



Recipe booklet
Receptbok
Oppskrifter
Libretto ricette
Libro de recetas
Guia de receitas

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
Recipes	
Apple purée	34
Carrot and sweet potato purée.....	38
Potato and broccoli purée	42

stage 2

Soft chews.....	46
Soft chews meal planner	48
Recipes	
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
Recipes	
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 Dietitian 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 dietitian 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!



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



General professional recommendations

- 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 Phillips 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.

Innehållsförteckning.....sida

Näringsrika måltider på ett enkelt sätt	7
Börja med att vänja av ditt barn.....	8
Allmänna professionella råd.....	9

steg 1

Första smakerna	26
Första smaker måltidsplanerare	29
Recept	
Äppelpuré.....	34
Morot- och sötpotatispuré.....	38
Potatis- och broccolipuré.....	42

steg 2

Mjuka tuggor.....	46
Mjuka tuggor.....	49
Recept	
Kötppuré.....	54
Mosade grönsaker.....	58
Lamm med potatis och puma.....	62
Lax med sötpotatis och zucchini.....	66
Linser med grönsaker.....	70
Persika- och plommonefterrätt.....	74

steg 3

Grövre tuggor.....	78
Grövre tuggor måltidsplanerare	81
Recept	
Ris med söt paprikasås.....	86
Pasta och köttfärsås	90
Sparris med fetaoft.....	94

Näringsrika måltider på ett enkelt sätt

Välldigt ofta är föräldrar överväldigade av all information som finns tillgänglig om att introducera fast föda i barnets kost. Dessutom, blir föräldrar frustrerade när barn bara spottar ut maten de lagat åt dem. Troligtvis som föräldrar behöver vi förstå hur barn växer och varför de beter sig som de gör.

Philips AVENT har tagit fram den här broschyren i samarbete med Judy More, kostrådgivare för barn, och Dr Gillian Harris, barnpsykolog, för att erbjuda föräldrar professionella råd om att introducera fast föda samt hur man kan förbereda näringssrik mat till sina barn.



Judy More är dietist och specialiseras sig på barns näringsslära. Hon är medlem i både det Brittiska dietist samfundet samt förbundet för näringsslära. Hon startade sin egen klinik efter att i många år ha arbetat som barndietist på sjukhus. Judy har en bred erfarenhet av alla de problem som uppstår inom näringsslära för barn.



Dr. Gillian Harris är föreläsare och konsult på Barnsjukhuset i Birmingham. Hennes forskningsexpertis är vida känd och hon specialiseras sig på barns mat beteenden och aptitreglering. Hennes forskning ser på hur barn tar till sig smaker och hur de föredrar viss mat framför annan i de första åren av deras uppväxt, faktorer som påverkar aptit, samt hur sambandet ser ut mellan barns temperament, föräldrars tillvägagångssätt och mat.

Den här broschyren innehåller användbar

information och professionella råd om olika faser i avvänjningsprocessen, samt exempel på olika måltider och recept som är lämpliga för varje avvänjningsfas. Dessutom, har varje recept utvecklats med denna produkt och med hjälp av Judy More för att försäkra sig om att resultatet är näringssikt.

Philips AVENT, kombinerade ångkokare och mixer ångkokar frukt, grönsaker, fisk och kött. Den mixar även kokta ingredienser till en konsistens som bäst passar ditt barns behov för att ge en hälsosam måltid, enkelt och snabbt.



Börja med att vänja av ditt barn

Det är verkligen belönande för föräldrar att se hur snabbt deras nyfödda växer och utvecklas till ett lyckligt och hälsosamt barn. Bra kost är nödvändigt för en hälsosam tillväxt och att barnet ska vara lyckligt. Bröstmjölk är den optimala första födan eftersom den innehåller alla de naturliga näringssämnen som ditt barn specifikt behöver. Ersättningssmjölk kan användas som ett alternativ när amning inte är möjligt. Efter 1 månads ålder går nyfödda i allmänhet upp i vikt mellan 0.5 till 1kg per månad under de 6 första månaderna. Vid 6 månader är en kombination av mjölk och fast föda nödvändig för fortsatt tillväxt då barnet ökar ca 0.5 kg per månad.

Vid 4 -6 månader, börjar barn kunna sitta upp med stöd, kontrollera sitt huvud och stoppa allt de kommer åt i munnen. Vid det här stadiet verkar de mindre tillfredsställda med mjölk och är mer medvetna och nyfikna på vad vuxna äter, speciellt föräldrarna. Detta är en antydan på att de är mogna för att börja äta fast föda vilket kompletterar mjölken med fler näringssämnen. Detta är en mycket spänande fas för småbarn eftersom de kan utforska och lära sig att tycka om nya och olika smaker.

Det är sant att alla barn växer och utvecklas olika. Många är nöjda med att vänta tills de är 6 månader med fast föda, medan andra verkar mogna innan dess. 4 månader eller 17 veckor är det tidigaste som du ska tänka på att introducera fast föda. För ytterligare råd är det klokt att rådfråga din doktor.

När ditt barn är redo för fast föda, är det bra att förbereda de första måltiderna från färska ingredienser så att matens näringssämne behålls. Köpa och tillaga mat själv är det bästa sättet att försäkra dig om att ditt barn får en näringssrik måltid eftersom du vet vad exakt

ditt barn äter. Maten du köper och hur den är förvarad, förberedd och tillagad kommer påverka deras näringssintag. Det är viktigt att köpa färska ingredienser, att förvara dem enligt givna instruktioner och förbereda dem på en ren yta.

Ångkokning är en av de bästa tillagningsmetoderna för att behålla smaker. Genom att ångkoka med Philips AVENTs kombinerade ångkokare och mixer så behålls alla de viktiga näringssämnen då saften som frigörs från maten under ångkokningen används för att mixa ihop maten under blandningsfasen. På så vis, behålls så många näringssämnen som möjligt i maten och ger en hälsosam måltid.

Som ni vet, finns det många pålitliga källor av information om avvänjningen som tex. barnkliniker, doktorsmottagningar och Internet som kan hjälpa dig att bestämma när ditt barn är redo att börja avvänjningen och gå från ett steg till ett annat.

Njut av denna speciella fas i ditt barns utveckling.

**Judy More, barndietist,
www.child-nutrition.co.uk**



Allmänna professionella råd

- Förvara alltid mat säkert och enligt bästföredatum. Förbered maten i ett rent kök med rena redskap och grytor för att försäkra dig om att hygienen är optimal. Tvätta händerna före du förbereder maten och barnets händer innan maten.
- All frukt och grönsaker ska noggrant tvättas före användning. Vissa behöver skalias.
- Salt ska inte användas i barnmat – försök använda örter och milda kryddor för att göra maten mer smakrik.
- Socker ska inte användas så vida det inte är i väldigt liten mängd på syrlig frukt för att göra den mer välsmakande.
- Barnmat skall värmas noggrant tills rykande het för att sedan svalna innan det serveras.
- Mikrovågsugn värmer maten ojämt och kan därför orsaka områden som är brängheta vilket kan skälla ditt barn. Om maten värms upp på detta sätt, så rör alltid om i maten och låt svalna innan servering. Använd Phillips AVENT flask- och barnmatsvärmare för att värma upp ditt barns mat säkert och jämt.
- Värmt aldrig ditt barns mat mer än en gång.
- Färsk mat kan i regel förvaras i kylen i upp till 24 timmar.
- Att förbereda portioner och frysa dem i iskuber eller matlådor som tex. VIA kan spara dig mycket tid! VIA muggar är sterila, kan staplas på varandra och det är även enkelt att skriva på tex. namnet på maten samt när maten förberedes. Kontrollera instruktionerna till din frys för att ta reda på hur länge det är säkert att förvara barnmat. Normal sätt är det mellan 1 till 3 månader.
- Fryser inte maten igen efter maten tinat.
- Vissa typer av mat som tex. skaldjur, lever, mjuk och opastöriserad ost och honung är inte lämpliga för barn under 12 månader. Ägg ska alltid kokas väl. Kontrollera alltid med din doktor om du är osäker.

Notis: Recepten har noggrant valts ut av experter inom näringsslära såsom Judy och Gillian. Om du är tveksam, speciellt om du misstänker att ditt barn är allergisk mot viss typ av mat, kontakta din doktor.

Innhold

side

Næringsrike måltider på en enkel måte.....	11
Når barnet ditt skal avvennes.....	12
Generelle anbefalinger fra fagfolk.....	13

trinn 1

Første smaksintrykk.....	26
Første smaksintrykk - Måltidsplan.....	30
Oppskrifter	
Eplepuré.....	34
Gulrot- og søtpotetpuré	38
Potet- og brokkolipuré.....	42

trinn 2

Noe mykt å tygge på.....	46
Noe mykt å tygge på - Måltidsplan.....	50
Oppskrifter	
Kjøttpuré	54
Mosede grønnsaker.....	58
Lam med potet og squash	62
Laks med søtpotet og courgette.....	66
Linser med grønnsaker.....	70
Fersken- og plommedessert.....	74

trinn 3

Større biter å tygge på.....	78
Større biter å tygge på - Måltidsplan.....	82
Oppskrifter	
Ris med söt papikrasaus	86
Pasta med bolognaisesaus	90
Asparges med fetaost.....	94

Næringsrike måltider på en enkel måte

Mødre blir ofte forvirret av all den informasjonen som de får om å la barnet begynne med fast føde. Foreldre blir også frustrert når barna bare spytter ut maten de har laget til dem. Som foreldre må vi nok kunne forstå hvordan barn vokser og hvorfor de oppfører seg som de gjør!

Philips AVENT har utviklet dette heftet i samarbeid med Judy More, pediatrisk ernæringsfysiolog, og dr. Gillian Harris, overlege i klinisk psykologi, for å kunne gi foreldre profesjonelle råd om avvenning og hvordan de kan lage næringsrike måltider for barna sine.



Judy More er registrert dietiker og ernæringsfysiolog, og spesialiserer seg på ernæring til barn. Hun er medlem av både The British Dietetic Association og The Nutrition Society. Hun satte opp sin konsulentvirksomhet på ernæring for barn etter å ha arbeidet i mange år som pediatrisk dietiker i NHS (National Health Service) sykehus og helsevesen. Judy har omfattende erfaring i alle pediatriske ernæringsproblemer og har nå sin egen praksis i London der hun ser foreldre og barn i individuelle konsultasjoner.



Dr Gillian Harris er Senior Lecturer og Consultant Clinical Psychologist ved The Children's Hospital i Birmingham. Hennes ekspertise innen forskning er verdensberømt og hennes felt omfatter barns spisemønster og regulering av appetitt, spebarnsalder og tilknytning inkludert. Forskningen hennes inkluderer både kliniske og ikke-kliniske populasjoner og ser på hvordan barn får sine smaksintrykk og hva slags

mat de liker best de første leveårene, hvilke faktorer som virker inn på appetittregulering, utvikling av matkategorisering i de tidlige årene, interaksjonen mellom barns temperament, foreldres styringsmåte (mas osv.) og mat.

Dette heftet inkluderer nyttig informasjon og profesjonelle råd om de forskjellige avvenningsstadiene, deretter eksempler på måltidsplaner og oppskrifter som passer til hvert avvenningstrinn. I tillegg er hver oppskrift utviklet ved bruk av dette produktet og med hjelp av Judy More, for å sikre et næringsrikt resultat.

Philips AVENT kombiner dampkoker og mikser vil damp frukt, grønnsaker, fisk og kjøtt på en skånsom måte. Den vil også mikse kokte ingredienser til den konsistensen som passer best til barnet ditt, for å lage sunn og næringsrik barnemat på en enkel og rask måte!



NO Når barnet ditt skal avvennes

Det er en sann glede for foreldre å se hvor raskt den lille nyfødte vokser og utvikler seg til en glad og frisk baby. God ernæring er nødvendig for at barnet ditt skal kunne vokse seg frisk og glad. Brystmelk er den ideelle første maten, den inneholder all den naturlige næringen en baby har behov for. Formel for spedbarn har også sin plass som et alternativ når det ikke går an å amme. Etter den første måneden legger spedbarn gjerne på seg 0,5 til 1 kg pr. måned de første seks månedene. Etter dette stadiet er det nødvendig med en kombinasjon av både melk og fast føde for å fremme vekst, mens spedbarn legger på seg ca. 0,5 kg pr måned.

Rundt 4-6 måneder begynner barn å kunne sitte med støtte, de kan kontrollere hodet sitt, og de putter ofte alt de kan få tak i i munnen. På dette stadiet kan de virke mindre fornøyd med melken de får og mer bevisst og nysgjerrig på hvordan voksne spiser, særlig foreldrenes spisevaner. Dette er et tegn på at de er klar til å begynne å spise fast føde selv, som et supplement til melken de får, og enda flere næringssoffer kommer i tillegg. Dette er en veldig spennende fase for spedbarn, for de kan eksperimentere og lære å like nye og forskjellige smaker du gir dem.

Det er sant at alle barn vokser og utvikler seg forskjellig. Mange er fornøyd med å vente til de er 6 måneder før avvenning, mens andre kan være klar før den tiden. Fire måneder eller 17 uker er det tidligste du bør vurdere å begynne avvenning av babyen din. Det er best å kontakte helsesøster eller lege for ytterligere råd.

Når babyen din er klar, vil du gjerne lage den første maten av ferske ingredienser, så næringssstoffene i maten bevares så godt som mulig. Å kjøpe og tilberede maten selv er den beste måten å forsikre deg om det, for da vet

du nøyaktig hva barnet ditt spiser. Matvarene du kjøper og hvordan de oppbevares, tilberedes og brukes, vil virke inn på næringsinnholdet. Det er viktig å kjøpe friske ingredienser, å oppbevare dem ifølge eventuelle instrukser og å tilberede dem på en ren overflate.

Dampkoking er en av de beste metodene og bidrar til å bevare smaken. Dampkoking med den unike Philips AVENT kombinerte dampkoker og mikser hjelper med å bevare nødvendige næringssoffer fordi kraften som kommer ut av maten i dampfasen bevares og blir blandet inn i maten igjen i løpet av miksefasen. På denne måten kan maten bevare så mange næringssoffer som mulig og gir dermed en sunn diett.

Som du vet, er det mange pålitelige informasjonskilder ang. avvenning, som babyklinikker, legekontorer og nettsteder online som kan hjelpe deg med å avgjøre når barnet ditt er klar for avvenning, og gå fra det ene stadiet til det neste.

Kos deg med dette spesielle stadiet i livet til barnet ditt!

Judy More,
frilans pediatrisk
ernæringsfysiolog,
www.child-nutrition.co.uk



Generelle anbefalinger fra fagfolk

- Mat må alltid oppbevares trygt. Vær oppmerksom på "best før" datoer. Mat skal tilberedes på et rent kjøkken med rene redskaper og boller for optimal hygiene. Vask hendene før tilbereding av mat, og barnets hender før det skal få mat.
- All frukt og grønnsaker skal vaskes grundig før bruk. Noen må skrelles.
- Ikke ha salt i mat til barn - prøv å bruke urter eller mildt krydder som du vanligvis bruker i oppskriftene til familien, for å sette smak på maten til barnet ditt.
- Ikke ha i sukker, eller bare lite grann for å la syrlig frukt bli mindre skarp i smaken.
- Barnemat skal kokes grundig til den er rykende varm og så kjølne før servering.
- Mat får ujevn oppvarming i mikrobølgeovn og kan få varme punkter, som kan skålde barnet ditt. Hvis du varmer opp mat på denne måten, må du passe på å blande den grundig og avkjøle den før servering. Bruk Philips AVENT flaske- og babymatvarmer for sikker og jevn oppvarming av babyens mat.
- Du må aldri varme opp barnematen mer enn én gang.
- Nesten all nykokt mat kan oppbevares i kjøleskap inntil 24 timer.
- Du kan spare masse tid på å tilberede større porsjoner og fryse dem i isbitbrett eller matbeholdere som for eksempel VIA-kopper! VIA-kopper er sterile og kan stables, og det er lett å skrive navnet på maten og datoen den ble laget på dem. Sjekk fryserveiledningen for å finne ut hvor lenge det er sikkert å oppbevare barnematen. Det er vanligvis mellom 1 og 3 måneder.
- Du må aldri fryse mat etter at den er tilnet.
- Noen matsorter, for eksempel rå skaldyr, lever, myke ikke-pasteuriserte ostere og honning egner seg ikke til barn under 12 måneder. Egg bør alltid være godt kokt. Du bør alltid sjekke med helsesøster hvis du er usikker.
- Hvis det er allergi i familien, vil vi absolutt anbefale kun amming de første 6 månedene. Fortsett med amming gjennom avvenningsperioden, og når du begynner med mat som kan gi allergiske reaksjoner, som melk, egg, hvete, nøtter, frø, fisk og skaldyr, skal du ta ett slag av gangen.
- De trinnvise måltidsplanene gir eksempler på en balansert måltidsplan med en rekke forskjellige matsorter. Disse kan tilpasses for å bruke frukt og grønnsaker etter årstid, og maten til familien. Generelt sett kan søtpotet byttes ut med potet, og du kan bruke andre rotgrønnsaker istedenfor gulrot.

Retningslinjer for best resultat

- Mengdene oppgitt i oppskriftene vil vanligvis være nok til én porsjon pluss litt til overs som kan oppbevares eller frysnes. De oppgitte mengdene kan tilpasses til ditt behov, men vær oppmerksom på at dampetiden vil variere alt etter hvor mye mat det er i beholderen. Sjekk bruksanvisningen for omtrentlig dampetid for forskjellige matsorter.
- Matens endelige konsistens er også avhengig av ingrediensenes natur og mengde. For å få den konsistensen du vil ha, kan du tilsette litt av den vanlige babymelken eller vann for å gjøre maten tynnere eller tilsette litt babyris eller helle vekk litt av kokevannet før miksing for å gjøre den tykkere.
- Alle mengder man får til slutt, er indikative og kan variere alt etter ingrediensenes natur og koketid.
- Antall porsjoner oppgitt i oppskriftene nedenfor er bare omtrentlige. Appetitt og vekst varierer fra barn til barn, akkurat som hvor store porsjoner man trenger.
- Fotoguiden i oppskriftene har til hensikt å gi deg en rask visuell referanse når du lager mat med din kombinerte dampkoker og mikser. Når du bruker produktet de første gangene, bør du se på veilederingen for hele oppskriften.

Ansvarsfraskrivelse: Disse oppskriftene er valgt med omhu av ernæringseksperter som Judy og Gillian. Hvis du er i tvil, spesielt i tilfeller med kjent eller mistenkt allergi overfor visse matsorter, bør du henvende deg til lege eller helsesøster.

Contenutopagina

Pappe nutrienti facili da preparare	15
Come iniziare lo svezzamento del tuo bambino.....	16
Consigli professionali generali.....	17

fase 1

Primi sapori.....	26
Menu primi sapori	31
Ricette	
Omogeneizzato di mela	34
Omogeneizzato di carota e patata dolce.....	38
Omogeneizzato di patate e broccoli	42

fase 2

Bocconi delicati.....	46
Menù bocconi delicati.....	51
Ricette	
Omogeneizzato di carne	54
Purè di verdure.....	58
Agnello con patata e zucca.....	62
Salmone con patata dolce e zucchina.....	66
Lenticchie con verdure.....	70
Dessert di pesca e susina	74

fase 3

Bocconi più grandi.....	78
Menù bocconi più grandi.....	83
Ricette	
Riso con salsa al peperone	86
Pasta al ragù.....	90
Asparagi con feta.....	94

Pappe nutrienti facili da preparare

Molto spesso le mamme sono confuse dall'elevata quantità di informazioni disponibili riguardo all'introduzione di cibo solido nella dieta del loro bambino. Per di più, i genitori si scoraggiano quando i bimbi sputano fuori il cibo preparato per loro. Forse, come genitori, abbiamo bisogno di capire come crescono i bambini e il perché di certi loro comportamenti!

Philips AVENT ha creato questo libretto in cooperazione con Judy More, pediatra nutrizionista, e la Dott.ssa Gillian Harris, psicologa infantile, per offrire ai genitori un consiglio professionale sullo svezzamento e su come preparare pasti nutrienti per i loro bimbi.



Judy More è dietista e nutrizionista specializzata in alimentazione infantile. È membro della British Dietetic Association e della Nutrition Society. Ha fondato il suo studio di consulenza Child-Nutrition dopo molti anni di esperienza acquisita lavorando come pediatra nutrizionista in ospedali del Servizio Sanitario Nazionale (NHS). Judy ha un'estesa conoscenza di tutte le problematiche dell'alimentazione infantile e attualmente ha uno studio privato a Londra dove riceve genitori e bambini per consulenze individuali.



La Dott.ssa Gillian Harris è docente universitario e psicologa infantile al Children's Hospital di Birmingham. La sua competenza nella ricerca è riconosciuta a livello mondiale e si concentra nel campo del comportamento alimentare infantile e della regolazione dell'appetito. La sua ricerca si basa su casi clinici

e non e riguarda l'acquisizione del senso del gusto e della preferenza alimentare nei primi anni di vita, i fattori che influiscono sulla regolazione dell'appetito, lo sviluppo della categorizzazione dei cibi nei primi anni e l'interazione tra temperamento del bimbo, stile educativo dei genitori e cibo.

Questo libretto include informazioni utili e consigli professionali per le diverse fasi dello svezzamento, seguite da esempi di menù e ricette appropriate ad ogni fase di crescita. Inoltre, ogni ricetta è stata preparata usando questo prodotto e con l'aiuto di Judy More per assicurare pappe ricche di sostanze nutritive.

EasyPappa 2 in 1 di Philips AVENT cuoce delicatamente

a vapore
frutta, verdura,
pesce e carne.
Inoltre frulla gli
ingredienti cotti
fino ad ottenere
la consistenza
più adatta al
tuo bimbo,
preparando
una pappa
sana e
completa

in modo
semplice
e veloce!



Come iniziare lo svezzamento del tuo bambino

E' veramente gratificante per ogni genitore vedere quanto velocemente il loro neonato cresca e si trasformi in un bimbo sano e felice. Una buona alimentazione è vitale per lo sviluppo e la felicità del tuo bimbo. Il latte materno è il primo alimento completo, in quanto apporta tutti i nutrienti necessari al tuo bimbo per crescere. Anche il latte in polvere è un'alternativa, quando non è possibile allattare al seno. In genere, dopo il primo mese di vita, i bimbi crescono in media da 0,5 a 1 Kg al mese per i primi 6 mesi. Dopo questo periodo, è necessario combinare latte e cibo solido per facilitare la crescita, che sarà di circa 0,5 Kg al mese.

Intorno ai 4-6 mesi i bimbi cominciano a stare seduti con un sostegno, sono capaci di controllare la testa e spesso mettono in bocca tutto quello che trovano. In questa fase possono sembrare meno soddisfatti delle poppatte e più coscienti e curiosi delle abitudini alimentari degli adulti, specialmente quelle dei genitori. Questi segnali indicano che il tuo bimbo è pronto ad iniziare a mangiare cibo solido ad integrazione del latte assunto, con il vantaggio di un maggior apporto di sostanze nutritive. Questa è una fase molto entusiasmante per i bimbi che sperimentano e imparano ad apprezzare i nuovi e diversi sapori che gli vengono offerti.

Sicuramente ogni bimbo cresce e si sviluppa in modo diverso. Molti saranno contenti di aspettare fino ai 6 mesi per iniziare lo svezzamento, altri potranno sembrare pronti prima. Quattro mesi o 17 settimane è comunque l'età minima consigliata per iniziare lo svezzamento del bimbo. Per ulteriori informazioni è consigliabile consultare il pediatra o il medico di base.

Quando il tuo bimbo sarà pronto, vorrai preparare le prime pappe con ingredienti freschi, così da mantenere inalterate le sostanze nutritive al loro interno. Comprare e preparare tu stessa

gli ingredienti è il modo migliore di assicurartene, poiché saprai esattamente cosa mangerà il tuo bimbo. I cibi che compri e il metodo di conservazione, preparazione e cottura influiscono sul contenuto nutritivo degli stessi. E' importante comprare ingredienti freschi, conservarli seguendo le istruzioni ricevute e prepararli su superfici pulite.

Cuocere a vapore è uno dei migliori metodi di cottura che aiuta a conservare i sapori. Cuocere a vapore con EasyPappa 2 in 1 di Philips AVENT aiuta a conservare le sostanze nutritive essenziali in quanto i liquidi derivanti dalla cottura a vapore dei cibi sono riconcorpati nella pappa durante la frullatura. La maggior parte delle sostanze nutritive è così conservata nella pappa, garantendo una sana alimentazione. Come sai, ci sono molte affidabili fonti di informazione sullo svezzamento, come studi pediatrici, studi medici e siti web, che possono aiutarti a decidere quando il tuo bimbo è pronto per iniziare lo svezzamento e a passare da una fase alla successiva.

Goditi questo momento speciale nella vita del tuo bimbo!

**Judy More, Pediatra
Nutrizionista
libera professionista,
www.child-nutrition.co.uk**



Consigli professionali generali

- Conserva sempre il cibo in modo sicuro e rispetta le date di scadenza. Per una perfetta igiene prepara il cibo in una cucina pulita con utensili e stoviglie pulite. Lava le mani prima di preparare il cibo e le mani del bimbo prima del pasto.
 - Tutta la frutta e la verdura deve essere lavata accuratamente. A volte può essere necessario sbucciare.
 - Non aggiungere sale al cibo dei bimbi - prova ad usare le stesse erbe e spezie leggere che utilizzi solitamente in cucina per rendere la pappa del tuo bimbo più saporita.
 - Lo zucchero non dovrebbe essere usato, se non un pizzico per rendere gradevole la frutta aspra.
 - Il cibo dei bimbi deve essere cotto accuratamente finché ben caldo e lasciato raffreddare prima di servire.
 - Il microonde scalda il cibo non uniformemente e può creare punti caldi che potrebbero scottare il bimbo. Mischia bene il cibo scaldata al microonde e lascialo raffreddare prima di servirlo. Usa lo Scaldabiberon/Scaldapappe Philips AVENT per scaldare la pappa in modo sicuro e uniforme.
 - Non riscaldare mai il cibo dei bimbi più di una volta.
 - In genere il cibo appena preparato può essere conservato in frigorifero fino a 24 ore.
 - Preparare in serie e congelare la pappa in stampi per cubetti di ghiaccio o contenitori per alimenti, come i contenitori VIA, ti farà risparmiare molto tempo! I contenitori VIA sono sterili, impilabili e puoi facilmente scriverci sopra il contenuto e la data di preparazione. Controlla le istruzioni del tuo freezer per sapere per quanto tempo puoi conservarvi il cibo in sicurezza. Di solito tra 1 e 3 mesi.
 - Non ricongelare il cibo una volta scongelato.
 - Alcuni cibi, come molluschi crudi, fegato, formaggio morbido non pastorizzato e miele non sono adatti a bimbi sotto i 12 mesi. Le uova devono sempre essere ben cotte. Controlla sempre col medico in caso di dubbio.
 - In presenza di allergie in famiglia è fortemente raccomandato il solo allattamento al seno fino ai 6 mesi. Continua ad allattare al seno durante lo svezzamento e introduci uno alla volta i cibi che possono causare allergie, come latte, uova, frumento, noci, semi, pesce e molluschi.
 - I menù fase per fase sono esempi di un menù bilanciato con una varietà di cibi. Personalizzali usando frutta e verdura di stagione e gli alimenti che quotidianamente utilizzi per cucinare. In genere, la patata dolce può essere sostituita dalla patata e puoi usare qualsiasi ortaggio da radice al posto della carota.
- Suggerimenti per ottenere migliori risultati**
- Le quantità indicate nelle ricette di solito corrispondono a più di una porzione e ti permettono di conservare il resto per un secondo momento. Adatta le quantità indicate alle tue necessità, ma ricorda che i tempi di cottura cambiano a seconda della quantità di cibo nell'apparecchio. Controlla nelle istruzioni per l'uso i tempi di cottura indicativi per i vari cibi.
 - La consistenza finale dipende anche dalla natura e dalla quantità degli ingredienti. Per raggiungere la consistenza desiderata puoi diluire con un po' di latte che dai solitamente al bimbo o acqua; per addensare invece puoi scolare parte dell'acqua di cottura prima di frullare o aggiungere un po' di crema di riso.
 - Tutte le quantità finali sono indicative e possono variare a seconda della natura degli ingredienti e del tempo di cottura.
 - Il numero di porzioni indicato nelle ricette è indicativo. Appetito e crescita variano da bimbo a bimbo e così pure la quantità di pappa richiesta.
 - La guida fotografica delle ricette è mirata a fornire un veloce riferimento visivo per cucinare con EasyPappa 2 in 1. Quando usi il prodotto per le prime volte, consigliamo di far riferimento alle istruzioni complete delle ricette.
- Esonerio di responsabilità:** queste ricette sono state attentamente selezionate da esperti in nutrizione come Judy e Gillian. Se in dubbio, particolarmente in casi di allergie accertate o sospette, consultare il medico o il pediatra.

Contenido.....página

Comidas nutritivas fáciles de preparar	19
Empezando a destetar a su bebe.....	20
Recomendaciones generales profesionales	21

etapa 1

Primeros sabores	26
Plan de comida de primeros sabores.....	32
Recetas	
Puré de manzana.....	34
Puré de zanahoria y batata.....	38
Puré de batata y brocoli.....	42

etapa 2

Masticar suave.....	46
Plan de comida de masticar suave.....	52
Recetas	
Puré de carne	54
Verduras trituradas.....	58
Cordero con patata y calabaza	62
Salmón con batata y calabacín.....	66
Lentejas con verduras.....	70
Postre de melocotón y ciruela	74

etapa 3

Masticar trozos grandes	78
Plan de comida de masticar trozos grandes.....	84
Recetas	
Arroz con salsa de pimiento.....	86
Pasta con salsa boloñesa.....	90
Espárragos con queso feta.....	94

Comidas nutritivas fáciles de preparar

A menudo las madres están confusas por la cantidad de información disponible en cuanto a la introducción de alimentos sólidos en la dieta de un bebé. Además, los padres se frustran cuando los bebés escupen el alimento preparado para ellos. ¡Quizás como padres tenemos que entender cómo crecen los bebés y por qué se comportan del modo que ellos lo hacen! Philips AVENT ha desarrollado este folleto en cooperación con Judy More, Dietista Pediátrico, y el Doctor Gillian Harri, Consultor de Psicología Clínica, para ofrecer consejos profesionales a los padres durante el destete y cómo preparar comidas nutritivas para sus bebés.



Judy More es una dietista y nutricionista reconocida especializada en nutrición infantil. Es miembro tanto de la Asociación de Dietética Británica como de la Sociedad de Nutrición. Estableció su propia consulta de nutrición infantil después de muchos años de experiencia como dietista pediátrico en el NHS (Sistema Nacional de Salud) hospitales y comunidades de confianza. Judy tiene una amplia experiencia trabajando con problemas alimenticios pediátricos y ahora está realizando una práctica en Londres con padres y niños en consultas individuales.



La doctora Gillian Harri es una experta Conferenciante y Consultora de Psicología clínica en el Hospital de niños en Birmingham. Su experiencia en investigación está reconocida en todo el mundo, trabajando en los campos del comportamiento de la alimentación infantil y la regulación de apetito, incluyendo la primera

infancia. Su investigación incluye tanto poblaciones clínicas como no clínicas observando la adquisición de gustos y preferencias de alimentos en los primeros años de vida, los factores que afectan la regulación de apetito, el desarrollo de clasificación de alimentos en los primeros años, y la interacción entre el temperamento infantil, el estilo de dirección paternal y la comida .

Este libro incluye información útil y consejos profesionales sobre las diferentes etapas del destete, seguido de ejemplos de planes de comida y recetas apropiadas para cada etapa de destete. Además, cada receta ha sido desarrollada usando este producto y con la ayuda de Judy More para asegurar que el resultado es nutricionalmente rico.

La vaporera y batidora combinadas de Philips AVENT cuece al vapor frutas, verduras, pescado y carne. También bate lo que ha cocinado dando a los ingredientes una consistencia adecuada a las necesidades de su bebé



Empezando a destetar a su bebé

Es muy gratificante para cualquier padre ver cómo su bebé recién nacido crece y se desarrolla como un bebé sano y feliz. Una buena nutrición es vital para el crecimiento sano y la felicidad de su bebé. La leche materna es el primer alimento ideal, la cual contiene todos los nutrientes naturales que el bebé necesita. La leche preparada también tiene su espacio como una alternativa cuando la lactancia materna no es posible. Generalmente, después del primer mes de vida, los niños ganan un promedio de 0.5 a 1 kilogramo por mes durante los seis primeros meses. Después de esta etapa, requieren una combinación de leche y alimentos sólidos para promover el crecimiento ya que los niños ganan aproximadamente 0.5 kilogramos por mes.

Entre los 4-6 meses, los bebés comienzan a incorporarse, son capaces de controlar sus cabezas y llevarse a la boca las cosas que encuentran. En esta etapa pueden parecer menos satisfechos con la leche que les dan y ser más conscientes y curiosos por las comidas de los adultos, sobre todo la de sus padres. Esta es una señal de que están listos para empezar a comer alimentos sólidos por ellos mismos, que complementen la leche, con la ventaja añadida de recibir aún más sustancias nutritivas. Esta es una fase muy apasionante para los bebés ya que pueden experimentar y aprender a disfrutar de nuevos y diferentes gustos que usted le ofrece.

Es cierto que todos los bebés crecen y se desarrollan de manera diferente. Muchos son felices y esperan hasta los 6 meses para comenzar con el destete, sin embargo otros pueden parecer estar listos antes de ese momento. Cuatro meses o 17 semanas es la edad más temprana en la que debería comenzar a destetar a su bebé. Si necesita más información, sería aconsejable consultar a su pediatra.

Cuando su bebé esté listo, usted querrá preparar sus primeros alimentos sólidos a partir de ingredientes frescos, de modo que las sustancias nutritivas de estos permanezcan tan intactas como sea posible.

La compra y preparación de alimentos realizada por usted misma es el modo más seguro ya que sabe exactamente lo que come su bebé. Los alimentos que compre y cómo los almacene y la preparación y cocción de éstos afectará en su contenido nutricional. Es importante comprar ingredientes frescos, almacenarlos convenientemente y prepararlos sobre una superficie limpia.

La cocina al vapor es uno de los mejores métodos de cocina para conservar los sabores. Cocinar al vapor con la exclusiva vaporera y batidora combinadas Philips AVENT le ayuda a conservar los nutrientes esenciales ya que los jugos que son liberados del alimento durante la fase de vapor son conservados para mezclarse después con el alimento durante la fase de batido. De este modo, todas las sustancias nutritivas posibles son conservadas en el alimento para proporcionar una dieta sana.

Como usted sabe, hay muchas fuentes fiables de información sobre el destete, como sugerencias del pediatra y sitios web que pueden ayudarle a decidir cuándo su bebé está listo para comenzar el destete y comenzar la transición a la etapa siguiente.

¡Disfrute de esta etapa tan especial en la vida de su bebé!

Judy More, Pediatra Nutricionista Autónomo, www.child-nutrition.co.uk



Recomendaciones generales profesionales

- Almacene siempre el alimento de forma segura y colóquelo para usar por fecha. Prepare el alimento en una cocina limpia con utensilios y recipientes limpios para una higiene óptima. Lávese las manos antes de la preparación de alimentos, y las manos del bebé antes de la alimentación.
- Todas las frutas y verduras deberían ser lavadas cuidadosamente antes del su empleo. Algunas necesitan ser peladas.
- La sal no debería ser añadida a alimentos para bebés: trate de usar hierbas o especias suaves como las que usa en sus recetas de familia habituales para hacer la comida de su bebé más sabrosa.
- El azúcar no debería ser añadido a no ser que sea una muy pequeña cantidad a la fruta ácida para hacerla más sabrosa.
- La papilla debería ser cocinada hasta que esté bien caliente y luego dejar enfriar la porción antes de alimentar al bebé.
- Los microondas reparten el calor de forma desigual y pueden generar zonas extremadamente calientes que pueden quemar a su bebé. Asegúrese de que los alimentos que calienta se mezclan correctamente y déjelo enfriar antes de servirlo. Utilice el calientabiberón y papilla Philips AVENT para calentar la comida de su bebé de forma segura.
- Nunca caliente el alimento de su bebé más de una vez.
- Los alimentos recién cocinados pueden ser almacenados en el refrigerador hasta 24 horas.
- Prepare una cantidad de puré y congélelo en las bandejas de los cubitos de hielo o en contenedores de comida, como los vasos VIA. ¡Le ahorrará tiempo! Los vasos VIA son estériles, apilables y pueden escribirse con el nombre de la comida y la fecha de preparación. Revise las instrucciones de su congelador para saber cuánto tiempo puede almacenar la comida de su bebé de forma segura. Por lo general entre 1 y 3 meses.
- No congele de nuevo el alimento después de que se haya descongelado.
- Algunos alimentos, como el marisco crudo, el hígado, quesos suaves no pasteurizados y la miel, no son convenientes para bebés menores de 12 meses. Los huevos deben estar siempre muy bien cocidos.



Consulte siempre con su pediatra en caso de duda.

- Si hay un antecedente de alergia en la familia, se recomienda la lactancia materna hasta los 6 meses. Siga amamantando durante la etapa de destete y, cuando introduzca los alimentos que puedan causar alergias, como la leche, huevos, trigo, cacahuetes, semillas, pescado y marisco, hágalo uno a uno.
- Los menús por etapas son ejemplos de un plan de comida equilibrado con gran variedad de alimentos. Adáptelos para usar la fruta y la verdura de cada estación al igual que las comidas de su familia. Generalmente, la batata puede ser sustituida por la patata y también puede usar verdura con raíz en lugar de zanahoria.

Sugerencias para obtener los mejores resultados

- Por lo general, las cantidades indicadas en las recetas ofrecen bastante alimento para consumir en el momento y otro poco para almacenar o congelar. Adapte las cantidades indicadas para satisfacer sus necesidades, pero recuerde que la cantidad de comida que haya en la jarra hará que varíe el tiempo de cocción al vapor. Compruebe las instrucciones para el uso aproximado del tiempo de cocción al vapor dependiendo de los diferentes alimentos.
- La consistencia final del alimento también depende de la naturaleza y de la cantidad de ingredientes. Para alcanzar la consistencia deseada, añada un poco de la leche habitual de bebé o agua para hacerlo más claro; para espesarlo, añada algún arroz de bebé o quite un poco del agua de cocción antes de mezclarlo.
- Todas las cantidades finales son indicativas y pueden variar dependiendo de la naturaleza de los ingredientes y el tiempo de cocción.
- El número de porciones indicadas en las recetas proporcionadas son sólo una aproximación. El apetito y el crecimiento varían de bebé a bebé, como lo hace el tamaño de porción de comida requerida.
- La guía fotográfica de las recetas sirve para ofrecerle una referencia rápida visual para cocinar con su Vaporera y batidora combinadas. Cuando use el producto las primeras veces se aconseja que cumpla al máximo las instrucciones de las recetas.

Aviso: Estas recetas han sido seleccionadas cuidadosamente por expertos alimenticios como Judy y Gillian. En caso de duda, particularmente si sabe o sospecha que su bebé tiene alergia a algunos alimentos, por favor, consulte con su pediatra.

Índice.....página

etapa 1

Primeiros sabores.....	26
Plano de refeições Primeiros sabores	33
Receitas	
Puré de maçã.....	34
Puré de cenoura e batata doce.....	38
Puré de batata e brócolos.....	42

etapa 2

Pequenos pedaços.....	46
Plano de refeições Pequenos pedaços	53
Receitas	
Puré de carne.....	54
Vegetais misturados.....	58
Lombo com batata e abóbora.....	62
Salmão com batata doce e courgette.....	66
Lentilhas com vegetais.....	70
Sobremesa de pêssego e ameixa.....	74

etapa 3

Pedaços maiores.....	78
Plano de refeições Pedaços maiores	85
Receitas	
Arroz com pimento vermelho.....	86
Massa com molho bolonhesa	90
Espargos com queijo feta.....	94

Refeições nutritivas fáceis de preparar

Muitas vezes as mães ficam confusas devido ao excesso de informação sobre o tema da introdução de comida sólida na dieta dos bebés. Além disso, os pais ficam desanimados quando os bebés rejeitam a comida que lhes é dada. Como pais necessitamos de entender como crescem os bebés e porque se comportam assim.

A Philips AVENT desenvolveu este guia em cooperação com a Pediatra Nutricionista Judy More e a Psicóloga Consultora Clínica Dra. Gillian Harris, proporcionando aos pais conselhos profissionais na área da alimentação e preparação de refeições nutritivas para os seus bebés.



Judy More é uma reconhecida Nutricionista especializada em nutrição infantil. É membro das associações Britânicas de Dietética e da Sociedade de Nutrição. Obteve a experiência em Nutrição Infantil depois de muitos anos a trabalhar como pediatra nutricionista no NHS (Serviço Nacional de Saúde) hospitais e associações comunitárias. Judy tem uma larga experiência dos problemas de nutrição pediátrica, obtida em consultas individuais para pais e crianças.



A Dra. Gillian Harris é Professora Senior e Consultora Clínica na área de Psicologia no Hospital Pediátrico de Birmingham. A sua experiência de pesquisa é reconhecida no campo do comportamento infantil na alimentação e na regulação do apetite, incluindo a infância e afectos. Na sua pesquisa inclui população clínica e não-clínica, na procura da aquisição de gostos e preferências

alimentares nos primeiros anos de vida, os factores que afectam a regulação do apetite, o desenvolvimento das categorias de alimentos nos primeiros anos e a interacção entre o temperamento da criança e o estilo da educação parental.

Este guia inclui informação útil e conselhos profissionais, acerca das diferentes etapas da alimentação, seguido de exemplos num plano de refeições e receitas para cada etapa da alimentação. Cada receita foi desenvolvida com a ajuda de Judy More, assegurando um resultado nutricionalmente rico.

O Combinado da Philips AVENT Mistura e Coze a Vapor frutos, vegetais, peixe e carne. Também mistura os ingredientes cozinhados na melhor consistência

para as necessidades do bebé, para fazer uma saudável e completa refeição de uma maneira fácil e rápida.



É uma óptima recompensa para os pais ver como o seu pequeno recém-nascido cresce e se desenvolve num bebé feliz e saudável. Uma boa nutrição é vital para o crescimento saudável e a felicidade do bebé. O leite materno é a alimentação ideal, contém todos os nutrientes naturais que são necessários aos bebés. O leite em pó também é importante, em alternativa à amamentação quando esta não é possível. Geralmente, depois do primeiro mês de vida, os bebés ganham entre 0,5 e 1,0 Kg de peso por mês nos primeiros seis meses de vida. Depois desta etapa, a combinação de leite e alimentos sólidos é necessária para o crescimento da criança, ganhando aproximadamente 0,5 Kg de peso por mês.

Aos 4-6 meses de idade, os bebés começam a sentar-se com apoio, estão aptos a controlar a cabeça e com frequência levarem à boca tudo que encontram. Nesta etapa podem estar menos satisfeitos com o leite, estando mais conscientes e curiosos pelos hábitos alimentares dos adultos, em especial dos pais. Isto é um aviso de que estão prontos para começarem a comer sólidos, que complementam com o leite que bebem, com o benefício de obterem mais nutrientes. Esta é uma nova fase para as crianças, podendo experimentar e aprender a gostar de novos e diferentes sabores que lhes oferecem.

É verdade que todos os bebés crescem e desenvolvem-se de diferentes maneiras. Alguns esperam pelos 6 meses de idade para iniciar a alimentação, no entanto outros parecem estar prontos mais cedo. Quatro meses ou 17 semanas é a idade mais cedo que pode começar a alimentar o bebé. Para mais conselhos deve consultar um profissional de saúde.

Quando o bebé estiver pronto, vai querer alimentá-lo com alimentos frescos, para que os

seus nutrientes se mantenham o mais intactos possível. A melhor maneira de garantir é comprar e a cozinhar os alimentos por si mesmo, assim sabe exactamente o que o bebé está a comer. O tipo de alimentos que compra, como os armazena e cozinha, pode alterar os seus nutrientes. É importante comprar alimentos frescos, armazenar de acordo com o produto e prepará-los numa superfície limpa.

Cozinhar a vapor é uma das melhores maneiras de preservar os sabores. Cozer a Vapor com o Combinado Philips AVENT Tritura e Coze a Vapor ajuda a manter os nutrientes essenciais, porque os líquidos libertados na fase de cozer a vapor são misturados de novo com a comida na fase de triturar /misturar.

Desta maneira, a maior parte dos nutrientes são retidos nos alimentos, proporcionando uma alimentação saudável.

Como sabe, existem várias fontes de informação seguras sobre a alimentação infantil, assim como clínicas pediátricas, médicos e sites, que podem dar uma ajuda quando chegar a altura de passar de uma etapa da alimentação para outra.

Aprecie esta etapa especial da vida do bebé.

Judy More, Freelance Pediatria Nutricionista, www.child-nutrition.co.uk



Recomendações gerais dos profissionais

- Armazene sempre a comida de maneira segura e etiquete com data. Prepare a comida numa cozinha limpa, bem como os utensílios utilizados, para uma boa higiene. Lave as mãos antes de preparar a comida e as mãos do bebé antes de alimentá-lo.
- Todos os frutos e vegetais devem ser muito bem lavados antes de os utilizar. Alguns deve-se retirar a casca/pele.
- O sal não deve ser utilizado na alimentação dos bebés – tente utilizar ervas ou especiarias suaves como costuma fazer nas refeições normais, para que a comida fique mais saborosa para o bebé.
- O açúcar não deve ser adicionado, a não ser uma pequena quantidade nos frutos mais ácidos, para os tornar saborosos.
- A comida de bebé deve ser cozinhada bem quente, permitindo que arrefeça antes de servir.
- A comida aquecida em microondas, não é uniforme e pode ter zonas muito quentes, podendo queimar o bebé. Certifique-se de que a comida que aquece desta maneira é bem misturada e que arrefece o suficiente antes de servir. Utilize o Aquecedor de Comida e Biberões da Philips AVENT para aquecer a comida em segurança e de forma uniforme.
- Nunca aqueça a comida do bebé mais do que uma vez.
- A maior parte dos alimentos cozinhados frescos podem ser armazenados no frigorífico até 24 horas.
- Preparar as refeições e congelá-las em frascos de comida, tal como os Copos VIA, pode poupar-lhe imenso tempo. Os Copos VIA são pré-esterilizados, empilháveis podendo escrever também o nome da refeição e a data de preparação. Verifique as instruções do congelador para confirmar o tempo de armazenamento da comida de bebé em segurança. Normalmente é entre 1 e 3 meses.
- Não torne a congelar os alimentos que já descongelaram.
- Alguns alimentos, como marisco cru, fígado, queijos não pasteurizados e mel, não são aconselhados para bebés com menos de 12 meses de idade. Os ovos devem sempre ser bem cozinhados. Se tiver dúvidas consulte sempre um profissional de saúde.
- Se na família houver histórico de alergias, é recomendável o aleitamento em exclusivo até aos 6 meses de idade. Continue o aleitamento durante a fase inicial da alimentação, quando introduzir alimentos que possam causar alergias, tais como: leite, ovos, trigo, avélas, sementes, peixe e marisco, faça-o um de cada vez.
- As etapas do plano de refeições são exemplos de refeições equilibradas com uma grande variedade de alimentos. Adapte estas sugestões e utilize frutas e vegetais da época, tal como os outros alimentos. Normalmente, a batata doce pode ser substituída por batata e a cenoura por vegetais com raiz.



Indicações para os melhores resultados

- As quantidades previstas nas receitas, proporcionam alimentos suficientes para servir na hora e guardar o restante no frigorífico. Adapte as quantidades às suas necessidades, mas lembre-se de que o tempo de cozedura a vapor varia consoante as quantidades de alimentos colocados no recipiente. Verifique as instruções sobre os diferentes tempos para cozer a vapor para diferentes alimentos.
- A consistência dos alimentos depende da natureza e quantidade dos ingredientes. Para alcançar a consistência desejada, adicione leite do bebé ou água para não ficar tão espesso, ou adicione arroz ou retire água da cozedura antes de misturar para que fique mais espesso.
- Todas as quantidades são indicativas e podem variar dependendo da natureza dos ingredientes e do tempo de cozedura.
- As quantidades indicadas nas receitas em baixo são uma aproximação. O apetite e o desenvolvimento varia de bebé para bebé, assim como as quantidades dos alimentos.
- O guia de receitas com fotografias, serve como uma rápida referência visual para cozinhar com o seu Combinado Misturadora a Vapor. Quando utilizar o aparelho pela primeira vez siga as instruções completas das receitas.
- **Nota:** Estas receitas foram cuidadosamente selecionadas pelas nutricionistas profissionais Judy e Gillian. Em caso de dúvidas, especialmente se houver alergias a alguns alimentos, por favor consulte o seu médico.



GB First tastes

Recipes for babies just starting on solids

SE Första smakerna

Recept för barn som precis börjat med fast föda

NO Første smaksinntrykk

Oppskrifter for barn som nettopp
har begynt med fast føde

1

IT Primi saperi

Ricette per bimbi alle prime pappe

ES Primeros sabores

Recetas para bebés que comienzan
con alimentos sólidos

PT Primeiros sabores

Receitas para bebés que se iniciam nos sólidos

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."

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.

SE Första smakerna

När ditt barn är redo för fast föda, kan du börja med blanda flingor som tex risgröt, havre, majs nudlar, kokt ris med ditt barns vanliga mjölk. Du kan också koka grönsaker och frukt till en mjuk konsistens (såsom yoghurt). Till en första början, ge endast några teskedar, efter eller under tiden du ammar, en gång om dagen.

Efter en tid kan du börja introducera fast föda före amning och sedan successivt öka mängden fast föda du ger. Du kan också variera konsistensen genom att tillsätta mindre mjölk och vatten. Börja samtidigt med att introducera olika typer av mat från 2 till 3 mål mat om dagen för att ge ditt barn möjligheten att prova nya smaker.

Enligt experterna...

"Det kan ta ett litet tag innan barn lär sig äta fast föda. Anledningen är att när barnet ammas eller äter från flaskan skjuts barnets tunga framåt. På samma sätt gör de liknande rörelse när de blir matade med sked vilket leder till att maten inte stannar i munnen. Det behöver därför inte betyda att de inte tycker om maten, de behöver bara lite tid att lära sig hur man ska använda tungan till att skjuta bak maten i munnen där de kan svälja det."

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Grötris med barnets vanliga mjölk	Gröt blandat med barnets vanliga mjölk	Grötris blandat med päronpuré och barnets vanliga mjölk
Lunch	Morotspuré	Potatis- och broccolipuré (Sidan 42)	Morot- och sötpotatispuré (Sidan 38)
Kvällsmål	Äpplepuré (Sidan 34)	Päronpuré* (Sidan 34)	Puré eller mosad banan

* Se receptet för äpplepuré

Avsluta dessa måltider med ditt barns vanliga portion mjölk. Ditt barn kommer fortfarande behöva ytterligare 1 till 2 mål mjölk under dagen.

NO Første smaksinntrykk

Når babyen din er klar for fast føde, kan du begynne med å blande kornprodukter, som babyris eller havre, maisnudler, hirse eller godt moset kokt ris, med den vanlige melken til barnet ditt. I tillegg kan du mose kokte grønnsaker eller frukt til en jevn konsistens (som tynn yoghurt).

Etter hvert kan du begynne å gi fast føde før melkemåltidet og så bygge opp mengden med fast føde som du gir barnet. Du kan også variere matkonsistensen ved å bruke mindre melk eller vann for å la den bli tykkere. Samtidig kan du begynne å gi forskjellige matsorter etter hvert fra to til tre måltider hver dag for å la barnet ditt få nye smaksinntrykk.

3 dagers måltidsplan

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	Babyris blandet med barnets vanlige melk	Babygrøt blandet med barnets vanlige melk	Babyris blandet med pærepuré og barnets vanlige melk
Middagsmåltid	Gulrotpuré	Potet- og brokkolipuré (side 42)	Gulrot- og søtpotetpuré (side 38)
Kveldsmåltid	Eplepuré (side 34)	Pærepuré* (side 34)	Banan – puré eller godt moset

* Se oppskrift på eplepuré

Avslutt disse måltidene med barnets vanlige melkemåltid. Barnet vil fortsatt trenge 1 eller 2 melkemåltider i løpet av dagen.

IT Primi saperi

Quando il bimbo è pronto per i cibi solidi, puoi iniziare mischiando cereali, come crema di riso o avena, mais, miglio o riso cotto passato, con il latte abituale del tuo bimbo. In aggiunta, puoi frullare verdure cotte o frutta fino ad ottenere una consistenza vellutata (simile allo yogurt semiliquido). Le prime volte, offri al bimbo solo qualche cucchiaino di pappa, durante o dopo una poppata, una volta al giorno.

Col tempo puoi iniziare ad offrire la pappa prima della poppata e aumentare gradualmente la quantità di cibo. Puoi anche variare la consistenza della pappa aggiungendo meno latte o acqua per addensarla. Allo stesso tempo, inizia progressivamente ad offrire cibi diversi durante

i due-tre pasti al giorno, per permettere al tuo bimbo di sperimentare nuovi sapori.

Cosa dice l'esperto...

"Può volerci un po' di tempo prima che i bambini imparino a mangiare cibo solido. Il motivo è che, quando succhiano dal seno o dal biberon, i bambini spingono la lingua in avanti. I bambini replicano lo stesso movimento quando vengono imboccati con il cucchiaino, spingendo di conseguenza la pappa fuori dalla bocca. Questo non vuol dire che non gradiscono il cibo ricevuto; hanno solo bisogno di tempo per imparare come usare la lingua per spingere il cibo in fondo alla bocca dove possono inghiottirlo."

Menù per 3 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Crema di riso con latte	Farinata d'avena con latte	Crema di riso con omogeneizzato di pera e latte
Pranzo	Omogeneizzato di carota	Omogeneizzato di patata e broccoli (Pag. 42)	Omogeneizzato di carota e patata dolce (Pag. 38)
Cena	Omogeneizzato di mela (Pag. 34)	Omogeneizzato di pera (Pag. 34)	Banana passata

* vedi ricetta per omogeneizzato di mela

Completa questi pasti con la consueta poppata. Il bimbo avrà ancora bisogno di 1 o 2 poppate durante il giorno.

ES Primeros sabores

Cuando su bebé esté listo para tomar alimentos sólidos, puede comenzar mezclando cereales, como el arroz de bebé o la avena, fideos de maíz, mijo o el arroz cocido y triturado, con la leche habitual de su bebé. Además, también puede tomar puré de verduras o fruta con consistencia suave (como el yogur líquido). Para empezar, ofrézcale sólamente unas cucharaditas, durante o después de un biberón, una vez al día.

Con el tiempo puede comenzar a ofrecerle alimentos sólidos antes de la leche y luego aumentar la cantidad de estos alimentos. También puede variar la consistencia de los alimentos añadiendo menos leche o agua para espesarlo. Al mismo tiempo, comience a ofrecerle más alimentos diferentes después de dos a tres horas

de reposo cada día para permitir a su bebé experimentar nuevos gustos.

Lo que los expertos dicen...

"Esto puede llevar un poco de tiempo antes de que los bebés puedan aprender a comer alimentos sólidos. La razón es que los bebés colocan la lengua hacia delante cuando maman o toman un biberón. De la misma manera, realizan ese movimiento al introducir la cuchara, haciendo que la comida salga de la boca. Esto no significa que tengan aversión por ese alimento; solamente necesitan tiempo para aprender a usar la lengua y empujar el alimento a la parte de atrás de la boca donde puedan tragarlo."

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Arroz para bebé mezclado con la leche habitual del bebé	Gachas de avena de bebé mezcladas con la leche habitual del bebé	Arroz de bebé mezclado con puré de peras y la leche habitual del bebé
Comida	Puré de zanahoria	Puré de patata y brócoli (página 42)	Puré de zanahoria y batata (página 38)
Cena	Puré de manzana (página 34)	Puré de pera* (página 34)	Puré o triturado de plátano

* Mirar la receta del puré de manzana

Termine estas comidas con la leche habitual de su bebé. Su bebé todavía necesitará 1 o 2 biberones de leche más durante el día.

PT Primeiros sabores

Quando o seu bebé estiver preparado para os alimentos sólidos, pode começar por misturar cereais, assim como arroz ou aveia, massa chinesa, ou arroz triturado, com o leite que normalmente utiliza. Pode fazer puré de vegetais ou frutos cozinhados, com uma suave consistência (como iogurte). De início dê apenas algumas colheres de chá de comida, durante ou depois de tomar o leite, uma vez por dia.

Com o tempo pode começar a dar alimentos sólidos antes de dar o leite, para depois a pouco e pouco aumentar a quantidade de sólidos. Pode também variar a consistência da comida adicionando menos leite ou água. Ao mesmo tempo, comece a introduzir progressivamente diferentes alimentos em duas ou três refeições

por dia, permitindo que o bebé experimente novos sabores.

O que dizem os especialistas...

"Pode levar algum tempo até que os bebés aprendam a comer alimentos sólidos. A razão é, que quando os bebés mamam ou tomam biberão, os bebés empurram a língua para a frente. Da mesma maneira que, fazem este movimento quando alimentados com uma colher, resultando no deitar fora os alimentos das suas bocas. Isto não significa que não gostam dos alimentos que lhes damos, só precisam de tempo para aprender como utilizar a língua para empurrar a comida para trás da sua boca , para que a possam engolir."

Plano de refeições 3 dias

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Arroz para bebé com leite	Papa de aveia misturada com leite	Arroz para bebé misturado com puré de peras e leite
Almoço	Puré de cenoura	Puré de batata e brócolos (Página 42)	Puré de cenoura e batata doce (Página 38)
Jantar	Puré de maçã (Página 34)	Puré de pera* (Página 34)	Puré ou banana bem esmagada

* Consulte a receita de puré de maçã

Acabe estas refeições com o leite que o bebé toma normalmente. O seu bebé ainda necessita de 1 ou 2 biberões de leite durante o dia.



- GB** Apple purée
SE Äppelpuré
NO Eplepuré
IT Omogeneizzato di mela
ES Puré de manzana
PT Puré de maçã



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

SE

Ingredienser:

- 1 äpple (ungefär 200 g)

1-2. Skala och kärna ur äpplet.

3. Dela äpplet i små bitar och lägg det i behållaren.

4-5. Häll 50 ml vatten i kokkärllet och ångkoka i 5 min tills det har mjuknat.

6-7. Vänd skålen till mix position and mixa 2 eller 3 gånger i ca 5 sekunder beroende på önskad konsistens.

Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngrot om konsistensen behöver ändras.

Låt svalna.

8. Servera en portion.

Spara resterande mängd i kyl eller frys för senare användning.

Man kan göra en päronpuré genom att följa samma recept.

NO

Ingredienser:

- 1 dessertteple (ca. 200 g)

1-2. Skrell eplet og ta ut kjernehuset.

3. Skjær eplet i små biter og legg det i glasset.

4-5. Hell 50 ml vann i kokeren og damp i 5 min. til mør.

6-7. Snu glasset over på miksing og miks 2 eller 3 ganger, ca. 5 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.

Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nödvändig for å justere konsistensen.

La det avkjøles.

8. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.

Du kan lage pärepuré etter samme oppskrift.

IT

Ingredienti:

- 1 mela (circa 200gr)

1-2. Sbuccia e rimuovi il torsolo della mela.

3. Taglia la mela in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.

4-5. Versa 50ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 5 min finché non è morbida.

6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 5 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata.

Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata.
Lascia raffreddare.

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Puoi preparare un omogeneizzato di pera seguendo la stessa ricetta.

ES

Ingredientes:

- 1 postre de manzana (200 gr)

1-2. Pele y corte la manzana.

3. Corte la manzana en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

4-5. Vierta 50ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 5 min hasta que esté tierno.

6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 5 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada.

Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia.
Deje enfriar.

8. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

Puede hacer puré de pera siguiendo la misma receta.

PT

Ingredientes:

- 1 sobremesa de maça (cerca de 200gr)

1-2. Retire a casca e o caroço da maça.

3. Corte a maça em pequenos pedaços e coloque no recipiente.

4-5. Coloque 50ml de água no aparelho e coza a vapor durante 5 min. até ficar tenro.

6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 ou 3 vezes durante 5 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.

Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessário de ajustar a consistência.
Deixe arrefecer.

8. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Pode fazer um puré de pera seguindo a mesma receita.



- GB** Carrot and sweet potato purée
SE Morot- och sötpotatispuré
NO Gulrot- og søtpotetpuré
IT Omogeneizzato di carota e patata dolce
ES Puré de zanahoria y batata
PT Puré de cenoura e batata doce



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

SE

Ingredienser:

- 2 morötter (ca 180g)
- 1 liten sötspotatis (ca 250g)

1. Skala morötterna och sötspotatisen.

2. Skär grönsakerna i små bitar och lägg det i behållaren.

3-4. Häll 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i 15 min tills de mjuknat.

5-6. Vänd måttet till mixerposition and mixa 2 eller 3 gånger i ca 10 sek beroende på önskad konsistens.

Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngröt om konsistensen behöver ändras.

Låt svalna.

7. Servera en portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

NO

Ingredienser:

- 2 gulrøtter (ca. 180 g)
- 1 liten søtpotet (ca. 250 g)

1. Rens og skrell gulrot og søtpotet.

2. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.

3-4. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 min. til mørst.

5-6. Snu glasset over på miksing og miks 2 eller 3 ganger, ca. 10 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.

Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nødvendig for å justere konsistensen.

La det avkjøles.

7. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.

IT

Ingredienti:

- 2 carote (circa 180gr)
- 1 patata dolce piccola (circa 250gr)

1. Pela la patata dulce, spunta e sbuccia la zanahoria.

2. Taglia le verdure in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.

3-4. Versa 150ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 15 min finché non sono morbide.

5-6. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata.

Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata. Lascia raffreddare.

7. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

ES

Ingredientes:

- 2 zanahorias (180 gr)
- 1 batata doce pequeña (250 gr)

1. Pele y corte una zanahoria y una batata.

2. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

3-4. Vierta 150 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 15 min hasta que esté tierno.

5-6. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada.

Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia. Deje enfriar.

7. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

PT

Ingredientes:

- 2 cenouras (cerca de 180gr)
- 1 batata doce pequena (cerca de 250gr)

1. Preparar e retirar a casca/pele da cenoura e da batata doce.

2. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

3-4. Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min. até ficar tenro.

5-6. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.

Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessário para ajustar a consistência. Deixe arrefecer.

7. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.



Cooking time
approx 15 mins



Makes about 350ml
4 portions



Suitable for freezing



Tillagningstid
ca 15 min



Ger ca. 350 ml.
4 portioner,
ca 350 ml var



Kan frysas



Koketid: ca. 15 min.



Gir ca. 350 ml.
4 porções.



Kan frysas



Tempo di cottura
circa 15 min



Dosi per 350ml
/ 4 porzioni



Può essere congelato



Tiempo de cocción
15 min aprox



Cantidades para 350 ml
/ 4 porções



Permite congelación



Tempo de preparação
aprox. 15 min.



Quantidade cerca de 350ml
4 refeições



Pode congelar

GB Potato and broccoli purée

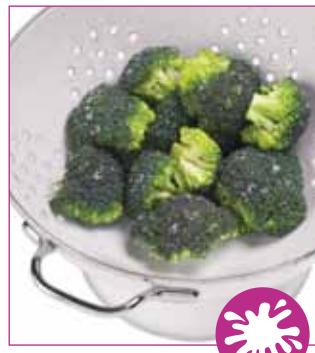
SE Potatis- och broccolipuré

NO Potet- og brokkolipuré

IT Omogeneizzato di patate e broccoli

ES Puré de batata y brocoli

PT Puré de batata e brócolos



1



2



3



4



5



6



7



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 minsMakes about 350ml
4 portions

Suitable for freezing

SE

Ingredienser:

- 10 broccolibuketter (ca 125g)
- 1 liten potatis (ca 125g)

1. Skölj broccolibukettarna.

2. Skala potatisen.

3. Dela grönsakerna i småbitar och lägg dem i behållaren.

4-5. Häll 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i 20 min tills de mjuknat.

6-7. Vänd måttet till mixerposition och mixa 2 eller 3 gånger i ca 10 sek beroende på önskad konsistens.

Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngröt om konsistensen behöver ändras.
Låt svalna.

8. Servera en portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

NO

Ingredienser:

- 10 brokkolibuketter (ca. 125 g)
- 1 liten potet (ca. 125 g)

1. Vask brokkolibukettene.

2. Skrell poteten.

3. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.

4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 min. til mørkt.

6-7. Snu glasset over på miksing og miks 2 eller 3 ganger; ca. 10 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.

Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nødvendig for å justere konsistensen.

La det avkjøles.

8. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.

IT

Ingredienti:

- 10 cime di broccoli (circa 125gr)
- 1 patata piccola (circa 125gr)

1. Lava le cime dei broccoli.

2. Pela la patata.

3. Taglia le verdure in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.

4-5. Versa 200ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbide.

6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata.

Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata.
Lascia raffreddare.

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

ES

Ingredientes:

- 10 hojas de brócoli (125 gr)
- 1 patata pequeña (125 gr)

1. Lave las hojas de brócoli.

2. Pele la patata.

3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarrá.

4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.

6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada.

Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia.
Deje enfriar:

8. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

PT

Ingredientes:

- 10 Brócolos (cerca de 125gr)
- 1 batata pequena (cerca de 125gr)

1. Lave os brócolos.

2. Retire a casca da batata.

3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.

6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.

Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessário de ajustar a consistência.
Deixe arrefecer:

8. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Cooking time
approx 20 minsMakes about 350ml
4 portions

Suitable for freezing

Tillagningstid
ca 20minGer 4 portioner,
ca 350 ml var

Kan frysas



Koketid: ca. 20 min.

Gir ca. 350 ml.
4 porşyon.

Kan frysas

Tempo di cottura
circa 20 minDosi per 350ml
/ 4 porzioni

Può essere congelato

Tiempo de cocción
20 min aproxCantidades para 350 ml
/ 4 porciones

Permite congelación

Tempo de preparação
aprox. 20 minQuantidade cerca de 350ml
4 refeições

Pode congelar



GB Soft chews

Recipes for babies who are ready for more

SE Mjuka tuggor

Recept för barn som är redo för mer

NO Noe mykt å tygge på

Oppskrifter for barn som er klar for mer

2

IT Bocconi delicati

Ricette per bimbi pronti per pappe più varie

ES Masticar suave

Recetas para los bebés que quieren algo más

PT Pequenos pedaços

Receitas para bebés que estão prontos para mais

GB Soft chews

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

SE Mjuka tuggor

När ditt barn har vant sig vid puré eller mjukt mosad mat, kan du börja introducera grövre mosad mat. Vid 6 månader kan de flesta barn klara av mjuka klumpar även om de inte har några tänder. För att stimulera barnet att lära sig tugga kan man ge plockmat som tex. toast, mjuka fruktstavar, kokta grönsaker och pasta. Det här kommer hjälpa ditt barn att bli redo för hackad och mald mat. Låt ditt barn leda och lämna aldrig ett barn utan uppsikt när de äter.

Bebisar växer snabbt och behöver därför ordentligt med nyttig mat. Vid det här steget så börjar din bebis äta större mängder och det är viktigt att de får i sig innehållsrik mat, särskilt järn som är en del av grupp 2 nedan. Idealt sett så skall maten innehålla något från alla de 4 grupperna:

- 1. Kolhydrater** – potatis, ris, pasta och annan mat gjord på de olika sädesslagen
- 2. Kött, fisk, fågel, men även annan proteinrik mat** såsom ägg och baljfrukter (linser, bönor, etc.)
- 3. Frukt och grönsaker**
- 4. Mjölkprodukter** – yoghurt och ost. Fet mjölk kan också användas när du lagar mat.

Enligt experterna...

"Under den här fasen utvecklar bebisar munnens motorik genom att lära sig att tugga mjuka bitar samt röra runt mat i munnen med hjälp av tungan. När du börjar introducera större mjuka bitar så finns det risk att kvaljreflexen aktiveras vilket kan resultera i både hosta och kräkning för att bebisens ska kunna rensa bakre delen av munnen. Förväxla inte denna reaktion med att barnet inte tycker om maten. Fortsätt ge ditt barn mat med olika konsistenser så att han/hon får möjlighet att lära sig hur man äter sådan mat.

Desto bredare variation av mat som ditt barn får under introduktionen av mat, desto mer öppna kommer de vara att testa ny mat. Vetenskaplig forskning visar att en anledning till att barn föredrar viss mat kan vara ett resultat av repeterad exponering, så sluta inte att ge din bebis mat bara för att den inte gillar maten vid första tillfället. Fortsätt ge ditt barn maten vid olika tillfällen. De kan ta flera försök av nya smaker (upp till 15 försök i vissa fall) innan ditt barn accepterar det, så ge inte upp. Det tar dock färre gånger att etablera en förkärlek till viss mat ju yngre ditt barn är, så var örädd och testa många olika typer av mat!"

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Gröt" med mosat päron	Vetekakor till frukost med mosad persika	Barnmüsli med mosad mango
Plockmat	Mogna päronbitar	Mogna persikobitar	Mogna mangobitar
Lunch	Lamm med potatis och puma (Sidan 62)	Lax med sötpotatis och zucchini (Sidan 66)	Linser med grönsaker (Sidan 70)
Plockmat	Kokta morotsstavar	Kokta broccolibuketter	Kokta potatisstavar
Kvällsmål	Mosad banan blandad med riven ost (Sidan 58)	Mosade grönsaker med riven ost (Sidan 58)	Persika och plommon efterrätt (Sidan 74)
Plockmat	Bananbitar	Brödbitar	Mogen persika i bitar

NO Noe mykt å tygge på

Så snart barnet ditt er vant til puré eller finmoset mat, kan du begynne med mat som er moset grovere. Når de er 6 måneder, kan de fleste barn klare myk mat med klumper, selv om de ikke har tenner. For å stimulere tygging på dette stadiet kan du også by på "fingermat" - smale biter av for eksempel ristet brød, "pinner" av myk, moden frukt, kokte grønnsaker og kokt pasta i biter. Dette vil bidra til at barnet ditt blir klar til hakket eller malt mat når han eller hun nærmer seg neste trinn.

Du må rette deg etter barnet ditt, og du må aldri la ham eller henne være uten tilsyn når de spiser.

Barn vokser fort, og trenger derfor næringsrik mat. På dette stadiet vil barnet ditt begynne å spise større porsjoner, og trenger å få i seg flere næringsstoffer, særlig jern, som finnes i matgruppe 2 nedenfor. Ideelt sett bør det gis mat fra de 4 matgruppene:

- 1. Mat med stivelse** - poteter, ris, pasta og kornblandingar.
- 2. Kjøtt, fisk og alternativer** som egg og belgfrukter (linser, bønner etc.).
- 3. Frukt og grønnsaker**
- 4. Meieriprodukter** - heftet yoghurt og ost. Himmelk kan også brukes i matlagning.

Hva eksperten sier...

"På dette stadiet begynner barn å utvikle den orale motorikken ved å lære hvordan de skal tygge myke klumper og flytte maten rundt i munnen ved å bruke tungen. Når du begynner å la dem få noe mykt å tygge på, kan noen klumper være så store at de utløser en brekningsrefleks, som kan resultere i at de hoster eller til og med kaster opp, for å få vekk noe i svelget. Denne reaksjonen skal ikke forveksles med at de ikke liker visse typer mat. Fortsett med å gi mat med forskjellig konsistens så barnet ditt kan lære hvordan den slags mat skal spises. Jo større matvariasjon barn får under avvenningen, desto mer åpne vil de være for å prøve annen mat. Det er vitenskaplig påvist at når barn foretrekker visse typer mat, er dette ofte resultatet av gjentatt eksponering, så ikke slutt med å gi mat som du tror barnet ditt avisert. Fortsett med å gi denne maten til barnet ditt en gang i blant. Det kan bli nødvendig å prøve mange ganger med en ny smak (i noen tilfeller må det smakes inntil 15 ganger) før barnet ditt godtar det, så ikke gi opp for tidlig. Det tar færre forsøk på å like en smak jo yngre barnet er; så du bør altså driste deg til å prøve mange ulike matslag!"

3 dagers måltidsplan

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	Babygrøt med moset moden påre	Frokost hvetekjeks med moset fersken	Babymysli med moset mango
Fingermat	Biter av moden påre	Biter av moden påre	Biter av moden mango
Middagsmåltid	Lam med potet og squash (side 62)	Laks med søtpotet og courgette (side 66)	Linser med grønnsaker (side 70)
Fingermat	Strimler av kokt gulrot	Kokte brokkolibuketter	"Pinner" av kokt potet
Kveldsmåltid	Moset banan blandet med yoghurt naturell	Mosedede grønnsaker med revet ost (side 58)	Fersken og plommedessert (side 74)
Fingermat	Bananskiver	"Pinner" av ristet brød	Biter av moden fersken

IT Bocconi delicati

Quando il tuo bimbo è ormai abituato agli omogeneizzati puoi gradualmente introdurre cibo frullato meno finemente. Intorno ai 6 mesi molti bambini sono capaci di ingerire pappe con pezzetti piccoli e morbidi, anche se non hanno ancora i dentini. Per stimolare l'esercizio della masticazione in questa fase, puoi anche offrire al bimbo qualcosa di morbido da sgranocchiare, come listarelle di pane da toast, fettine di frutta matura e matura, bastoncini di verdura cotta e pasta in formati piccoli ben cotta. Aiuterai così il tuo bimbo ad essere pronto per cibo in pezzetti e trattato quando sarà vicino alla prossima fase. Lasciati guidare dal tuo bimbo e controllalo sempre durante i pasti.

I bambini crescono velocemente ed hanno quindi bisogno di cibi ricchi di sostanze nutritive. In questa fase il bimbo inizierà a mangiare quantità maggiori e necessita un maggior apporto di sostanze nutritive, specialmente ferro che è presente nei cibi del gruppo 2 di seguito. Idealmente, dovrebbero essere offerti cibi appartenenti ad ognuno dei 4 gruppi:

- 1. Farinacei** – patate, riso, pasta e altri cereali
- 2. Carne, pesce e equivalenti** come uova e legumi
- 3. Frutta e verdura**
- 4. Latticini** – yogurt intero e formaggio. Il latte intero può essere usato per cucinare.

Cosa dice l'esperto...

"Durante questa fase i bambini sviluppano le loro capacità motorie orali imparando come masticare bocconcini morbidi e muovere il cibo nella bocca usando la lingua. Quando iniziate ad offrire bocconcini morbidi, qualche grumo può essere abbastanza grande da stimolare il riflesso faringeo, provocando tosse o addirittura vomito, per liberare il retro della bocca. Non confondete questa reazione con il rifiuto di un certo gusto. Continuate ad offrire cibi di diverse consistenze così che il bimbo abbia l'opportunità di imparare come mangiarli.

Maggiore è la varietà dei cibi offerti al bimbo, maggiore sarà la sua apertura a provarne di nuovi. La ricerca scientifica dimostra che la preferenza del bimbo per alcuni cibi dipende anche dall'esposizione ripetuta ad esso, quindi non smettete di offrire cibi che pensate i bambini non gradiscano. Continuate ad offrirli di tanto in tanto. Possono volerci diversi tentativi (fino a 15 in alcuni casi) prima che i bambini accettino un certo gusto, quindi non arrendetevi troppo presto. Sono necessarie meno esposizioni per apprezzare un gusto tanto più piccolo è il bimbo, quindi siate coraggiosi e provate tanti cibi diversi!"

Menù per 3 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Fiocchi d'avena con purea di pera	Biscottino con purea di pesca	Cereali per bambini con purea di mango
Cibi da sgranocchiare	Fettine di pera matura	Fettine di pesca matura	Fettine di mango maturo
Pranzo	Agnello con patate e zucca (Pag. 62)	Salmone con patata dolce e zucchina (Pag. 58)	Lenticchie con verdure (Pag. 70)
Cibi da sgranocchiare	Bastoncini di carota cotti	Cimette di broccoli cotte	Bastoncini di patata cotti
Cena	Purea di banana con yogurt	Purè di verdure con formaggio grattugiato (Pag. 58)	Dessert di pesca e susina (Pag. 74)
Cibi da sgranocchiare	Fettine di banana	Listarelle di toast	Fettine di pesca matura

ES Masticar suave

Una vez que su bebé está acostumbrado a purés o a alimentos batidos suavemente, puede comenzar a introducir alimentos triturados. A los 6 meses de edad la mayor parte de bebés pueden tomar alimentos suaves con grumos, incluso cuando no tienen dientes. Para estimular la masticación en esta etapa, también puede ofrecer "alimentos de dedo" en trozos como cortezas de pan, trozos de fruta suaves maduros, trozos de verduras cocinadas y pastas. Esto ayudará a su bebé a estar listo para cortar y picar el alimento y encontrarse más próximo de la siguiente etapa. Su bebé le guiará por sus necesidades. Nunca le deje desatendido cuando esté comiendo.

Los bebés crecen rápidamente por lo que necesitan más alimentos ricos en nutrientes. En esta etapa su bebé comenzará a comer cantidades más grandes y necesitará mayor cantidad de sustancias nutritivas, sobre todo de hierro que está presente en el grupo de alimentos 2 relacionados abajo. Idealmente deberían tomarse alimentos de los 4 grupos de alimentos:

- 1. Alimentos almidonados** – patatas, arroz, pastas y otros cereales
- 2. Carne, pescado y alternativas** como huevos y legumbres (lentejas etc.)
- 3. Frutas y verduras**
- 4. Productos lácteos** – yogur y queso. La leche entera también puede ser usada para cocinar.

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Gachas de avena de bebé con pera madura triturada	Bizcocho de trigo de desayuno con melocotón triturado	Muesli de bebé con mango triturado
Comida de dedos	Trozos de pera madura	Trozos de melocotón maduros	Trozos de mango maduro
Comida	Cordero con patata, calabaza y zumo (página 62)	Salmón con batata y calabacín (página 66)	Lentejas con verduras (página 70)
Comida de dedos	Trozos de zanahoria cocinada	Hojas de brócoli cocinadas	Trozos de patata cocinada
Cena	Plátano triturado mezclado con yogur	Verduras trituradas con queso rallado (página 58)	Postre de melocotón y ciruela (página 74)
Comida de dedos	Rodajas de plátano	Corteza de pan	Trozos de melocotón maduros

PT Pequenos pedaços

Uma vez que o bebé já está habituado a purés ou comida triturada, pode começar a introduzir comida triturada mas mais espessa. Pelos 6 meses de idade, a maior parte dos bebés podem aceitar comida mais granulosa, mesmo que não tenham dentes. Para estimular o mastigar nesta etapa, pode introduzir pequenos pedaços em formato de "pequenos pauzinhos" de: côdea de pão, fruta madura, vegetais cozinhados e massas com formas. Isto ajuda o bebé a estar preparado para comida fatiada e em pequenos pedaços, ficando mais perto da próxima etapa. Vigie sempre o bebé e nunca o deixe sem vigilância quando se alimenta.

Os bebés desenvolvem-se depressa, necessitando de alimentos ricos em nutrientes. Nesta etapa o bebé comerá maiores quantidades, necessitando de um maior número de nutrientes, especialmente o ferro que está presente no grupo 2 de alimentos, ver em baixo. Os alimentos devem ser separados por 4 grupos:

- 1. Cereais e tubérculos** – batatas, arroz, massa e outros cereais
- 2. Carne, peixe e alternativas** como ovos e lentilhas
- 3. Frutas e vegetais**
- 4. Lacticínios** – iogurte gordo e queijo. O leite gordo pode também ser utilizado para cozinhar.

O que dizem os especialistas...

"Nesta etapa os bebés estão a desenvolver as capacidades motoras orais, aprendendo como mastigar pequenos pedaços, movendo a comida dentro da boca com a língua. Quando começar a introduzir pequenos pedaços, alguns bocados podem provocar o engasgar; podendo até vomitar, para aliviar a boca. Não confunda esta reacção com o não gostar dos alimentos.

Continue a dar alimentos de diferentes texturas, para que o bebé tenha a oportunidade de aprender como deve comer estes alimentos.

Quanto maior for a variedade de alimentos que se der ao bebé durante a alimentação, mais abertos estarão a experimentar novos alimentos. Provas científicas mostram que as preferências dos bebés por alguns alimentos é também o resultado da nossa insistência, por isso não pare de dar alimentos que pense que o bebé rejeita. Continue a insistir dar os alimentos ao bebé de tempos a tempos. Pode demorar algumas tentativas a introduzir um novo sabor (cerca de 15 vezes em alguns casos) antes que o bebé o aceite, por isso não desista. Demora algumas tentativas até estabilizar as preferências, quanto mais novo for o bebé, por isso seja ousada e tente diferentes alimentos."

Plano de refeições 3 dias

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Papa de aveia com pera madura esmagada	Bolachas de trigo com pêssego esmagado	Muesli para bebé com manga esmagada
Pedaços de alimentos	Pedaços de pera madura	Pedaços de pêssego maduro	Pedaços de manga esmagada
Almoço	Borrego com batata doce e polpa (Página 62)	Salmão com batata doce e courgette (Página 66)	Lentilhas com vegetais (Página 70)
Pedaços de alimentos	Pedaços de cenoura cozidos	Brócolos cozidos	Pedaços de batata cozida
Jantar	Banana esmagada com iogurte natural	Vegetais esmagados com queijo ralado (Página 58)	Sobremesa de pêssego e ameixa (Página 74)
Pedaços de alimentos	Fatias de banana	Pedaços de tosta	Pedaços de pêssego maduro



- GB** Meat purée
SE Köttpuré
NO Kjøttpuré
IT Omogeneizzato di carne
ES Puré de carne
PT Puré de carne



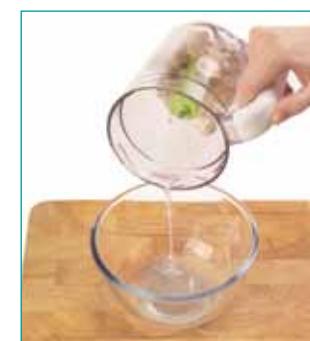
1



2



3



4



5



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

SE

Ingredienser:

- 150 g mager kyckling, lamm, ox eller griskött

1. Skär köttet i små bitar och lägg i behållaren.

2-3. Häll 200ml vatten i ångkokaren och koka i 20 min tills köttet är mjukt.

4. Häll ut hälften av spadet och sätt det åt sidan.

5. Sätt maskinen på blandning och mixa 2 till 4 gånger i 10 sek åt gången, samtidigt som du häller i vatten om det behövs för att nå den önskade konsistensen.

Häll över i en skål och låt svalna.

6. Blanda i en matsked malt kött med 3 matskedar mosade grönsaker (Se recept på sidan 58).

7. Servera.

Spara resterande mängd i kyl eller frys för senare användning.

NO

Ingredienser:

- 150 g magert kjøtt av kylling eller lam eller okse eller svin

1. Skjær kjøttet i små biter og legg det i glasset.

2-3. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørkt.

4. Hell ut halvparten av kokevannet og sett det til side.

5. Snu glasset over på miksing og miks 2 til 4 ganger; ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt av kokevannet om nødvendig for å få ønsket konsistens.

Ha over i en bolle og la det avkjøles.

6. Bland 1 ss av kjøttspuréen med 3 ss grønnsaksmos eller -puré (se oppskrift på side 58).

7. Server.

Kjøl/frys resten til senere bruk.

IT

Ingredienti:

- 150gr di carne magra di pollo o agnello o manzo o maiale

1. Taglia la carne in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.

2-3. Versa 200ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbidi.

4. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore, scola metà dell'acqua di cottura dal contenitore e tienila da parte.

5. Frulla da 2 a 4 volte per circa 10 secondi ciascuna, aggiungendo, se necessario, un po' dell'acqua di cottura per raggiungere la consistenza desiderata.

Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.

6. Mischia 1 cucchiaino di carne con 3 cucchiaini di purè di verdure (vedi ricetta pag. 58).

7. Servi.

Conserva in frigo o surgela il resto.

ES

Ingredientes:

- 150 gr de pollo o cordero o ternera o carne de cerdo

1. Corte la carne en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

2-3. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.

4. Quite la mitad del agua de cocción y póngala a un lado.

5. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 4 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, añadiendo algo de agua si fuera necesario según sea la consistencia deseada.

Páselo a un tazón y deje enfriar.

6. Mezcle una cucharada de puré de carne con 3 cucharadas de verduras trituradas o puré de verduras (mirar la receta en la página 58).

7. Sirvi.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

PT

Ingredientes:

- 150gr galinha magra, borrego ou carne de porco

1. Corte a carne em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

2-3. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.

4. Escorra para fora metade da água da cozedura e ponha de lado.

5. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 ou 4 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.

Retire para uma taça e deixe arrefecer.

6. Misture uma parte de puré de carne com 3 partes de puré de vegetais esmagados (veja a receita na página 58).

7. Sirva.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.



Cooking time
approx 20 mins



Makes about 150ml
4 portions



Suitable for freezing



Tillagningstid
ca 20min



Ger 4 portioner,
ca 150ml var



Kan frysas



Koketid: ca. 20 min.



Gir ca. 150 ml.
4 porşyoner.



Kan frysas



Tempo di cottura
circa 20 min



Dosi per 150ml
/ 4 porzioni



Può essere congelato



Tiempo de cocción
20 min aprox



Cantidades para 150 ml
/ 4 refeções



Permite congelación



Tempo de preparação
aprox. 20 min



Quantidade cerca de 150ml
4 refeições



Pode congelar



- GB** Mashed vegetables
SE Mosade grönsaker
NO Mosede grønnsaker
IT Purè di verdure
ES Verduras trituradas
PT Vegetais misturados



1



2



3



4



5



6



7



8



9

GB**Ingredients:**

- 4 cauliflower florets (about 150g)
- 1 small potato (about 170g)
- $\frac{1}{4}$ 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

SE**Ingredienser:**

- 4 broccolibuketter (ca 150g)
- 1 liten potatis (ca 170g)
- $\frac{1}{4}$ liten kålrot eller 1 morot (ca 120g)
- 1 matsked riven ost

1. Tvätta blomkålen.

2. Skala potatis och kålrot.

3. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren.

4-5. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de mjuknat.

6. Häll de ångkokta grönsakerna och vätskan i en skål och låt svalna.

7. Mosa grönsakerna med en gaffel, och häll bort lite av kokvattnet om det behövs. Alternativt så blanda de ångkokta grönsakerna 2 till 3 gånger i ca 10 sek var gång för att få en mjuk puré.

8. Blanda 1 matsked riven ost och 1 matsked köttpuré (se recept på sidan 54) till en portion grönsaker.

9. Servera.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

NO**Ingredienser:**

- 4 blomkålbuketter (ca. 150 g)
- 1 liten potet (ca. 170 g)
- $\frac{1}{4}$ liten kålrabi eller 1 gulrot (ca. 120 g)
- 1 ss revet ost

1. Vask blomkålen.

2. Skrell potet og kålrabi.

3. Skjær grønnsakene i små biter og legg i glasset.

4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mør.

6. Ta de dampede grønnsakene over i en bolle med kokevannet og la det avkjøles.

7. Mos grønnsakene grovt med en gaffel, og hell av noe av kokevannet om nødvendig. Som alternativ kan du mikse de dampede grønnsakene 2 eller 3 ganger, 10 sekunder hver gang, før å lage en glatt puré.

8. Bland inn 1 ss revet ost eller 1 ss kjøttpuré (se oppskrift på side 54) til en porsjon grønnsaker.

9. Server.

Kjøl/frys resten til senere bruk.

IT**Ingredienti:**

- 4 cime di cavolfiore (circa 150gr)
- 1 patata piccola (circa 75gr)
- $\frac{1}{4}$ di una piccola rapa o 1 carota (circa 120gr)
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato

1. Lava i cavolfiori.

2. Pela la patata e la rapa.

3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.

4-5. Versa 200ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbide.

6. Trasferisci le verdure cotte in una ciotola con il liquido di cottura e lascia raffreddare.

7. Schiaccia le verdure grossolanamente con una forchetta, scolando parte del liquido di cottura se necessario. In alternativa, frulla le verdure cotte 2 o 3 volte per 10 secondi ciascuna per preparare una purea omogenea.

8. Mischia 1 cucchiaio di formaggio grattugiato o un cucchiaio di omogeneizzato di carne (vedi ricetta pag. 54) a 1 porzione di verdure.

9. Servi.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Tempo di cottura circa 20 min

Dosi per 450ml / 4 porzioni

Può essere congelato

ES**Ingredientes:**

- 4 hojas de coliflor (150 gr)
- 1 patata pequeña (170 gr)
- $\frac{1}{4}$ nabo o 1 zanahoria (120 gr)
- 1 cucharada de queso rallado

1. Lavar la coliflor.

2. Pelar la patata y el nabo.

3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

4-5. Vierta 200ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.

6. Pase las verduras cocinadas a un tazón con el líquido de la cocción y deje enfriar.

7. Triture las verduras con un tenedor; quitando un poco del agua si fuera necesario. También puede batir las verduras cocidas al vapor 2 ó 3 veces durante 10 segundos cada vez para preparar un puré suave.

8. Mezcle una cucharada de queso rallado con 1 cucharada de puré de carne (mirar la receta en la página 54) para una porción de verduras.

9. Sirvir.

Refrigere / congèle el resto para su empleo posterior.

Tiempo de cocción 20 min aprox

Cantidades para 450 ml / 4 porciones

Permite congelación

PT**Ingredientes:**

- Couve-flor (cerca de 150 gr)
- 1 batata pequena (cerca de 170gr)
- $\frac{1}{4}$ nabo ou cenoura (cerca de 120gr)
- 1 colher de queijo ralado

1. Lave a couve-flor.

2. Retire a casca da batata.

3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.

6. Coloque os vegetais cozidos a vapor e o líquido numa taça e deixe arrefecer.

7. Esmague os vegetais fortemente com um garfo, retire alguma água da cozedura se for necessário. Em alternativa, misture os vegetais cozidos a vapor 2 ou 3 vezes durante 10 segues cada vez, para obter um suave puré.

8. Misture uma parte de queijo ralado ou 1 parte de puré de carne (veja a receita na página 54) para uma parte de vegetais.

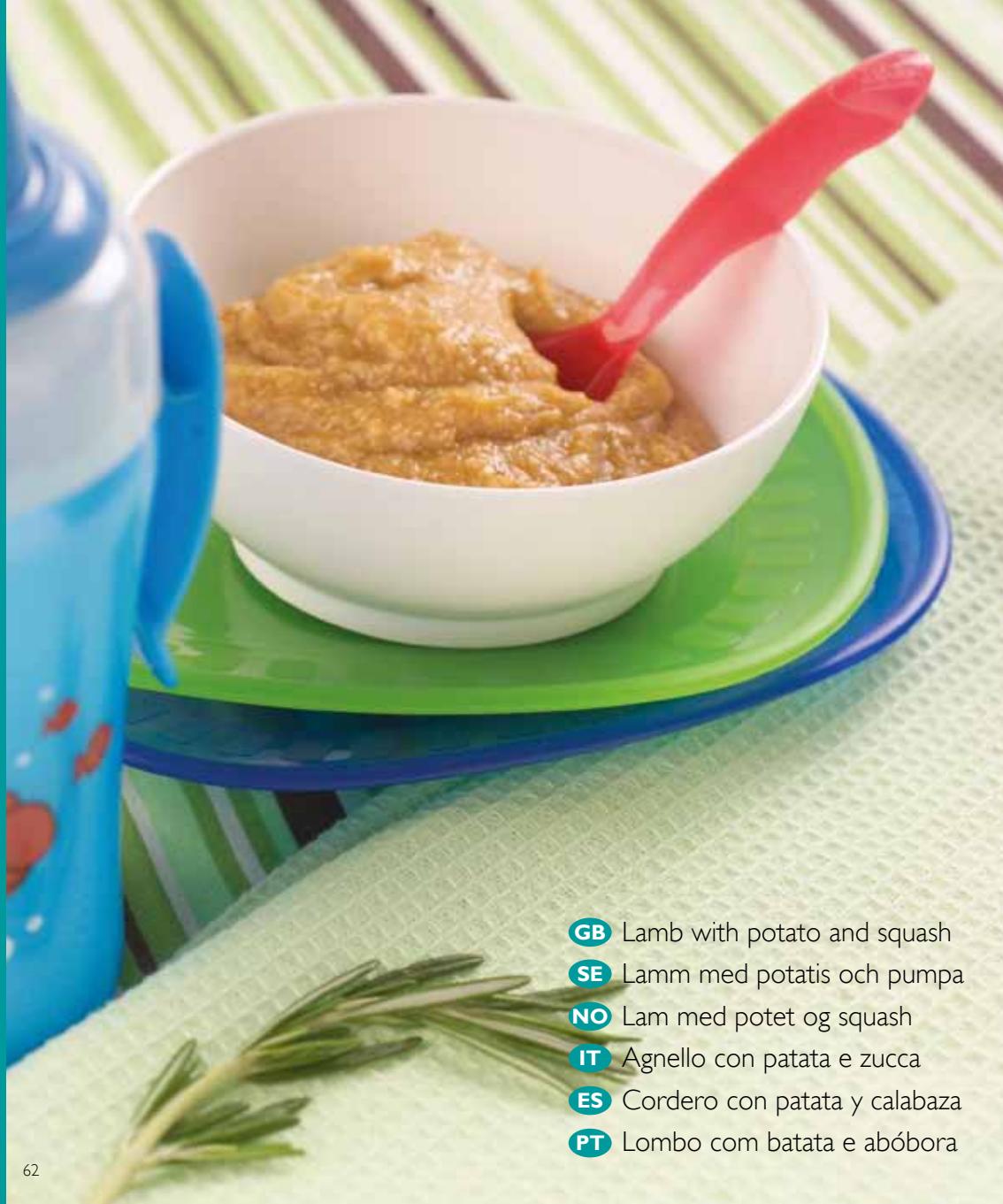
9. Sirva.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Tempo de preparação aprox. 20 min

Quantidade cerca de 450ml / 4 refeições

Pode congelar



- GB** Lamb with potato and squash
- SE** Lamm med potatis och pumpa
- NO** Lam med potet og squash
- IT** Agnello con patata e zucca
- ES** Cordero con patata y calabaza
- PT** Lombo com batata e abóbora



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

SE

Ingredienser:

- 1 potatis (ca 250g)
- ½ liten pumpa (ca 100g)
- 150g mager lammfilé
- ½ ts frisk rosmarin (valfritt)

1. Skala potatis och pumpa.

2. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren.

3. Skär lammfilén i små bitar, lägg dem i behållaren och tillsätt rosmarin (valfritt).

4-5. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills köttet är brunt rakt igenom och tills grönsakerna mjuknat.

6-7. Vänd behållaren till mixerposition and mixa 2 gånger i ca 10 sek varje gång och tillsätt vatten eller barnets vanliga mjölk om det skulle behövas.

Häll över i en skål och låt svalna.

8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtidens användning.



Tillagningstid
ca 15min



Ger ca. 350 ml.
ca 350 ml var



Kan frysas

NO

Ingredienser:

- 1 potet (ca. 250 g)
- ½ liten squash (ca. 100 g)
- 150g mager lammfilet
- ½ ts frisk rosmarin (etter ønske)

1. Skrell potet og squash.

2. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.

3. Skjær lammekjøtt i små biter og legg det i glasset. Tilsett (eventuelt) rosmarin.

4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til kjøttet er brunt helt igjennom og grønnsakene er mørre.

6-7. Snu glasset over på miksing og miks to ganger, ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt vann eller babymelk om nødvendig.

Ha over i en bolle og la det avkjøles.

8. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.



Koketid: ca. 20 min.



Gir ca. 350 ml.
3 porsjoner.



Kan fryses

IT

Ingredienti:

- 1 patata (circa 250gr)
- ½ fetta di zucca (circa 100gr)
- 150gr di filetto magro di agnello
- ½ cucchiaino di rosmarino fresco (facoltativo)

1. Pela la patata e la zucca.

2. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.

3. Taglia l'agnello in piccoli pezzi e mettili nel recipiente. Aggiungi il rosmarino (facoltativo).

4-5. Versa 200ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché la carne non è ben marrone e le verdure morbide.

6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 volte per circa 10 secondi ciascuna aggiungendo, se necessario, dell'acqua o il latte del bimbo.

Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.



Tempo di cottura
circa 20 min



Dosi per 350ml
/ 3 porzioni



Può essere congelato

ES

Ingredientes:

- 1 patata (250 gr)
- ½ de una calabaza pequeña (100 gr)
- 150 gr de filete de cordero
- ½ cucharadita de romero fresco (opcional)

1. Pelar la patata y la calabaza.

2. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

3. Corte el cordero en trozos pequeños y póngalos en la jarra. Añada el romero (opcional).

4-5. Vierta 200ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que la carne esté marrón y las verduras tiernas.

6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata dos veces durante 10 segundos aprox cada vez, añadiendo agua o leche de bebé si fuera necesario.

Páselo a un bol y deje enfriar.

8. Servir una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.



Tiempo de cocción
20 min aprox



Cantidades para 350 ml
/ 3 refeções



Permite congelación

PT

Ingredientes:

- 1 batata (cerca de 250gr)
- ½ abóbora (cerca de 100gr)
- 150gr de carne de borrego magro
- ½ colher pequena de rosmarinho fresco (opcional)

1. Retire a casca da batata.

2. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

3. Corte a carne em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente. Junte rosmarinho se desejar.

4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até a carne ficar cozida e os vegetais tenros.

6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 vezes durante 10 seg. cada, adicionando água ou leite se desejar.

Retire para uma taça e deixe arrefecer.

8. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.



Tempo de preparação
aprox. 20 min



Quantidade cerca de 350ml
3 refeições



Pode congelar

- GB** Salmon with sweet potato and courgette
SE Lax med sötpotatis och zucchini
NO Laks med søtpotet og courgette
IT Salmone con patata dolce e zucchina
ES Salmón con batata y calabacín
PT Salmão com batata doce e courgette



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

SE

Ingredienser:

- 1 zucchinin (ca 100g)
- ½ liten sötpotatis (ca 200g)
- 100g lax eller vit fiskfilé (skin och ben måste tas bort)
- ½ tesked färsk örter (valfritt)

1. Tvätta zucchinin.

2. Skala sötpotatisen.

3. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren.

4. Skär fisken i små bitar, lägg dem i behållaren och tillsätt rosmarin (valfritt).

5-6. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärllet och ångkoka i ca 20 minuter tills köttet är brunt rakt igenom och tills grönsakerna mjuknat.

7-8. Vänd behållaren till mixer position and mixa 2 gånger i ca 10 sek varje gång och tillsätt vatten eller barnets vanliga mjölk om det skulle behövas. Häll över i en skål och låt svalna.

9. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

Tillagningstid ca 15min

Ger ca. 350 ml.
ca 350 ml var

Kan frysas

NO

Ingredienser:

- 1 courgette (ca. 100 g)
- ½ liten sòtpotet (ca. 200 g)
- 100 g filet av laks eller hvit fisk (alt skinn og ben fjernes nøyne)
- ½ ts friske urter (etter valg)

1. Skyll courgette.

2. Skrell sòtpotet.

3. Skjær alle grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.

4. Skjær fisken i små biter og legg den i glasset sammen med urtene (etter valg).

5-6. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 minutter til fisken er gjennomkokt og grønnsakene er mørre.

7-8. Snu glasset over på miksing og miks to ganger; ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt vann eller babymelk om nødvendig.

Ha over i en bolle og la det avkjøles.

9. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.

Koketid: ca. 15 min.

Gir ca. 350 ml.
3 porsjoner.

Kan frysas

IT

Ingredienti:

- 1 zucchina (circa 100gr)
- ½ patata dolce (circa 200gr)
- 100 gr di filetto di salmone o di pesce bianco (rimuovi attentamente tutte le lische e la pelle)
- ½ cucchiaino di erbe fresche (facoltative)

1. Lava la zucchini.

2. Pela la patata dolce.

3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.

4. Taglia il pesce in piccoli pezzi e mettili nel recipiente con le erbe (facoltative).

5-6. Versa 150ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 15 min finché il pesce non è completamente cotto e le verdure morbide.

7-8. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 volte per circa 10 secondi ciascuna aggiungendo, se necessario, dell'acqua o il latte del bimbo.

Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.

9. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Tempo di cottura circa 15 min

Dosi per 350ml
/ 3 porzioni

Può essere congelato

ES

Ingredientes:

- 1 calabacín
- ½ batata doce pequeña (200 gr)
- 100 gr de salmón o pescado blanco (aparte los huesos y espinas con cuidado)
- ½ cucharadita hierbas frescas (opcionales)

1. Lave al calabacín.

2. Pele la batata.

3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.

4. Corte el pescado en trozos pequeños y póngalo en la jarra con las hierbas (opcional).

5-6. Vierta 150 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que el pescado esté cocinado y las verduras estén tiernas.

7-8. Gire la jarra a la posición de batir y bata dos veces durante 10 segundos aprox cada vez, añadiendo agua o leche de bebé si fuera necesario.

Páselo a un bol y deje enfriar.

9. Servir una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

Tiempo de cocción 15 min aprox

Cantidades para 350 ml
/ 3 refeções

Permite congelación

PT

Ingredientes:

- 1 courgette (cerca de 100gr)
- ½ Batata doce pequena (cerca de 200gr)
- 100gr de salmão ou filete de peixe branco (deve retirar as espinhas e pele)
- ½ colher pequena ervas aromáticas (opcional)

1. Lave a courgette.

2. Retire a casca da batata doce.

3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

4. Corte o peixe em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente com as ervas aromáticas (opcional).

5-6. Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min, até o peixe ficar bem cozido e os vegetais tenros.

7-8. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 vezes durante 10 seg. cada, adicionando água ou leite se desejar.

Retire para uma taça e deixe arrefecer.

9. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Tempo de preparação aprox. 15 min

Quantidade cerca de 350ml
3 refeições

Pode congelar



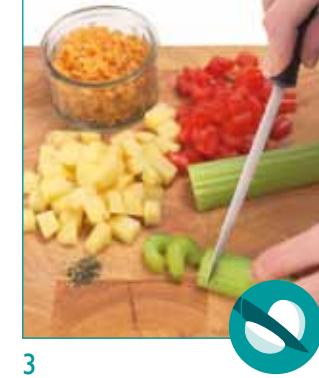
- GB** Lentils with vegetables
- SE** Linser med grönsaker
- NO** Linser med grønnsaker
- IT** Lenticchie con verdure
- ES** Lentejas con verduras
- PT** Lentilhas com vegetais



1



2



3



4



5



6



7



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)
- $\frac{1}{4}$ 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

SE

Ingredienser:

- 1 liten selleri (ca 20g)
- 1 tomat (ca 150g)
- 1 liten potatis (ca 175g)
- 4 matskedar kokta linser (ca 50g)
- $\frac{1}{4}$ tesked färsk eller torkade örter (valfritt)

1. Tvätta sellerin och tomaten.
2. Skala potatisen och kärna ur tomaten.

3. Lägg linserna till sidan. Skär alla ingredienser i små bitar och lägg dem i behållaren.

4-5. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de mjuknat.

6-7. Vänd behållaren till mixerposition och tillsätt de kokta linserna. Mixa 2 eller 3 gånger i ca 10 sek varje gång och tillsätt vatten eller barnets vanliga mjölk om det skulle behövas.

Häll över i en skål och låt svalna.
8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

Testa samma recept med kokta kikärtor istället för linser.

NO

Ingredienser:

- 1 liten stilk stangselleri (ca. 20 g)
- 1 middels stor tomat (ca. 150 g)
- 1 liten potet (ca. 175 g)
- 4 ss kokte linser (ca. 50 g)
- $\frac{1}{4}$ ts friske eller tørkede urter (etter ønske)

1. Skyll selleri og tomat.
2. Skrell poteten og ta ut frøene i tomaten.

3. Sett linsene til side. Skjær alle de andre ingrediensene i små biter og legg dem i glasset.

4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørkt.

6-7. Snu glasset over på miksing og tilsett de kokte linsene. Miks 2 eller 3 ganger i ca. 10 sekunder hver gang, for å få ønsket konsistens, tilsett litt babymelk eller vann om nødvendig.

Ha over i en bolle og la det avkjøles.

8. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.

Prøv denne oppskriften med kokte kikerter istedenfor linser.

IT

Ingredienti:

- 1 gambo di sedano (circa 20gr)
- 1 pomodoro medio (circa 150gr)
- 1 patata piccola (circa 175gr)
- 4 cucchiai di lenticchie cotte (circa 50gr)
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di erbe fresche o secche (facoltativa)

1. lava il sedano e il pomodoro.
2. Pela la patata e svuota il pomodoro.

3. Tieni le lenticchie da parte. Taglia gli altri ingredienti in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.

4-5. Versa 200ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché sono morbidi.

6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e aggiungi le lenticchie cotte. Frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna aggiungendo, se necessario, dell'acqua o del latte, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Prova questa ricetta usando ceci cotti al posto delle lenticchie.

Tempo di cottura circa 20 min

Dosi per 450ml / 4 porzioni

Può essere congelato

ES

Ingredientes:

- 1 apio pequeño (20 gr)
- 1 tomate medio (150 gr)
- 1 patata pequeña (175 gr)
- 4 cucharadas de lentejas cocinadas (50 gr)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de hierbas frescas o secas (opcional)

1. Lavar el apio y el tomate.
2. Pele la patata y quite las pepitas del tomate.

3. Ponga las lentejas a un lado. Corte todos los otros ingredientes en trozos pequeños y pángalos en la jarra.

4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.

6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata las lentejas cocinadas. Bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez para conseguir la consistencia deseada, añadiendo leche de bebé o agua si fuera necesario.

Páselo a un bol y deje enfriar.

8. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

Pruebe esta receta con guisantes cocinados en lugar de las lentejas.

Tiempo de cocción 20 min aprox

Cantidades para 450 ml / 4 porciones

Permite congelación

PT

Ingredientes:

- 1 alho francês (cerca de 20gr)
- 1 tomate médio (cerca de 150gr)
- 1 batata pequena (cerca de 175gr)
- 4 colheres lentilhas cozidas (cerca de 50gr)
- $\frac{1}{4}$ colher pequena ervas secas (opcional)

1. Lave o alho francês e o tomate.
2. Retire a casca e as sementes do tomate.

3. Coloque as lentilhas num lado. Corte todos os outros ingredientes em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.

4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.

6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora e adicione as lentilhas cozinhadas. Na posição de misturadora, active 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, adicionando água ou leite se desejar.

Retire para uma taça e deixe arrefecer.

8. Sirva uma refeição.

Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Tente esta receita com ervilhas pequenas cozidas em vez das lentilhas.

Tempo de preparação aprox. 20 min

Quantidade cerca de 450ml / 4 refeições

Pode congelar



- GB** Peach and plum dessert
SE Persika- och plommonefterrätt
NO Fersken- og plommedessert
IT Dessert di pesca e susina
ES Postre de melocotón y ciruela
PT Sobremesa de pêssego e ameixa



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

SE

Ingredienser:

- 1 mogen persika (ca 150g)
- 2 mogna plommon (ca 100g)
- 2 teskedar yoghurt till 1 portion (ca 60g)

1. Skala persikan och plommonet.
2. Skär frukten i små bitar och lägg dem i behållaren.
3-4. Tillsätt 100 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de mjuknat.
5-6. Vänd behållaren till mixerposition och blanda två gånger i ca 5 sek varje gång.
 Häll över i en skål och låt svalna.
7. Blanda ca en tredjedel av fruktpuré med två matskedar yoghurt.
8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

NO

Ingredienser:

- 1 moden fersken (ca. 150 g)
- 2 modne plommer (ca. 100 g)
- 2 ss gresk eller naturell yoghurt til en porsjon (ca. 60 g)

1. Skrell fersken og plommer.
2. Skjær frukten i små biter og legg i glasset.
3-4. Hell 100 ml vann i kokeren og damp i 10 min. til det er mørkt.
5-6. Snu glasset over på miksing og miks to ganger; ca. 5 sekunder hver gang.
 Ha over i en bolle og la det avkjøles.
7. Bland ca. 1/3 av fruktpuréen med 2 ss yoghurt.
8. Server én porsjon.
 Kjøl/frys resten av fruktsausen til senere bruk.

 Koketid: ca. 10 min.

 Gir ca. 180 ml.
3 porsjoner

 Kan frysas

IT

Ingredienti:

- 1 pesca matura (circa 150gr)
- 2 susine mature (circa 100gr)
- 2 cucchiai di yogurt greco o bianco intero per porzione (circa 60gr)

1. Sbuccia la pesca e le susine.
2. Taglia la frutta in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.
3-4. Versa 100ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 10 min finché non è morbida.
5-6. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 volte per circa 5 secondi ciascuna.
 Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.
7. Mischia circa un terzo della mousse di frutta con 2 cucchiai di yogurt.
8. Servi una porzione.
 Conserva in frigo o surgela il resto.

 Tempo di cottura circa 10 min

 Dosi per 180ml
/ 3 porzioni

 Può essere congelato

ES

Ingredientes:

- 1 melocotón maduro (sobre 150g)
- 2 ciruelas maduras (sobre 100g)
- 2 cucharadas de yogur griego o normal para una porción (sobre 60g)

1. Retire a casca do pêssego e da ameixa.
2. Corte os frutos em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
3-4. Coloque 100ml de água no aparelho e coza a vapor durante 10 min. até ficar tenro.
5-6. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 vezes durante 5 seg. cada vez.
 Retire para uma taça e deixe arrefecer.
7. Mezcle un tercio del puré de fruta con 2 cucharadas de yogur.
8. Sirva una porción.
 Refrigere / congele el resto de la salsa de la fruta para su empleo posterior.

 Tiempo de cocción 10 min aprox

 Cantidads para 180 ml
/ 3 porciones

 Permite congelación

PT

Ingredientes:

- 1 pêssego maduro (cerca de 150gr)
- 2 ameixas maduras (cerca de 100gr)
- 2 colheres iogurte natural (cerca de 60gr)

1. Retire a casca do pêssego e da ameixa.
2. Corte os frutos em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
3-4. Coloque 100ml de água no aparelho e coza a vapor durante 10 min. até ficar tenro.
5-6. Rode o recipiente para a posição de misturadora, activando 2 vezes durante 5 seg. cada vez.
 Retire para uma taça e deixe arrefecer.
7. Misture cerca de um terço do puré de fruta com dois colheres de iogurte.
8. Sirva uma refeição.
 Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

 Tempo de preparação aprox. 10 min

 Quantidade cerca de 180ml
3 refeições

 Pode congelar



GB Chunkier chews

Recipes for babies almost ready for the real thing

SE Grövre tuggor

Recept för barn som nästan är redo för vanliga mål

NO Større biter å tygge på

Oppskrifter for barn som nesten er klare for ordentlig mat

IT Pezzetti più grandi

Ricette per bimbi quasi pronti per mangiare come i grandi

ES Masticar trozos grandes

Recetas para bebés casi preparados para la comida real

PT Pedaços maiores

Receitas para bebés prontos para quase tudo

3



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

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

SE Grövre tuggor

Från ca 9 månader kan barn börja äta hackad eller mald mat. Man kan nu ge en större variation av mat inklusive hårdare plockmat såsom råa grönsakstavar.

Det är bra om man kan inkludera barnet under familjemåltiderna så ofta som möjligt. Även om du fortfarande måste hjälpa dem att äta, motivera dem till att aktivt försöka äta själv och försök göra måltiderna så spännande som möjligt! Genom att tillföra lite mer avancerade tekniker kring maten, tex genom att servera i färgglada skålar och kombinera olika färger och konsistenser, kan du hålla ditt barn intresserad av att lära sig hur man äter olika typer av mat.

Även om nyfödda behöver energi för att växa så är deras magar små och lätt att fylla, så undvik att servera mat som endast består av fiberrik mat som tex mörkt- eller fullkornsbröd. Fett är också viktigt för att energi ska kunna produceras och innehåller även värdefulla vitaminer som tex vitamin A. Det är därför rekommenderat att

undvika mjölk, ost och yoghurt med ett lågt fett värde för barn under 2.

Enligt experterna...

"Vid den här åldern lär sig barnet att känna igen mat till utseende och associerar dem vid dess smaker. Under det andra levnadsåret är det ganska vanligt att barn börjar vägra nya smaker och mat som de tidigare accepterat. Det här, i vetenskapliga termer, känns igen som "nymodighetsfobiasen" hos barn. Den bra nyheten är att om du erbjuder en stor variation av mat under den här perioden så kommer du att minska sannolikheten att ditt barn går igenom denna svåra period när hon/han blir äldre. Trots detta, och även ifall barn blir kränsa med mat, så kommer de till slut lära sig att äta en variation av mat om de ser sina föräldrar och andra barn göra så. Det är därför rekommenderat att äta med ditt barn så ofta som möjligt och att samordna måltider med andra barn, vilket också hjälper dem att utveckla sina sociala färdigheter!"

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Cornflakes med kiwi	Barnmuesli med blåbär	Äggröra med toast
Plockmat	Kiwibitar	Blåbär	Mogna päronbitar
Lunch	Currykyckling med ris och ångkokt blomkål (se sidan 90)	Pasta med köttfärsås (se sidan 90)	Lamm med couscous och ångkokta grönsaker
Plockmat	Blomkålsbuketter	Kokta pastabitar	Ångkokta grönsaksstavar
Andra måltiden	Yoghurt blandat med färsk mangopuré	Clementin	Risgröt
Kvällsmål	Ris med söt paprikasås (se sidan 86)	Fisk och potatisbullar med stekta grönsaker	Sparris med fetaoft (se sidan 94)
Plockmat	Brödstavar	Stekta grönsaksstavar	Cocktailtomater
Andra måltiden	Kräm med hallon	Persika- och hallonsmoothie	Jordgubbar

NO Større biter å tygge på

Fra ca. ni måneders alder kan barn begynne å spise hakket og malt mat. Du kan nå by på mer variert mat, deriblant hardere fingermat som rå grønnsakspinner. Det vil være en fordel å la barn få være til stede ved familiens måltider så ofte som mulig. Selv om du fortsatt må hjelpe dem å spise, fordi de ikke klarer å spise fort nok på egenhånd til å bli mette, kan du oppmuntre dem til å spise selv og prøve å gjøre måltidene så interessante som mulig! Lar du det bli litt innviklet med maten, for eksempel ved å servere den i fargerike boller og kombinere ulike farger og strukturer, kan du la barn bli interessert i å lære hvordan de skal spise forskjellig slags mat. Spedbarn trenger energi for å vokse, men den lille magen er så liten og blir snart mett, så det er stort sett best å unngå å gi måltider som bare består av fiberrik mat, som grovt eller helkornbrød. Også fett er viktig for energiproduksjon, og inneholder verdifulle vitaminer som A-vitamin. Man bør

derfor unngå å gi barn under 2 års alder melk, ost og yoghurt med lavt fettinnhold.

Hva eksperten sier...

"I denne alderen begynner barnet ditt å kjenne igjen mat når de ser den, og forbinde det med hvordan den smaker. I det andre leveåret er det ganske vanlig at barn begynner å avvise nye matslag eller matslag de godtok tidligere. Dette, i vitenskapelige termer, omtales som "neofobiasen" hos barn. De gode nyhetene er at hvis du byr på mange forskjellige mattyper på dette stadiet, er det mindre sannsynlig at barnet ditt vil gå gjennom denne vanskelige perioden når han eller hun blir større. Til tross for dette, og selv om de blir pirkete i maten, vil barn omsider lære å spise matsorter hvis de ser at foreldre og andre barn spiser dem. Det er derfor rådelig å spise sammen med barnet ditt så ofte som mulig og å ordne noen måltider sammen med andre barn - da vil de også lære seg å bli sosiale!"

3 dagers måltidsplan

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	Cornflakes med kiwi	Babymysli med blåbær	Eggerøre med ristet brød
Fingermat	Kiwiskiver	Blåbær	Biter av moden pære
Middagsmåltid	Kyllingkarri med ris og dampet blomkål	Pasta med bolognaisesaus (side 90)	Lam med couscous og dampkokte grønnsaker
Fingermat	Blomkålbuketter	Kokte pastabiter	Dampkokte grønnsakspinner
2. rett	Yoghurt blandet med frisk mangopuré	Klementinbåter	Risgrøt
Kveldsmåltid	Ris med söt paprikasaus (side 86)	Fiske- og potekaker med hurtigstekte grønnsaker	Asparges med fetaost (side 94)
Fingermat	Brødpinner	Hurtigstekte grønnsakspinner	Cherrytomater
2. rett	Vaniljepudding og bringebær	Fersken- og bringebær smoothie	Jordbær

IT Pezzetti più grandi

Da circa 9 mesi in poi i bambini possono iniziare a mangiare cibi in pezzetti e tritati. Adesso puoi offrirgli una maggiore varietà di cibi, incluso cibi da sgranocchiare più duri come bastoncini di verdura crudi. Sarebbe molto utile per il bimbo essere coinvolto nei pasti familiari il più spesso possibile. Anche se dovrà sempre aiutarlo a mangiare, poiché non è capace di mangiare da solo abbastanza velocemente da soddisfare la sua fame, incoraggialo a partecipare attivamente nel pasto e cerca di rendere il momento della pappa il più interessante possibile! Introducendo un po' di complessità nel pasto, per esempio servendo la pappa in ciotole colorate e combinando colori e consistenze diverse, puoi intrattenere l'interesse del bimbo e insegnargli come mangiare diversi tipi di cibo.

I bambini piccoli hanno bisogno di energia per crescere ma al contempo i loro pancini sono piccoli e si riempiono velocemente, quindi in generale evita pasti consistenti di soli cibi ricchi di fibre, come pane nero o integrale. Anche i grassi sono importanti per la produzione di energia e contengono preziose vitamine come la

vitamina A. Di conseguenza è consigliabile evitare latte, formaggi e yogurt magri per i bambini sotto i 2 anni.

Cosa dice l'esperto...

"A questa età i bambini imparano a riconoscere i cibi alla vista e associarli con il loro sapore. Durante il secondo anno di vita è abbastanza comune che i bambini inizino a rifiutare nuovi cibi o persino cibi che accettavano in passato. Questa, in termini scientifici, è conosciuta come "fase neofobica". La buona notizia è che se offri una grande varietà di cibi durante questa terza fase dello svezzamento, ridurrà le probabilità che il tuo bimbo attraversi questo difficile periodo quando sarà più grande. Nonostante questo e anche se svilupperanno problematiche col cibo, i bambini alla fine impareranno a mangiare i cibi se vedranno i loro genitori e altri bambini mangiarli. È consigliabile quindi mangiare col bambino il più spesso possibile e organizzare qualche pasto con altri bimbi – questo aiuterà anche lo sviluppo delle capacità relazionali!"

Menù per 3 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Cornflakes con kiwi	Muesli con mirtilli	Uova strapazzate e listarelle di toast
Cibi da sgranocchiare	Fettine di kiwi maturo	Mirtilli	Fette di pesca matura
Pranzo	Pollo con riso e cavolfiore al vapore	Pasta al ragù (Pag. 90)	Agnello con couscous e verdure al vapore
Cibi da sgranocchiare	Cimette di cavolfiore	Pezzetti di pasta cotta	Bastoncini di verdure al vapore
Secondo	Yogurt con mousse di mango	Spicchi di mandarino	Budino di riso al latte
Cena	Riso con salsa di peperone (Pag. 86)	Tortino di pesce e patata con verdure in padella	Asparagi con feta (Pag. 94)
Cibi da sgranocchiare	Grissini	Bastoncini di verdure in padella	Pomodorini ciliegia
Secondo	Crema con lamponi	Frullato di pesca e lamponi	Fragole

Masticar trozos grandes

Desde aproximadamente los nueve meses, los bebés pueden comenzar a comer alimentos cortados o picados. Ahora puede ofrecer una mayor variedad de alimentos, incluyendo trozos de comida más dura como trozos de verdura cruda.

Es muy beneficioso incluir a los bebés en la hora de la comida familiar tan a menudo como sea posible. Incluso si todavía tiene que ayudarle a comer, ya que ellos no son capaces de alimentarse rápidamente para satisfacer su hambre, animéle a que coma por sí solo y tratar de hacer la comida lo más interesante posible! Llevando un poco de originalidad a la comida, por ejemplo sirviéndolo en bols coloridos y combinando colores diferentes y texturas, puede mantener a los bebés interesados en cómo comer diferentes tipos de alimentos.

Mientras los niños necesitan la energía para crecer, sus estómagos son pequeños y se llenan fácilmente, por lo que hay que evitar comidas que tienen un alto contenido en fibra, como el pan integral. Las grasas también son importantes para la producción de energía y contienen vitaminas muy valiosas como la

Vitamina A. Es aconsejable evitar dar la leche entera, el queso y el yogur a bebés de menos de 2 años.

Lo que los expertos dicen...

"En esta edad su bebé aprende a reconocer alimentos por la vista y asociarlos con su gusto. Durante el segundo año de vida es bastante habitual para los bebés rechazar nuevas comidas o comidas que fueron aceptadas anteriormente. Esto, en términos científicos de conoce como la fase "neofóbica" en los niños. Lo bueno es que si usted ofrece una amplia variedad de alimentos durante esta etapa, disminuirá la probabilidad de que su bebé tenga dificultades cuando sea más mayor. A pesar de ello e incluso si se vuelven quisquillosos, los niños tarde o temprano aprenderán a comer alimentos si ven a sus padres y otros niños comiéndolos. Por lo tanto es aconsejable comer con su bebé tan a menudo como sea posible y organizar algunas veces la comida con otros niños, esto también ayudará al desarrollo del don de gentes!"

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Cereales con kiwi	Muesli de bebé con arándanos	Huevos revueltos con tostada
Comida de dedos	Rodajas de kiwi	Arándanos	Trozos de pera maduros
Comida	Pollo al curry con arroz y coliflor cocida al vapor	Pasta con salsa boloñesa (Página 90)	Cordero con cuscus y verduras cocidas al vapor
Comida de dedos	Hojas de coliflor	Trozos de pasta cocinada	Trozos de vegetales cocidos al vapor
Segundo plato	Yogur mezclado con puré de mango fresco	Gajos de mandarina	Pastel de arroz
Cena	Arroz con salsa de pimiento morrón (Página 86)	Pastel de pescado y patata con verduras fritas	Espárragos con queso feta (Página 94)
Comida de dedos	Trozos de pan	Trozos de verduras fritos	Tomates cherry
Segundo plato	Crema de huevo y frambuesas	Batido de melocotón y frambuesa	Fresas

Pedaços maiores

À volta dos nove meses de idade os bebés já podem começar a comer alimentos em pedaços maiores e fatiados. Pode agora oferecer uma grande variedade de alimentos, incluindo pedaços maiores, como vegetais crus.

É aconselhável que o bebé participe nas refeições em família a maior parte das vezes. Mesmo que necessite de ajudar a alimentar o bebé, visto que este ainda não o consegue fazer dumha maneira rápida que satisfaça a sua fome, ajude a que ele participe a alimentar-se sozinho, tentando que a hora da refeição seja o mais interessante possível. Melhore a aparência da comida, por exemplo servir em taças coloridas, combinando diferentes cores e formas, pode chamar a atenção do bebé para que aprenda a comer diferentes alimentos.

Enquanto as crianças necessitam de energia para crescer, as suas barrigas são pequenas e enchem muito depressa, por isso evite dar refeições só à base de fibras ou integrais. As matérias gordas são importantes para a produção de energia e contêm valiosas vitaminas como a Vitamina A. Não se deve

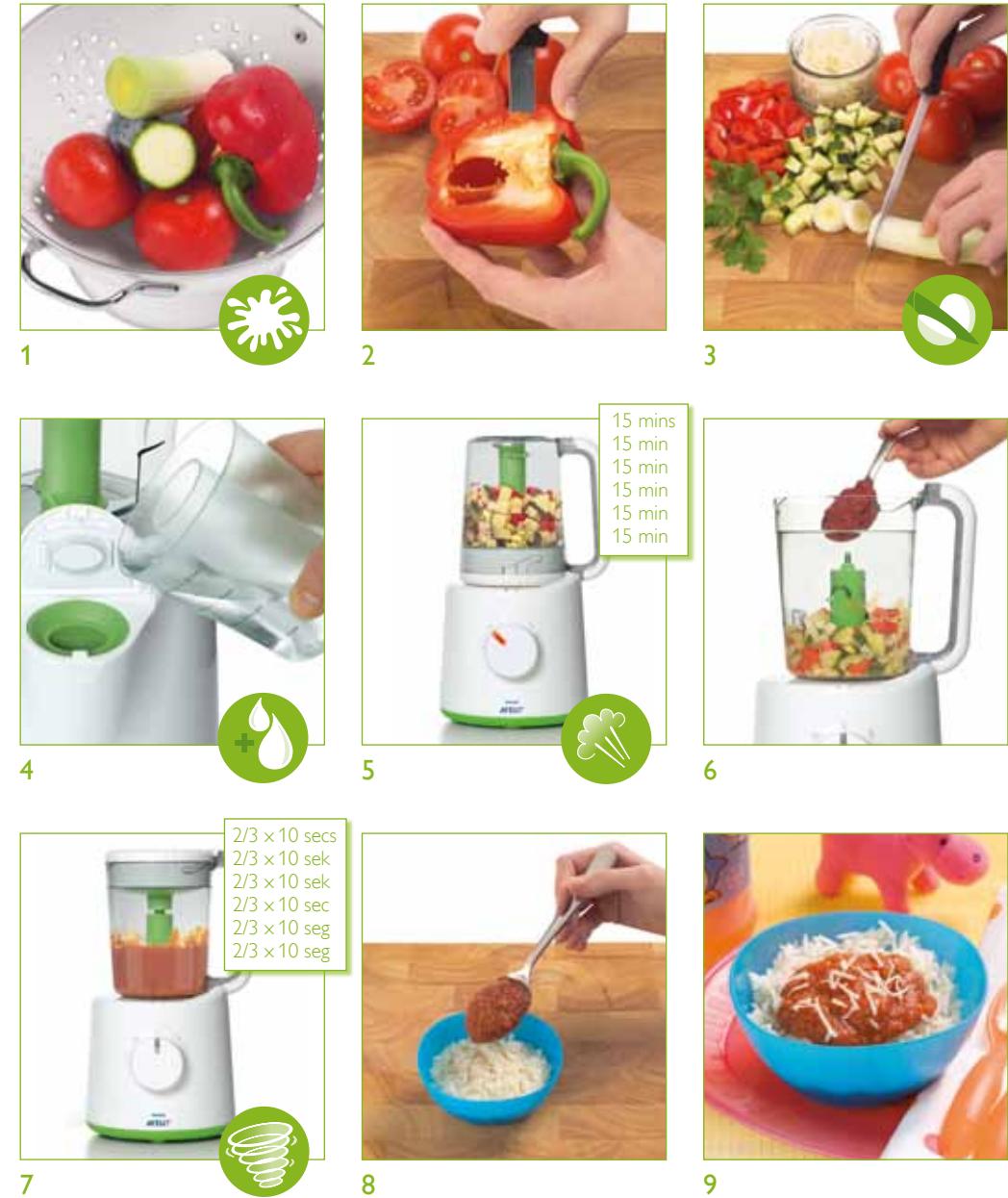
dar leite, queijo e iogurtes magros a crianças com menos de 2 anos de idade.

O que dizem os especialistas...

"Nesta etapa o bebé está a aprender a reconhecer os alimentos pela visão associando-os ao seu sabor. Durante o segundo ano de vida, é comum os bebés rejeitarem novos alimentos ou até aqueles que comia até agora. Isto, em termos científicos, é conhecida nas crianças como "A fase neofóbica". As boas notícias é oferecer uma grande variedade de alimentos nesta etapa, que com o avançar da idade os problemas vão desaparecendo. Apesar disto e mesmo que se tornem agitados na hora da refeição, irão aprender como comer se observarem os pais e outras crianças a fazê-lo. É aconselhável comer com a criança a maior parte das vezes e organizar refeições com outras crianças – assim também desenvolve as suas capacidades sociais".

Plano de refeições 3 dias

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Cornflakes com kiwi	Muesli para bebé com mirtilo	Ovos mexidos com tostas
Pedaços	Kiwi em fatias	Mirtilo	Pedaços de pera madura
Almoço	Caril de galinha com arroz e couve flor a vapor	Massa com molho bolonhesa	Borrego com couscous e vegetais ao vapor
Pedaços	Couve flor	Massas cozinhadas	Pedaços de vegetais ao vapor
Segundo prato	Logurte misturado com puré de manga fresca	Gomos de tangerina	Pudim de arroz
Jantar	Arroz com pimento vermelho (Página 86)	Peixe e bolos de batata com vegetais fritos a vapor	Espargos com queijo feta (Página 94)
Pedaços	Pedaços de pão	Pedaços de vegetais fritos ao vapor	Tomates cherry
Segundo prato	Creme de ovo e framboesas	Mousse de pêssego e framboesas	Morangos



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

Ingredienser:

- ½ liten purjolök (ca 150g)
- ½ zucchini (ca 100g)
- ½ röd paprika (ca 100g)
- 3 medelstora tomater (ca 350g)
- 1 matsked hackad persilja eller ½ matsked blandade örter (valfritt)
- 1 matsked tomatpuré
- 30g färskt välvakt ris (ca 30g)

1. Tvätta purjolöken, zucchinin, röda paprikan och tomaterna.

2. Kärna ur den röda paprikan och tomaterna.

3. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren tillsammans med örterna.

4-5. Tillsätt 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 15 minuter tills de har blivit mjuka.

6-7. Vänd behållaren till mixerposition och tillsätt tomatpurén. Mixa 2 till 3 gånger i ca 10 sek varje gång. För att uppnå rätt konsistens antingen tillsätt med tomatpuré för att få en tjockare konsistens eller tillsätt vatten om den behöver tunnas ut. Häll över i en skål och låt svalna.

8. Blanda kokt ris med 60 ml av såsen.

9. Servera med parmesan eller riven ost.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

Tillagningstid ca 15min

Ger ca 500 ml
8 portioner

Kan frysas

Ingredienser:

- ½ liten purre (ca. 50 g)
- ½ courgette (ca. 100 g)
- ½ rød paprika (ca. 100 g)
- 3 middels store tomater (ca. 350 g)
- 1 ts hakket persille eller ½ ts blandete urter (etter ønske)
- 1 ss tomatpuré
- 30 g frisk, godt kokt ris (ca. 30 g)

1. Vask purre, courgette, rød paprika og tomater.

2. Ta ut frøene i den røde paprikaen og tomatene.

3. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset sammen med urtene.

4-5. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 minutter til det er mør.

6-7. Slå glasset over på miksing og ha i tomatpurén. Miks 2 - 3 ganger; ca. 10 sekunder hver gang. For å få riktig konsistens, tilsettes mer tomatpuré for å gjøre den tykkere eller litt vann for å gjøre den tynnere. Ha over i en bolle for å avkjøling.

8. Bland den kokte risen med 60 ml saus.

9. Serveres med en spiseskje parmesan eller annen revet ost Kjøl/frys resten til senere bruk.

Koketid: ca.
15 minutter.

Gir ca. 500 ml
– 8 porsjoner

Kan frysas

Ingredienti:

- ½ porro piccolo (circa 50gr)
- ½ zucchina (circa 100gr)
- ½ peperone rosso (circa 100gr)
- 3 pomodori medi (circa 350gr)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato o ½ di erbe miste (facoltativo)
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 30gr di riso cotto sul momento

1. lava il porro, la zucchina, il peperone e i pomodori.

2. Svuota il peperone e i pomodori.

3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente con le erbe (facoltativo).

4-5. Versa 150ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 15 min finché non sono morbide.

6-7. Capovolg il recipiente nella posizione frullatore e aggiungi il concentrato di pomodoro. Frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna. Per ottenere la consistenza desiderata aggiungi un po' di concentrato per addensare o un po' d'acqua bollente per diluire. Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.

8. Mischia il riso cotto con 60ml si salsa.

9. Servi con un cucchiaio di parmigiano. Conserva in frigo o surgela il resto.

Tempo di cottura circa 15 min

Dosi per 500ml
/ 8 porzioni

Può essere congelato

Ingredientes:

- ½ puerro pequeño (sobre 50g)
- ½ zucchini (sobre 100g)
- ½ pimiento rojo (sobre 100g)
- 3 tomates medianos (sobre 350g)
- 1 cucharadita de perejil o ½ cucharadita de hierbas mezcladas (opcional)
- 1 cucharada de puré de tomate
- 30 gr arroz bien cocinado

1. Lava el puerro, la zucchini, el pimiento rojo y los tomates.

2. Limpie el pimiento rojo y los tomates.

3. Corte la verdura en trozos pequeños y póngalos en el tarro con las hierbas.

4-5. Vierta 150 ml de agua en la jarría y cocine al vapor durante 15 min hasta que esté tierno.

6-7. Gire el tarro a la posición de mezcla y añada el puré de tomate. Mezcle 2 a 3 veces 10 seg cada vez. Para alcanzar la consistencia correcta agregue algún tomate más al puré para espesarlo o algún poco de agua para disminuirlo. Páselo a un tazón y deje enfriar.

8. Mezcle el arroz cocinado con 60 ml de salsa.

9. Sirva con polvilhando con una cuchara de queso parmesão ou outro queijo ralado. Coloque no frigorífico ou congèle o restante, para utilizar mais tarde.

Tiempo de cocción
15 min aprox

Cantidads para 500 ml
/ 8 porciones

Permite congelación

Ingredientes:

- ½ alho francês (cerca de 50gr)
- ½ courgette (cerca de 100gr)
- ½ pimento vermelho (cerca de 100gr)
- 3 tomates (cerca de 350gr)
- 1 colher pequena salsa ou outras ervas (opcional)
- 1 colher tomate em calda
- 30g arroz cozido (cerca de 30gr)

1. Lave o alho francês, a courgette e os tomates.

2. Retire as sementes do pimento vermelho e dos tomates.

3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente com as ervas.

4-5. Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min. até ficar tenro.

6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora e adicione o tomate em calda. Misture 2 a 3 vezes durante 10 seg. cada. Para conseguir a consistência desejada, adicione tomate em calda para engrossar ou água do vapor para liquidificar. Retire para uma taça e deixe arrefecer.

8. Misture o arroz cozinhado com 60ml de molho.

9. Sirva polvilhando com uma colher de queijo parmesão ou outro queijo ralado.

Coloque no frigorífico ou congèle o restante, para utilizar mais tarde.

Tempo de preparação
aprox. 15 min

Quantidade cerca de 500ml
8 refeições

Pode congelar

- GB** Pasta with bolognese sauce
- SE** Pasta och köttfärsås
- NO** Pasta med bolognaisesaus
- IT** Pasta al ragù
- ES** Pasta con salsa boloñesa
- PT** Massa com molho bolonhesa



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

Ingredienser:

- 1 liten selleristjälk (ca 20g)
- 3 mellanstora mogna tomater (ca 350g)
- 1 liten morot (ca 100g)
- 1 liten lök (ca 80g)
- 120g magert malt kött
- 1 matsked oregano eller blandade örter (valfritt)
- 4 matskedar tomatpuré
- 30g välkoka pasta
- 1 matsked riven ost

1. Tvätta sellerin och tomaterna.
2. Kärna ur tomaterna och skär moroten och löken.
3. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren tillsammans med köttet och örterna.
4-5. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de har mjuknat.
6-7. Vänd behållaren till mixposition och tillsätt tomatpurén. Mixa 2 till 3 gånger, ca. 10 sekunder hver gang. For å få riktig konsistens, tilsettes mer tomatpuré for å gjøre den tykkere eller litt kukt vann for å gjøre den tynnere. Ha over i en bolle for å avkjøling.
8. Bland den kokte pastaen med 60 ml sås.
9. Serveres med en spiseskje parmesan eller annen revet ost. Kjøl/frys resten til senere bruk.
Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

Tillagningstid ca 20min

Ger ca. 600 ml
10 portioner

Kan frysas

Ingredienser:

- 1 liten stilk stangselleri (ca. 20 g)
- 3 middels store modne tomater (ca. 350 g)
- 1 liten gulrot (ca. 100 g)
- 1 liten løk (ca. 80 g)
- 120 g karbonadedeig
- 1 ts tørket oregano eller blandete urter (etter ønske)
- 4 ss tomatpuré
- 30 g godt kokte små pastabiter
- 1 ss revet ost

1. Vask sellerien og tomatene.
2. Ta ut frøene i tomatene, skrell gulrot og løk.
3. Skjær alle grønnsakene i små biter og legg dem i glasset sammen med kjøttet og urtene.
4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørkt.
6-7. Slå glasset over på miksing og ha i tomatpuren. Miks 2 - 3 ganger, ca. 10 sekunder hver gang. For å få riktig konsistens, tilsettes mer tomatpuré for å gjøre den tykkere eller litt kukt vann for å gjøre den tynnere. Ha over i en bolle for å avkjøling.
8. Bland den kokte pastaen med 60 ml sås.
9. Serveres med en spiseskje parmesan eller annen revet ost. Kjøl/frys resten til senere bruk.

Koketid: ca. 20 minutter

Gir ca. 600 ml
- 10 porsjoner

Kan frysas

Ingredienti:

- 1 gambo di sedano (circa 20gr)
- 3 pomodori medi (circa 350gr)
- 1 carota piccola (circa 100gr)
- 1 cipolla piccola (circa 80gr)
- 120gr di tritato di manzo magro
- 1 cucchiaino di origano o erbe miste (facoltativo)
- 4 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 30gr di pasta piccola ben cotta
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato

1. Lava il sedano e i pomodori.
2. Svuota i pomodori e pela la carota e la cipolla.
3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente con la carne e le erbe (facoltativo).
4-5. Versa 200 ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 20 min finché la carne non è ben marrone e le verdure morbide.
6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e aggiungi il concentrato di pomodoro. Frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna. Per ottenere la consistenza desiderata aggiungi un po' di concentrato per addensare o un po' d'acqua bollente per diluire. Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.
8. Mischia la pasta cotta con 60ml di salsa.
9. Servi con un cucchiaio di parmigiano.
Conserva in frigo o surgela il resto.

Tempo di cottura circa 20 min

Dosi per 600ml
/ 10 porzioni

Può essere congelato

Ingredientes:

- 1 apio pequeño (20 gr)
- 3 tomates medianos maduros (350 gr)
- 1 zanahoria pequeña (100 gr)
- 1 cebolla pequeña (80 gr)
- 120 gr de ternera picada
- 1 cucharadilla de orégano o mezcla de hierbas (opcional)
- 4 cucharaditas de purés de tomate
- 30 gr de pasta bien coccida
- 1 cuchara de queso rallado

1. Lave el apio y los tomates.
2. Quite las semillas del pimiento y el tomate.
3. Corte la verdura en trozos pequeños y póngalos en la jarra con las hierbas.
4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.
6-7. Rode la jarra a la posición de batir y añada el puré de tomate. Mezcle 2 ó 3 veces 10 seg cada vez. Para alcanzar la consistencia correcta agregue algún tomate más al puré para espesarlo o un poco de agua para disminuirlo. Páselo a un tazón y deje enfriar.
8. Mezcle el arroz cocinado con 60 ml de salsa.
9. Sirva y añada una cucharada de queso parmesano u otro queso rallado.
Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

Tiempo de cocción 20 min aprox

Cantidad para 600 ml
/ 10 porciones

Permite congelación

Ingredientes:

- 1 alho francês (cerca de 20gr)
- 3 tomates maduros (cerca de 350gr)
- 1 cenoura pequena (cerca de 100gr)
- 1 cebola pequena (cerca de 80gr)
- 120gr de carne moída sem gordura
- 1 colher pequena oregãos ou ervas misturadas (opcional)
- 4 colheres de tomate em calda
- 30gr de massa pequena bem cozida
- 1 colher de queijo ralado

1. Lave o alho francês e os tomates.
2. Retire a semente dos tomates, retire a casca da cenoura e da cebola.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente com a carne e as ervas.
4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.
6-7. Rode o recipiente para a posição de misturadora e adicione o tomate em calda. Misture 2 a 3 vezes durante 10 seg. cada. Para conseguir a consistência desejada, adicione tomate em calda para engrossar ou água do vapor para liquidificar. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
8. Misture a massa cozinhada com 60ml de molho.
9. Sirva polvilhando com uma colher de queijo parmesão ou outro queijo gratinado.
Coloque no frigorífico ou congele o restante, para utilizar mais tarde.

Tempo de preparação aprox. 20 min

Quantidade cerca de 600ml
10 refeições

Pode congelar

- 
- GB** Asparagus with feta cheese
 - SE** Sparris med fetaost
 - NO** Asparges med fetaost
 - IT** Asparagi con feta
 - ES** Espárragos con queso feta
 - PT** Espargos com queijo feta



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.**SE**

Ingredienser:

- 3 sparrisstjälkar (ca150g)
- 15g fetaost

1. Tvätta sparrisen.**2.** Gör iordning sparrisen.**3.** Skär sparrisen i små bitar och lägg dem i behållaren.**4-5.** Tillsätt 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 15 minuter tills det har mjuknat.**6.** Häll över i en skål och låt svalna.**7.** Krydda med lite olivolja och fetaost.**8.** Servera med brödstavar eller färskt bröd.**NO**

Ingredienser:

- 3 asparges (150 g)
- 15 g smuldret fetaost.

1. Vask aspargesen.**2.** Rens aspargesen.**3.** Skjær aspargesen i små biter og legg dem i glasset.**4-5.** Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 minutter til det er mørkt.**6.** Ha over på en tallerken for å avkjøling.**7.** Smakes til med litt olivenolje og den smuldreteosten.**8.** Serveres med brødpinne eller ferskt brød.**IT**

Ingredienti:

- 3 asparagi (circa 150gr)
- 15gr di feta sbriciolata

1. Lava gli asparagi.**2.** Elimina la fine degli asparagi.**3.** Taglia gli asparagi in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.**4-5.** Versa 150ml di acqua nella caldaia e cuoci a vapore per 15 min finché non sono morbidi.**6.** Trasferisci in un piatto e lascia raffreddare.**7.** Condisci con un po' di olio d'oliva e la feta sbriciolata.**8.** Servi con grissini o listarelle di pane fresco.**ES**

Ingredientes:

- 3 espárragos (150 gr)
- 15 gr de queso feta desmenuzado

1. Lave los espárragos.**2.** Escurre los espárragos.**3.** Corte los espárragos en trozos pequeños y póngalos en la jarra con las hierbas.**4-5.** Vierta 150 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 15 min hasta que esté tierno.**6.** Páselo a un plato y deje enfriar.**7.** Rocíe con un poco de aceite de oliva y el queso desmenuzado.**8.** Sirvalo con colines o con pan fresco.**PT**

Ingredientes:

- 3 espargos (150gr)
- 15gr de queijo feta ralado

1. Lave os espargos.**2.** Prepare os espargos.**3.** Corte os espargos em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.**4-5.** Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min. até ficar tenro.**6.** Coloque num prato e deixe arrefecer.**7.** Tempere com um pouco de azeite e queijo ralado.**8.** Sirva com tostas ou pão fresco.
 Cooking time approx 15 mins

 Makes 1 portion

 Tillagningstid ca 15min

 Ger 1 portion

 Koketid ca. 15 min.

 Gir 1 porsjon.

 Tempo di cottura circa 15 min

 Dose per 1 porzione

 Tiempo de cocción 15 min aprox.

 1 porción

 Tempo de preparação aprox. 15 min

 Uma refeição

Notes

Notiser

Notater

Note

Notas

Notas

GB: Call FREE 0800 289 064

IRL: Call FREE 1800 509 021

AU: 1300 364 474

SE: Tlf. 08-725 14 05

NO: Tlf. 24 11 01 00

IT: 800-790502

CH: 056 266 56 56

ES: 900 97 44 35

PT: 800 20 47 23

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.

4203 000 62301