée with 2 tbs of yogurt.
  8. Serve one portion.
- Refrigerate / freeze the rest of the fruit sauce for later use.

 Cooking time  
approx 10 mins

 Makes about 180ml  
3 portions

 Suitable for freezing

**AR***المكونات:*

- حبة خوخ ناضجة (حوالي 150 جم)
- حبتان من البرقوق الناضج (حوالي 100 جم)
- ملعقتان كبيرتان من الزبادي اليوناني أو العادي (حوالي 60 جم)

1. قشّري الخوخ والبرقوق.
  2. قطعي اللحم إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.
  - 3-4. صبى 100 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 10 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
  - 5-6. اضبطي الدورق على وضع المزج، وامزجي مرتين، خمس ثوان في كل مرة.
- انقلي الطعام إلى وعاء واتركه حتى يبرد.
7. اخلطي نحو ثلث كمية بيوريه الفاكهة مع ملعقتين من الزبادي.
  8. قدمي حصة واحدة.
- احفظي باقي الكمية في الثلاجة أو الفريزر، للاستخدام فيما بعد.

 زمن الطهي  
حوالي 10 دقيقة

 يعطيك 3 حصص،  
كل منها 180 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC***用料：*

- 1个熟桃子 (约150克)
- 1个熟李子 (约100克)
- 2汤匙希腊酸奶或一份原味酸奶 (约60克)

1. 将桃子和李子去皮。
  2. 将所有水果切成小块，并放入料理杯中。
  - 3-4. 在底座水槽中加入100毫升水，蒸10分钟，直到变软。
  - 5-6. 将料理杯转至搅拌位置，开动搅拌2次，每次5秒。
- 将果酱倒入碗中，放凉。
7. 取大约三分之一果泥，加入2汤匙酸奶，混合。
  8. 喂一份
- 将剩余的果酱冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸制时间10分左右


 制成约180毫升，3份

 可冷冻保存

**RU***Ингредиенты:*

- 1 спелый персик (около 150 гр)
- 2 спелых сливы (около 100 гр)
- 2 ст.л. греческого или натурального йогурта на 1 порцию (около 60 гр)

1. Очистите персик и сливы от кожуры.
  2. Порежьте фрукты на маленькие кусочки и положите в чашу.
  - 3-4. Налейте 100 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 10 минут, пока они не станут мягкими.
  - 5-6. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер на пять секунд 2 раза.
- Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
7. Смешайте приблизительно третью часть фруктового пюре с 2 ст.л. йогурта.
  8. Отделите одну порцию.
- Поместите в холодильник / заморозьте оставшийся фруктовый соус для последующего использования.

 Время приготовления:  
около 10 минут

 Выход продукта: около 180  
мл 3 порции

 Можно замораживать

**PL***Składniki:*

- Dojrzała brzoskwinia (około 150g)
- Dwie dojrzałe śliwki (około 100g)
- Dwie łyżki greckiego lub zwykłego naturalnego jogurtu na każdą porcję (około 60g)

1. Obierz brzoskwinie i śliwki.
  2. Pokrój owoce na małe kawałki i umieść w dzbanku.
  - 3-4. Wlej 100ml wody i gotuj na parze przez 10 minut, aż zmiękną.
  - 5-6. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i zmiksuj dwukrotnie, każdorazowo przez około 5 sekund.
- Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
7. Zmieszaj około 1/3 purée owocowego z dwiema łyżkami jogurtu.
  8. Podaj jedną porcję.
- Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania  
około 10 minut

 Ilość potrawy około 180ml  
3 porcje

 Można zamrozić

**CZ***Ingredience:*

- 1 zralá broskev (zhruba 150 g)
- 2 zralé švestky (zhruba 100 g)
- 2 lžičce řeckého nebo bílého jogurtu na jednu porci (zhruba 60 g)

1. Oloupejte broskev a švestky.
  2. Nakrájejte ovoce na malé kousky a vložte do nádoby.
  - 3-4. Do vařiče přidejte 100 ml vody a vařte v páře zhruba 10 minut, dokud nezměkne.
  - 5-6. Nastavte nádobu do mixovací pozice a dvakrát rozmixujte, pokaždé zhruba na 5 vteřin.
- Přelejte do misky a nechte vychladnout.
7. Smíchejte zhruba třetinu puré se 2 lžičkami jogurtu.
  8. Podejte 1 porci.
- Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy  
zhruba 10 minut

 Vytvoří zhruba 180 ml  
3 porce

 Vhodné ke zmrazení



## GB Chunkier chews

Recipes for babies almost ready for the real thing

## AR مضغات أكبر حجماً

أكلات للأطفال المستعدين تقريباً للشيء الحقيقي

## SC 咀嚼

宝宝准备好吃真正大餐了！

## RU Твердая пицца

Рецепты для детей, которые уже почти готовы к настоящей пище

## PL Pierwsze twardsze pokarmy

Przepisy dla niemowlaków – prawdziwa przygoda kulinarna

## CZ Jídla s většími kousky

Recepty pro děti, které jsou téměř připravené na normální stravu

3



## GB Chunkier chews

From around nine months babies can begin to eat chopped and minced foods. You can now offer a greater variety of foods, including harder finger foods such as raw vegetable sticks.

It would be beneficial to include babies in the family mealtime as often as possible. Even if you still need to help them eat, as they are not able to feed themselves quickly enough to satisfy their hunger, encourage them to actively participate in feeding themselves and try to make meal times as interesting as possible! By bringing in a bit of complexity around food, for example serving it in colourful bowls and combining different colours and textures, you can keep babies interested in learning how to eat different types of foods. While infants need energy to grow, their tummies are small and fill up easily, so in general avoid giving meals consisting of only high fibre foods, such as brown or wholegrain bread. Fats too are important for energy production and contain valuable vitamins such as Vitamin A. It is thus

advisable to avoid giving low fat milk, cheese and yoghurt to babies under 2 years old.

### What the expert says...

"At this age your baby is learning to recognise foods by sight and associate them with their taste. During the second year of life it is quite common for babies to start rejecting new foods or foods that were accepted in the past. This, in scientific terms, is known as a "the neophobic phase" in children. The good news is that if you offer a wide variety of foods during this stage, you will lessen the likelihood of your baby going through this difficult period as he or she gets older. Despite this and even if they do become fussy eaters, children will eventually learn to eat foods if they see their parents and other children eating them. It is therefore advisable to eat with your baby as often as possible and to organize some meal times with other children – this will also help the development of social skills!"

## 3 day meal planner

	Day 1	Day 2	Day 3
<b>Breakfast</b>	Cornflakes with kiwi fruit	Baby muesli with blueberries	Scrambled egg with toast fingers
<b>Finger foods</b>	Kiwi fruit slices	Blueberries	Ripe pear pieces
<b>Midday meal</b>	Chicken curry with rice and steamed cauliflower	Pasta with bolognese sauce (Page 90)	Lamb with couscous and steamed vegetables
<b>Finger foods</b>	Cauliflower florets	Cooked pasta pieces	Steamed vegetable sticks
<b>2nd course</b>	Yoghurt mixed with fresh mango purée	Clementine segments	Rice pudding
<b>Evening meal</b>	Rice with sweet pepper sauce (Page 86)	Fish and potato cakes with stir fried vegetables	Asparagus with feta cheese (Page 94)
<b>Finger foods</b>	Breadsticks	Stir fried vegetable sticks	Cherry tomatoes
<b>2nd course</b>	Egg custard and raspberries	Peach and raspberry smoothie	Strawberries

AR

## مضغات أكبر حجماً

ملؤها. ولذلك، تجنبى بقدر المستطاع إعطاه وجبات تتكون من أطعمة ختوى على نسبة كبيرة من الألياف مثل الخبز الأسمر أو المصنوع من الدقيق الكامل.

### ما يقوله الخبراء...

"في هذه السن، يبدأ طفلك في تعلم كيفية التعرف على الأطعمة بالنظر، والربط بينها وبين مذاقاتها. أثناء السنة الثانية من العمر، من الشائع أن يبدأ الطفل في رفض الأطعمة الجديدة، أو أطعمة كان يتقبلها فيما مضى. بالأسلوب العلمي، هذا يعرف بـ "مرحلة الرهبة الجديدة" لدى الأطفال. والخبر الجيد هو أنك لو قدمت مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة خلال هذه الفترة، سوف تقلل من احتمال مرور طفلك بهذه الفترة وهو يتقدم في العمر. وعلى الرغم من ذلك، وحتى لو كان الطفل صعب الإرضاء فيما يتعلق بطعامه، فإنه في النهاية سوف يتعلم كيفية تناول الأطعمة إذا رأى والديه والأطفال الآخرين يتناولونها." في هذه السن، يبدأ طفلك في تعلم كيفية التعرف على الأطعمة بالنظر، والربط بينها وبين مذاقاتها.

من سن تسعة أشهر تقريباً، يمكن أن يبدأ الأطفال في أكل الأطعمة المفرومة. تستطيعين الآن تقديم مجموعة أكثر تنوعاً من الأطعمة، بما في ذلك الأصابع الأكثر صلابة، مثل أعواد الخضراوات النيئة.

قد يكون من المفيد إشراك الأطفال مع الأسرة في مواعيد الوجبات بأكبر معدل ممكن. حتى لو أنك ما زلت في حاجة إلى مساعدة الطفل في الأكل، باعتبار أنه غير قادر على إطعام نفسه بالسرعة الكافية، أو حتى يشجع، شجعيه على المشاركة بحيوية في إطعام نفسه، وحاولي جعل أوقات الوجبات شيقة بقدر المستطاع! قد يكون من المفيد إشراك الأطفال مع الأسرة في مواعيد الوجبات بأكبر معدل ممكن. أثناء فترة احتياج الطفل الرضيع إلى الطاقة لينمو، تكون معدته صغيرة ومن السهل ملؤها. ولذلك، تجنبى بقدر المستطاع إعطاه وجبات تتكون من أطعمة ختوى على نسبة كبيرة من الألياف مثل الخبز الأسمر أو المصنوع من الدقيق الكامل. الدهون أيضاً مهمة لإنتاج الطاقة. كما أنها ختوى على فيتامينات قيمة مثل فيتامين أ. أثناء فترة احتياج الطفل الرضيع إلى الطاقة لينمو، تكون معدته صغيرة ومن السهل

## منظم الوجبات لثلاثة أيام

وجبة	اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3
<b>إفطار</b>	كورن فليكس مع فاكهة الكيوي	موسيلي الأطفال بالعنبية	البيض المقلي مع أصابع الخبز المحمص
<b>أطعمة الأصابع</b>	شرائح فاكهة الكيوي	العنبية	قطع الكمثرى الناضجة
<b>وجبة في وسط اليوم</b>	كاري الدجاج مع الأرز والقرنبيط المطهي على البخار	مكرونه مع صلصة البولونيز (صفحة 90)	لحم الحمل مع الخضروات الكوسكوسى المطهي على البخار
<b>أطعمة الأصابع</b>	زهيرات القرنبيط	قطع المكرونه المطهية	أعواد الخضروات المطهية على البخار
<b>الدورة الثانية</b>	الزبادي المخلوط بوريه المانجو الطازج	قطع اليوسفي	بودنج الأرز
<b>وجبة المساء</b>	الأرز مع صلصة الفلفل الحلو (صفحة 86)	كعك السمك والبطاطا مع مزيج الخضروات المقلية	الهلين مع جن فيتا (صفحة 94)
<b>أطعمة الأصابع</b>	أعواد الخبز	أعواد مزيج الخضروات المقلية	طماطم حمراء
<b>الدورة الثانية</b>	كسترد البيض والتوت	الخوخ وسمونتي التوت	فراولة

## SC 咀嚼

大约从9个月开始，宝宝就可以吃切碎的食物了。现在你可以做很多种食物，包括硬的手抓食物，如生菜条。

最好让宝宝和全家一起吃饭。宝宝饿的时候靠自己进食可能还不够快，因此仍需要父母来喂，但也应该鼓励宝宝的主动性，尽量自己进食，也会使吃饭变得更有趣。使食物内容更丰富，就餐环境更有趣就可以提高宝宝对学习接受各种不同种类食物的兴趣，比如可以用色彩鲜艳的餐具，调配不同颜色和口感的食物。

虽然婴儿成长需要能量，但是他们的胃还很小，很容易吃饱，因此一般来说，不要给他们吃只含高纤维的食物，如黑面包或全麦面包。脂肪不但能产生能量，而且含有有用的维生素，如维他命A。因此建议不要给两岁以内的宝宝喂低脂牛奶、奶酪和酸奶。

### 专家告诉我们...

“在这个年龄，您的宝宝开始学着靠外观识别食物，并了解各种食物的口味。在两岁时，会出现一个普遍的现象：婴儿开始讨厌新食物或之前喜欢的食物。用科学术语讲，这就是所谓的儿童“新奇性恐怖阶段”。好的一面是，如果在这个阶段坚持为宝宝提供多样化食物，就会减少孩子长大后偏食的可能性。即使宝宝非常挑食或偏食，如果他看到父母和其他小孩吃该食物，他们最终也会吃的。因此建议父母尽可能和宝宝一起进餐，有时可以安排让宝宝和其他孩子一起吃饭。这样还会帮助宝宝提高与人交往的能力！”

## 3天的营养配餐计划

三餐	第一天	第二天	第三天
早餐	猕猴桃脆玉米片	加蓝莓的婴儿麦片	面包条加炒鸡蛋
手抓食物	猕猴桃片	蓝莓	熟梨片
午餐	咖喱鸡肉饭配蒸花菜	意大利肉酱面 (90页)	粗麦粉配蒸蔬菜和羔羊肉
手抓食物	花菜	熟意大利面	蒸蔬菜茎
第二道菜	新鲜芒果泥酸奶	甜橘瓣	白米布丁
晚餐	甜椒酱面 (第86页)	土豆泥鱼饼和清炒蔬菜	羊乳酪配芦笋 (第94页)
手抓食物	面包条	清炒蔬菜	樱桃西红柿
第二道菜	鸡蛋羹和覆盆子	鲜桃和覆盆子奶昔	草莓

## RU Твердая пища

Приблизительно с 9-месячного возраста дети могут начать есть рубленую или нарезанную пищу. Сейчас вы можете начать давать ребенку разнообразные продукты, включая продукты, которые следует есть руками, такие как нарезанные брусками сырые овощи. Рекомендуется, чтобы дети как можно чаще принимали пищу в то же время, что и остальная семья. Даже если вам все еще приходится помогать ребенку, так как сам он не может есть настолько быстро, чтобы утолять голод, поощряйте его попытки есть самостоятельно и постарайтесь сделать время приема пищи как можно более интересным для него! Слегка усложнив процедуру кормления, например, подавая ребенку еду в цветных тарелках и сочетая цвета и текстуры, вы можете сохранить интерес ребенка к тому, чтобы научиться есть различные типы продуктов. Детям нужна энергия для роста, но в то же время их животики еще маленькие и легко наполняются, поэтому следует избегать давать им пищу, содержащую только высоковолокнистые продукты, такие как серый или цельнозерновой хлеб. Жиры также важны для энергообразования и содержат

очень важные витамины, такие, например, как витамин А. Поэтому не рекомендуется давать детям до 2 лет молоко пониженной жирности, сыр и йогурт.

### Эксперты говорят...

“В этом возрасте дети учатся узнавать продукты по виду и связывать их с их вкусом. В течение второго года жизни многие дети начинают отвергать новую пищу или пищу, которую они принимали раньше. Это явление в науке известно как “неофобический этап” в развитии ребенка. Здесь хорошей новостью является то, что предлагая на этом этапе ребенку разнообразные продукты, вы тем самым уменьшаете вероятность того, что вашему ребенку придется пройти через этот этап в более старшем возрасте. Несмотря на это, даже если ваши дети станут очень разборчивы в еде, в конечном итоге дети учатся есть определенную пищу, если они видят, что их родители и другие дети едят эту пищу. Именно поэтому и рекомендуется есть вместе с ребенком как можно чаще и устраивать ему завтраки, обеды или ужины с другими детьми – это также поможет развивать навыки общения вашего ребенка!”

## План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Кукурузные хлопья с киви	Детские мюсли с черникой	Яичница-болтуня с гречками-палочками
Пища, которую едят руками	Тонкие кружочки киви	Черника	Кусочки спелой груши
Полуденное кормление	Цыпленок карри с рисом и вареной цветной капустой	Макароны с соусом болоньезе (Страница 90)	Ягненок с пшеничной крупой и отваренными на пару овощами
Пища, которую едят руками	Соцветия цветной капусты	Вареные макаронные изделия	Овощные палочки, приготовленные на пару
Второе блюдо	Йогурт, смешанный со свежим пюре из манго	Дольки клементина	Рисовый пудинг
Вечернее кормление	Рис с соусом из сладкого перца (Страница 86)	Запеканка из рыбы с картофелем с жареными овощами	Спаржа с сыром фета (Страница 94)
Пища, которую едят руками	Хлебные палочки	Жареные овощные палочки	Помидоры-черри
Второе блюдо	Яичный сладкий соус с малиной	Смузи из персика и малины	Клубника

## PL Pierwsze twardsze pokarmy

Od około dziewiątego miesiąca życia niemowlaki mogą zacząć jeść pokrojone lub zmielone pokarmy. Można już podawać bardziej urozmaicone potrawy, włącznie z twardszymi przekąskami, jak na przykład paseczki surowych warzyw.

Dobrze jest jeśli niemowlę przyłącza się do wspólnych rodzinnych posiłków tak często jak to tylko możliwe. Nawet jeśli nadal musisz pomóc dziecku w jedzeniu, gdyż nie potrafi jeść samodzielnie na tyle szybko, żeby zaspokoić swój apetyt, zachęcaj je do aktywnego uczestniczenia w posiłku i spraw, aby ten czas był dla niego ekscytujący! Urozmaicając czas posiłku w zabawny sposób, na przykład serwując dania w kolorowych miseczkach, łącząc różne smaki i rodzaje jedzenia łatwiej jest zainteresować niemowlaka nauką jedzenia różnych potraw.

Dzieci potrzebują energii do wzrostu. Żołądki niemowląt są małe i łatwo o uczucie sytości – dlatego staraj się unikać posiłków bogatych jedynie w błonnik, jak na przykład pieczywo pełnoziarniste. Tłuszcze są także ważnym źródłem energii i zawierają wartościowe witaminy, jak na przykład witamina A.

Zaleca się, aby nie podawać odtłuszczonego mleka i jogurtu dzieciom poniżej drugiego roku życia.

### Co mówią eksperci...

„Na tym etapie niemowlak uczy się rozpoznawać jedzenie poprzez jego wygląd i kojarzyć wygląd potraw z ich smakiem. Podczas drugiego roku życia dzieci często odmawiają spożywania nowych potraw, a nawet odrzucenia tych, które wcześniej zaakceptowały. Naukowo ten okres określa się „etapem neofobii” u dzieci. Pocięszający jest jednak fakt, że jeśli nie poddasz się i bedziesz nadal urozmaicać dietę dziecka na tym etapie, zmniejszysz szansę na powtórzenie tego trudnego okresu w późniejszych latach. Nawet jeśli twoje dziecko stanie się bardzo wybredne na tym etapie, ostatecznie i tak nauczy się jeść zróżnicowane dania, widząc, że rodzice i inne dzieci je jedzą. Dlatego tak ważne jest wspólne rodzinne spożywanie posiłków. Zalecane jest także organizowanie posiłków z innymi dziećmi – to pomoże również w rozwoju socjalnym malucha!”

## Trzydniowy plan posiłków

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z kiwi	Muesli niemowlece z jagodami	Jajecznica z paluszkami tostowymi
Przekąski	Plasterki kiwi	Jagody	Kawałki dojrzałej gruszki
<b>Obiad</b>	Curry z kurczka z ryżem i kalafior gotowany na parze	Makaron z sosem bolognese (Strona 90)	Jagnięcina z kaszką couscous i warzywa gotowane na parze
Przekąski	Różyczki kalafiora	Gotowany makaron	Paseczki warzyw ugotowanych na parze
<b>Drugie danie</b>	Jogurt z purée ze świeżego mango	Kawałki mandarynki	Pudding ryżowy
<b>Kolacja</b>	Ryż z sosem ze słodkiej papryki (Strona 86)	Placki ziemniaczano-rybne z warzywami stir-fry	Szparagi z serem feta (Strona 94)
Przekąski	Paluszki z chleba	Paseczki warzyw stir fry	Pomidory cherry
<b>Drugie danie</b>	Krem jajeczny z malinami	Owocowy koktajl z malin i brzoskwini	Truskawki

## CZ Jídla s většimi kousky

Zhruba v 9 měsících můžou děti začít jíst nakrájené a rozemleté jídlo. Můžete začít nabízet širší výběr potravin, včetně tužší stravy, např. syrovou zeleninu.

Je dobré začlenit děti co nejvíce do rodinného stolování. I když jim stále musíte při jídle pomáhat, neboť ještě nejsou schopné se samy nakrmit a utišit tak hlad, podporujte je, aby se podílely na samostatném krmení a snažte se učinit čas jídla co nejzajímavější! Můžete zvýšit zájem dětí o učení se, jak jíst různé druhy jídel tím, že začnete používat různé barevné misky a kombinovat různé barvy a struktury jídla.

Malé děti potřebují energii k růstu, ale mají malé žaludky a jsou rychle plné. Obecně se tedy vyhýbejte podávání jídel, která se skládají pouze z potravin bohatých na vlákninu, např. hnědý nebo celozrnný chléb. Pro dostatek energie jsou důležité i tuky, které obsahují cenné vitaminy, např.

vitamin A. Je tedy dobré vyvarovat se podávání nízkotučného mléka, sýra a jogurtu dětem do 2 let věku.

### Co radí odborník...

“V této fázi se Vaše dítě učí poznávat potraviny podle vzhledu a vytvářet si k nim chuťové asociace. Během druhého roku života je celkem běžné, že děti začínají odmítat nová jídla nebo jídla, která měly předtím v oblíbenosti. To se vědecky nazývá “neofobní fáze” dítěte. Dobrou zprávou však je, že pokud v této fázi představíte širokou škálu potravin, snížíte pravděpodobnost podobných potíží později. Navzdory tomu, a i když budou vybíravými jedlíky, děti se nakonec naučí jíst jídla, která jí rodiče a ostatní děti. Je proto dobré jíst s Vašimi dětmi co nejčastěji a občas organizovat společné jídlo s dalšími dětmi – to také napomáhá rozvoji sociálních dovedností!”

## 3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
<b>Snídaně</b>	Kukuřičné vločky s kiwi	Dětské musli s borůvkami	Míchaná vejce s opečeným chlebem
Předkrmy	Plátky kiwi	Borůvky	Kousky zralé hrušky
<b>Oběd</b>	Kuřecí kari s rýží a vařeným květákem	Těstoviny s boloňskou omáčkou (str. 90)	Jehněčí s kuskusem a vařenou zeleninou
Předkrmy	Květákové růžičky	Vařené těstoviny	Vařená zelenina
<b>Hlavní chod</b>	Jogurt smíchaný s čerstvým mangovým pyré	Kousky mandarinky	Rýžový nákyp
<b>Večeře</b>	Rýže s omáčkou ze sladkých paprik (str. 86)	Placičky z rybiho masa a brambor s narychlo osmaženou zeleninou	Chřest se sýrem feta (str. 94)
Předkrmy	Chlebové tyčinky	Rychle opečené zeleninové tyčinky	Cherry rajčata
<b>Hlavní chod</b>	Vaječný pudink malinami	Ovocný koktejl z broskví a malin	Jahody



- GB** Rice with sweet pepper sauce
- AR** الأرز مع صلصة الفلفل الحلو
- SC** 甜椒汁米饭
- RU** Рис с соусом из сладкого перца
- PL** Ryż z sosem ze słodkiej papryki
- CZ** Rýže s omáčkou ze sladkých paprik



1



2



3



4



5



15 mins  
15 دقيقة  
15分钟  
15 минут  
15 minut  
15 minut



6



7



2/3 x 10 secs  
10 x 2/3 ثوان  
2/3 x 10 秒  
2/3 x 10 сек  
2/3 x 10 sekund  
2-3 krát 10 vteřin



8



9

**GB**

Ingredients:

- ½ a small leek (about 50g)
- ½ a courgette (about 100g)
- ½ a red pepper (about 100g)
- 3 medium tomatoes (about 350g)
- 1 tsp chopped parsley or ½ tsp mixed herbs (optional)
- 1 tbs tomato purée
- 30g fresh, well cooked rice (about 30g)

1. Wash leek, courgette, red pepper and tomatoes.
  2. Deseed the red pepper and tomatoes.
  3. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar with the herbs.
  - 4-5. Pour 150ml water into the boiler and steam for 15 minutes until tender.
  - 6-7. Turn the jar to the blending position and add the tomato purée. Blend 2 to 3 times for about 10 seconds each. To reach the right consistency either add some more tomato purée to thicken or some boiled water to thin. Transfer to a bowl and allow to cool.
  8. Mix the cooked rice with 60ml of sauce.
  9. Serve sprinkled with a tablespoon of parmesan or other grated cheese.
- Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 15 mins

 Makes about 500ml 8 portions

 Suitable for freezing
**AR**

المكونات:

- نصف كراثة صغيرة (حوالي 50 جم)
- نصف حبة كوسا (حوالي 100 جم)
- نصف حبة فلفل أحمر (حوالي 100 جم)
- 3 حبات طماطم متوسطة الحجم (حوالي 350 جم)
- ملعقة مائدة من البقدونس المفروم، أو نصف ملعقة من خليط الأعشاب (اختياري)
- ملعقة مائدة من بيوريه الطماطم
- 30 جم من الأرز المطبوخ جيداً (حوالي 30 جم)

1. اغسلي الكراث والكوسا والفلفل والطماطم.
2. أزيل البذور من الفلفل والطماطم.
3. قطعي الخضروات إلى أجزاء صغيرة، وضعيها في الدورق مع الأعشاب.
- 4-5. صبى 150 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمى البخار لمدة 15 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
- 6-7. اضبطى الدورق على وضع المزج، وأضيفى بيوريه الطماطم، امزجيه مرتين إلى ثلاث مرات، 10 ثوان تقريباً في كل مرة. للتوصل إلى درجة التماسك المناسبة أضيفى مزيداً من بيوريه الطماطم لزيادة التماسك، أو بعض الماء المغلي لإنقاصه. اضبطى الدورق على وضع المزج، وأضيفى بيوريه الطماطم.
8. امزجى الأرز المطبوخ مع 60 ملل من الصلصة.
9. يقدم بعد نثر ملء ملعقة من جبن بارميسان أو أي جبن مبشور آخر. يحفظ باقى الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 15 دقيقة

 يعطيك 8 حصص، كل منها 500 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد
**SC**

用料：

- 半根小葱 (约50克)
- 半根胡瓜 (约100克)
- 半个红甜椒 (约100克)
- 3个中等大小的番茄 (约350克)
- 调味料：1茶匙芫荽或者半茶匙混合香草 (可选)
- 1汤匙番茄酱
- 30克新鲜、熟米饭

1. 洗净小葱、胡瓜、红甜椒和番茄。
2. 去掉甜椒子和番茄子。
3. 将蔬菜切成小块，和调味料一起放入料理杯中。
- 4-5. 在底座水槽加入150毫升水，蒸15分钟，直至变软。
- 6-7. 将料理转至搅拌位置，加入番茄酱。开动搅拌2到3次，每次10秒。如果需要调整稀稠度，可再加入一些番茄酱使之变浓，或加水使之变稀。将做好的调味酱倒入碗中，放凉。
8. 在米饭中加入60毫升调味酱，搅拌。
9. 洒1汤匙帕玛森芝士或其他碎乳酪。将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸煮15分钟左右

 制成大约500毫升，8份

 可冷冻保存
**RU**

Ингредиенты:

- ½ небольшого стебля лука-порея (около 50 гр)
- ½ цуккини (около 100 гр)
- ½ стручкового перца (около 100 гр)
- 3 средних помидора (около 350 гр)
- 1 ст.л. рубленой зелени петрушки или ½ ст.л. смеси трав (по желанию)
- 1 ст.л. томатного пюре
- 30 гр свежего, разваренного риса (около 30 гр)

1. Промойте лук-порея, цуккини, стручковый перец и помидоры.
2. Из стручкового перца и помидоров удалите семена.
3. Нарежьте овощи на небольшие кусочки и положите в чашу вместе с травами.
- 4-5. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару 15 минут до размягчения.
- 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и добавьте томатное пюре. Перемешайте все в блендере, включая его на 10 секунд 2 раза. Для получения нужной консистенции добавьте либо еще немного томатного пюре, чтобы загустить, либо немного кипяченой воды, чтобы разбавить блюдо. Переложите в тарелку и охладите.
8. Смешайте отварной рис с 60 мл соуса.
9. Подавайте, посыпав столовой ложкой пармезана или другого тертого сыра. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 15 минут

 Выход продукта: около 500 мл 8 порций

 Можно замораживать
**PL**

Składniki:

- Pół małego pora (około 50g)
- Pół cukinii (około 100g)
- Pół czerwonej papryki (około 100g)
- Trzy średnie pomidory (około 350g)
- Łyżeczka posiekanej pietruszki lub pół łyżeczki mieszanki przypraw ziołowych (opcjonalnie)
- Łyżka pomidorowego purée
- 30g świeżego, ugotowanego na miękko ryżu (około 30g)

1. Umyj warzywa.
2. Usuń pestki z papryki i pomidorów.
3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku razem z ziołami.
- 4-5. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 15 minut, aż zmiękną.
- 6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i dodaj purée pomidorowe. Zmiksuj 2-3 razy, każdorazowo przez około 10 sekund. Możesz dodać więcej pomidorowego purée lub przegotowanej wody w celu uzyskania żądanej konsystencji. Przelóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
8. Zmieszaj ugotowany ryż z 60ml sosu.
9. Podaj jedną porcję – posypaną łyżeczką parmezanu lub innego startego sera. Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 15 minut

 Ilość potrawy około 500ml 8 porcji

 Można zamrozić
**CZ**

Ingredience:

- ½ malého póruku (zhruba 50 g)
- ½ cukety (zhruba 100 g)
- ½ červené papriky (zhruba 100 g)
- 3 střední rajčata (zhruba 350 g)
- 1 lžička sekané petrželky nebo ½ lžičky bylinkové směsi (není nutné)
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 30 g čerstvé, dobře uvařené rýže (zhruba 30 g)

1. Omyjte pórek, cuketu, červenou papriku a rajčata.
2. Odstraňte semínka z rajčat a papriky.
3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s bylinkami.
- 4-5. Do hrnce přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud vše nezměkne.
- 6-7. Nastavte nádobu do mixovací police a přidejte rajčatový protlak. 2-3 krát rozmixujte, pokudé zhruba na 10 vteřin. K dosažení požadované hustoty buď přidejte rajčatový protlak k zahuštění nebo horkou vodu ke zředění. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
8. Smíchejte 60 ml omáčky s vařenou rýží.
9. Podávejte posypané lžičí strouhaného parmezánu nebo jiného sýra. Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 15 minut

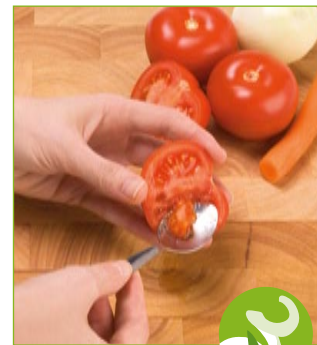
 Vytvoří zhruba 500 ml 8 porcí

 Vhodné ke zmrazení

- GB** Pasta with bolognese sauce
- AR** المكرونة بصلصة البولونيز
- SC** 意大利肉酱面
- RU** Макароны с соусом болоньезе
- PL** Makaron z sosem bolognese
- CZ** Těstoviny s boloňskou omáčkou



1



2



3



4



5



20 mins  
20 دقيقة  
20分钟  
20 минут  
20 minut  
20 minut



6



7



2/3 x 10 secs  
2/3 x 10 ثوان  
2/3 x 10 秒  
2/3 x 10 sek  
2/3 x 10 sekund  
2-3 krát 10 vteřin



8



9

**GB***Ingredients:*

- 1 small celery stick (about 20g)
- 3 medium ripe tomatoes (about 350g)
- 1 small carrot (about 100g)
- 1 small onion (about 80g)
- 120g lean minced beef
- 1 tsp dried oregano or mixed herbs (optional)
- 4 tbs tomato purée
- 30g well cooked small pasta shapes
- 1 tbs grated cheese

1. Wash the celery and tomatoes.
2. Deseed the tomatoes, peel carrot and onion.
3. Cut all the vegetables into small pieces and put them into the jar with the meat and herbs.
- 4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 minutes until tender.
- 6-7. Turn the jar to the blending position and add the tomato purée. Blend 2 or 3 times for about 10 seconds each. To reach the right consistency either add some more tomato purée to thicken or some boiled water to thin. Transfer to a bowl and allow to cool.
8. Mix the cooked pasta into 60ml of sauce.
9. Serve sprinkled with a tablespoon of parmesan or other grated cheese. Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 600ml 10 portions

 Suitable for freezing

**AR**

المكونات:

- عود كرفس صغير (حوالي 20 جم)
- 3 حبات طماطم ناضجة متوسطة الحجم (حوالي 350 جم)
- جزرة صغيرة واحدة (حوالي 100 جم)
- بصلة صغيرة (حوالي 80 جم)
- 120 جم من اللحم البقري الأحمر المفروم
- ملعقة مائدة من الأورجانو المجفف أو خليط الأعشاب (اختياري)
- 4 ملاعق مائدة من بيوريه الطماطم
- 30 جم من قطع المكرونة الصغيرة المطهية جيداً
- ملعقة مائدة من الجبن المبشور

1. اغسلي الكرفس والطماطم.
2. أزيلي البذور من الطماطم، وقشري البصل والجزر.
3. قطعي الخضروات إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق مع اللحم والأعشاب.
- 4-5. صبى 200 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
- 6-7. اضبطي الدورق على وضع المزج، وأضيفي بيوريه الطماطم. امزجي مرتين إلى ثلاث مرات، 10 ثوان تقريباً في كل مرة. للتوصل إلى درجة التماسك المناسبة أضيفي مزيداً من بيوريه الطماطم لزيادة التماسك، أو بعض الماء المغلي لإنقاصه. انقلي الطعام إلى وعاء واتركيه حتى يبرد.
8. اخلطي المكرونة المطهية مع 60 ملليلتر من الصلصة.
9. يقدم بعد نثر ملعقة من جبن بارميسان أو أي جبن مبشور آخر. يحفظ باقي الكمية في الثلاجة أو في الفريزر لاستخدامه فيما بعد.

 زمن الطهي حوالي 20 دقيقة

 يعطيك 10 حصص، كل منها 600 ملل تقريباً

 مناسب للتجميد

**SC**

用料：

- 1根小芹菜 (约20克)
- 3个中等大小的番茄 (约350克)
- 一个小胡萝卜 (约100克)
- 一头小洋葱 (约80克)
- 120克碎的瘦牛肉末
- 1汤匙干牛至或混合香草 (可选)
- 4汤匙番茄酱
- 30克熟的意大利面
- 4汤匙碎奶酪

1. 洗净芹菜和番茄。
2. 去掉番茄子，胡萝卜削皮，洋葱去皮。
3. 将所有蔬菜切成小块，并和肉、香草一起放入罐中。
- 4-5. 在底座水槽加入200毫升水，蒸20分钟，直到蔬菜变软。
- 6-7. 将料理杯转至搅拌位置，加入番茄酱。开动搅拌2到3次，每次10秒。如果需要调整稀稠度，可再加入一些番茄酱使之变浓，或加水使之变稀。
8. 倒入碗中，放凉。
9. 在意大利面中加入60毫升酱，搅拌。
10. 食用时洒1汤匙帕玛森芝士或其他碎奶酪。
11. 将剩余部分冷藏/冷冻，以便日后使用。

 蒸煮20分钟左右

 制成约600毫升，10份

 可冷冻保存

**RU**

Ингредиенты:

- 1 небольшой корень сельдерея (около 20 гр)
- 3 средних спелых помидора (около 350 гр)
- 1 небольшая морковь (около 100 гр)
- 1 небольшая луковица (около 80 гр)
- 120 гр постного говяжьего фарша
- 1 ст.л. сушеного орегано или смесь трав (по желанию)
- 4 ст.л. томатного пюре
- 30 гр хорошо приготовленных мелких макаронных изделий
- 1 ст.л. тертого сыра

1. Вымойте сельдерей и помидоры.
2. Удалите семена из помидоров, почистите морковь и лук.
3. Нарежьте все овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу вместе с мясом и травами.
- 4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару 20 минут, пока все ингредиенты не станут мягкими.
- 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и добавьте томатное пюре. Перемешайте все в блендере, включая его на 10 секунд 2-3 раза. Для получения нужной консистенции добавьте либо еще немного томатного пюре, чтобы загустить, либо немного кипяченой воды, чтобы разбавить блюдо. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
8. Смешайте вареные макароны с 60 мл соуса.
9. Подавайте, посыпав 1 столовой ложкой пармезана или другого тертого сыра.
10. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

 Время приготовления: около 20 минут

 Выход продукта: около 600 мл 10 порции

 Можно замораживать

**PL**

Składniki:

- Mały seler (około 20g)
- Trzy średnie dojrzałe pomidory (około 350g)
- Mała marchew (około 100g)
- Mała cebula (około 80g)
- 120g chudej mielonej wołowiny
- Łyżeczka suchego oregano lub mieszanki przypraw ziołowych (opcjonalnie)
- Cztery łyżki pomidorowego purée
- 30g ugotowanego na miękko makaronu o różnych kształtach
- Łyżka startego sera

1. Umyj seler i pomidory.
2. Usuń pestki z pomidorów, obierz marchew i cebulę.
3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku razem z mięsem i ziołami.
- 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.
- 6-7. Przekręć dzbanek do pozycji miksowania i dodaj purée pomidorowe. Zmiksuj 2-3 razy, każdorazowo przez około 10 sekund. Możesz dodać więcej pomidorowego purée lub przegotowanej wody w celu uzyskania żądanej konsystencji.
8. Przelóż do miski i odczekaj aż wystygnie.
9. Zmieszaj ugotowany makaron z 60ml sosu.
10. Podaj jedną porcję – posypaną łyżeczką parmezanu lub innego startego sera.
11. Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

 Czas przygotowania około 20 minut

 Ilość potrawy około 600ml 10 porcji

 Można zamrozić

**CZ**

Ingredience:

- 1 malý řapíkatý celer (zhruba 20 g)
- 3 střední zralá rajčata (zhruba 350 g)
- 1 malá mrkev (zhruba 100 g)
- 1 malá cibule (zhruba 80 g)
- 120 g libového mletého hovězího masa
- 1 lžičce sušeného oregána nebo bylinkové směsi (dobrovolně)
- 4 lžičce rajčatového protlaku
- 30 g dobře uvařených malých kousků těstovin
- 1 lžičce strouhaného sýra

1. Omyjte celer a rajčata.
2. Odstraňte semínka z rajčat a oloupte mrkev a cibuli.
3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s masem a bylinkami.
- 4-5. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezmiěkne.
- 6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a přidejte rajčatový protlak. 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin. K dosažení požadované hustoty buď přidejte rajčatový protlak k zahuštění nebo horkou vodu ke zředění. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
8. Smíchejte 60 ml omáčky s vařenými těstovinami.
9. Podávejte posypané lžičí strouhaného parmezánu nebo jiného sýra.
10. Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

 Doba přípravy zhruba 20 minut

 Vytvoří zhruba 600 ml 10 porcí

 Vhodné ke zmrazení

**GB** Asparagus with feta cheese

**AR** الأسبراجوس بجبن فيتا

**SC** 希腊奶酪芦笋

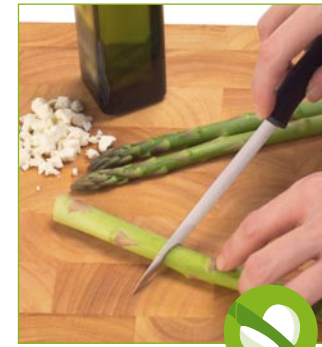
**RU** Спаржа с сыром фета

**PL** Szparagi z serem feta

**CZ** Chřest se sýrem feta



1



2



3



4



5



6



7



8



**GB***Ingredients:*

- 3 asparagus spears (150g)
- 15g crumbled feta cheese

1. Wash the asparagus.
2. Trim the asparagus.
3. Cut the asparagus into small pieces and put them into the jar.
- 4-5. Pour 150ml water into the boiler and steam for 15 minutes until tender.
6. Transfer to a plate and allow to cool.
7. Season with a little olive oil and the crumbled cheese.
8. Serve with bread sticks or fresh bread.

 Cooking time  
approx 15 mins

 Makes 1 portion

**AR**

## المكونات:

- ثلاثة أعواد من الهليون (150 جم)
- 15 جم من جبن فيتا المفتمت

1. اغسلي الهليون.
2. شذبي الهليون
3. قطعي الهليون إلى أجزاء صغيرة وضعيها في الدورق.
- 4-5. صبي 150 مللتر من الماء في الغلاية واستخدمي البخار لمدة 15 دقيقة حتى يصبح الطعام سهل المضغ.
6. انقلي الطعام إلى وعاء واتركيه حتى يبرد.
7. تبلي الطعام بقليل من زيت الزيتون والجبن المفتمت.
8. يقدم مع أعواد الخبز أو الخبز الطازج.

 زمن الطهي  
حوالي 15 دقيقة

 يكفي لعمل حصة واحدة

**SC**

## 用料：

- 3根芦笋（约150克）
- 15克羊奶酪粉

1. 洗净芦笋。
2. 去掉芦笋老根
3. 将芦笋切成小段，并放入料理杯。
- 4-5. 在底座水槽中加入200毫升水，蒸15分钟，直到芦笋变软
6. 倒入碗中，放凉。
7. 用一点橄榄油和碎奶酪调味。
8. 食用时可加入一些面包条或新鲜面包。

 蒸煮15分左右

 制成1份

**RU***Ингредиенты:*

- 3 побега спаржи (150 гр)
- 15 гр растертого сыра фета

1. Промойте спаржу.
2. Обрежьте спаржу.
3. Нарезьте спаржу на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
- 4-5. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару 15 минут до размягчения.
6. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
7. Придайте вкус с помощью небольшого количества оливкового масла и растертого сыра.
8. Подавайте с хлебными палочками или свежим хлебом.

 Время приготовления:  
около 15 минут

 Выход: 1 порция

**PL***Składniki:*

- Trzy szparagi (150g)
- 15g rozdrobnionego sera feta

1. Umyj szparagi.
2. Odetnij najtwardsze końcówki szparagów.
3. Pokrój resztę na małe kawałki i umieść w dzbanku.
- 4-5. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 15 minut, aż zmiękną.
6. Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
7. Polej odrobiną oliwy z oliwek i posyp serem feta.
8. Podawaj z paluszkami z chleba lub świeżym chlebem.

 Czas przygotowania  
około 15 minut

 Jedna porcja

**CZ***Ingredience:*

- 3 hlavičky chřestu (zhruba 150 g)
- 15 g nadrobeného sýra feta

1. Omyjte chřest.
2. Odkrojte konce.
3. Nakrájejte chřest na malé kousky a vložte do nádoby.
- 4-5. Do vařiče přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud nezměkne.
6. Vyndejte chřest na talíř a nechte vychladnout.
7. Pokapejte olivovým olejem a posypte sýrem feta.
8. Podávejte s chlebovými tyčinkami nebo čerstvým chlebem.

 Doba přípravy  
zhruba 15 minut

 Vytvoří 1 porci

Notes

ملاحظات

注释

Примечания

Notatki

Poznámky

**GB: Call FREE 0800 289 064**

**IRL: Call FREE 1800 509 021**

**AU: 1300 364 474**

**AR: (+971) 800AVENT**

**SC: 4008 800 008**

**RU: 8-800-200-22-29**

**PL: 0 801 35 37 37**

**CZ: 286 854 411-3**

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

Philips AVENT, a business of Philips Electronics UK Ltd.  
Philips Centre, Guildford Business Park, Guildford, Surrey, GU2 8XH

Trademarks owned by the Philips Group.  
© Koninklijke Philips Electronics N.V. All Rights Reserved.