



Recipe booklet
Rezeptbuch
Livret de recettes
Receptenboek
Βιβλίο συνταγών
חוברת מתכונים

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

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



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

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

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

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

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



GB Starting weaning your baby

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

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

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

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

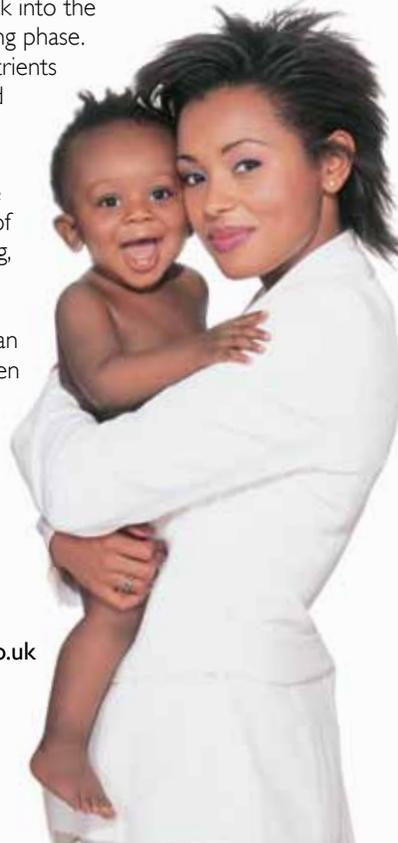
Steaming is one of the best cooking methods that helps to preserve flavours. Steaming with the unique Philips AVENT Combined Steamer and Blender helps to retain essential nutrients because the juices that are released from the food during the steaming phase are retained for mixing back into the food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

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

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

Enjoy this special stage in your baby's life!

Judy More, Freelance Paediatric Dietician,
www.child-nutrition.co.uk



General professional recommendations

GB

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

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

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

Guidelines for best results

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

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

Inhalt.....Seite

Gesunde Mahlzeiten ganz einfach.....	7
Abstillen - Beginn der Entwöhnung.....	8
Allgemeine Empfehlungen von Experten.....	9

phase 1

Erste Geschmackserlebnisse.....	26
Essensplan für die ersten Geschmackserlebnisse.....	29
Rezepte	
Apfelmus.....	34
Karotten- und Süßkartoffelpüree.....	38
Kartoffel- und Brokkolipüree.....	42

phase 2

Breie mit weichen Stückchen.....	46
Essensplan für Breie mit weichen Stückchen.....	49
Rezepte	
Püriertes Fleisch.....	54
Püriertes Gemüse.....	58
Lamm mit Kartoffel und Kürbis.....	62
Lachs mit süßen Kartoffeln und Zucchini.....	66
Linsen mit Gemüse.....	70
Pfirsich- und Pflaumendessert.....	74

phase 3

Breie mit größeren Stückchen.....	78
Essensplan für Breie mit größeren Stückchen.....	81
Rezepte	
Reis mit Paprikasauce.....	86
Pasta Bolognese.....	90
Spargel mit Fetakäse.....	94

Gesunde Mahlzeiten ganz einfach

Die Vielzahl an Informationen über den richtigen Einstieg in die Ernährung des Babys ist für Mütter oftmals verwirrend. Außerdem ist es frustrierend für Eltern, wenn die Babys das extra zubereitete Essen einfach wieder ausspucken. Als Eltern müssen wir wohl einfach verstehen lernen, wie sich Babys entwickeln und warum sie sich so verhalten.

Philips AVENT hat dieses Rezeptheft in Zusammenarbeit mit Judy More, Ernährungswissenschaftlerin für Kinder, und Dr. Gillian Harris, Fachärztin für Psychologie, entwickelt, um Eltern professionellen Rat für die Abstillphase und die Zubereitung nahrhafter Babybreie anzubieten.



Judy More ist eine auf Kinder spezialisierte Ernährungsberaterin. Sie ist Mitglied des Britischen Ernährungswissenschaftler-Verbandes sowie der Gesellschaft für Ernährung. Nach vielen Jahren Berufserfahrung als Ernährungswissenschaftlerin

für Kinder in Krankenhäusern des NHS (National Health Service) und der daraus resultierenden großen Erfahrung mit Ernährungsproblemen bei Kindern, ist sie zu einer renommierten Beraterin für Kinderernährung geworden. Judy More besitzt heute eine Praxis in London, in der sie Eltern und Kinder individuell berät.



Dr. Gillian Harris ist Dozentin am Psychologischen Institut der Universität Birmingham und beratende Kinderpsychologin im Kinderkrankenhaus von Birmingham. Ihre Fachkompetenz in der

Forschung auf dem Gebiet des kindlichen Ernährungsverhaltens sowie der Appetitregulierung bei Kleinkindern ist weltbekannt. Ihre Forschungsarbeiten beschäftigen sich mit klinischen und nicht-klinischen Gesichtspunkten,

um die Aneignung von Geschmacks- und Essvorlieben in den ersten Lebensjahren, die Appetit beeinflussenden Faktoren, die Entwicklung von Essgewohnheiten sowie das Zusammenspiel elterlicher Gewohnheiten und Erziehungsmethoden zu untersuchen.

Dieses Rezeptbuch enthält neben den wertvollen Informationen und Experten-Tipps für die verschiedenen Phasen des Abstillens auch Beispiele für Speisepläne und dazu passende Rezepte. Diese Rezepte sind ideal für den Gebrauch dieses Produktes geeignet und wurden mit der Hilfe von Judy More entwickelt, um sicher zu gehen, dass Ihre nährstoffreiche Gerichte erhalten.

Der kombinierte Dampfgarer und Mixer von Philips AVENT kann Früchte, Gemüse, Fisch und Fleisch besonders schonend dünsten. Gedünstete oder auch vorgekochte Zutaten können hiermit so gemixt werden, dass Sie die ideale Breikonsistenz für Ihr Baby erlangen. Der kombinierte Dampfgarer und Mixer von Philips AVENT hilft Ihnen, schnell und einfach gesunde, reichhaltige Babybreie zuzubereiten!



DE Abstillen - Beginn der Entwöhnung

Es ist wirklich für alle Eltern bereichernd zu sehen, wie ihr winziges Neugeborenes sich entwickelt und zu einem glücklichen und gesunden Baby heranwächst. Eine gute Ernährung ist entscheidend für ein gesundes Wachstum und das Glück ihres Babys. Muttermilch ist die erste wichtige Nahrung für Ihre Baby, da sie alle natürlichen Nährstoffe für die speziellen Bedürfnisse Ihres Babys enthält. Säuglingsanfangsnahrung ist eine gute Alternative wenn das Stillen mit Muttermilch nicht möglich ist. Nach dem ersten Lebensmonat nehmen die Babys üblicherweise pro Monat in den ersten sechs Monaten 0,5 bis 1 Kg zu. Nach dieser Phase ist eine Kombination aus Milch und fester Nahrung erforderlich um die weitere Entwicklung von etwa 0,5 Kg Gewichtszunahme pro Monat zu fördern.

Zwischen dem 4. und 6. Monat fangen die Babys an mit Hilfe zu sitzen, ihre Köpfe selbstständig zu kontrollieren und alles was sie finden in den Mund zu stecken. In dieser Phase scheinen sie weniger zufrieden mit der Milch, die sie bekommen und bewusster und neugieriger auf die Essgewohnheiten der Erwachsenen, besonders der der Eltern zu reagieren. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie nun, ergänzend zu der Milch, bereit für feste Nahrung sind, mit dem Vorteil noch mehr Nährstoffe zu sich zu nehmen. Das ist eine besonders spannende Phase für Kleinkinder; in der sie experimentieren und lernen sich an neuen und anderen Geschmacksrichtungen, die sie angeboten bekommen, zu erfreuen.

Jedes Baby wächst und entwickelt sich dabei anders. Viele sind glücklich wenn das Abstillen erst nach 6 Monaten beginnt, andere wiederum sind eher dafür bereit. Vier Monate oder 17 Wochen ist das früheste Alter; in dem die Babys abgestillt werden sollten. Für weitere Ratschläge ist es zu empfehlen, ihre Hebamme oder einen Arzt zu befragen.

Wenn ihr Baby für feste Nahrung bereit ist,

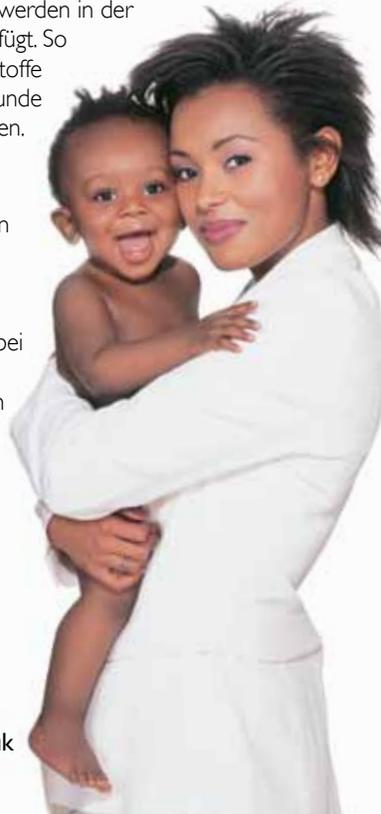
möchten Sie diese sicherlich mit frischen, so nährstoffhaltig wie möglichen Zutaten, zubereiten. Der beste Weg sich dessen sicher zu sein, ist die Lebensmittel selber einzukaufen und zuzubereiten. So wissen Sie genau was Ihr Baby ist. Wo Sie Ihre Lebensmittel kaufen, lagern und zubereiten hat einen großen Einfluss auf die Nährstoffe. Es ist wichtig frische Zutaten zu kaufen, diese richtig zu lagern und auf einer sauberen Oberfläche zu verarbeiten.

Dünsten ist eine der besten Methoden Aromen und Nährstoffe zu bewahren. Dünsten mit dem einzigartigen Philips AVENT Kombinierten Dampfgarer und Mixer hilft dabei, dieses zu erreichen. Säfte, die beim Garen aus den Lebensmitteln enttrinnen, werden in der Mixphase wieder hinzugefügt. So verbleiben so viele Nährstoffe wie möglich, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten.

Wie Sie wissen, gibt es viele zuverlässige Quellen für Informationen zum Abstillen, wie z.B. Kinderkrankenhäuser, Arztpraxen und Internetseiten, die Ihnen bei der Entscheidung helfen, wann Ihr Baby bereit zum Abstillen ist und nun von einer in die nächste Entwicklungsphase schreiten kann.

Genießen Sie diese besondere Phase im Leben Ihres Babys.

Judy More, freiberufliche Ernährungsberaterin für Kinder,
www.child-nutrition.co.uk



Allgemeine Empfehlungen von Experten

- Lagern Sie Lebensmittel immer sicher; verwenden Sie sie nicht mehr nach dem Verfallsdatum. Bereiten Sie das Essen nur in sauberen Küchen mit sauberem Zubehör und Schüsseln und mit der höchsten Hygiene zu. Waschen Sie Ihre Hände vor dem Zubereiten und die Hände Ihres Babys vor dem Füttern.
- Früchte und Gemüse sollten vor dem Essen gründlich gereinigt sein. Einige Sorten müssen vor dem Essen zusätzlich geschält werden.
- Salz sollte nicht zum Kochen für Babynahrung verwendet werden. Versuchen Sie es lieber mit Kräutern oder milden Gewürzen um das Essen geschmackvoller für Ihr Baby zuzubereiten.
- Zucker sollte nicht verwendet werden, außer einer winzigen Menge bei Fruchtekuchen, um ihn schmackhafter zu machen.
- Babynahrung sollte vollständig, bis es kochend heiß ist, gekocht werden. Vor dem Servieren abkühlen lassen.
- Mikrowellen erhitzten Essen ungleichmäßig. So können sehr heiße Stellen entstehen, die Ihr Baby verbrühen können. Versichern Sie sich, dass die Lebensmittel, die auf diese Weise erwärmt wurden, vor dem Servieren gut durchgerührt und abgekühlt sind. Benutzen Sie den Philips AVENT Flaschenwärmer um die Mahlzeit Ihres Babys sicher und gleichmäßig zu erwärmen.
- Erwärmen Sie das Essen Ihres Babys nie mehr als einmal.
- Die meisten gekochten Lebensmittel können im Kühlschrank bis zu 24 Stunden gelagert werden.
- Schubweises Zubereiten und anschließendes Einfrieren in Eiswürfelschalen oder Lebensmittelbehältern, wie das VIA Aufbewahrungssystem, spart Ihnen eine Menge Zeit. VIA Becher sind steril, stapelfähig und einfach mit dem Inhalt und Datum der Zubereitung zu beschriften. Überprüfen Sie die Anleitung Ihres Gefrierschranks, um herauszufinden, wie lange Babynahrung sicher gelagert werden kann. Normalerweise liegt dies zwischen einem und drei Monaten.
- Frieren Sie Lebensmittel nicht mehr ein, nachdem sie aufgetaut waren.
- Einige Dinge, wie rohe Meeresfrüchte, Leber, nicht pasteurisierter Weichkäse, und Honig, sind nicht gut für Babys unter 12 Monaten. Eier sollten immer hart gekocht sein. Klären Sie Dinge, bei denen Sie unsicher

sind immer mit ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt.

- Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, ist ausschließliches Stillen bis zum 6. Monat sehr zu empfehlen. Stillen Sie auch während der Abstillphase weiter. Wenn Sie Lebensmittel, die Allergien hervorrufen können, wie Milch, Eier, Weizen, Nüsse, Samen, Fisch und Meeresfrüchte, probieren, bitte nur eines nach dem anderen.
- Die Essenspläne für jede Entwicklungsphase sind Vorschläge für eine ausgewogene Ernährung mit einer vielseitigen Auswahl an Nahrungsmitteln. Passen Sie diese an die Saisonfrüchte und -gemüse und Ihre üblicherweise genutzten Lebensmittel an. Üblicherweise können Süßkartoffeln durch Kartoffeln ersetzt werden und an Stelle von Karotten kann jedes andere Wurzelgemüse verwendet werden.

Richtlinien für die besten Ergebnisse

- Genannte Mengen in den Rezepten sind für eine Mahlzeit und etwas mehr, um es zu lagern oder einzufrieren, gedacht. Passen Sie die genannten Mengen Ihren Bedürfnissen an. Aber bedenken Sie, dass die Garzeiten im Bezug auf die Menge im Gefäß variieren. Beachten Sie die Anweisungen für die verschiedenen Garzeiten für die verschiedenen Lebensmittel.
- Die entgültige Konsistenz des Essens hängt von der Beschaffenheit und Menge der Zutaten ab. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, fügen Sie einfach etwas von Baby's gewöhnlicher Milch oder Wasser zum Verdünnen oder etwas Babyreis zum Verdicken hinzu. Um eine festere Konsistenz zu erreichen, können Sie auch etwas Kochwasser vor dem Mixen ablassen.
- Alle Mengen hängen von der Beschaffenheit der Zutaten und der Garzeit ab.
- Die Anzahl der genannten Portionen in den beigefügten Rezepten sind als ungefähre Richtwerte zu verstehen. Appetit und Größe variiert von Baby zu Baby, wie auch die benötigte Größe der Portionen.
- Die Fotos der Gerichte in diesem Buch sollen einen kurzen visuellen Eindruck für das Kochen mit dem Kombinierten Dampfgarer und Mixer bieten. Wenn Sie die Rezepte das erste Mal probieren, raten wir Ihnen, sich genau an die einzelnen Schritte zu halten.

Haftungsausschluss: Die Rezepte sind sorgfältig von Experten wie Judy More und Dr. Gillian Harris ausgewählt worden. Wenn Sie Zweifel haben, besonders für den Fall von vermuteten Allergien auf einige Nahrungsmittel, befragen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

Contenu.....page

Des petits plats sains réalisés en toute simplicité.....	11
Commencez la diversification alimentaire de votre bébé.....	12
Recommandations générales de professionnels.....	13

1 ère étape

Les premières expériences gustatives.....	26
Guide des repas pour les premières expériences gustatives.....	30
Recettes	
Purée de pommes.....	34
Purée de carottes et de patates douces.....	38
Purée de patates et brocolis.....	42

2 ère étape

Petits morceaux fondants.....	46
Guide des repas avec petits morceaux fondants.....	50
Recettes	
Purée à base de viande.....	54
Légumes mixés.....	58
Agneau aux pommes de terre et courges.....	62
Saumon avec patates douces et courgettes.....	66
Lentilles et autres petits légumes.....	70
Dessert à base de pêches et de prunes.....	74

3 ère étape

Plus gros morceaux.....	78
Guide des repas avec plus gros morceaux.....	82
Recettes	
Riz avec de la sauce au poivron doux.....	86
Pâtes à la bolognaise.....	90
Asperges avec féta.....	94

Des petits plats sains réalisés en toute simplicité FR

Les mères sont souvent perdues face à la somme incroyable d'informations relatives à l'introduction d'aliments solides dans l'alimentation de bébé. De plus, les parents sont frustrés quand leurs enfants recrachent la nourriture qu'ils leurs ont préparé. Peut-être qu'en tant que parents nous devrions comprendre comment grandissent nos enfants et pourquoi ils se comportent comme ils le font !

Philips AVENT a développé ce livret en collaboration avec le Dr Judy More, pédiatre diététicienne, et le Dr Gillian Harris, consultante en psychologie clinique, afin d'offrir aux parents des conseils professionnels sur la diversification alimentaire et les aider à préparer des repas sains et nourrissants pour leur enfants.



Judy More est une diététicienne et nutritionniste spécialisée dans l'alimentation infantile. Elle est membre de l'association britannique de diététique et également de l'Agence britannique de la Nutrition. Elle a fondé son propre cabinet de

conseil en nutrition infantile après de nombreuses années passées à travailler comme pédiatre diététicienne dans des hôpitaux du NHS (National Health Service - Service de Santé Publique anglais) et les centres sociaux. Elle a une grande expérience des problèmes de nutrition infantile et tient maintenant un cabinet de consultation individuelle à Londres.



Le **Dr Gillian Harris** est maître de conférences et consultante en psychologie clinique à l'hôpital pour enfants de Birmingham. Son expertise et ses recherches dans le domaine du comportement alimentaire des enfants et de la régulation de l'appétit (y compris sur les

jeunes bébés) sont reconnues mondialement. Ses recherches, effectuées sur des populations hospitalisées ou non, portent sur l'acquisition du goût et les préférences gustatives au cours des premières années de la vie, les facteurs influant sur l'appétit, le développement des catégories alimentaires au cours des premières années et l'interaction entre le caractère de l'enfant, le style d'éducation des parents et l'alimentation.

Ce livret inclut des informations utiles et des conseils professionnels sur les différentes étapes de la diversification alimentaire, ainsi que des recettes adaptées à chaque étape de la diversification. De plus, chaque recette a été développée en utilisant ce robot et avec l'aide de Judy More, afin de s'assurer que le résultat était nutritif.

Le robot cuiseur vapeur/mixeur cuit à la vapeur fruits, légumes, poissons et viandes. Il mixe également les ingrédients cuits jusqu'à la consistance voulue pour que bébé puisse les manger. Cela donne un repas sain, équilibré, simple et rapide à préparer !



FR Commencez la diversification alimentaire de votre bébé

Pour tout parent, il est très valorisant de voir son petit nourrisson devenir un bébé joyeux et en bonne santé. Une bonne alimentation est vitale pour la croissance et le bonheur de bébé. L'allaitement au sein est une première alimentation idéale car le lait maternel contient tous les éléments nutritifs naturels dont bébé a besoin. Le lait infantile est une alternative à l'allaitement au sein quand celui-ci n'est pas possible. Généralement, au cours des six premiers mois de sa vie, un bébé prend en moyenne environ 0,5 à 1kg par mois. Au-delà de 6 mois, la combinaison du lait et des aliments solides est nécessaire pour aider bébé à bien grandir et prendre environ 0,5kg par mois.

A environ 4-6 mois, les bébés commencent à se tenir bien assis, réussissent à contrôler les mouvements de leur tête et mettent souvent tout ce qu'ils trouvent dans leur bouche. A cette période là, ils peuvent sembler insatisfaits du lait qu'on leur donne et plus conscients et curieux de ce que mangent les adultes, en particulier leur parents. C'est une indication permettant de dire qu'ils sont prêts à manger des aliments solides, en complément du lait qu'on leur donne, ce qui leur permet de recevoir encore plus de nutriments. Cette étape est très excitante pour les bébés car ils expérimentent et apprennent des goûts et des saveurs nouveaux et différents.

Tous les bébés grandissent et se développent à leur rythme. Certains n'ont pas de problème à attendre leurs 6 mois pour commencer la diversification tandis que d'autres seront prêts plus tôt. Quatre mois, soit 17 semaines, est l'âge minimum pour commencer la diversification alimentaire de votre bébé. Pour de plus amples conseils, il est recommandé de consulter un médecin/pédiatre.

Quand votre bébé sera prêt, vous voudrez lui concocter des repas à base d'aliments frais pour conserver autant de nutriments que possible.

Acheter et préparer vous-même les aliments est le meilleur moyen de vous assurer de leur fraîcheur car vous saurez exactement ce que votre bébé mange. Les aliments que vous achetez, la manière dont vous les conservez, préparez et cuisez, affecteront leur contenu en nutriments. Il est important d'acheter des ingrédients frais, de les stocker selon les instructions, et de les préparer sur une surface propre.

La cuisson à la vapeur est l'une des meilleures méthodes de cuisson pour préserver les saveurs. Cuire à la vapeur dans le robot cuiseur vapeur/mixeur Philips AVENT permet de retenir les nutriments essentiels car le jus libéré au cours de la cuisson à la vapeur est retenu et réincorporé dans la purée au cours du mixage. Ainsi, autant de nutriments que possible sont retenus dans la nourriture pour une alimentation saine.

Comme vous le savez, il y a de nombreuses sources d'informations fiables sur la diversification alimentaire, telles que les maternités, les cabinets médicaux et les sites Internet, qui peuvent vous aider à savoir quand votre bébé est prêt pour la diversification alimentaire et quand il est prêt à passer à une autre étape.

Profitez de cette étape spéciale de la vie de votre bébé !

Judy More, Pédiatre diététicienne libérale,
www.child-nutrition.co.uk



Recommandations générales de professionnels FR

- Sockez toujours vos aliments dans un endroit sûr et utilisez-les avant les dates indiquées. Préparez vos repas dans une cuisine propre, avec des ustensiles et des plats propres, pour une hygiène optimale. Lavez-vous les mains avant de préparer les repas de bébé et lavez les mains de bébé avant de le nourrir.
- Tous les fruits et légumes doivent être bien nettoyés avant d'être utilisés. Certains doivent être épluchés.
- Évitez d'ajouter du sel aux aliments que vous donnez à bébé – essayez d'utiliser les herbes et les épices que vous utilisez habituellement pour donner du goût aux aliments de bébé.
- Évitez d'ajouter du sucre sauf éventuellement pour donner plus de saveur à une tarte aux fruits avec une petite quantité de sucre.
- L'alimentation de bébé devrait être cuite jusqu'à devenir brûlante pour ensuite refroidir avant d'être servie.
- Le micro-ondes ne chauffe pas uniformément et crée des zones plus chaudes qui pourraient brûler votre bébé. Assurez-vous que la nourriture que vous réchauffez est correctement mixée et laissez-la refroidir avant de la servir à bébé. Vous pouvez utiliser un chauffe-biberon/chauffe-repas Philips AVENT pour réchauffer la nourriture de bébé en toute sécurité.
- Ne réchauffez jamais plus d'une fois la nourriture de bébé.
- Les aliments frais cuisinés peuvent être conservés jusqu'à 24h au réfrigérateur.
- Préparer de grandes quantités et les conserver en cubes congelés ou dans des pots de conservation, tels que les pots VIA, peut vous permettre de gagner beaucoup de temps! Les pots VIA sont stérilisés, superposables et vous pouvez écrire dessus le nom de la nourriture et la date à laquelle vous l'avez préparée. Vérifiez les instructions de votre congélateur pour savoir combien de temps vous pouvez conserver la nourriture de votre bébé. Généralement, c'est entre 1 et 3 mois environ.
- Ne jamais recongeler de la nourriture décongelée.
- Certains aliments tels que les crustacés, le foie, le miel ou les fromages non pasteurisés, ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 mois. Les œufs doivent toujours être très bien cuits. Demandez toujours conseil à votre médecin si vous n'êtes pas sûr.

- S'il y a des antécédents d'allergies au sein de votre famille, il est fortement recommandé d'allaiter exclusivement au sein votre bébé jusqu'au 6ème mois. Continuez d'allaiter au cours de la diversification alimentaire et, lorsque vous introduirez de nouveaux aliments pouvant causer des allergies, tels que le lait, les œufs, le blé, les noix, les graines, le poisson et les crustacés, faites-le un par un.
- Le guide des repas étape par étape vous donne des exemples d'alimentation équilibrée et variée. Adaptez ces recettes en utilisant des fruits et des légumes de saison, ainsi que des recettes familiales. En général, les patates douces peuvent être remplacées par des pommes de terre et vous pouvez utiliser n'importe quel légume poussant sous terre pour remplacer les carottes.

Indications pour de meilleurs résultats

- Les quantités indiquées dans les recettes permettent de préparer assez de nourriture pour une portion et du surplus à stocker ou congeler. Adaptez les quantités indiquées à vos besoins, mais souvenez-vous que le temps de cuisson à la vapeur variera en fonction de la quantité. Voir les instructions d'utilisation pour avoir une idée du temps requis pour la cuisson de différents aliments.
- La consistance finale du repas dépendra également de la nature et de la quantité d'ingrédients cuisinés. Pour obtenir la consistance désirée, ajoutez le lait de bébé ou de l'eau afin de désépaissir le repas, ajoutez du riz ou enlevez un peu de jus de cuisson avant le mixage afin de l'épaissir.
- Toutes les quantités finales sont données à titre indicatif et peuvent varier selon la nature des ingrédients et le temps de cuisson.
- Le nombre de portions indiqué dans les recettes ci-après est une approximation. L'appétit et la croissance varient d'un bébé à l'autre, tout comme la taille de la portion requise.
- Les photographies des recettes de ce guide sont données pour vous permettre d'avoir un visuel vous servant de référence pour l'utilisation du robot cuiseur vapeur/mixeur. Lorsque vous utilisez le produit pour les premières fois, il est recommandé de suivre toutes les instructions données dans les recettes.

Note : ces recettes ont été choisies par des experts en nutrition tels que Judy et Gillian. Si vous avez des doutes, plus particulièrement concernant des allergies connues ou suspectées à certains aliments, veuillez consulter votre médecin.

Inhoudsopgave.....pagina

Voedzame maaltijden in een handomdraai.....	15
Je baby laten wennen aan vast voedsel.....	16
Algemene professionele adviezen	17

fase 1

Eerste hapjes.....	26
Maaltijdplanner voor eerste hapjes.....	31
Recepten	
Appelmoes.....	34
Wortel en zoete aardappelpuree.....	38
Aardappel-broccolipuree.....	42

fase 2

Zachte prakjes.....	46
Maaltijdplanner voor zachte prakjes.....	51
Recepten	
Vleespuree	54
Fijngemalen groenten.....	58
Lam met aardappels en pompoen	62
Zalm met zoete aardappel en courgette	66
Linzen met groenten	70
Perzik-pruimtoetje	74

fase 3

Vastere prakjes.....	78
Maaltijdplanner voor vastere prakjes.....	83
Recepten	
Rijst met paprikasaus.....	86
Pasta met bolognesesaus.....	90
Asperges met fetakaas	94

Voedzame maaltijden in een handomdraai

Moeders raken vaak in verwarring door de enorme hoeveelheid informatie die beschikbaar is over de introductie van vast voedsel in het dieet van hun baby. Bovendien raken ouders gefrustreerd wanneer hun baby het klaargemaakte eten simpelweg uitspuugt. Daarom is het belangrijk dat ouders meer weten over de groei van baby's en waarom zij zich op deze manier gedragen.

Dit boekje is samengesteld door Philips AVENT in samenwerking met kinderdiëtiste Judy More en klinisch psychologe Dr. Gillian Harris en heeft als doel ouders professioneel advies te geven over hoe ze hun baby kunnen laten wennen aan vast voedsel en hoe ze voedzame maaltijden voor hun baby kunnen klaarmaken.



Judy More is gediplomeerd diëtiste en voedingsdeskundige gespecialiseerd in kindervoeding. Ze is lid van de Britse vereniging voor diëtisten en van de Britse bond van voedingsdeskundigen. Na jarenlang als kinderdiëtiste in Britse ziekenhuizen te hebben gewerkt, heeft Judy haar eigen kindervoedingsadviesbureau opgezet. Ze heeft uitgebreide ervaring met voedingsproblemen bij kinderen en heeft nu een praktijk in Londen waar ze persoonlijke consulten geeft aan ouders en kinderen.



Dr. Gillian Harris Dr. Gillian Harris is als hoofddocent en klinisch psychologe verbonden aan het kinderziekenhuis in Birmingham. Ze is wereldberoemd om haar onderzoek op het gebied van het eetgedrag en de eetlustregulatie bij kinderen en baby's. Ze heeft onderzoek onder klinische en niet-klinische onderzoeksgroepen gedaan, waarbij ze heeft gekeken naar de

ontwikkeling van smaak en voedselvoorkeuren in de eerste levensjaren, de factoren die de eetlustregulatie beïnvloeden, de ontwikkeling van voedselcategorisatie en de interactie tussen het temperament van het kind, de opvoedingsstijl van de ouders en het voedsel (kieskeurigheid).

In dit boekje vind je handige informatie en professioneel advies over de verschillende fases bij het wennen aan vast voedsel. Verder bevat dit boekje een maaltijdplanner met voorbeelden van recepten die geschikt zijn voor iedere fase. Ieder recept is ontwikkeld met behulp van dit apparaat en in samenwerking met Judy More om ervoor te zorgen dat het resultaat een voedzame maaltijd is.

Met de gecombineerde stomer en blender van Philips AVENT stoom je fruit, groenten, vis en vlees zachtjes gaar. Vervolgens kun je met hetzelfde apparaat de gestoomde ingrediënten fijnmalen tot een consistentie die geschikt is voor jouw baby. Zo kun je eenvoudig en snel een gezonde, voedzame babymaaltijd klaarmaken.



NL Je baby laten wennen aan vast voedsel

Het is voor ouders belangrijk hun pasgeboren kind snel te zien groeien en ontwikkelen tot een blij en gezonde baby. Goede voeding is essentieel voor een gezonde groei en het welbevinden van je baby. Moedermelk is de ideale voeding, omdat het alle natuurlijke voedingsstoffen bevat die baby's nodig hebben. Als borstvoeding niet mogelijk is, kan flesvoeding worden gegeven. Gewoonlijk komen baby's tussen de eerste en de zesde maand een halve tot een hele kilo per maand aan. Daarna hebben baby's een combinatie van melk en vast voedsel nodig om goed te kunnen groeien, waarbij hun gewicht gemiddeld een halve kilo per maand toeneemt.

Na 4 tot 6 maanden kunnen baby's met wat hulp rechtop zitten, hebben ze controle over hun hoofd en stoppen ze vaak alles wat ze kunnen vinden in hun mond. In deze fase lijken ze niet meer genoeg te hebben aan de moedermelk of de flesvoeding die ze krijgen, en zijn ze zich meer bewust van en nieuwsgierig naar de eetgewoonten van volwassenen, vooral die van hun ouders. Dit is een aanwijzing dat ze toe zijn aan vast voedsel als aanvulling op de melk. Hierdoor krijgen ze tegelijkertijd meer voedingsstoffen binnen. Dit is een heel spannende fase voor baby's, omdat ze kunnen experimenteren en van de nieuwe en andere smaken die hun worden aangeboden, kunnen leren genieten.

Wel is het zo dat de groei en ontwikkeling van iedere baby anders is. Veel baby's zijn pas toe aan de overgang naar vast voedsel als ze 6 maanden oud zijn, terwijl andere baby's dat al veel eerder zijn. Begin niet met vast voedsel voordat je baby ten minste 4 maanden (17 weken) oud is. Als je meer advies wilt hebben, kun je je het beste wenden tot het consultatiebureau.

Als je baby toe is aan vast voedsel, wil je daar natuurlijk verse ingrediënten voor gebruiken, opdat je kind zo veel mogelijk voedingsstoffen binnenkrijgt.

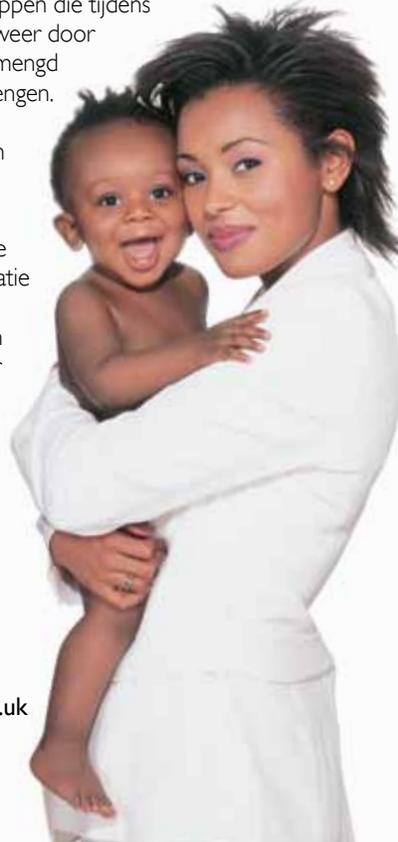
De beste manier om dit te bereiken is zelf de ingrediënten te kopen en deze zelf te bereiden, want zo weet je precies wat je baby eet. Het voedingsgehalte is afhankelijk van het soort voedsel dat je koopt en de wijze waarop het bewaard en klaargemaakt wordt. Het is daarom belangrijk dat je verse ingrediënten koopt, deze volgens de voorschriften bewaart en ze op een schoon oppervlak klaarmaakt.

Stomen is één van de beste kookmethoden om de smaak van het voedsel te behouden. De unieke gecombineerde stomer en blender van Philips AVENT helpt om essentiële voedingsstoffen te behouden, omdat de sappen die tijdens het stomen vrijkomen, weer door het voedsel worden gemengd tijdens het malen en mengen. Zo blijven er zoveel mogelijk voedingsstoffen bewaard voor een gezonde babymaaltijd.

Er zijn veel betrouwbare plaatsen waar je informatie kunt vinden over hoe je je baby laat wennen aan vast voedsel, waaronder consultatiebureaus en websites. Hier kun je terecht als je het idee hebt dat jouw baby toe is aan vast voedsel.

Geniet van deze bijzondere fase in het leven van jouw baby!

Judy More, freelance kinderdiëtiste,
www.child-nutrition.co.uk



NL Algemene professionele adviezen

- Bewaar het voedsel altijd op een veilige manier en houd je aan de uiterste gebruiksdatum. Bereid het voedsel in een schone keuken met schoon keukengerei voor maximale hygiëne. Was altijd je handen voordat je voedsel gaat bereiden. Was ook de handjes van de baby voordat je deze te eten geeft.
- Fruit en groenten moeten voor gebruik goed gewassen worden. Sommige vruchten moeten geschild worden.
- Er mag geen zout worden toegevoegd aan babyvoeding. Wel kun je proberen om met de kruiden en de milde specerijen die je ook gebruikt voor de maaltijden van de rest van je gezin, het eten voor de baby wat extra smaak te geven.
- Je moet ook geen suiker toevoegen, behalve wanneer dat nodig is om zure vruchten wat zoeter te maken.
- Je moet babyvoedsel goed gaar laten worden en daarna goed laten afkoelen, voordat je het aan de baby geeft.
- Een magnetron warmt voedsel ongelijkmatig op en daardoor kunnen binnenin het voedsel hete plekken ontstaan, waaraan de baby zich kan branden. Roer voedsel dat in de magnetron is opgewarmd, dus goed door en laat het goed afkoelen, voordat je het aan je baby te eten geeft. Gebruik de elektrische fles- en babyvoedingverwarmer van Philips AVENT om babyvoedsel veilig en gelijkmatig op te warmen.
- Warm het voedsel nooit een tweede keer op.
- Het meeste pas gekookte voedsel kan maximaal 24 uur in de koelkast bewaard worden.
- Je kunt veel tijd besparen door extra porties te bereiden en die in diepvriesbakjes of Philips AVENT VIA-bewaarbekers in te vriezen! VIA-bewaarbekers zijn steriel, stapelbaar en je kunt er kan makkelijk een datum en de naam van het gerecht op schrijven. Lees de gebruiksaanwijzing van de vriezer om te achterhalen hoe lang je babyvoedsel er veilig in kunt bewaren. Normaal gesproken is dat tussen de 1 en 3 maanden.
- Vries eenmaal ontdooid voedsel niet opnieuw in.
- Sommige ingrediënten, zoals rauwe vis, lever, zachte ongepasteuriseerde kaas en honing, zijn niet geschikt voor baby's jonger dan een jaar. Eieren moeten altijd goed gekookt worden. Vraag het consultatiebureau om advies als je niet zeker bent.
- Als er allergieën in de familie voorkomen, raden we je aan de eerste 6 maanden uitsluitend

borstvoeding te geven. Blijf tijdens de overgang naar vast voedsel borstvoeding geven. Omdat het vaste voedsel allergieën kan veroorzaken, kun je het beste voedingsmiddelen als koemelk, eieren, tarwe, noten, zaden, vis en schaaldieren één voor één uitproberen.

- De maaltijdplanner voor iedere fase biedt voorbeelden van uitgebalanceerde en gevarieerde maaltijden. Pas deze maaltijden aan door er bijvoorbeeld seizoensfruit en -groenten aan toe te voegen, of ingrediënten waar jij en jouw gezin van houden. Zoete aardappels kunnen meestal worden vervangen door gewone aardappels en in plaats van wortels kun je een andere wortelgroente gebruiken.

Richtlijnen voor de beste resultaten

- De hoeveelheden genoemd in de meeste recepten zijn groot genoeg voor één babymaaltijd plus nog wat extra om te bewaren of in te vriezen. Pas de hoeveelheden waar nodig aan, maar bedenk wel dat de stoomtijd afhankelijk is van de hoeveelheid voedsel in de kan. Kijk in de gebruiksaanwijzing van de gecombineerde stomer en blender voor de stoomtijden van de verschillende ingrediënten.
- De uiteindelijke consistentie van het voedsel uiteindelijk is, hangt af van het soort en de hoeveelheid ingrediënten. Voeg wat van de normale melkvoeding of wat water toe om het voedsel te verdunnen en voeg wat rijstbloem toe, of laat wat kookvocht uit de kan lopen voordat je gaat malen en mengen, om het voedsel dikker te maken.
- Alle hoeveelheden zijn slechts een aanwijzing en zijn afhankelijk van het soort ingrediënten en de stoomtijd.
- Het aantal porties dat vermeld wordt in de recepten, is slechts een schatting. De benodigde portie per baby verschilt en hangt af van de eetlust en de groei van de baby.
- De foto-instructies bij ieder recept geven je snel informatie over hoe je het recept moet bereiden met de gecombineerde stomer en blender. Als je deze gecombineerde stomer en blender voor het eerst gebruikt, raden we je aan de instructies bij de recepten volledig door te lezen.

Disclaimer: Deze recepten zijn zorgvuldig door voedingsdeskundigen, zoals Judy en Gillian, uitgekozen. Neem contact op met je huisarts of het consultatiebureau als je twijfelt, en vooral wanneer je een allergische reactie vermoedt.

Περιεχόμενα.....σελίδα

Θρεπτικά γεύματα που παρασκευάζονται εύκολα.....	19
Ξεκινώντας τον απογαλακτισμό του μωρού σας.....	20
Γενικές επαγγελματικές συστάσεις.....	21

Στάδιο 1

Πρώτες γεύσεις.....	26
Προγραμματισμός γευμάτων για τις πρώτες γεύσεις.....	32
Συνταγές	
Πουρές μήλου.....	34
Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα.....	38
Πουρές από πατάτα και μπρόκολο.....	42

Στάδιο 2

Μαλακές τροφές.....	46
Προγραμματισμός γευμάτων για μαλακές τροφές.....	52
Συνταγές	
Πουρές από κρέας.....	54
Πολτοποιημένα λαχανικά.....	58
Αρνί με πατάτες και κολοκύθα.....	62
Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια.....	66
Φακές με λαχανικά.....	70
Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα.....	74

Στάδιο 3

Τροφές με σκληρότερη υφή.....	78
Προγραμματισμός γευμάτων για τροφές με σκληρότερη υφή.....	84
Συνταγές	
Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς.....	86
Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ.....	90
Σπαράγγια με τυρί φέτα.....	94

Θρεπτικά γεύματα που παρασκευάζονται εύκολα GR

Πολύ συχνά οι μητέρες μπερδεύονται από το τεράστιο μέγεθος των διαθέσιμων πληροφοριών σχετικά με το πώς να εισάγουν τις στερεές τροφές στη διατροφή του μωρού. Επιπρόσθετα, οι γονείς αγχώνονται όταν τα μωρά φτύνουν το φαγητό που τους έχουν ετοιμάσει. Ίσως πρέπει ως γονείς να κατανοήσουμε πώς μεγαλώνουν τα μωρά και γιατί συμπεριφέρονται έτσι!

Η Philips AVENT δημιούργησε αυτό το φυλλάδιο σε συνεργασία με τη Judy More, Παιδιατρική διατροφολόγο και τη Δρ. Gillian Harris, Σύμβουλο και Κλινική Ψυχολόγο, προκειμένου να παρέχει στους γονείς συμβουλές επαγγελματικού επιπέδου, σχετικά με τον απογαλακτισμό και τον τρόπο παρασκευής θρεπτικών γευμάτων για τα μωρά τους.



Η **Judy More** είναι διαιτολόγος και διατροφολόγος που ειδικεύεται σε θέματα παιδικής διατροφής. Είναι μέλος τόσο της British Dietetic Association όσο και της Nutrition Society. Διαθέτει δικό της γραφείο παροχής συμβουλευτικών

υπηρεσιών σε θέματα Παιδικής διατροφής, μετά από πολλά χρόνια εμπειρίας, καθώς εργάστηκε ως παιδική διαιτολόγος σε νοσοκομεία και κοινотικά κέντρα που λειτουργούν στο πλαίσιο του Εθνικού Συστήματος Υγείας (NHS). Η Judy διαθέτει μεγάλη εμπειρία σε σχέση με όλα τα προβλήματα που αφορούν την παιδική διατροφή. Σήμερα διαθέτει γραφείο στο Λονδίνο, όπου δέχεται επισκέψεις από γονείς και παιδιά.



Η **Δρ. Gillian Harris** είναι Επίκουρη καθηγήτρια, Σύμβουλος και Κλινική Ψυχολόγος στο Νοσοκομείο Παιδών του Μπέρμινγχαμ. Το ερευνητικό της έργο είναι παγκοσμίως γνωστό και πραγματεύεται τη συμπεριφορά των παιδιών σε ό,τι αφορά τη

διατροφή, καθώς και τη ρύθμιση της όρεξης,

τη βρεφική ηλικία και τη δημιουργία ψυχικού συνδέσμου. Στην έρευνά της συμπεριλαμβάνονται τόσο κλινικοί όσο και μη κλινικοί πληθυσμοί, ενώ εξετάζονται η απόκτηση γευστικών και διατροφικών προτιμήσεων στα πρώτα χρόνια της ζωής, οι παράγοντες που επηρεάζουν τη ρύθμιση της όρεξης, η κατηγοριοποίηση των τροφών κατά τα πρώτα χρόνια και η αλληλεπίδραση μεταξύ της ιδιοσυγκρασίας του παιδιού, του τρόπου αντιμετώπισης των γονέων και της διατροφής (σχολαστικότητα).

Σε αυτό το φυλλάδιο περιλαμβάνονται χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές από ειδικούς, σχετικά με τα διαφορετικά στάδια του απογαλακτισμού, οι οποίες συνοδεύονται από παραδείγματα για τον προγραμματισμό των γευμάτων και αντίστοιχες συνταγές για κάθε στάδιο απογαλακτισμού. Επιπρόσθετα, κάθε συνταγή έχει δημιουργηθεί χρησιμοποιώντας αυτό το προϊόν, καθώς και με τη βοήθεια της Judy More, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι το αποτέλεσμα θα είναι πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία.

Ο ατμομάγειρας-μπλέντερ Philips AVENT μαγειρεύει στον ατμό φρούτα, λαχανικά, ψάρι και κρέας. Ακόμη, αναμειγνύει τα μαγειρεμένα συστατικά μέχρι να επιτευχθεί η υφή που ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες του μωρού σας, προκειμένου να μπορείτε να παρασκευάζετε ένα πλήρες βρεφικό γεύμα εύκολα και γρήγορα!



GR Ξεκινώντας τον απογαλακτισμό του μωρού σας

Μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις για τους γονείς είναι να παρακολουθούν πόσο γρήγορα μεγαλώνει και αναπτύσσεται το μικροσκοπικό τους νεογέννητο, καθώς μεταμορφώνεται σε ένα χαρούμενο και υγιές μωρό. Η καλή διατροφή έχει θεμελιώδη σημασία για την υγιή ανάπτυξη και την ευτυχία του μωρού σας. Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική πρώτη τροφή, καθώς περιέχει όλα τα φυσικά θρεπτικά συστατικά που καλύπτουν τις ανάγκες των μωρών. Το βρεφικό γάλα έχει επίσης τη θέση του ως εναλλακτική τροφή, όταν ο θηλασμός δεν είναι εφικτός. Γενικά, μετά τον πρώτο μήνα ζωής, τα βρέφη παίρνουν κατά μέσο όρο 0,5 έως 1 κιλό το μήνα κατά τους πρώτους έξι μήνες. Μετά από αυτό το στάδιο, απαιτείται συνδυασμός γάλακτος και στερεών τροφών, προκειμένου να ενισχυθεί η ανάπτυξη, ενώ σε αυτό το διάστημα τα βρέφη παίρνουν κατά μέσο όρο 0,5 κιλά ανά μήνα.

Περίπου στους 4 με 6 μήνες, τα μωρά αρχίζουν να κάθονται με λίγη βοήθεια, είναι σε θέση να σηρίζουν το κεφάλι τους και συχνά βάζουν ότι βρουν μέσα στο στόμα τους. Σε αυτό το στάδιο, ενδέχεται να μην τα ευχαριστεί τόσο πολύ το γάλα που τους δίνετε, ενώ αποκτούν μεγαλύτερη συναισθησιακή και περιέργεια για τις διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων και ιδίως για αυτές των γονιών τους. Αυτή είναι μια ένδειξη ότι είναι πλέον έτοιμα να ξεκινήσουν να τρώνε και εκείνα στερεά τροφή, η οποία θα συμπληρώνει το γάλα που τους δίνετε, με το επιπλέον πλεονέκτημα ότι θα λαμβάνουν ακόμη περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Πρόκειται για μια πολύ συναρπαστική φάση για τα βρέφη, καθώς μπορούν να πειραματιστούν και να μάθουν να απολαμβάνουν τις νέες και διαφορετικές γεύσεις που τους προσφέρετε.

Είναι αλήθεια ότι όλα τα μωρά μεγαλώνουν και αναπτύσσονται διαφορετικά. Πολλά μωρά μπορεί να αρχίσουν να απογαλακτίζονται στους 6 μήνες, ενώ κάποια άλλα μπορεί να είναι έτοιμα να απογαλακτιστούν νωρίτερα. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε τον απογαλακτισμό του μωρού σας το νωρίτερο από την ηλικία των 4 μηνών ή των 17 εβδομάδων. Για περαιτέρω συμβουλές, είναι προτιμότερο να απευθυνθείτε στον επισκέπτη υγείας ή τον τοπικό γιατρό σας.

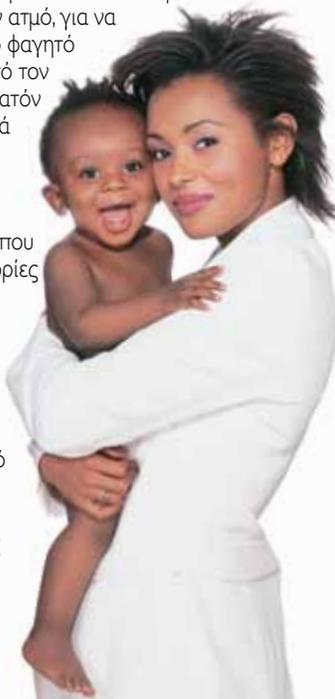
Όταν το μωρό σας είναι έτοιμο, θα θελήσετε να ετοιμάσετε την πρώτη στερεά τροφή από φρέσκα υλικά, έτσι ώστε να διατηρηθούν όσο το δυνατόν περισσότερο τα θρεπτικά συστατικά των τροφών. Η καλύτερη λύση προκειμένου να διασφαλιστεί αυτό είναι να αγοράσετε και να ετοιμάσετε εσείς οι ίδιοι τις τροφές, καθώς έτσι ξέρετε ακριβώς τι τρώει το μωρό σας. Το θρεπτικό περιεχόμενο εξαρτάται από τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και από τους τρόπους φύλαξης, ετοιμασίας και μαγειρέματός τους. Είναι σημαντικό να αγοράζετε φρέσκα συστατικά, να τα αποθηκεύετε σύμφωνα με τις οδηγίες που τυχόν παρέχονται και να ετοιμάζετε σε καθαρές επιφάνειες.

Το μαγείρεμα στον ατμό είναι μία από τις καλύτερες μεθόδους μαγειρέματος, καθώς βοηθά στη διατήρηση των γεύσεων. Το μαγείρεμα στον ατμό με το μοναδικό ατμομάγειρα-μπλέντερ Philips AVENT βοηθά στο να διατηρούνται τα βασικά θρεπτικά συστατικά, καθώς οι χυμοί των τροφίμων απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος στον ατμό, για να αναμειχθούν και πάλι μαζί με το φαγητό στη φάση της ανάμειξης. Με αυτό τον τρόπο, διατηρούνται όσο το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά στο φαγητό, προσφέροντας έτσι μια υγιεινή διατροφή.

Όπως γνωρίζετε, υπάρχουν πολλές αξιόπιστες πηγές από όπου μπορείτε να αντλήσετε πληροφορίες για τον απογαλακτισμό, όπως τα μαγειρήματα, τα ιατρεία και οι διαδικτυακές τοποθεσίες, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε πότε είναι έτοιμο να απογαλακτιστεί το μωρό σας και να μεταβεί από το ένα στάδιο στο επόμενο.

Απολαύστε αυτή την ιδιαίτερη φάση της ζωής του μωρού σας!

**Judy More, Παιδιατρική
διαιτολόγος,
www.child-nutrition.co.uk**



Γενικές επαγγελματικές συστάσεις

GR

- Φυλάσσετε πάντοτε τα τρόφιμα σε ασφαλές μέρος και τηρείτε τις ημερομηνίες λήξης. Προετοιμάζετε το φαγητό σε καθαρή κουζίνα με καθαρά σκεύη και μπουλ για καλύτερη υγιεινή. Πλύνετε τα χέρια σας πριν από την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και τα χέρια του μωρού προτού το ταισέτε.
- Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να πλένονται σχολαστικά προτού τα χρησιμοποιήσετε. Ορισμένα χρειάζονται ξεφλούδισμα.
- Δεν πρέπει να προσθέτετε αλάτι στις τροφές των μωρών – δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε αρωματικά ή ήπια καρυκεύματα, όπως θα κάνατε στις κανονικές οικογενειακές συνταγές, για να γίνουν τα φαγητά νοστιμότερα για το μωρό σας.
- Δεν πρέπει να προσθέτετε ζάχαρη, εκτός εάν προκρίνεται για πολύ μικρή ποσότητα σε τάρτες φρούτων, προκειμένου να γίνουν εύγευστες.
- Πρέπει να μαγειρεύετε τις βρεφικές τροφές πολύ καλά και σε πολύ υψηλή θερμοκρασία και να τις αφήνετε να κρυσώσουν προτού τις σερβίρετε.
- Οι φούρνοι μικροκυμάτων ζεσταίνουν το φαγητό ανομοιόμορφα και μπορεί να δημιουργήσουν θερμές εστίες, οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν έγκαυμα στο μωρό σας. Όταν ζεσταίνετε φαγητό με αυτό τον τρόπο, βεβαιωθείτε ότι έχει αναμειχθεί πλήρως και ότι το έχετε αφήσει να κρυσώσει προτού το σερβίρετε. Χρησιμοποιήστε το θερμαντήρα μπιμπερό και βρεφικών τροφών Philips AVENT για να ζεσταίνετε το φαγητό του μωρού σας ομοιόμορφα και με ασφάλεια.
- Μην ζαναζεσταίνετε το φαγητό του μωρού σας περισσότερες από μία φορές.
- Τα περισσότερα φρεσκομαγειρεμένα φαγητά μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο μέχρι και για 24 ώρες.
- Με την προετοιμασία μεριδίων και την κατάψυξή τους σε παγοθήκες ή δοχεία τροφίμων, όπως τα κύπελλα VIA, μπορείτε να εξοικονομήσετε πολύ χρόνο! Τα κύπελλα VIA είναι αποστειρωμένα, σφραγίζονται εύκολα, ενώ έχουν δυνατότητα αναγραφής της ονομασίας του φαγητού και της ημερομηνίας παρασκευής του. Ελέγξτε τις οδηγίες του καταψύκτη σας προκειμένου να μάθετε για πόσο διάστημα μπορεί να αποθηκεύσετε βρεφικές τροφές με ασφάλεια. Το εν λόγω διάστημα κυμαίνεται από 1 μέχρι 3 μήνες.
- Μη βάζετε ζεστό φαγητό που έχετε ξεπαγώσει στην κατάψυξη.
- Ορισμένες τροφές, όπως τα ωμά οστρακοειδή, το συκώτι, τα μαλακά μη παστεριωμένα τυριά και το μέλι, δεν είναι κατάλληλα για μωρά κάτω των 12 μηνών. Τα αυγά πρέπει να είναι πάντοτε καλά μαγειρεμένα. Να συμβουλευέστε

πάντα τον επισκέπτη υγείας σας εάν έχετε αμφιβολίες.

- Εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών, συνιστάται θερμά να γίνεται αποκλειστικά θηλασμός μέχρι την ηλικία των 6 μηνών. Συνεχίστε το θηλασμό κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού και, όταν εισάγετε τροφές που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες, όπως γάλα, αυγά, σιτάρι, ζηρούς καρπούς, σπόρους, ψάρια και οστρακοειδή, κάντε το εισάγοντας μία τροφή κάθε φορά.
- Τα σταδιακά προγράμματα γευμάτων αποτελούν ενδεικτικά παραδείγματα ισορροπημένων γευμάτων με μεγάλη ποικιλία τροφίμων. Προσαρμόστε τα εν λόγω προγράμματα έτσι ώστε να χρησιμοποιείτε φρούτα και λαχανικά εποχής, καθώς και τις τροφές που αρέσουν στην οικογένειά σας. Σε γενικές γραμμές, οι γλυκοπατάτες μπορούν να αντικατασταθούν από τις πατάτες, ενώ μπορείτε να χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε ριζώδη λαχανικά αντί για καρότα.

Οδηγίες για καλύτερα αποτελέσματα

- Οι ποσότητες που αναφέρονται στις συνταγές αντιστοιχούν σε ποσότητα φαγητού που επαρκεί για σερβίρισμα, αλλά και για φύλαξη ή κατάψυξη. Προσαρμόστε τις ποσότητες ανάλογα με τις ανάγκες σας, αλλά έχετε υπ΄ όψη ότι οι χρόνοι μαγειρέματος στον ατμό θα ποικίλλουν ανάλογα με την ποσότητα του φαγητού στο δοχείο. Ελέγξτε τις οδηγίες χρήσης για τους κατά προσέγγιση χρόνους μαγειρέματος στον ατμό των διάφορων φαγητών.
- Η τελική υφή του φαγητού εξαρτάται επίσης από τη φύση και την ποσότητα των συστατικών. Για να επιτύχετε την επιθυμητή υφή, μπορείτε να προσθέσετε λίγο βρεφικό γάλα ή νερό για να το αραιώσετε ή μπορείτε να προσθέσετε λίγο ρυζάλευρο ή να στραγγίσετε λίγο από το νερό του μαγειρέματος προτού το αναμειχθεί, για να το συμπυκνώσετε.
- Όλες οι τελικές ποσότητες είναι ενδεικτικές και μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τη φύση των συστατικών και το χρόνο μαγειρέματος.
- Ο αριθμός μεριδίων που αναφέρεται στις παρακάτω συνταγές είναι κατά προσέγγιση. Η όρεξη και ο ρυθμός ανάπτυξης διαφέρουν από μωρό σε μωρό, όπως και το απαιτούμενο μέγεθος μεριδία.
- Ο φωτογραφικός οδηγός των συνταγών στοχεύει στο να σας παρέχει μια γρήγορη οπτική αναφορά όταν μαγειρεύετε με τον ατμομάγειρα-μπλέντερ. Για τις πρώτες φορές που χρησιμοποιείτε το προϊόν, συνιστάται να ανατρέχετε στις πλήρεις οδηγίες των συνταγών.

Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτές οι συνταγές έχουν επιλεχθεί προσεκτικά από ειδικούς διατροφολόγους όπως η Judy και η Gillian. Εάν έχετε αμφιβολίες, ιδίως σε ό,τι αφορά γνωστές ή πιθανές αλλεργίες σε ορισμένες τροφές, παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον επισκέπτη υγείας σας, αντίστοιχα.

ארוחות מזינות בהכנה קלה

חוברת זאת מכילה מידע חיוני ויעוץ מקצועי אודות שלבי הגמילה השונים ואחריהם באות הדוגמאות לתכנון המזון ומתכונים המותאמים לכל שלב של גמילת הנקה. בנוסף, כל מתכון פותח בהשתמש במוצר זה ובעזרתה של יהודית מור על מנת להבטיח שהתוצאה היא עשירת מזון.

פיליפס אבנט קומבינט סטימר אנד בלנדר בעדינות מעלה אדים בירקות, פירות, דגים ובשר. הוא גם מערבב מרכיבי בישול לסמיכות כך שזה מתאים לצרכי של תינוקך ותורם להכנת ארוחה בריאה ומושלמת בפשטות ובמהירות!



לעתים קרובות אמהות מבולבלות ע"י כמות מדהימה של מידע זמין בעניין מבוא למזונות מוצקים בדיאטת התינוק. בנוסף, הורים מתייאשים כאשר תינוקות רק יורקים את המזון שהוכן בשבילם.

כהורים אולי אנחנו צריכים להבין איך תינוקות גדלים ומדוע הם מתנהגים בצורה כזאת!

פיליפס אבנט פיתחה את החוברת הזאת בשיתוף עם יהודית מור, דיאטנית ילדים וד"ר ג'יליאן הריס, יועצת פסיכולוגית קלינית על מנת להציע להורים יעוץ מקצועי לגמילת הנקה ולהכנת ארוחות מזינות בשביל תינוקותיהם.

יהודית מור היא דיאטנית ותזונאית מוסמכת המתמחה בתזונת ילדים. היא חברה בהתאחדות הדיאטנים הבריטיים וגם באגודה לתזונה. היא הקימה קליניקה פרטית לתזונת ילדים לאחר הרבה שנות ניסיון בעבודה כדיאטנית בבתי החולים ומרפאות קהילתיות של NHS שירות הבריאות הלאומי. ליהודית נסיון רחב במכלול הבעיות של תזונת ילדים ועכשיו יש לה קליניקה פרטית בלונדון בה היא מקבלת הורים וילדים ליעוץ פרטי פרטני.



ד"ר ג'יליאן הריס היא מרצה בכירה ופסיכולוגית קלינית ויועצת בבית החולים לילדים בברמינגהם. מחקרה המפורסמים בכל העולם מגלים מומחיות בתחום של התנהגות תזונתית וויסות התיאבון של הילדים, כולל הילדות וההתקשרות. מחקרה



משקפים אוכלוסיות קליניות וגם לא קליניות המתעניינים ברכישת התאבון ועדיפויות המזון בשנות החיים הראשונות, בגורמים המשפיעים על וויסות הטעם, התפתחות קטגוריציה של המזון בשנים מוקדמות, ואינטרקציה בין מזג הילד, ניהול סגנון ההורות והמזון (עצבנות).

תוכן העניינים

עמוד	
22	ארוחות מזינות בהכנה קלה
23	התחלת גמילה מהנקה
24	המלצות מקצועיות כלליות

שלב 1

26	טעמים ראשונים
33	תכנון ארוחות של טעמים ראשונים מתכונים
34	פירה תפוחי עץ
38	פירה גזר ותפוח מתוק
42	פירה תפוחי אדמה וברוקולי

שלב 2

46	לעיסות רכות
53	תכנון ארוחות של לעיסות רכות מתכונים
54	פירה בשר
58	ירקות מרוסקים
62	כבש עם תפוחי אדמה ודלעת
66	סלמון עם תפוחי אדמה מתוקים וקישוא
70	עדשים עם ירקות
74	אפרסק עם קינוח שזיף

שלב 3

78	לעיסות יותר קשות
85	תכנון ארוחות של לעיסות קשות מתכונים
86	אורז עם רוטב של פלפל מתוק
90	פסטה עם גבינת פטה
94	אספרגוס עם גבינת פטה

לכל הורה יש סיפוק לראות איך תינוקם גדל מהר ומתפתח לילד מאושר ובריא. תזונה טובה חיונית לגדילתו ואושרו של תינוקך. חלב השד הוא המזון האידיאלי הראשון המכיל את כל התוכן התזונתי הטבעי המיוחד לצרכיהם של התינוקות. נוסחת התינוק אף תופסת מקום כתחליף כאשר הנקת השד אינה אפשרית. באופן כללי, לאחר חודשי החיים הראשונים, התינוקות עולים במשקל בממוצע מ-0.5 עד-1 ק"ג לחודש בששת החודשים הראשונים. מעבר לשלב זה דרוש הצירוף של חלב ומזונות מוצקים על מנת לקדם גדילה בזמן שתינוקות עולים במשקל בערך 0.5 ק"ג לחודש.

בסביבות 4-6 חודשים, התינוקות מתחילים לשבת ללא תמיכה, מסוגלים להחזיק את ראשם ולפעמים שמים כל דבר שניתן למצוא לפיהם. בשלב זה נראה שהם פחות מסופקים עם חלב שהם מקבלים ויותר מודעים וסקרנים לגבי הרגלי התזונה של המבוגרים, במיוחד של הוריהם. זהו סימן היכר שהם מוכנים כבר להתחיל לאכול מזונות מוצקים בעצמם, מה שמשלים את החלב שהם מקבלים עם התועלת הנוספת של הספקת יותר מרכיבים מזינים. זה הוא שלב מלהיב מאוד לתינוקות מכיוון שהם יכולים לנסות וללמוד להנות מטעמים חדשים ושונים שהינך מציע להם.

זה נכון שכל התינוקות גדלים ומתפתחים בצורה שונה. הרבה מחכים עד 6 חודשים לתחילת גמילת הנקה, כאשר אחרים נראים מוכנים לפני זמן זה. צריך לקחת בחשבון 4 חודשים או 17 שבועות כגיל הכי מוקדם לתחילת גמילת הנקה לתינוקך. ליעוץ נוסף מומלץ לפנות לרופא המשפחה או לטיפת חלב.

כאשר התינוק שלך מוכן, תרצי לעשות מזון מוצק ממרכיבים טריים, כך שחומרי המזון המזינים נשארים שלמים ככל שניתן. קניה והכנת מזונות בעצמך היא הדרך הכי טובה שמבטיחה זאת מכיוון שהינך יודע בדיוק מה התינוק שלך אוכל. מזונות

שהינך קונה, אופן איחסונם, הכנתם ובישולם ישפיע על ערכם התזונתי. חשוב לקנות מזונות טריים, לאחסנם בהתאם לכל ההוראות הניתנות ולהיכנס על משטח נקי.

בישול בעזרת אידוי הוא אחת השיטות הבישול הכי טובות שעוזרת לשמירת הטעם. אידוי עם פיליפס אבנט קומבינד סטימר אנד בלנדר היחודי במינו עוזר לשמור מרכיבים מזינים בסיסים מכיוון שמציעים המופקים בזמן שלב האידוי נשמרים לערבוב עם המזון בחזרה בזמן שלב ערבוב.

בצורה זאת יותר ויותר אפשרי שערכי המזון נשמרים במזון במטרה לספק דיאטת תזונה בריאה.

כידוע ישנם מקורות מידע מהימנים אודות גמילת הנקה כמו טיפות חלב, רופאי המשפחה ואתרים מקוונים המוכנים לסייע בהחלטה מתי התינוק שלך מוכן להתחיל גמילת הנקה ולעבור משלב אחד לשני.

תהנה משלב מיוחד זה בחייך של התינוק שלך!

Judy More
דיאטנית ילדים
עצמאית

www.child-nutrition.co.uk



• אחסני תמיד מזון בצורה בטיחותית והשתמי בהתאם לתאריכים. הכיני את המזון במטבח נקי עם סכו"ם וקערות בהיגיינה אופטימלית. רחצי את ידיים לפני הכנת המזון ואת ידיו של התינוק לפני האכלתו. רחצי את ידיך לפני הכנת המזון, וגם את ידיו של התינוק לפני האכלה.

• כל הפירות והירקות חייבים להיות רחוצים לפני השימוש. יש כאלה שזקוקים לקילוף.

• אין להוסיף מלח למזון התינוקות - נסי להשתמש בעשבים או תבלינים עדינים כפי שהיית משתמשת במתכונת משפחה רגילים להכנת המזון יותר טעים לתינוקך.

• אין להוסיף סוכר פרט לכמות קטנה לפרי חמוץ בשביל לעשות אותו ערב לחך.

• מזון תינוקות צריך לבשל ביסודיות עד שיתחמם ולהגיש לאחר שהתקרר.

• מיקרו-גל מחמם את המזון בצורה לא שווה ויכול ליצור נקודות חמות אשר יכולות לגרום לכוויה. דאגי לך שכל המזון שהינך מחממת באופן זה מעורבב היטב והשאירי אותו לקירור לפני הגשה. השתמישי ב-Philips AVENT Bottle and Baby Food Warmer לחימום מזון תינוקך בזהירות ובצורה שווה.



• אף פעם אל תחממי מזון תינוקך בשנית יותר מפעם אחת.

• מאכלים שבישלת לאחרונה יכולים להיות מאוחסנים במקרר עד ל-24 שעות.

• הכנת מנות המזון והקפאתן במגשי קרח או מיכלי מזון כמו VIA Cups יכולה לחסוך לך הרבה זמן! הם סטריליים, קומפקטיים וקל לרשום עליהם את שם המזון ותאריך הכנתו. בדקי הוראות המקפאי על מנת למצוא כמה זמן הינך יכולה לאחסן את מזון התינוק באופן בטיחותי. זה בערך בין 1 ל-3 חודשים.

• אל תקפאי מזון בפעם שניה לאחר הפשרתו.

• מזונות מסוימים כמו מזון נא, כבד, גבינות רכות לא מפוסטרות ודבש לא מתאימים לתינוקות מתחת

לגיל של 12 חודשים. ביצים צריכות להיות תמיד מבושלות היטב. בדקי תמיד עם רופא המשפחה שלך עם אינך בטוחה.

• אם ישנה אלרגיה בתולדות המשפחה, מומלצת הנקת שד בלבד עד לגיל 6 חודשים. המשיכי הנקת שד בשלב של גמילת הנקה וכאשר הינך מביאה מזונות היכולים לגרום אלרגיה כמו חלב, ביצים, חיטה, שקדים, גרגרים, דגים מזון נא, עשי זאת פעם אחר פעם.

• תכנון מזון שלב אחר שלב היא דוגמא של תוכנית ארוחה מאוזנת עם מגוון מזונות. אמצו אלה לשימושם של פירות וירקות העונה ומזונות המשפחה. באופן כללי, תפוחי אדמה מתוקים ניתן להחליף בתפוחי אדמה והינך יכולה להשתמש בכל שורשי ירקות במקום גזר.

הערות לתוצאות הכי טובות

• כמויות הנזכרות במתכונים בדרך כלל מספקים לך מספיק מזון להגשה ועוד נשאר משהו לאיסון או הקפאה. אמצו כמויות הנזכרות בהתאם לצרכיך, אבל זכרי שזמני האידוי יהיו שונים בהתאם לכמות המזון בצנצנת. בדקי את הוראות השימוש לגבי זמני האידוי המשוערים עבור מזונות שונים.

• הסמיכות הסופית של המזון תלויה גם כן בטבע וכמות של המרכיבים. על מנת להשיג את הסמיכות הרצויה, הוסיפי חלב תינוקות רגיל או מים לדלל או הוסיפי אורז תינוקות או רקני כמות מי הבישול מסוימת לפני הערבוב על מנת לדלל אותה.

• כל הכמויות הסופיות הן אינדיקטיביות ויכולות להשתנות בהתאם לטבעם של המרכיבים וזמן הבישול.

• מספר המנות המוזכרות במרשמים המובאים מטה הוא משוער בלבד. תאבון וגדילה שונים מתינוק לתינוק בדומה לגודל המנה הדרושה.

• מדריך הצילומים שבמרשמים מטרנו לספק לך חומר ויזואלי מהיר לבישול עם Combined Steamer Blender שלך. כאשר הינך משתמש במוצר בפעם הראשונה מומלץ ליעין בכל ההוראות למרשמים.

מיאון אחריות: מתכונים אלה נבחרו בזהירות ע"י מומחי התזונה כמו יהודית וגיליאן. במקרה של ספק, במיוחד במקרים של אלרגיות ידועות או חשד לאלרגיה למזונות מסוימים, נא להתייעץ עם הרופא שלך או טיפת חלב בהתאם.



GB First tastes

Recipes for babies just starting on solids

DE Erste Geschmackserlebnisse

Rezepte für die erste feste Nahrung

FR Les premières expériences gustatives

Recettes pour les bébés qui commencent la diversification

NL Eerste hapjes

Recepten voor baby's die voor het eerst vast voedsel krijgen

GR Πρώτες γεύσεις

Συνταγές για μωρά που μόλις ξεκινούν να τρώνε στερεές τροφές

IL טעמים ראשונים

מתכונים לתינוקות שרק מתחילים מזון מוצק

1

GB First tastes

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

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

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

What the expert says...

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

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.

DE Erste Geschmackserlebnisse

Wenn Ihr Baby bereit für feste Nahrung ist, können Sie verschiedene Cerealien wie Babyreis oder Hafer, Maisnudeln, Hirse oder sehr gut zerdrückten gekochten Reis, mit Baby's gewöhnlicher Milch mischen. Zusätzlich können Sie gekochtes Gemüse oder Obst zu einer sanften Konsistenz pürieren (wie Joghurt). Bieten Sie zuerst und nur einmal am Tag nur ein paar Teelöffel, während oder nach dem Milchfüttern, an.

Mit der Zeit können Sie beginnen die feste Nahrung auch vor der Milchfütterung anzubieten. Nach und nach können Sie die Menge der festen Nahrung erhöhen. Außerdem können Sie die Konsistenz der Nahrung variieren, z.B. durch weniger Milch oder Wasser verdicken. Zur gleichen Zeit beginnen Sie schrittweise für zwei oder drei

Mahlzeiten pro Tag verschiedene Nahrungsmittel anzubieten, um Ihrem Baby die Erfahrung von neuen Geschmacksrichtungen zu ermöglichen.

Was die Experten sagen...

"Es kann etwas dauern bis Babys lernen, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Das liegt daran, dass sie beim Saugen an der Brust oder beim Füttern mit der Flasche ihre Zunge nach vorne drücken. In der gleichen Weise werden sie diese Bewegung beim Füttern mit einem Löffel machen, mit dem Resultat, dass das Essen gleich wieder aus dem Mund heraus kommt. Das heißt nicht, dass sie das Essen nicht mögen, sie brauchen einfach etwas Zeit, um zu lernen, das Essen mit der Zunge in den hinteren Bereich des Mundes zu schieben, um es dann zu schlucken."

3-Tage-Essensplan

Mahlzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	Babyreis gemischt mit Baby's gewohnter Milch	Babybrei gemischt mit Baby's gewohnter Milch	Babyreis gemischt mit pürierten Birnen und Baby's gewohnter Milch
Mittagessen	Karottenpüree	Kartoffel- und Brokkolipüree (Seite 42)	Karotten- und Süßkartoffelpüree (Seite 38)
Abendbrot	Apfelmus (Seite 34)	Birnenpüree* (Seite 34)	pürierte Bananen

* Siehe Apfelmusrezept

Beenden Sie die Mahlzeiten mit der gewöhnlichen Milchfütterung. Ihr Baby wird weiterhin 1 oder 2 Milchfütterungen während des Tages brauchen.

FR Les premières expériences gustatives

Quand votre bébé est prêt à passer aux aliments solides, vous pouvez commencer par mixer des céréales infantiles, comme l'avoine, les flocons de maïs, le mil, ou le riz cuit bien mixé, avec le lait habituel de votre bébé. De plus, vous pouvez transformer des fruits ou des légumes cuisinés en purée assez liquide (comme du yaourt liquide). Pour commencer, proposez lui quelques cuillères, pendant ou après le biberon, une fois par jour.

Avec le temps, vous pouvez commencer à lui proposer des aliments solides avant le biberon. Augmentez au fur et à mesure les quantités. Vous pouvez également faire varier la consistance de la nourriture en ajoutant moins de lait ou d'eau pour l'épaissir. Dans le même temps, commencez à insérer progressivement différents aliments au

cours des 2 à 3 repas par jour pour permettre à bébé de découvrir de nouvelles saveurs.

Ce qu'en dit l'expert...

"Un bébé peut mettre du temps à apprendre à manger des aliments solides. La raison est que, quand il tète au sein ou boit au biberon, les bébés poussent leur langue vers l'avant. De la même façon, ils vont reproduire ce mouvement lorsqu'ils seront nourris à la cuillère, ce qui a pour conséquence de faire ressortir la nourriture de leur bouche. Ceci ne signifie pas qu'ils n'aiment pas la nourriture que vous leur proposez ; ils ont juste besoin de temps pour apprendre à utiliser correctement leur langue pour faire entrer les aliments dans leur bouche et les avaler."

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Repas	1er jour	2ème jour	3ème jour
Petit déjeuner	Céréales infantiles mélangées avec le lait infantile habituel de bébé	Bouillie spéciale bébé avec le lait infantile habituel de bébé	Céréales infantiles mélangées avec une purée de poires et le lait infantile habituel de bébé
Déjeuner	Purée de carottes	Purée de pommes de terre et brocolis (Page 42)	Purée de carottes et patates douces (Page 38)
Dîner	Purée de pommes (Page 34)	Purée de poire* (Page 34)	Purée ou bouillie de banane

* Voir la recette de la purée de pommes

Complétez ces repas avec le lait habituellement bu par bébé. Votre bébé réclamera encore 1 ou 2 repas de lait par jour.

NL Eerste hapjes

Als jouw baby toe is aan vast voedsel, kunt je bijvoorbeeld beginnen met pap gemaakt van de normale melkvoeding gemengd met rijstbloem, haverbloem of maïsbloem. Daarnaast kun je gekookte of gestoomde groenten en fruit fijnstampen tot een mengsel dat zo glad en vloeibaar is als yoghurt. Biedt in het begin slechts eenmaal per dag een paar theelepels aan tijdens of na een melkvoeding.

Na een poosje kunt je vast voedsel aanbieden, voordat je je baby de normale melkvoeding geeft. Geleidelijk kun je dan de hoeveelheid vast voedsel vergroten. Je kunt de consistentie van het voedsel variëren door er meer of minder melk of water aan toe te voegen. Tegelijkertijd kun je het aanbieden van ander soort voedsel uitbreiden van

twee naar drie maaltijden per dag om je baby zo nieuwe smaken te laten ervaren.

Wat de deskundigen hierover zeggen...

"Het kan soms even duren voordat baby's vast voedsel leren eten. Dit komt doordat baby's hun tong naar voren duwen als ze aan de borst of uit de fles drinken. Ze zullen deze beweging daarom ook maken als ze een lepel met voedsel aangeboden krijgen, waardoor het voedsel direct weer uit hun mond loopt. Dit betekent niet dat ze het voedsel niet lekker vinden. Ze hebben alleen tijd nodig om te leren hoe ze hun tong kunnen gebruiken om het voedsel naar de achterkant van de mondholte te duwen, zodat ze het kunnen doorslikken."

3-daagse maaltijdplanner

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Rijstbloem gemengd met normale melkvoeding	Haverbloem gemengd met normale melkvoeding	Rijstbloem gemengd met gepureerde peren en melkvoeding
Lunch	Wortelpuree	Aardappel-broccolipuree (pag. 42)	Wortel en zoete aardappelpuree (pag. 38)
Avondeten	Appelmoes (pag. 34)	Perenpuree* (pag. 34)	Gepureerde of fijngeprakte banaan

* Zie het recept voor appelmoes

Geef je baby altijd zijn of haar normale melkvoeding na deze maaltijden. Je baby heeft naast deze maaltijden nog steeds 1 of 2 melkvoedingen per dag nodig.

GR Πρώτες γεύσεις

Όταν το παιδί σας είναι έτοιμο να ξεκινήσει να τρώει στερεά τροφή, μπορείτε να αρχίσετε αναμειγνύοντας δημητριακά, όπως ρυζάλευρο ή βρώμη, χυλοπίτες από καλαμπόκι, κεχρί ή καλά αλεσμένο μαγειρεμένο ρύζι μαζί με το συνηθισμένο γάλα του μωρού σας. Επιπρόσθετα, μπορείτε να πολτοποιήσετε μαγειρεμένα λαχανικά ή φρούτα μέχρι να αποκτήσουν υδαρή υφή (όπως ένα ρευστό γιαούρτι). Για αρχή, δώστε στο μωρό λίγες κουταλιές, κατά τη διάρκεια ή μετά από το τάισμα με γάλα, μία φορά την ημέρα.

Εν καιρώ, μπορείτε να ξεκινήσετε να του δίνετε στερεά τροφή πριν από το τάισμα με γάλα και, στη συνέχεια, να αυξάνετε σταδιακά την ποσότητα στερεάς τροφής. Μπορείτε επίσης να μεταβάλλετε την υφή του φαγητού προσθέτοντας λιγότερο γάλα ή νερό προκειμένου να το συμπυκνώσετε. Ταυτόχρονα, ξεκινήστε σταδιακά να δίνετε διαφορετικές τροφές, σε δύο μέχρι τρία γεύματα

κάθε μέρα, προκειμένου να δώσετε τη δυνατότητα στο μωρό σας να δοκιμάζει νέες γεύσεις.

Η γνώμη του ειδικού...

“Μπορεί να χρειαστεί να περάσει λίγος καιρός μέχρι να μάθουν να τρώνε στερεά τροφή. Ο λόγος είναι ότι, όταν θηλάζουν ή όταν πίνουν γάλα από το μπιμπερό, τα μωρά σπρώχνουν τη γλώσσα τους προς τα εμπρός. Κατά τον ίδιο τρόπο, θα κάνουν την ίδια κίνηση όταν τα ταΐζετε με το κουτάλι, με αποτέλεσμα το φαγητό να βγαίνει κατευθείαν έξω από το στόμα τους. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν τους αρέσει το φαγητό που τους δίνετε, απλά χρειάζονται λίγο χρόνο για να μάθουν να χρησιμοποιούν τη γλώσσα τους προκειμένου να σπρώχνουν το φαγητό στο πίσω μέρος του στόματός τους, για να το καταπιούν”.

Πρόγραμμα γευμάτων 3 ημερών

Γεύμα	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα
Πρωινό	Ρυζάλευρο αναμειγμένο με το συνηθισμένο γάλα του μωρού	Βρεφικός χυλός αναμειγμένος με το συνηθισμένο γάλα του μωρού	Ρυζάλευρο αναμειγμένο με πουρέ αχλαδιού και το συνηθισμένο γάλα του μωρού
Μεσημεριανό γεύμα	Πουρές καρότου	Πουρές από πατάτα και μπρόκολο (σελίδα 42)	Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα (σελίδα 38)
Βραδινό γεύμα	Πουρές μήλου (σελίδα 34)	Πουρές αχλαδιού* (σελίδα 34)	Πολτοποιημένη ή καλά αλεσμένη μπανάνα

* Βλέπε συνταγή για πουρέ μήλου

Ολοκληρώστε τα γεύματα ταΐζοντας το μωρό σας με το συνηθισμένο γάλα του. Το μωρό σας θα συνεχίσει να χρειάζεται 1 με 2 ταισμάτα με γάλα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

IL טעמים ראשונים

כאשר תינוקך מוכן למזון מוצק, הינך יכולה להתחיל ע"י ערבוב דגנים כמו אורז תינוקות או שיבולת שועל, תירס, דוחן או אורז מבושל עם חלב תינוקות רגיל שלך. בנוסף, הינך יכולה להכין פירה של ירקות או פירות בסמיכות הרצויה (כמו יוגורט נוזלי). להתחלה הציעי רק מספר כפיות בזמן או לאחר האכלה בחלב פעם ביום.

עם הזמן הינך יכולה להציע מזון מוצק לפני האכלת חלב ולאחר מכן לבנות על כמות מזונות מוצקים הנתנים. ניתן לשנות את סמיכות המזון ע"י הוספת פחות חלב או מים על מנת לדלל אותה. בבת אחד החלי להציע מזונות שונים באופן מתקדם מ-2 ל-3 ארוחות בכל יום על מנת לאפשר לתינוקך לנסות טעמים חדשים.

מה אומרים המומחים...

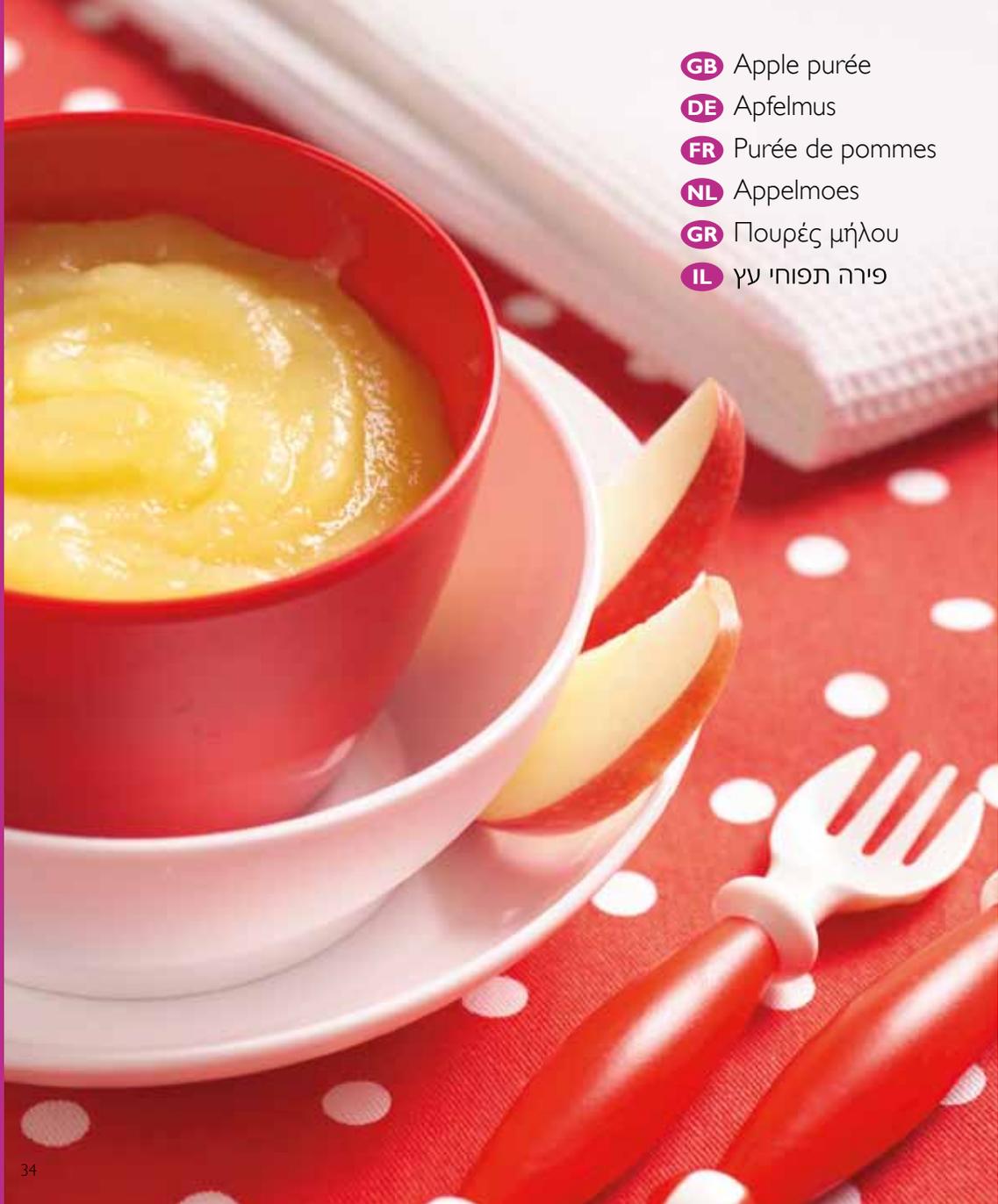
יכול לקחת לא מעט זמן לפני שתינוקות יכולות ללמוד לאכול מזונות מוצקים. הסיבה היא שכאשר יונקים מן השד או כאשר מאכילים אותו מבקבוק, תינוקות מוציאים את הלשון קדימה. באותה צורה הם יעשו תנועה כזאת כאשר מאכילים אותם עם כפית והתוצאה היא שמזון חוזר מיד מפיהם. זה לא אומר שהם לא אוהבים את המזון שהם מקבלים; הם פשוט צריכים זמן ללמוד איך להשתמש בלשונם לדחוף את המזון לאחור פיהם היכן הם יוכלו לבלוע אותו”.

תכנון ארוחה ל-3 ימים

ארוחה	יום 1	יום 2	יום 3
ארוחת בוקר	אורז תינוקות מעורבב עם חלב תינוקות הרגיל שלו	דייסת התינוק מעורבבת עם חלב רגיל של התינוק	אורז התינוק מעורבב עם פירה אגסים וחלב התינוק הרגיל
ארוחת צהרים	פירה גזר	פירה תפוח אדמה וברוקולי (עמוד 42)	פירה גזר ותפוח אדמה מתוק (עמוד 38)
ארוחת ערב	פירה תפוחי עץ (עמוד 34)	פירה אגס* (עמ' 34)	פירה בננה או בננה מרוסקת היטב

*ראה מתכון פירה של תפוחי עץ

סיימי ארוחות אלה עם חלב תינוקות הרגיל שלך. תינוקך יצטרך עוד 1 או 2 ארוחות חלב ביום.



- GB** Apple purée
- DE** Apfelmus
- FR** Purée de pommes
- NL** Appelmoes
- GR** Πουρές μήλου
- IL** פירה תפוחי יץ



1



2



3



4



5



5 mins
5 Min.
5 mins
5 λεπτά
5 דקות



6



7



2/3 x 5 secs
2/3 x 5 Sek.
2/3 x 5 secs
2/3 x 5 seconden
2/3 x 5 δευτ
שניות 2/3 x 5



8

GB**Ingredients:**

- 1 dessert apple (about 200g)

1-2. Peel and core the apple.

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

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

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

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

8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

You can make a pear purée following the same recipe.

 Cooking time approx 5 mins

 Makes about 175ml 2 portions

 Suitable for freezing

DE**Zutaten:**

- 1 süßer Apfel (etwa 200 g)

1-2. Schälen und entkernen Sie den Apfel.

3. Schneiden Sie den Apfel in kleine Stücke und geben Sie ihn in den Behälter.

4-5. Gießen Sie 50 ml Wasser in den Kocher und garen den Apfel 5 Minuten lang bis er weich ist.

6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen 2 bis 3 Mal für je etwa 5 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

Geben Sie alles in eine Schüssel. Um die Konsistenz zu verändern, können Sie etwas von Baby's gewöhnlicher Milch oder Babyreis hinzufügen. Abkühlen lassen.

8. Servieren Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren Sie ihn für später ein.

Für ein Birnenpüree befolgen Sie das gleiche Rezept.

 Garzeit etwa 5 Minuten

 2 Portionen (aus 175 ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR**Ingrédients :**

- 1 pomme (environ 200g)

1-2. Epluchez et enlevez les pépins des pommes.

3. Découpez la pomme en petits morceaux et mettez-les dans le bol.

4-5. Versez 50ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 5 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.

6-7. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 5 secondes, 2 à 3 fois de suite, selon la consistance désirée.

Transférez le contenu dans un récipient et ajoutez-y un peu de lait infantile habituel de bébé ou, si besoin, des céréales infantiles pour modifier la consistance.

Laissez refroidir.

8. Servez une portion.

Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

Vous pouvez, en suivant la même recette, faire une purée de poires.

 Temps de cuisson de 5 mins environ

 Pour 175ml, soit 2 portions environ

 Convient à la congélation

NL**Ingrediënten:**

- 1 appeltoetje (ongeveer 200 gr)

1-2. Schil de appel en verwijder het klokhuis.

3. Snijd de appel in kleine stukjes en doe deze in de kan.

4-5. Giet 50 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 5 min gaar.

6-7. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2-3 keer gedurende 5 seconden op de mengstand draaien, totdat de inhoud de juiste consistentie heeft bereikt.

Doe het mengsel over in een kom en voeg wat normale melkvoeding of wat rijstbloem toe, als dit nodig om de juiste consistentie te bereiken. Laat de appelmoes afkoelen.

8. Geef de baby een portie.

Vries de rest in of plaats het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

Je kunt met hetzelfde recept ook een perenpuree maken.

 Stoomtijd ongeveer 5 minuten

 Voor ongeveer 175 ml 2 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR**Συστατικά:**

- 1 μήλο (περίπου 200 g)

1-2. Ξεφλουδίστε και αφαιρέστε τον πυρήνα του μήλου.

3. Κόψτε το μήλο σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο.

4-5. Βάλτε 50 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

6-7. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε 2 ή 3 φορές για περίπου 5 δευτερόλεπτα κάθε φορά, ανάλογα με την υφή που επιθυμείτε.

Αδειάστε σε ένα μπολ και προσθέστε λίγο από το συνηθισμένο γάλα του μωρού ή ρυζάλευρο εάν χρειάζεται, για να ρυθμίσετε την υφή. Αφήστε το να κρυώσει.

8. Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

Μπορείτε να φτιάξετε πουρέ αχλαδιού ακολουθώντας την ίδια συνταγή.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 5 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 175 ml 2 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL**מרכיבים:**

- 1 קינוח תפוח עץ (200 גרם בערך)

1-2. קלפי והוציאי את הגרעינים של תפוח עץ.

3. חתכי את תפוח עץ לחתיכות קטנות ושמי אותו לתוך הקערה.

4-5. שפכי 50 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדה למשך 5 דקות עד שנעשה כך.

6-7. הפכי את הקערה למצב הערבוב וערבי 2 או 3 פעמים במשך 5 שניות כל פעם בהתאם לסמיכות הרצויה.

העבירי לתוך הקערה והוסיפי מעט חלב התינוק הרגיל או אורז התינוק בהתאם לסמיכות הרצויה. קררי.

8. הגישי מנה אחת.

קררי/הקפיאי את השאר לשימוש יותר ומאוחר.

הינך יכולה לעשות פירה אגס בהתאם לאותו המתכון.

 זמן בשול 5 דקות בערך

 זה עושה 175 מ"ל לערך של 2 מנות

 מתאים להקפאה

- GB** Carrot and sweet potato purée
- DE** Karotten- und Süßkartoffelpüree
- FR** Purée de carottes et de patates douces
- NL** Wortel en zoete aardappelpuree
- GR** Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα
- IL** פירה גזר ותפוח מתוק



1



2



3



4



15 mins
15 Min.
15 mins
12 minuten
15 λεπτά
15 דקות



5



6



2/3 x 10 secs
2/3 x 10 Sek.
2/3 x 10 secs
2/3 x 10 seconden
2/3 x 10 δευτ
שניות 2/3 x 10



7

GB*Ingredients:*

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

1. Trim and peel carrot and sweet potato.

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

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

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

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

7. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 15 mins

 Makes about 350ml 4 portions

 Suitable for freezing

DE*Zutaten:*

- 2 Karotten (etwa 180 g)
- 1 kleine Süßkartoffel (etwa 250 g)

1. Schälen Sie die Karotten und die Süßkartoffel.

2. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben es in den Behälter.

3-4. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen Sie das Gemüse 15 Minuten bis es weich ist.

5-6. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 10 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

Geben Sie alles in eine Schüssel. Um die Konsistenz zu verändern, können Sie etwas von Baby's gewöhnlicher Milch oder Babyreis hinzufügen. Abkühlen lassen.

7. Servieren Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren Sie ihn für später ein.

 Garzeit etwa 15 Minuten

 4 Portionen (aus 350 ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingédients :*

- 2 carottes (environ 180g)
- 1 petite patate douce (environ 250g)

1. Découpez et épluchez les carottes et la patate douce.

2. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.

3-4. Versez 150ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.

5-6. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite, selon la consistance désirée.

Transférez le contenu dans un récipient et ajoutez-y un peu de lait infantile habituel de bébé ou, si besoin, des céréales infantiles pour modifier la consistance.

Laissez refroidir.

7. Servez une portion.

Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 15 mins environ

 Pour 350ml, soit 4 portions environ

 Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 2 wortels (ongeveer 180 gr)
- 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 250 gr)

1. Schrap de wortels en schil de zoete aardappel.

2. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.

3-4. Giet 150 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 15 min gaar.

5-6. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2-3 keer gedurende ongeveer 10 seconden draaien op de mengstand, totdat de inhoud de juiste consistentie heeft bereikt.

Doe het mengsel over in een kom en voeg wat normale melkvoeding of rijstbloem toe, als dit nodig is om de juiste consistentie te bereiken. Laat het mengsel afkoelen.

7. Geef de baby een portie.

Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 15 minuten

 Voor ongeveer 350 ml 4 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 2 καρότα (περίπου 180 g)
- 1 μικρή γλυκοπατάτα (περίπου 250 g)

1. Καθαρίστε και ξεφλουδίστε το καρότο και τη γλυκοπατάτα.

2. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.

3-4. Βάλτε 150 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

5-6. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε 2 ή 3 φορές, για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, ανάλογα με την υφή που επιθυμείτε.

Αδειάστε σε ένα μπολ και προσθέστε λίγο από το συνηθισμένο γάλα του μωρού ή ρυζάλευρο εάν χρειάζεται για να ρυθμίσετε την υφή. Αφήστε το να κρυώσει.

7. Σερβίρετε μία μερίδα.

Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 15 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 350 ml 4 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL*מרכיבים:*

- גזרים 2 (180 גרם בערך)
- תפוח אדמה מתוק קטן 1 (250 גרם בערך)

1. חתכי וקלפי גזר ותפוח אדמה מתוק.

2. חתכי ירקות לחתיכות קטנות ושמי אותם לתוך הקערה.

3-4. שפכי 150 מ"ל מים לתוך דוד חימום או אדי למשך 15 דקות עד שיעשו רכים.

5-6. הפכי את הקערה למצב הערבוב וערבי 2 או 3 פעמים במשך 10 שניות כל פעם בהתאם לסמיכות הרצויה.

העבירי לתוך הקערה והוסיפי מעט חלב תינוק רגיל או אורז תינוק בהתאם לסמיכות הרצויה. קררי.

7. קררי/הקפיאי.

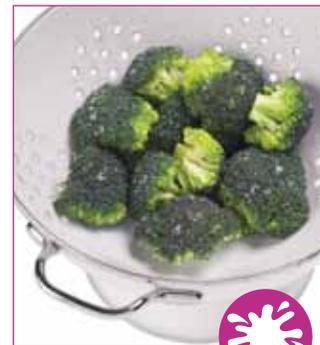
קרר/הקפיאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

 זמן בישול 15 דקות לערך

 זה עושה 350 מ"ל של 4 מנות

 מתאים להקפאה

- GB** Potato and broccoli purée
- DE** Kartoffel- und Brokkolipüree
- FR** Purée de patates et brocolis
- NL** Aardappel-broccolipuree
- GR** Πουρές από πατάτα και μπρόκολο
- IL** פירה תפוחי אדמה וברוקולי



1



2



3



4



5



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 דקות



6



7

2/3 x 10 secs
2/3 x 10 Sek.
2/3 x 10 secs
2/3 x 10 seconden
2/3 x 10 δευτ
שניות 2/3 x 10



8

GB*Ingredients:*

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

1. Wash the broccoli florets.
2. Peel the potato.
3. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
- 4-5. Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 min until tender.
- 6-7. Turn the jar to the blending position and blend 2 or 3 times for about 10 seconds each, according to the desired consistency.

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

8. Serve one portion. Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 350ml 4 portions

 Suitable for freezing

DE*Zutaten:*

- 10 Brokkoliröschen (etwa 125 g)
- 1 kleine Kartoffel (etwa 125 g)

1. Waschen Sie die Brokkoliröschen.
2. Schälen Sie die Kartoffel.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben es in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen Sie das Gemüse 20 Minuten bis es weich ist.

6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 10 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.

Geben Sie alles in eine Schüssel. Um die Konsistenz zu verändern, können Sie etwas von Baby's gewöhnlicher Milch oder Babyreis hinzufügen. Abkühlen lassen.

8. Servieren Sie eine Portion. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren Sie ihn für später ein.

 Garzeit etwa 20 Minuten

 4 Portionen (aus 350 ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingrédients :*

- 10 branches de brocolis (environ 125g)
- 1 petite pomme de terre (environ 125g)

1. Lavez les brocolis.
2. Epluchez la pomme de terre.
3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 4-5. Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.

6-7. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite, selon la consistance désirée.

Transférez le contenu dans un récipient et ajoutez-y un peu de lait infantile habituel de bébé ou, si besoin, des céréales infantiles pour modifier la consistance.

- Laissez refroidir.
8. Servez une portion. Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 20 mins environ

 Pour 350ml, soit 4 portions environ

 Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 10 broccoliroosjes (ongeveer 125 gr)
- 1 kleine aardappel (ongeveer 125 gr)

1. Was de broccoli.
2. Schil de aardappel.
3. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- 4-5. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.

6-7. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2-3 keer gedurende 10 seconden op de mengstand draaien, totdat de inhoud de juiste consistentie heeft bereikt. Doe het mengsel over in een kom en voeg wat van normale melkvoeding of wat rijstbloem toe, als dit nodig is om de juiste consistentie te krijgen.

Laat het mengsel afkoelen.

8. Geef de baby een portie. Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 20 minuten

 Voor ongeveer 350ml 4 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 10 άνηθ μπρόκολου (περίπου 125 g)
- 1 μικρή πατάτα (περίπου 125 g)

1. Πλύνετε τα άνηθ του μπρόκολου.
2. Ξεφλουδίστε την πατάτα.
3. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.
- 4-5. Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

6-7. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε 2 ή 3 φορές, για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, ανάλογα με την υφή που επιθυμείτε.

Αδειάστε σε ένα μπολ και προσθέστε λίγο από το συνηθισμένο γάλα του μωρού ή ρυζάλευρο εάν χρειάζεται, για να ρυθμίσετε την υφή. Αφήστε το να κρυώσει.

8. Σερβίρετε μία μερίδα.

Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 20 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 350 ml 4 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL*מרכיבים:*

- פרחי ברוקולי 10 (125 גרם בערך)
- תפוח אדמה מתוק 1 (125 גרם בערך)

1. רחצי את פרחי ברוקולי.
2. קלפי את תפוח אדמה.

3. חתכי את הירקות לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה.

4-5. שפכי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי למשך 20 דקות עד שיעשו רכים.

6-7. הפכי את הקערה למצב של ערבוב וערבבי 2 או 3 פעמים במשך 10 שניות כל פעם בהתאם לסמיכות הרצויה.

העבירי לתוך הקערה והוסיפי מעט של חלב תינוק רגיל או אורז תינוק בהתאם לסמיכות הרצויה. אפשרי לקרר.

8. קררי/הקפיאי. יותר מאוחר את השאר לשימוש

 זמן הבישול 20 דקות בערך

 זה נותן 350 מ"ל של 4 מנות

 מתאים להקפאה



GB Soft chews

Recipes for babies who are ready for more

DE Breie mit weichen Stückchen

Rezepte für Babys, die zu mehr bereit sind

FR Petits morceaux fondants

Recettes pour les bébés qui sont prêts pour plus

NL Zachte prakjes

Recepten voor baby's die toe zijn aan meer

GR Μαλακές τροφές

Συνταγές για μωρά που είναι έτοιμα για περισσότερες γεύσεις

IL לעיסות רכות

מתכונים לתינוקות אשר מוכנים ליותר

2

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

DE Breie mit weichen Stückchen

Wenn Ihr Baby an fein pürierte Nahrung gewöhnt ist können Sie anfangen grob pürierte Nahrung zu geben. Im Alter von 6 Monaten können die meisten Babys grob pürierte Nahrung zu sich nehmen, auch wenn sie noch keine Zähne haben. Um das Kauen in dieser Phase anzuregen, können Sie auch weiches Fingerfood in Streifenform, wie z.B. Toastkruste oder gekochte Gemüssticks und gekochte Pasta, anbieten. Das wird Ihrem Baby helfen, sich auf zerkleinerte Nahrung in seiner oder ihrer nächsten Entwicklungsstufe, vorzubereiten. Lassen Sie sich von den Reaktionen Ihres Babys leiten und lassen Sie es nie unbeaufsichtigt während des Essens.

Babys wachsen schnell, deshalb brauchen Sie nahrhafte Lebensmittel. In dieser Phase wird Ihr Baby anfangen, größere Mengen zu essen. Es braucht mehr Nährstoffe, besonders Eisen, welches in Gruppe 2 (siehe unten) enthalten ist. Idealerweise sollten Nahrungsmittel der Gruppe 4 gegeben werden.

- 1. Stärkehaltige Nahrung** – Kartoffeln, Reis, Pasta und andere Cerealien
- 2. Fleisch, Fisch und Alternativen** wie Eier und Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen etc.)
- 3. Früchte und Gemüse**
- 4. Milchprodukte** – Vollfettjoghurt und -Käse. Vollmilch kann auch für's Kochen verwendet werden.

Was die Experten sagen...

“Während dieser Phase entdecken Babys ihre orale Motorik, indem sie lernen, weiche Stückchen zu kauen und diese in ihrem Mund mit der Zunge hin- und herzubewegen. Wenn Sie anfangen erste Bissen einzuführen, können einige Stückchen zu groß sein und einen Würgereflex auslösen, welches zum Husten oder sogar Erbrechen führen kann, um den Rachenraum zu reinigen. Das heißt nicht, dass Ihr Baby dieses Nahrungsmittel nicht mag. Bieten Sie Ihrem Baby immer neue und verschiedene Arten von Nahrung an. So hat Ihr Baby die Möglichkeit zu lernen, diese zu essen. Je breiter die Auswahl an Nahrungsmitteln während des Abstillens ist, desto offener werden sie auf neue Geschmacksrichtungen reagieren. Wissenschaftliche Tests belegen, dass Babys neue Nahrungsmittel nach wiederholten Versuchen letztendlich doch annehmen. Also bieten Sie Ihrem Baby von Zeit zu Zeit Nahrungsmittel, die sie beim ersten Versuch nicht mochten, wieder an. Es braucht vielleicht ein paar Versuche für eine neue Geschmacksrichtung (bis zu 15 Versuche), also geben Sie nicht auf. Je jünger Ihr Baby ist, desto weniger Versuche wird es brauchen eine neue Geschmacksrichtung für sich zu entdecken. Also seien Sie mutig und versuchen eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel.”

3-Tage-Essensplan

Mahlzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	Babybrei mit pürierter reifer Birne	Weizenkekse mit püriertem Pfirsich	Baby-Müsli mit pürierter Mango
Fingerfood	Gereifte Birnenstückchen	Gereifte Pfirsichstückchen	Gereifte Mangostückchen
Mittagessen	Lamm mit Kartoffel und Kürbis (Seite 62)	Lachs mit Süßkartoffel und Zucchini (Seite 66)	Linsen mit Gemüse (Seite 70)
Fingerfood	Gekochte Karottenstäbchen	Gekochte Brokkoliröschen	Gekochte Kartoffelstäbchen
Abendbrot	Pürierte Bananen mit Joghurt	Püriertes Gemüse mit geriebenem Käse (Seite 58)	Pfirsich- und Pflaumendessert (Seite 74)
Fingerfood	Bananenscheiben	Toaststicks	Gereifte Pfirsichstückchen

FR Petits morceaux fondants

Une fois que votre bébé est habitué aux purées et aux aliments écrasés, vous pouvez commencer à lui proposer des aliments moins écrasés. À 6 mois, la plupart des bébés peuvent manger des aliments épais, même s'ils n'ont pas de dents. Pour stimuler sa mastication, vous pouvez lui proposer des aliments mous "à manger avec les doigts", en bâtonnets comme la croûte de pain de mie, des lamelles de fruits mous ou de légumes cuits à la vapeur ou encore des pâtes cuites avec des formes amusantes. Cela aidera votre bébé à se préparer aux aliments hâchés ou émincés pour passer à l'étape suivante. Laissez-vous guider par votre bébé et ne le laissez jamais sans surveillance pendant qu'il mange.

Les enfants grandissent vite et ont donc besoin d'aliments riches en nutriments. Au cours de cette période, votre enfant va commencer à manger de plus grandes quantités et aura besoin de plus de nutriments tels que le fer, présent dans les aliments du groupe 2 (voir ci-dessous). Dans l'idéal, des aliments de chaque groupe devraient être donnés à votre bébé :

1. **Féculents** – pommes de terre, riz, pâtes, et autres céréales
2. **Viande, poisson et substituts** comme les œufs
3. **Fruits et légumes**
4. **Produits laitiers** – fromage et yaourt non allégés. Le lait entier peut aussi être utilisé pour la cuisson.

Ce qu'en dit l'expert...

"À cet âge là, les bébés commencent à développer leur capacités motrices et apprennent à mâcher de petits morceaux et à faire bouger les aliments dans leur bouche avec leur langue. Lorsque vous commencez à introduire de petits morceaux, il se peut que certains morceaux provoquent un réflexe de rejet contre l'étouffement. Votre bébé dégage alors le fond de sa gorge en toussant, voire en vomissant. Ne confondez pas cette réaction naturelle et un rejet d'un type de nourriture. Continuez de proposer à votre bébé des textures variées pour qu'il ait l'opportunité de découvrir comment les manger. Plus vous lui offrirez une grande variété d'aliments pendant la diversification, plus il acceptera, plus tard, de goûter de nouveaux aliments. Des études scientifiques montrent que les préférences de bébé pour certains aliments sont le résultat d'une exposition répétée. Continuez à proposer à votre bébé certains types d'aliments qu'il semble rejeter: N'hésitez pas à reproposer à votre bébé ces aliments de temps en temps. Cela peut prendre du temps avant que votre bébé n'accepte un nouvel aliment (jusqu'à 15 fois parfois), donc ne vous découragez pas trop vite. Établir des préférences à certains aliments est plus facile quand votre bébé est jeune, donc n'ayez pas peur et essayez de nouvelles saveurs!"

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit déjeuner	Bouillie spéciale bébé avec des poires bien mûres écrasées	Céréales de petit déjeuner avec des pêches écrasées	Muesli avec de la mangue écrasée
<i>A manger avec les doigts</i>	Morceaux de poires mûres	Rondelles de poires	Lamelles de mangue mûre
Déjeuner	Agneau avec des pommes de terre et des courges (Page 62)	Saumon avec des patates douces et des courgettes (Page 66)	Lentilles avec d'autres légumes (Page 70)
<i>A manger avec les doigts</i>	Bâtons de carottes cuites	Brocolis cuits	Bâtons de pommes de terre cuites
Dîner	Banane écrasée mélangée à du yaourt nature	Légumes écrasés avec du fromage râpé (Page 58)	Dessert à base de pêches et de prunes (Page 74)
<i>A manger avec les doigts</i>	Rondelles de banane	Lamelles de pain de mie	Rondelles de pêche

NL Zachte prakjes

Als je kind gewend is aan puree of zacht gemalen voedsel, kun je wat groffer gemalen voedsel aan gaan bieden. Als ze 6 maanden oud zijn, kunnen de meeste baby's al voedsel met zachte stukjes eten, ook al hebben ze nog geen tanden. Om baby's in deze fase te leren kauwen, kun je ze zachte stukken voedsel geven om uit het vuistje te eten, zoals broodkorstjes, repen rijp fruit, gekookte reepjes groente en gekookte pastavormpjes. Zo kun je je baby voorbereiden op het groffer gehakte en gemalen voedsel van de volgende fase, naarmate deze fase dichterbij komt. Laat je door de baby leiden en laat de baby nooit alleen tijdens het eten.

Baby's groeien snel en hebben dus voedsaam eten nodig. In deze fase begint je baby meer te eten en heeft hij of zij steeds meer voedingsstoffen nodig, vooral ijzer dat voorkomt in voedingscategorie 2 (zie hieronder). Het is het beste is om een babymaaltijd samen te stellen met ingrediënten uit alle 4 categorieën:

1. **Zetmeelrijke voeding:** aardappels, rijst, pasta en andere graansoorten
2. **Vlees, vis en vleesvervangers** zoals eieren en peulvruchten (linzen, dhal enz.)
3. **Fruit en groenten**
4. **Melkproducten:** volle yoghurt en kaas. Volle melk kan ook voor het stomen gebruikt worden.

Wat de deskundigen hierover zeggen...

"Tijdens deze fase ontwikkelen baby's hun oraal-motorische vaardigheden, doordat ze op zachte stukjes leren kauwen en hun tong op de juiste manier leren te gebruiken. Als je voor het eerst zachte prakjes aanbiedt, kunnen sommige grovere stukjes te groot zijn, waardoor de baby begint te kokhalzen, hoesten of zelfs overgeeft om het voedsel uit het achterste deel van de mondholte te verwijderen. Denk niet dat de baby het eten niet lekker vindt. Blijf verschillende soorten prakjes aanbieden, zodat de baby de kans krijgt het voedsel te leren eten. Hoe groter de verscheidenheid aan voedsel dat baby's in deze fase aangeboden krijgen, hoe meer ze open staan voor het uitproberen van nieuw voedsel. Het is wetenschappelijk aangetoond dat baby's een voorkeur ontwikkelen voor eten waar ze vaak aan blootgesteld worden. Laat je dus niet afschrikken als je baby iets niet lekker vindt. Het is een kwestie van doorzetten. Blijf het afgewezen voedsel van tijd tot tijd aanbieden. Er kunnen verschillende pogingen voor nodig zijn (soms wel 15) voordat je baby een nieuwe smaak accepteert, dus geef niet te snel op. Hoe jonger de baby is, hoe minder blootstellingen aan bepaald voedsel nodig zijn om een voorkeur voor dit voedsel te ontwikkelen. Bied daarom zo veel mogelijk verschillende voedingsmiddelen aan!"

3-daagse maaltijdplanner

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Babypap met verse geprakte peer	Tarwe ontbijtbiscuit met geprakte perzik	Babymuesli met geprakte mango
<i>Eten uit het vuistje</i>	Rijpe stukjes peer	Rijpe stukjes perzik	Rijpe stukjes mango
Lunch	Lam met aardappel en pompoen (pag. 62)	Zalm met zoete aardappel en courgette (pag. 66)	Linzen met groenten (pag. 70)
<i>Eten uit het vuistje</i>	Gekookte wortelreepjes	Gekookte broccolirosjes	Gekookte aardappelreepjes
Avondeten	Geprakte banaan gemengt met naturel yoghurt	Geprakte groenten met geraspte kaas (pag. 58)	Perzik-pruimtoetje (pag. 74)
<i>Eten uit het vuistje</i>	Plakjes banaan	Broodkorstjes/soepstengels	Rijpe perzikstukjes

GR Μαλακές τροφές

Μόλις το παιδί σας συνηθίσει στον πουρέ ή στις μαλακές πολτοποιημένες τροφές, μπορείτε να εισαγάγετε λιγότερο πολτοποιημένες τροφές. Στην ηλικία των 6 μηνών, τα περισσότερα μωρά μπορούν να μασηθούν μαλακές χοντροκομμένες τροφές, παρά το γεγονός ότι δεν έχουν δόντια. Για να παρακινησετε το μωρό σας να αρχίσει να μασάει σε αυτό το στάδιο, μπορείτε να του δίνετε στο χέρι μαλακές τροφές κομμένες σε μπιστουνάκια, όπως κόρα ψωμιού για τوست, μπιστουνάκια μαλακών και ώριμων φρούτων ή λαχανικών, καθώς και μαγειρεμένα ζυμαρικά σε διάφορα σχήματα. Με τον τρόπο αυτό το μωρό θα είναι έτοιμο για τεμαχισμένες και ψιλοκομμένες τροφές, καθώς πλησιάζει στο επόμενο στάδιο. Αφήστε το μωρό σας να σας καθοδηγήσει και μην το αφήσετε ποτέ χωρίς επιτήρηση όταν τρώει.

Τα μωρά μεγαλώνουν γρήγορα και, ως εκ τούτου, χρειάζονται τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Σε αυτό το στάδιο, το μωρό σας θα αρχίσει να τρώει μεγαλύτερες ποσότητες και θα χρειαστεί μεγαλύτερη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και ιδίως σιδήρου, ο οποίος βρίσκεται στην ομάδα τροφίμων 2, παρακάτω. Ιδανικά, θα πρέπει να του δίνετε τροφές από τις 4 ομάδες τροφών:

- 1. Αμυλούχες τροφές** – πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά και άλλα δημητριακά
- 2. Κρέας, ψάρι και άλλες εναλλακτικές τροφές** όπως αυγά και σουπές (φακές κ.λπ.)
- 3. Φρούτα και λαχανικά**
- 4. Γαλακτοκομικά προϊόντα** – πλήρες γιαούρτι και τυρί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε πλήρες γάλα κατά το μαγείρεμα.

Η γνώμη του ειδικού...

“Σε αυτό το στάδιο, τα μωρά αναπτύσσουν τις κινητικές ικανότητες του στόματός τους, μαθαίνοντας πώς να μασούν μαλακές χοντροκομμένες τροφές και να μετακινούν το φαγητό στο στόμα τους χρησιμοποιώντας τη γλώσσα τους. Όταν αρχίσετε να εισάγετε μαλακές τροφές, ορισμένα κομμάτια μπορεί να είναι αρκετά μεγάλα ώστε να ενεργοποιηθεί το αντανακλαστικό του φάρυγγα, με αποτέλεσμα να αρχίσει το μωρό να βήχει ή ακόμη και να κάνει εμετό, προκειμένου να καθαρίσει το πίσω μέρος του στόματος. Μην συγχέετε αυτή την αντίδραση με τη δυσανεμία για έναν ορισμένο τύπο τροφών. Συνεχίστε να προσφέρετε τροφές με διαφορετικές υφές, έτσι ώστε να δώσετε τη δυνατότητα στο μωρό σας να μάθει πώς να τρώει αυτές τις τροφές. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία τροφών προσφέρετε στο μωρό σας κατά τον απογαλακτισμό, τόσο πιο δεκτικό θα είναι στο να δοκιμάζει νέες τροφές. Επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η προτίμηση του μωρού προς ορισμένες τροφές είναι επίσης και αποτέλεσμα της επαναλαμβανόμενης έκθεσής του σε αυτές, επομένως, μην σταματάτε να προσφέρετε στο μωρό σας τροφές που πιστεύετε ότι έχει απορρίψει. Συνεχίστε να προσφέρετε κατά καιρούς στο μωρό σας τις εν λόγω τροφές. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές δοκιμές για μια νέα γεύση (μέχρι και 15 δοκιμές σε ορισμένες περιπτώσεις) έως ότου την αποδεχτεί το μωρό σας, οπότε μην εγκαταλείπετε την προσπάθεια πολύ νωρίς. Όσο πιο μικρό είναι το μωρό σας, τόσο λιγότερη έκθεση απαιτείται για την εδραίωση μιας προτίμησης, οπότε να είστε toλμηροί και να δοκιμάζετε πολλές και διαφορετικές τροφές!”

מה אומרים המומחים...

בשלב זה תינוקות מפתחים כישורים אורליים ומוטוריים ע"י למידה איך ללעוס חתיכות רכות ולהניע מזון מסביב לפה בהשתמש בלשון. כאשר הינך מתחילה להביא מזון לעיסה רך, חתיכות מסוימות יכולות להיות די גדולות לעורר את רפלקס ההקאה וכתוצאה שיעול או הקאה לפינוי אחורי של המזון. אל תבלבלי תגובה זאת עם תעוב של מאכלים מסוימים. המשיכי להציע מזונות בעלי תכנים שונים כך שלתינוקך תהיה האפשרות ללמוד איך אוכלים מזונות אלה.

ככל שמגוון מזונות הניתן לתינוק בשלב גמילת ההנקה רחב יותר, הם יהיו מוכנים יותר לנסות מאכלים חדשים. ההוכחה המדעית מראה שעדיפות למאכלים מסוימים היא גם תוצאה של חשיפה חוזרת, לכן אל תפסיק להציע מאכלים שהינך סבורה שתינוקך מסרב לקבל. המשיכי להציע לתינוקך אוכל מזמן לזמן. זה יכול לקחת נסיונות אחדים לטעם חדש (עד ל-15 טעמים במקרים מסוימים) עד שהתינוק יקבל אותו, לכן אל תוותר מוקדם מדי. זה מצריך פחות חשיפות ליצור העדפה ככל שהתינוק צעיר יותר, לכן תהי אמיצה ונסי מאכלים שונים רבים.

IL לעיסות רכות

כאשר ילדך רגיל למזונות רכים או מרוסקים, הינך יכולה להתחיל להציג מזון מעט מרוסק. בגיל של 6 חודשים מרבית התינוקות יכולים להסתדר עם גושי מזונות רכים, למרות שאין להם שיניים. על מנת להמריץ את תהליך הלעיסה בשלב זה את יכולה גם להציע 'מזונות אצבע' רכים בצורת חתיכות מוקל צנימים, מקלות פרי רכים בשלים, מקלות ירקות מבושלים ופסטה מבושלת. זה יעזור לתינוקך להיות מוכן למזון קצוץ וטחון ככל שהוא מתקרב לשלב הבא. תהי מודרכת ע"י תינוקך ואף פעם אל תעזבי אותו ללא השגחה בזמן שהוא אוכל.

תינוקות גדלים מהר ולכן זקוקים למזון בעל ערכים תזונתיים עשירים. בשלב זה תינוקך יתחיל לאכול כמויות יותר גדולות וזקוק לקבל יותר מרכיבים מזינים, במיוחד ברזל המופיע בקבוצת מזון 2 מטה. אידיאלי, צריך לתת מזונות מקבוצת מזונות 4:

- 1. מזונות כבדים** – תפוחי אדמה, אורז, פסטה ודגנים אחרים
- 2. בשר, דגים ותחליפים כמו ביצים ועדשים**
- 3. פירות ירקות**
- 4. מוצרי חלב** – יוגורט שמן מלא וגבינה. אפשר להשתמש בחלב שמן מלא בבישול.

תכנון ארוחה ל-3 ימים

ארוחה	יום 1	יום 2	יום 3
ארוחת בוקר	דייסת תינוק עם אגס בשל מרוסק	ארוחת בוקר ביסקוויט חיטה עם אפרסק מרוסק	מוזלי תינוק עם מנגו מרוסק
מזונות אצבע	חתיכות אגס מבושלים	חתיכות אפרסק בשל	חתיכות משמש בשל
ארוחת צהרים	כבש עם תפוחי אדמה ודלעת (עמוד 62)	סלמון עם תפוח אדמה מתוק וקישוא (עמוד 66)	עדשים עם ירקות (עמוד 70)
מזונות אצבע	מקלות גזר מבושל	פרחי ברוקולי מבושלים	מקלות תפוחי אדמה מבושלים
ארוחת ערב	בננה מרוסקת מעורבבת עם יוגורט	ירקות מרוסקים עם גבינה מגורדת (עמוד 58)	משמש וקינוח שזיף (עמ' 74)
מזונות אצבע	חתיכות בננה	טוסט אצבעות	חתיכות משמש בשל

3 day meal planner

Γεύμα	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα
Πρωινό	Βρεφικός χυλός με πολτοποιημένο ώριμο αχλάδι	Μπισκότα πρωινού από σιτάρι με πολτοποιημένο ροδάκινο	Μούσλι για μωρά με πολτοποιημένο μάνγκο
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Κομμάτια ώριμου αχλαδιού	Κομμάτια ώριμου ροδάκινου	Κομμάτια ώριμου μάνγκο
Μεσημεριανό γεύμα	Αρνί με πατάτες και κολοκύθα (Σελίδα 62)	Σολομός με γλυκοπατάτα και κολοκυθάκι (Σελίδα 66)	Φακές με λαχανικά (Σελίδα 70)
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Μπιστουνάκια βραστόου καρότου	Μαγειρεμένα άνηθ μπρόκολο	Μπιστουνάκια μαγειρεμένης πατάτας
Βραδινό γεύμα	Πολτοποιημένη μπανάνα αναμειγμένη με απλό γιαούρτι	Πολτοποιημένα λαχανικά με τριμμένο τυρί (Σελίδα 58)	Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα (Σελίδα 74)
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Φέτες μπανάνας	Μπιστουνάκια από ψωμί για τوست	Κομμάτια ώριμου ροδάκινου

- GB** Meat purée
- DE** Püriertes Fleisch
- FR** Purée à base de viande
- NL** Vleespuree
- GR** Πουρές από κρέας
- IL** פירה בשר



1



2



3



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 דקות



4



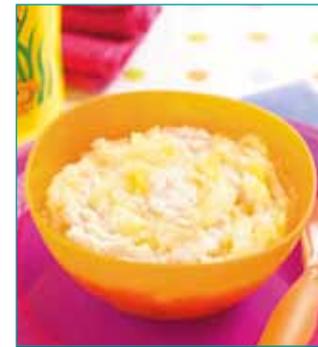
5



2/4 x 10 secs
2/4 x 10 Sek.
2/4 x 10 secs
2/4 x 10 seconden
2/4 x 10 δευτ
שניות 2/4x10



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

DE*Zutaten:*

- 150 g mageres Hühnchen, Lamm, Rind- oder Schweinefleisch

1. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Stückchen und geben es in den Behälter.
 - 2-3. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen das Fleisch 20 Minuten bis es weich ist.
 4. Lassen Sie die Hälfte des Kochwassers ab und geben es in einen separaten Behälter.
 5. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen 2 bis 4 Mal für je etwa 10 Sekunden. Wenn Ihnen das Fleischpüree zu fest ist, können Sie etwas von dem Wasser aus dem separaten Behälter hinzufügen um es zu verdünnen.
- Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
6. Vermischen Sie 1 Esslöffel des Fleischpürees mit 3 Esslöffeln püriertem Gemüse (siehe auch Rezept auf Seite 58).
 7. Servieren Sie.
- Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren Sie ihn für später ein.

 Garzeit etwa 20 Minuten

 4 Portionen (aus 150ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingédients :*

- 150g de poulet, agneau, bœuf ou porc maigre

1. Découpez la viande en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
 - 2-3. Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
 4. Retirez la moitié du jus de cuisson et gardez-le de côté.
 5. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 4 fois de suite, en ajoutant un peu de jus de cuisson, selon la consistance désirée.
- Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.
6. Mixer une cuillère à soupe de viande en purée (environ 10g) avec 3 cuillères de légumes en purée ou bouillis (voir recette page 58).
 7. Servez.

Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 20 mins environ

 Pour 150ml, soit 4 portions environ

 Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 150 gr magere kip, lamsvlees, rundvlees of varkensvlees

1. Snijd het vlees in kleine stukjes en doe deze in de kan.
 - 2-3. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.
 4. Giet ongeveer de helft van het kookvocht in een kom en zet dit opzij.
 5. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2-4 keer gedurende 10 seconden op de mengstand draaien. Voeg indien nodig wat kookvocht toe, totdat de inhoud de juiste consistentie heeft bereikt.
- Doe de inhoud over in een kom en laat het voedsel afkoelen.
6. Meng een eetlepel gepureerd vlees met 3 eetlepels geprakte of gepureerde groenten (zie het recept op pag. 58).
 7. Geef een portie aan de baby.
- Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 20 minuten

 Voor ongeveer 150 ml 4 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 150 g άπαχο κοτόπουλο ή αρνί ή μοσχάρι ή χοιρινό

1. Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο.
 - 2-3. Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
 4. Στραγγίστε το μισό από το νερό που χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα και φυλάξτε το στη μια μεριά.
 5. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμιξης και αναμείξτε 2 ή 4 φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προσθέτοντας λίγο από το νερό που χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα, εάν χρειάζεται, προκειμένου να επιτύχετε την υφή που επιθυμείτε.
- Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
6. Αναμείξτε μία κουταλιά πουρέ κρέατος με 3 κουταλιές πολτού ή πουρέ λαχανικών (βλέπε συνταγή στη σελίδα 58).
 7. Σερβίρετε.
- Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 20 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 150 ml 4 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL

מרכיבים:

- 150 g של עוף טחון או כבש או בקר או חזיר

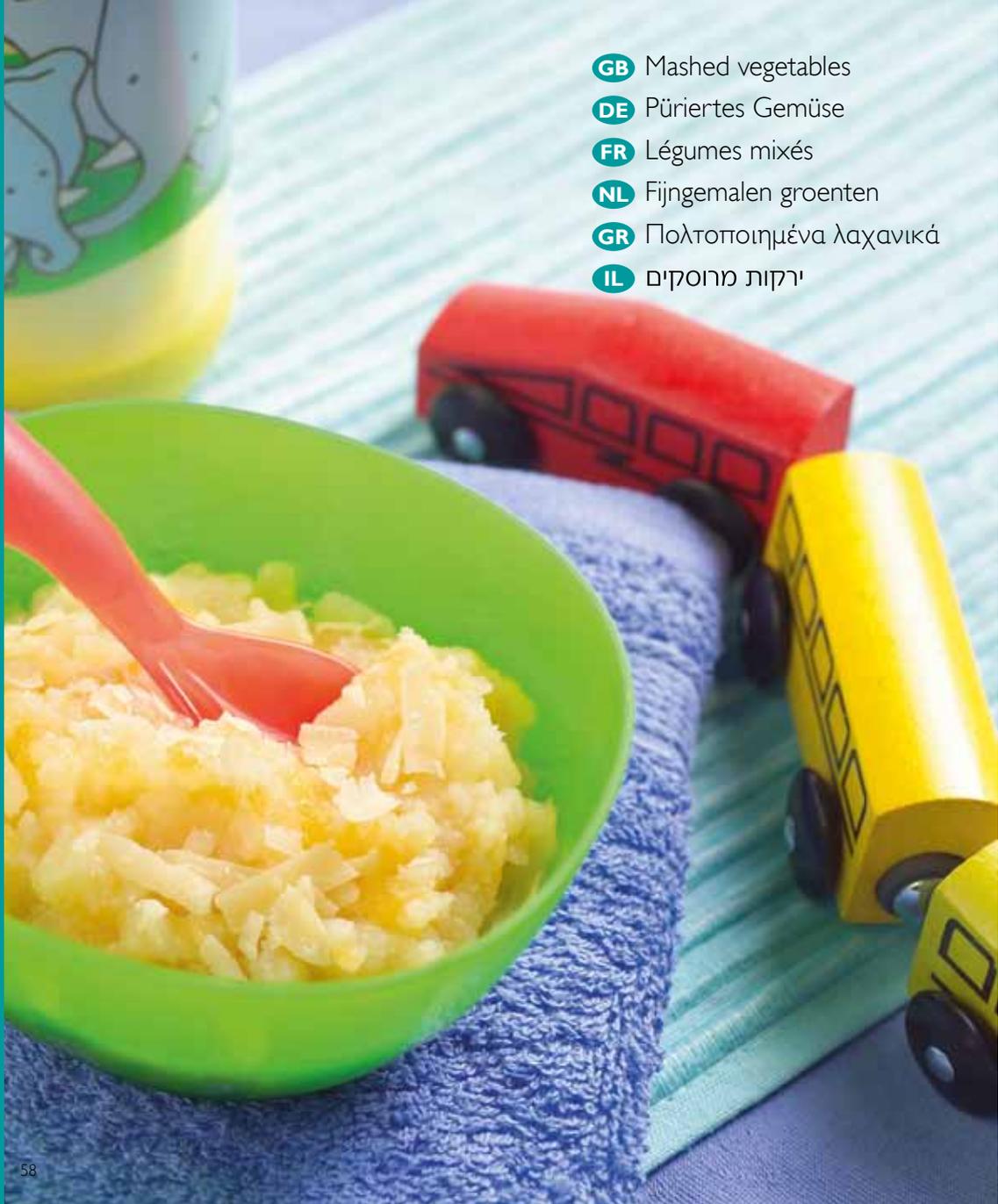
1. חתכי בשר לחתיכות קטנות ושימי אותו לתוך הקערה.
 - 2-3. מזוגי 200 מ"ל מים לדוד חימום ואדי למשך 20 דקות עד שיעשה רך.
 4. רקני מחצית של מי בישול ושמי אותו לצד אחד.
 5. הפכי את הקערה למצב הערבוב וערבבי מ-2 ל-4 פעמים למשך 10 שניות כל פעם בהוספת מי בישול אם צריך על מנת להגיע לסמיכות רצויה.
 6. ערבבי כפית שולחן אחת של פירה בשר עם 3 כפיות של ירוקות מרוסקים או פירה (ראה מתכון בעמוד 58).
 7. הגישי.
- קרר/הקפיאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

 זמן בישול 20 דקות בערך

 זה נותן 150 מ"ל בערך של 4 מנות.

 מתאים להקפאה

- GB** Mashed vegetables
- DE** Püriertes Gemüse
- FR** Légumes mixés
- NL** Fijngemalen groenten
- GR** Πολτοποιημένα λαχανικά
- IL** ירקות מוסקים



1



2



3



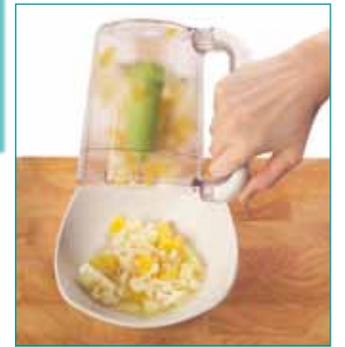
4



5



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 دقيقة



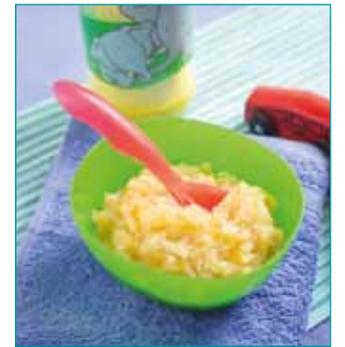
6



7



8



9

GB*Ingredients:*

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

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

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins

 Makes about 450ml 4 portions

 Suitable for freezing

DE*Zutaten:*

- 4 Blumenkohlröschen (etwa 150 g)
- 1 kleine Kartoffel (etwa 170 g)
- ¼ kleine Steckrübe oder 1 Karotte (etwa 120 g)
- 1 Esslöffel geriebener Käse

1. Waschen Sie den Blumenkohl.
2. Schälen Sie die Kartoffel und die Steckrübe.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stückchen und geben es in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen das Gemüse 20 Minuten bis es weich ist.
6. Geben Sie das gegarte Gemüse zusammen mit der Kochflüssigkeit in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
7. Vermischen Sie das Gemüse mit einer Gabel. Bei Bedarf entnehmen Sie etwas Kochwasser. Alternativ können Sie das gegarte Gemüse 2 oder 3 Mal für je etwa 10 Sekunden mixen um ein ebenmäßiges Püree zu erhalten.
8. Geben Sie 1 Esslöffel geriebenen Käse oder 1 Esslöffel Fleischpüree (siehe Rezept auf Seite 54) zu einer Portion Gemüse.
9. Servieren Sie.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

 Garzeit etwa 20 Minuten

 4 Portionen (aus 450ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingédients :*

- 4 branches de chou fleur (environ 150g)
- 1 petite pomme de terre (environ 170g)
- 1 carotte ou ¼ de petite rutabaga (environ 120g)
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé

1. Lavez le chou fleur.
2. Epluchez la pomme de terre et le rutabaga.
3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 4-5. Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
6. Transférez les légumes cuits à la vapeur dans un récipient avec le jus de cuisson et laissez reposer.
7. Ecrasez les légumes avec une fourchette, en enlevant un peu de jus de cuisson si nécessaire. Ou bien, vous pouvez mixer les légumes cuits à la vapeur pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite, pour préparer une purée onctueuse.
8. Mélangez 1 cuillère à soupe de fromage râpé ou de viande (voir recette page 54) avec une portion de légumes.
9. Servez.

Mettez au réfrigérateur/congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 20 mins environ

 Pour 450ml, soit 4 portions environ

 Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 4 bloemkoolroosjes (ongeveer 150 gr)
- 1 kleine aardappel (ongeveer 170 gr)
- ¼ van een kleine koolraap of 1 wortel (ongeveer 120 gr)
- 1 eetlepel geraspte kaas

1. Was de bloemkool.
2. Schil de aardappel en koolraap.
3. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- 4-5. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.
6. Doe de gestoomde groenten samen met het kookvocht over in een kom en laat ze afkoelen.
7. Prak de groenten grof met een vork en giet, als dit nodig is, wat van het kookvocht af. Je kunt de gestoomde groenten ook in de kan doen en het voedsel 2 of 3 keer gedurende 10 seconden op de mengstand fijnmalen tot een gladde puree.
8. Meng 1 eetlepel geraspte kaas of 1 eetlepel gepureerd vlees (zie het recept op pagina 54) door een portie groenten.
9. Geef een portie aan de baby.

Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 20 minuten

 Voor ongeveer 450 ml 4 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 4 άνηθ κουνουπιδιού (περίπου 150 g)
- 1 μικρή πατάτα (περίπου 170 g)
- ¼ γογγυλιού ή 1 καρότο (περίπου 120 g)
- 1 κουταλιά τριμμένο τυρί

1. Πλύνετε το κουνουπίδι.
2. Ξεφλουδίστε την πατάτα και το γογγύλι.
3. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο.
- 4-5. Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
6. Αδειάστε τα βρασμένα στον ατμό λαχανικά στο μπολ μαζί με το νερό που χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα και αφήστε τα να κρυώσουν.
7. Πολτοποιήστε ελαφρά τα λαχανικά με ένα πιρούνι, στραγγίζοντας λίγο από το νερό που χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα, εάν χρειάζεται. Εναλλακτικά, αναμειξτε τα βρασμένα στον ατμό λαχανικά 2 ή 3 φορές για 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προκειμένου να ετοιμάσετε ένα λείο πουρέ.
8. Αναμειξτε 1 κουταλιά τριμμένο τυρί ή μια κουταλιά πουρέ κρέατος (βλέπε συνταγή στη σελίδα 54) με μία μερίδα λαχανικών.
9. Σερβίρετε.

Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 20 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 450 ml 4 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL*מרכיבים:*

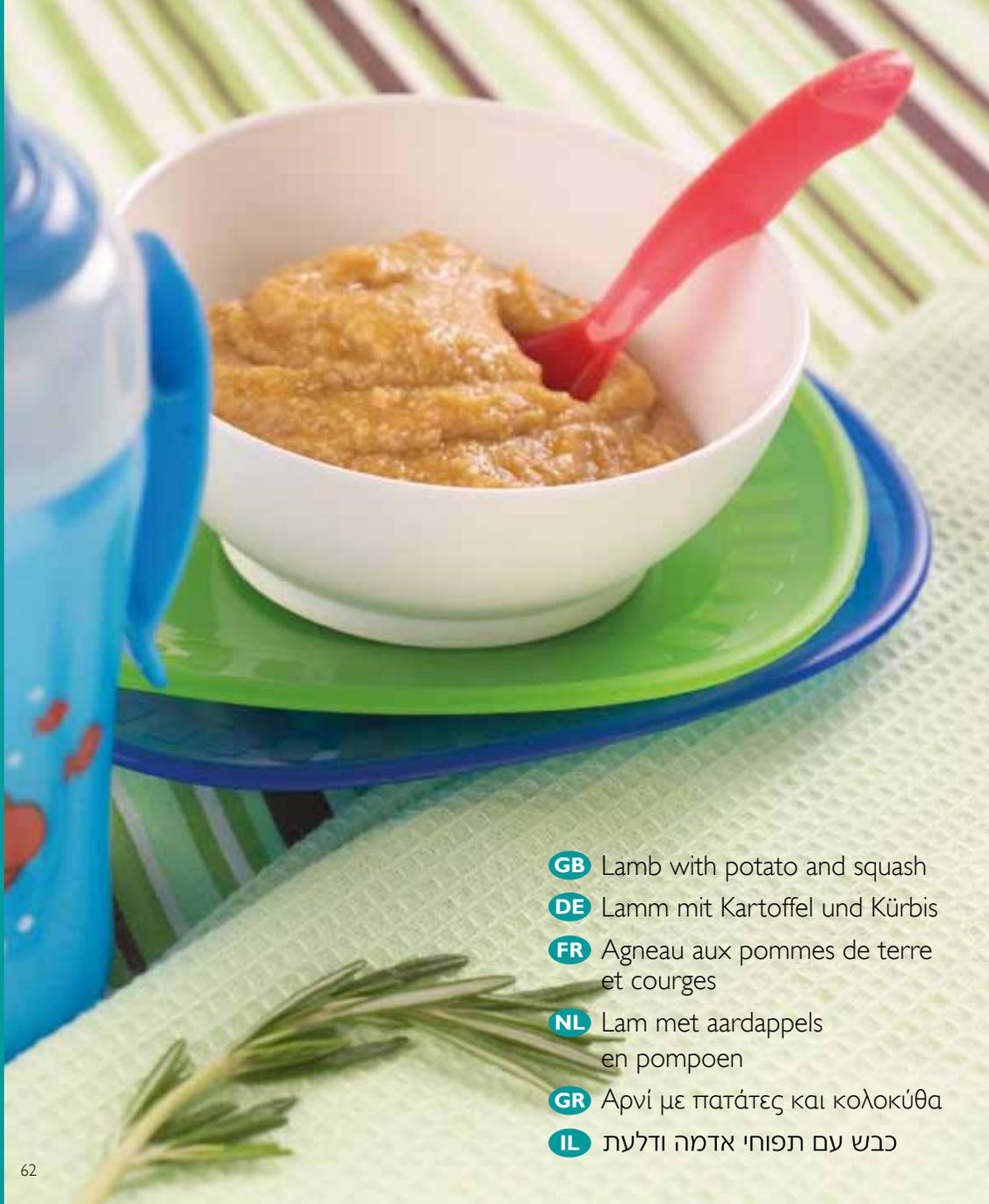
- 4 פרחי כרובית (150 גרם בערך)
- תפוח אדמה קטן 1 (170 גרם בערך)
- ¼ של לפת קטנה או גזר אחד (120 גרם בערך)
- 1 כפית שולחן של גבינה מגורדת

1. רחצי כרובית.
 2. קלפי תפוח אדמה ולפת.
 3. חתכי בשר לחתיכות קטנות ושימי אותו לתוך הקערה.
 - 4-5. שפכי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי במשך 20 דקות עד שיעשה רך.
 6. העבירי ירקות מרוסקים לקערה עם נוזל בישול וקררי.
 7. רסקי מעט הירקות עם מזלג, רקני את מי הבישול במידת הצורך.
 8. לחילופין, ערבבי ירקות אדויים 2 או 3 פעמים למשך 10 שניות כל פעם על מנת להכין פירה עדין.
 9. ערבבי בכפית שולחן אחת של גבינה מגורדת או כפית שולחן של פירה בשר (ראה מתכון בעמוד 54) למנת ירקות אחת.
 9. הגישי.
- קרר/הקפיאי את השאר לשימוש ויתר מאוחר.

 זמן בישול 20 דקות בערך

 זה נותן 150 מ"ל בערך של 4 מנות.

 מתאים להקפאה



- GB** Lamb with potato and squash
- DE** Lamm mit Kartoffel und Kürbis
- FR** Agneau aux pommes de terre et courges
- NL** Lam met aardappels en pompoen
- GR** Αρνί με πατάτες και κολοκύθα
- IL** כבש עם תפוחי אדמה ודלעת



1



2



3



4



5



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 דקות



6



7



2 x 10 secs
2 x 10 Sek.
2 x 10 secs
2 x 10 seconden
2 x 10 דעט
2 x 10 שניות



8

GB*Ingredients:*

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

1. Peel potato and squash.**2.** Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.**3.** Cut the lamb into small pieces and put it into the jar. Add rosemary (optional).**4-5.** Pour 200ml water into the boiler and steam for 20 min until the meat is brown right through and the vegetables are tender.**6-7.** Turn the jar to the blending position and blend twice for about 10 seconds each, adding some water or baby milk if needed.

Transfer to a bowl and allow to cool.

8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 20 mins Makes about 350ml 3 portions Suitable for freezing**DE***Zutaten:*

- 1 Kartoffel (etwa 250 g)
- ½ kleiner Kürbis (etwa 100 g)
- 150 g mageres Lammfilet
- ½ Esslöffel frischer Rosmarin (wahlweise)

1. Schälen Sie die Kartoffel und den Kürbis.**2.** Schneiden Sie beides in kleine Stücke und geben es in den Behälter.**3.** Schneiden Sie das Lamm in kleine Stücke, geben es in den Behälter und fügen Rosmarin hinzu (wahlweise).**4-5.** Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen den Inhalt für 20 Minuten bis das Fleisch durch und das Gemüse weich ist.**6-7.** Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen 2 Mal für je etwa 10 Sekunden. Geben Sie wenn nötig etwas Wasser oder Babymilch hinzu.

Geben Sie das Ganze in eine Schüssel und lassen es abkühlen.

8. Servieren Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

 Garzeit etwa 20 Minuten 3 Portionen (aus 350 ml) Geeignet zum Einfrieren**FR***Ingédients :*

- 1 pomme de terre (environ 250g)
- ½ petite courge (environ 100g)
- 150g de filet d'agneau maigre
- ½ cuillère à soupe de romarin frais (facultatif)

1. Epluchez la pomme de terre et la courge.**2.** Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.**3.** Découpez l'agneau en petits morceaux et mettez-les dans le bol. Ajoutez le romarin (facultatif).**4-5.** Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à la coloration de la viande en marron et l'obtention de petits morceaux de légumes fondants.**6-7.** Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 fois de suite, en ajoutant un peu d'eau ou de lait pour bébé si nécessaire.

Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.

8. Servez une portion.

Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 20 mins environ Pour 350ml, soit 3 portions environ Convient à la congélation**NL***Ingrediënten:*

- 1 aardappel (ongeveer 250 gr)
- ½ kleine pompoen (ongeveer 100 gr)
- 150 gr mager lamsvlees
- ½ theelepel verse rozemarijn (optioneel)

1. Schil de aardappel en de pompoen.**2.** Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.**3.** Snijd het lamsvlees in kleine stukjes en doe deze in de kan. Voeg de rozemarijn toe (optioneel).**4-5.** Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud ongeveer 20 minuten, totdat het vlees aan zowel de buiten- als binnenkant helemaal bruin is en de groenten zacht zijn.**6-7.** Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2 keer gedurende 10 seconden op de mengstand draaien, waarbij je af en toe wat water of babymelk toevoegt, als dit nodig is.

Brenge de inhoud over in een kom en laat het voedsel afkoelen.

8. Geef een portie aan de baby.

Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 20 minuten Voor ongeveer 350 gr 3 porties Geschikt om in te vriezen**GR***Συστατικά:*

- 1 πατάτα (περίπου 250 g)
- ½ μικρή κολοκύθα (περίπου 100 g)
- 150 g άπαχο φιλέτο αρνιού
- ½ κουταλιά φρέσκο δεντρολίβανο (προαιρετικά)

1. Ξεφλουδίστε την πατάτα και την κολοκύθα.**2.** Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.**3.** Κόψτε το αρνί σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο. Προσθέστε το δεντρολίβανο (προαιρετικά).**4-5.** Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 20 λεπτά έως ότου το κρέας πάρει καφέ χρώμα μέχρι μέσα και τα λαχανικά μαλακώσουν.**6-7.** Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε δύο φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προσθέτοντας λίγο νερό ή λίγο βρεφικό γάλα εάν χρειάζεται.

Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.

8. Σερβίρετε μία μερίδα.

Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 20 λεπτά Αντιστοιχεί περίπου σε 350 ml 3 μερίδες Είναι κατάλληλο για κατάψυξη**IL**

מרכיבים:

- תפוח אדמה 1 (250 גרם בערך)
- ½ דלעת קטנה 100 גרם בערך
- 150 גרם - g של נתח כבש
- ½ כפית שולחן של רוזמרין טרי - אופציונלי

1. קלפי תפוח אדמה ודלעת.**2.** חתכי ירקות לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה.**3.** חתכי כבש לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה. הוסיפי רוזמרין (אופציונלי).**4-5.** שפכי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי במשך 20 דקות עד שבשר יעשה כולו חום וירקות רכים.**6-7.** הפכי את הקערה למצב הערבוב וערבבי פעמיים למשך 10 שניות כל פעם בהוספת מים או חלב תינוק אם צריך.

העבירי לקערה וקררי.

8. הגישי מנה אחת.

קררי/הקפיאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

 זמן בישול 20 דקות בערך זה נותן 350 מ"ל בערך של 3 מנות מתאים להקפאה

- GB** Salmon with sweet potato and courgette
- DE** Lachs mit süßen Kartoffeln und Zucchini
- FR** Saumon avec patates douces et courgettes
- NL** Zalm met zoete aardappel en courgette
- GR** Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια
- IL** למון עם תפוחי אדמה מתוקים וקישוי



1



2



3



4



5



6



15 mins
15 Min.
15 mins
15 minuten
15 λεπτά
15 דקות



7



8



2 x 10 secs
2 x 10 Sek.
2 x 10 secs
2 x 10 seconden
2 x 10 δευτ
2 x 10 שניות



9

GB*Ingredients:*

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

1. Wash courgette.
2. Peel sweet potato.
3. Cut all the vegetables into small pieces and put them into the jar.
4. Cut the fish into small pieces and put it into the jar with the herbs (optional).
- 5-6. Pour 150ml water into the boiler and steam for 15 min until the fish is cooked right through and the vegetables are tender.
- 7-8. Turn the jar to the blending position and blend twice for about 10 seconds each, adding some water or baby milk if needed.

Transfer to a bowl and allow to cool.

9. Serve one portion.
- Refrigerate / freeze the rest for later use.

 Cooking time approx 15 mins

 Makes about 350ml 3 portions

 Suitable for freezing

DE*Zutaten:*

- 1 Zucchini (etwa 100 g)
- ½ kleine Süßkartoffel (etwa 200 g)
- 100 g Lachs oder weißes Fischfilet (Gräten und Haut sorgfältig entfernen)
- ½ Esslöffel frische Kräuter (wahlweise)

1. Waschen Sie die Zucchini.
2. Schälen Sie die Süßkartoffel.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben es in den Behälter.
4. Schneiden Sie das Fischfilet in kleine Stücke und geben es mit den Kräutern (wahlweise) in den Behälter.
- 5-6. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen Sie den Inhalt für 15 Minuten bis der Fisch durchgekocht und das Gemüse weich ist.

7-8. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen 2 Mal für je etwa 10 Sekunden. Geben Sie wenn nötig etwas Wasser oder Babymilch hinzu. Geben Sie das Ganze in eine Schüssel und lassen es abkühlen.

9. Servieren Sie eine Portion.
- Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

 Garzeit etwa 15 Minuten

 3 Portionen (aus 350 ml)

 Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingédients :*

- 1 courgette (environ 100g)
- ½ petite patate douce (environ 200g)
- 100g de saumon ou de filet de poisson blanc (toutes les arêtes doivent être retirées avec précaution)
- ½ cuillère à soupe d'herbes fraîches (facultatif)

1. Lavez la courgette.
2. Epluchez les patates douces.
3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
4. Découpez le poisson en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec des herbes (facultatif).
- 5-6. Versez 150ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à la cuisson complète du poisson et l'obtention de petits morceaux de légumes fondants.

7-8. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 fois de suite, en ajoutant un peu d'eau ou de lait pour bébé si nécessaire. Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.

9. Servez une portion.
- Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 15 mins environ

 Pour 350ml, soit 3 portions environ

 Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 1 courgette (ongeveer 100gr)
- ½ zoete aardappel (ongeveer 200 gr)
- 100 gr zalm of witte vis (alle graten en vel verwijderd)
- ½ theelepel kruiden (optioneel)

1. Was de courgette.
2. Schil de zoete aardappel.
3. Snijd alle groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
4. Snijd de vis in kleine stukjes en doe deze samen met de kruiden (optioneel) in de kan.
- 5-6. Giet 150 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud gedurende 15 minuten, totdat de vis goed gaar is en de groenten zacht zijn.

7-8. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat 2 keer gedurende ongeveer 10 seconden op de mengstand draaien, waarbij je, indien nodig, af en toe wat water of babymelk toevoegt. Doe de inhoud over in een kom en laat het voedsel afkoelen.

9. Geef een portie aan de baby.
- Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 15 minuten

 Voor ongeveer 350 gr 3 porties

 Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 1 κολοκυθάκι (περίπου 100 g)
- ½ μικρή γλυκοπατάτα (περίπου 200 g)
- 100 g φιλέτο σολομού ή λευκού ψαριού (από το οποίο έχετε αφαιρέσει προσεκτικά όλα τα κόκαλα και την πέτσα)
- ½ κουταλιά του γλυκού φρέσκα μυρωδικά (προαιρετικά)

1. Πλύνετε το κολοκυθάκι.
2. Ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα.
3. Κόψτε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.
4. Κόψτε το ψάρι σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο μαζί με τα μυρωδικά (προαιρετικά).
- 5-6. Βάλτε 150 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 15 λεπτά έως ότου το ψάρι μαγειρευτεί καλά και τα λαχανικά μαλακώσουν.

7-8. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε δύο φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προσθέτοντας λίγο νερό ή λίγο βρεφικό γάλα εάν χρειάζεται. Αδειάστε σε ένα μπωλ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.

9. Σερβίρετε μία μερίδα.
- Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 15 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 350 ml 3 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL*מרכיבים:*

- קישוא אחד של 100 גרם בערך
- ½ - תפוח אדמה קטן מתוק של 200 גרם בערך
- 100 גרם של סלמון או דג פילה לבן - כל עצמות ועור צריך להוריד
- ½ כפית שולחן של עשבים טריים - אופציונלי

1. רחצי כרובית
2. קלפי תפוח אדמה מתוק.
3. חתכי כל הירקות לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה.
4. חתכי דג לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה עם העשבים (אופציונלי).

5-6. מוזג 150 מ"ל מים לדוד חימום ואדי למשך 15 דקות עד שהדג מבושל היטב וירקות רכים.

7-8. הפכי את הקערה למצב של ערבוב וערבבי פעמיים למשך כ-10 שניות כל פעם בהוספת מים או חלב תינוק במידת הצורך.

9. הגישי מנה אחת.

קרר/הקפאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

 זמן בישול 15 דקות בערך

 נותן 350 מ"ל בערך של 3 מנות

 מתאים להקפאה



- GB** Lentils with vegetables
- DE** Linsen mit Gemüse
- FR** Lentilles et autres petits légumes
- NL** Linzen met groenten
- GR** Φακές με λαχανικά
- IL** עדשים עם ירקות



1



2



3



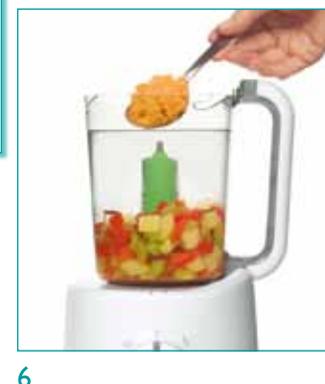
4



5



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 דקות



6



7



2/3 x 10 secs
2/3 x 10 Sek.
2/3 x 10 secs
2/3 x 10 minuten
2/3 x 10 דער
שניות 2/3x10



8

GB*Ingredients:*

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

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

8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest for later use.

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



Cooking time approx 20 mins



Makes about 450ml 4 portions



Suitable for freezing

DE*Zutaten:*

- 1 kleines Stück Sellerie (etwa 20 g)
- 1 mittlere Tomate (etwa 150 g)
- 1 kleine Kartoffel (etwa 175 g)
- 4 Esslöffel gekochte Linsen (etwa 50 g)
- ¼ Teelöffel frische oder getrocknete Kräuter (wahlweise)

1. Waschen Sie den Sellerie und die Tomate.
2. Schälen Sie die Kartoffel und entkernen Sie die Tomate.
3. Legen Sie die Linsen beiseite. Schneiden Sie die anderen Zutaten in kleine Stücke und geben sie in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen den Inhalt 20 Minuten bis alles weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben die gekochten Linsen hinzu. Mixen Sie 2 oder 3 Mal für je etwa 10 Sekunden bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn benötigt geben Sie etwas Babymilch oder Wasser hinzu. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.

8. Servieren Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

Versuchen Sie dieses Rezept mit Kichererbsen an Stelle von Linsen.



Garzeit etwa 20 Minuten



4 Portionen (aus 450ml)



Geeignet zum Einfrieren

FR*Ingédients :*

- 1 petit bâton de céleri (environ 200g)
- 1 tomate moyenne (environ 150g)
- 1 petite pomme de terre (environ 175g)
- 4 cuillères à soupe de lentilles cuites (environ 50g)
- ¼ cuillère à soupe d'herbes fraîches ou sèches (facultatif)

1. Lavez le céleri et la tomate.
2. Epluchez la pomme de terre et vider la tomate de ses pépins.
3. Mettez les lentilles de côté. Découpez les autres ingrédients en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 4-5. Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.

- 6-7. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et ajoutez les lentilles cuisinées. Mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite, en ajoutant un peu d'eau ou de lait pour bébé si nécessaire. Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.
8. Servez une portion.

Mettez au réfrigérateur/congelez le reste pour une utilisation ultérieure. *Vous pouvez essayer cette recette avec des pois chiches cuits à la place des lentilles.*



Temps de cuisson de 20 mins environ



Pour 450ml, soit 4 portions environ



Convient à la congélation

NL*Ingrediënten:*

- 1 kleine bleekselderijstengel (ongeveer 20 gr)
- 1 tomaat (ongeveer 150 gr)
- 1 kleine aardappel (ongeveer 175 gr)
- 4 eetlepels gekookte linzen (ongeveer 50 gr)
- ¼ theelepel verse of gedroogte kruiden (optioneel)

1. Was de bleekselderij en de tomaat.
2. Schil de aardappel en verwijder de zaadjes van de tomaat.
3. Zet de linzen opzij en snijd alle andere ingrediënten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- 4-5. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in ongeveer 20 minuten gaar.
- 6-7. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Voeg de gekookte linzen toe. Laat het apparaat 2-3 keer gedurende 10 seconden op de mengstand draaien, waarbij je af en toe wat water of babymelk toevoegt om de gewenste consistentie te bereiken. Doe de inhoud over in een kom en laat het voedsel afkoelen.
8. Geef een portie aan de baby. Vries de rest in of zet het voedsel in de koeling voor later gebruik.

Probeer dit recept ook met kikkererwten in plaats van linzen.



Stoomtijd ongeveer 20 minuten



Voor ongeveer 450 ml op 4 porties



Geschikt om in te vriezen

GR*Συστατικά:*

- 1 μικρό κλωνάρι σέλινό (περίπου 20 g)
- 1 μέτρια ντομάτα (περίπου 150 g)
- 1 μικρή πατάτα (περίπου 175 g)
- 4 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένες φακές (περίπου 50 g)
- κουταλάκι φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά (προαιρετικά)

1. Πλύνετε το σέλινό και τη ντομάτα.
2. Ξεφλουδίστε την πατάτα και αφαιρέστε τους σπόρους από τη ντομάτα.
3. Βάλτε τις φακές στη μία πλευρά. Κόψτε όλα τα συστατικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.
- 4-5. Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- 6-7. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμιξης και προσθέστε τις μαγειρεμένες φακές. Αναμίξτε 2 ή 3 φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, μέχρι να επιτύχετε την υφή που επιθυμείτε, προσθέτοντας λίγο βρεφικό γάλα ή νερό, εάν χρειάζεται. Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
8. Σερβίρετε μία μερίδα. Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

Δοκιμάστε αυτή τη συνταγή χρησιμοποιώντας μαγειρεμένο αρακά αντί για φακές.



Χρόνος μαγειρέματος περίπου 20 λεπτά



Αντιστοιχεί περίπου σε 450 ml 4 μερίδες



Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL

:מרכיבים:

- מקל של סלרי קטן 1 - 20 גרם בערך
- עגבניה בינונית 1 - 150 גרם בערך
- תפוח אדמה קטן 1 175 גרם
- 4 כפיות שולחן של עדשים מבושלים 4 - 50 גרם בערך
- ¼ כפיות של עשבים יבשים - אופציונלי

1. רחצי סלרי ועגבניה.
2. קלפי תפוח אדמה והוציא זרעים מתוך העגבניה.
3. שימי עדשים לצד אחד. חתכי את כל המרכיבים האחרים לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה.
- 4-5. שפכי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי במשך 20 דקות בערך.
- 6-7. הפכי את הקערה למצב ערבוב והוסיפי עדשים מבושלים. ערבבי 2 או 3 פעמים במשך 10 שניות כל פעם עד לסמיכות הרצויה בהתאם.
- העבירי לתוך הקערה וקורי.
8. הגישי מנה אחת.

קורי/הקפוי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

נסי מתכון זה בהשתמש בהומוס מבושל במקום עדשים.



זמן בישול 20 דקות בערך



זה נותן 450 מ"ל בערך של 4 מנות



מתאים להקפאה

- GB** Peach and plum dessert
- DE** Pfirsich- und Pflaumendessert
- FR** Dessert à base de pêches et de prunes
- NL** Perzik-pruimtoetje
- GR** Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα
- IL** קינוח עם קינוח עם אפרסק



1



2



3



4



10 mins
10 Min.
10 mins
10 minuten
10 λεπτά
10 דקות



5



6



2 x 5 secs
2 x 5 Sek.
2 x 5 secs
2x5 seconden
2 x 5 δευτ
שניות 2x5



7



8

GB*Ingredients:*

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

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

 Cooking time approx 10 mins

 Makes about 180ml 3 portions

 Suitable for freezing
DE*Zutaten:*

- 1 reifer Pfirsich (etwa 150 g)
- 2 reife Plaumen (etwa 100 g)
- 2 Esslöffel griechischer Joghurt oder Naturjoghurt (etwa 60 g) für eine Portion

1. Schälen Sie Pfirsich und Plaumen.
 2. Schneiden Sie die Früchte in kleine Stücke und geben sie in den Behälter.
 - 3-4. Gießen Sie 100 ml Wasser in den Kocher und garen die Früchte 10 Minuten bis sie weich sind.
 - 5-6. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen 2 Mal für je etwa 5 Sekunden.
- Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
7. Mischen Sie ein Drittel des Fruchtpürees mit 2 Esslöffeln Joghurt.
 8. Servieren Sie eine Portion.
- Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

 Garzeit etwa 10 Minuten

 3 Portionen (aus 180 ml)

 Geeignet zum Einfrieren
FR*Ingrédients :*

- 1 pêche mûre (environ 150g)
- 2 prunes mûres (environ 150g)
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec ou nature pour une portion (environ 60g)

1. Epluchez la pêche et les prunes.
 2. Découpez les fruits en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
 - 3-4. Versez 100ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 10 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
 - 5-6. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et mixez pendant 5 secondes, 2 fois de suite.
- Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.
7. Mélangez 1/3 environ de la purée de fruits avec 2 cuillères à soupe de yaourt.
 8. Servez une portion.
- Mettez au réfrigérateur/ congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 10 mins environ

 Pour 180ml, soit 3 portions environ

 Convient à la congélation
NL*Ingrediënten:*

- 1 rijpe perzik (ongeveer 150 gr)
- 2 rijpe pruimen (ongeveer 100 gr)
- 2 eetlepels Griekse en naturel yoghurt per portie (ongeveer 60 gr)

1. Schil de perzik en de pruimen.
 2. Snijd het fruit in kleine stukjes en doe het in de kan.
 - 3-4. Giet 100 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 10 minuten zacht.
 - 5-6. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Laat het apparaat ongeveer 5 seconden op de mengstand draaien.
- Doe de inhoud over in een kom en laat de fruitpuree afkoelen.
7. Meng ongeveer eenderde van de fruitpuree met 2 eetlepels yoghurt.
 8. Geef een portie aan de baby.
- Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 10 minuten

 Voor ongeveer 180 ml 3 porties

 Geschikt om in te vriezen
GR*Συστατικά:*

- 1 ώριμο ροδάκινο (περίπου 150 g)
- 2 ώριμα δαμάσκηνα (περίπου 100 g)
- 2 κουταλιές στραγγιστό ή απλό γιαούρτι για μία μερίδα (περίπου 60 g)

1. Καθαρίστε το ροδάκινο και τα δαμάσκηνα.
 2. Κόψτε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο.
 - 3-4. Βάλτε 100 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
 - 5-6. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμειξης και αναμείξτε δύο φορές για περίπου 5 δευτερόλεπτα κάθε φορά.
- Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
7. Αναμείξτε το ένα τρίτο του πουρέ φρούτων με δύο κουταλιές γιαούρτι.
 8. Σερβίρετε μία μερίδα.
- Μπορείτε να βάλετε την υπόλοιπη σάλτσα φρούτων στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να την χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 10 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 180 ml 3 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη
IL

מרכיבים:

- משמש בשל 1 (150 גרם בערך)
- שזיף בשל 2 (100 גרם בערך)
- 2 כפיות שולחן של יווני או יוגורט מלא

1. קלפי משמש ושזיפים.
 2. חתכי פרי לחתיכות קטנות ושימי אותם לתוך הקערה.
 - 3-4. שפכי 100 מ"ל מים לתוך הקערה ואדי למשך 10 דקות עד שיעשה רך.
 - 5-6. הפכי את הקערה למצב הערבוב וערבי פעמיים למשך 5 שניות כל פעם.
- העבירי לתוך הקערה וקררי.
7. ערבבי כשליש בערך של פירה פרי עם 2 כפיות שולחן של יוגורט.
 8. הגישי מנה אחת.
- קררי/הקפיאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.

 זמן הבישול 10 דקות בערך

 זה נותן 180 מ"ל של 3 מנות.

 מתאים להקפאה



GB Chunkier chews

Recipes for babies almost ready for the real thing

DE Breie mit größeren Stückchen

Rezepte für Babys, die fast bereit für richtige Nahrung sind

FR Plus gros morceaux

Recettes pour les bébés prêts à manger de vrais repas

NL Vastere prakjes

Recepten voor baby's die toe zijn aan gewoon voedsel

GR Τροφές με σκληρότερη υφή

Συνταγές για μωρά που είναι σχεδόν έτοιμα για πραγματικές τροφές

IL לעיסות יותר קשות

מתכונים לתינוקות שכמעט מוכנים למצב האמיתי

3

GB Chunkier chews

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

It would be beneficial to include babies in the family mealtime as often as possible. Even if you still need to help them eat, as they are not able to feed themselves quickly enough to satisfy their hunger, encourage them to actively participate in feeding themselves and try to make meal times as interesting as possible! By bringing in a bit of complexity around food, for example serving it in colourful bowls and combining different colours and textures, you can keep babies interested in learning how to eat different types of foods.

While infants need energy to grow, their tummies are small and fill up easily, so in general avoid giving meals consisting of only high fibre foods, such as brown or wholegrain bread. Fats too are important for energy production and contain valuable vitamins such as Vitamin A. It is thus

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

What the expert says...

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

3 day meal planner

	Day 1	Day 2	Day 3
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

DE Breie mit größeren Stückchen

Ab etwa dem 9. Monat können Babys anfangen geschnittene oder fein gehackte Nahrung zu sich zu nehmen. Sie können nun eine große Auswahl an Nahrungsmitteln, einschließlich härteres Fingerfood, wie rohe Gemüsesticks, anbieten.

Es wäre förderlich Ihr Baby so oft wie möglich in die Familienmahlzeiten mit einzubeziehen. Noch müssen Sie Ihrem Baby beim Essen helfen, da es selbstständig noch nicht schnell genug essen kann um seinen oder ihren Hunger zu stillen. Aber ermutigen Sie Ihr Baby sich aktiv am selbstständigen Essen zu beteiligen und versuchen Sie die Mahlzeiten so aufregend wie möglich zu gestalten. Wenn Sie die Vielschichtigkeit der Nahrungsmittel aufzeigen, indem Sie z.B. das Essen in Schüsseln verschiedener Farben mit verschiedenen Materialien anrichten, bleibt das Baby daran interessiert zu lernen, wie es verschiedene Sorten von Nahrungsmitteln zu essen hat.

Kleinkinder brauchen viel Energie zum Wachsen, doch ihre Bäuchlein sind klein und schnell gefüllt. Also vermeiden Sie Mahlzeiten mit nur ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wie z.B. Schwarz- oder Vollkornbrot. Fette sind sehr wichtig für die Energieproduktion. Sie enthalten wertvolle Vitamine,

wie z.B. Vitamin A. Es ist demnach zu vermeiden, Babys unter 2 Jahren fettarme Milch, Käse und Joghurt zu geben.

Was die Experten sagen...

"In diesem Alter lernt das Baby Nahrungsmittel aufgrund ihres Aussehens zu erkennen und diese mit dessen Geschmack in Verbindung zu bringen. Während des 2. Lebensjahres ist es üblich für Babys neue Nahrungsmittel oder sogar Nahrungsmittel, die sie früher angenommen haben, nicht mehr zu wollen. Diese Phase ist wissenschaftlich bekannt als die "Angstvor-Neuem-Phase". Die gute Nachricht ist, wenn Sie früh eine breite Vielfalt von Nahrungsmitteln anbieten, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Baby durch diesen schwierigen Abschnitt geht wenn er oder sie älter wird. Ungeachtet dessen und auch wenn Ihr Baby zu einem pingeligem Esser zu werden scheint, er oder sie lernt letzten Endes doch Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, wenn er oder sie Sie und andere Kinder diese Sachen essen sieht. Deshalb ist es ratsam so oft wie möglich mit ihrem Baby gemeinsam zu essen und Mahlzeiten mit anderen Kindern zu organisieren - das hilft auch bei der Entwicklung der sozialen Kompetenz."

3-Tage-Essensplan

Mahlzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	Cornflakes mit Kiwi	Babymüsli mit Heidelbeeren	Rührei mit Toaststicks
Fingerfood	Kiwischeiben	Heidelbeeren	Reife Birnenstücke
Mittagessen	Curryhähnchen mit Reis und gedünstetem Blumenkohl	Pasta Bolognese (Seite 90)	Lamm mit Couscous und gedünstetem Gemüse
Fingerfood	Blumenkohlröschen	Gekochte Pasta (in kleinen Stücken)	Gedünstete Gemüsesticks
2. Gang	Joghurt mit frischem Mangopüree	Mandarinstücke	Milchreis
Abendbrot	Reis mit süßer Paprikasauce (Seite 86)	Fisch- und Kartoffelkuchen mit Pfannengemüse	Spargel mit Fetakäse (Seite 94)
Fingerfood	Brotsticks	Gemüsesticks	Cherrytomaten
2. Gang	Eiercreme und Himbeeren	Pfirsich- und Himbeersmoothie	Erdbeeren

FR Plus gros morceaux

A partir de 9 mois, les bébés peuvent commencer à manger des aliments hâchés ou émincés. Vous pouvez maintenant lui proposer une plus grande variété d'aliments, comme les légumes en bâtonnets par exemple, plus durs.

Faire participer bébé au repas familial aussi souvent que possible est une très bonne chose. Même s'ils ont encore besoin de vous pour se nourrir assez rapidement pour satisfaire leur faim, encouragez-les à se nourrir seuls et essayez de rendre le moment du repas aussi intéressant que possible ! En complexifiant un peu le repas, en lui servant par exemple sa nourriture dans des bols de couleurs ou en associant différentes couleurs et textures, vous pouvez capter l'attention de bébé pour lui apprendre à manger différents aliments. Bien que les enfants aient besoin de beaucoup d'énergie pour grandir, leur estomac est petit et se remplit vite. Par conséquent, évitez de proposer à votre bébé des repas constitués essentiellement d'aliments riches en fibres, comme le pain aux céréales ou le pain complet. Les matières grasses ont un rôle

important dans la production d'énergie et contiennent des vitamines nécessaires comme la vitamine A. Par conséquent, il est déconseillé de donner à votre bébé du lait, du fromage ou du yaourt pauvre en matières grasses avant ses 2 ans.

Ce qu'en dit l'expert...

"A cet âge là, votre bébé apprend à reconnaître les aliments et les associe à leur goût. Au cours de leur deuxième année, les bébés commencent souvent à rejeter de nouveaux aliments ou des aliments qu'ils acceptaient avant. Ceci s'appelle, en termes scientifiques, la "phase néophobique" de l'enfant. La bonne nouvelle, c'est qu'en offrant à votre enfant une très large variété d'aliments à cette période, vous allez réduire le risque qu'il passe par cette phase en grandissant. Malgré cela, et même s'ils deviennent des "mangeurs-grognons", les enfants apprendront à manger de tout s'ils voient leurs parents ou d'autres enfants en faire autant. Il est donc conseillé de manger avec votre enfant le plus souvent possible et d'organiser des repas avec d'autres enfants – ceci l'aidera aussi à développer sa sociabilité !"

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit déjeuner	Cornflakes avec des kiwis	Muesli pour bébé avec des myrtilles	Œufs brouillés avec lamelles de pain de mie
Encas	Rondelles de kiwi	Myrtilles	Rondelles de poires
Déjeuner	Poulet au curry avec du riz et du chou fleur cuits à la vapeur.	Pâtes à la bolognaise (page 90)	Agneau avec du couscous et des légumes cuits à la vapeur
Encas	Chou fleur	Pâtes cuites	Bâtons de légumes cuits à la vapeur
2ème plat	Purée de yaourt et de mangue fraîche	Quartiers de clémentine	Pudding de riz
Dîner	Riz avec de la sauce au poivron doux (Page 86)	Cake de poisson et de pommes de terre avec des légumes frits	Asperges avec de la féta (Page 94)
Encas	Morceaux de pain	Bâtonnets de légumes poêlés	Tomates cerises
2ème plat	Œufs à la crème anglaise et framboises	Smoothie de pêche et framboise	Fraises

NL Vastere prakjes

Na ongeveer 9 maanden kunnen baby's beginnen met het eten van gesneden en gehakt voedsel. Je kunt je baby nu een grotere variëteit aan voedsel aanbieden, waaronder harder voedsel om uit het vuistje te eten, zoals repen rauwe groente.

Het is goed om de baby zo vaak als mogelijk met de rest van het gezin aan tafel te laten eten. Zelfs als je kind nog steeds gevoerd moet worden, omdat het niet in staat is het voedsel snel genoeg naar binnen te lepelen om de honger te stillen, dan moet je het toch zo veel mogelijk aanmoedigen zelf te eten. Probeer de maaltijden zo interessant mogelijk te maken. Je kunt de baby geïnteresseerd houden in eten en leren verschillend voedsel te eten door de maaltijd wat ingewikkelder te maken, bijvoorbeeld door verschillende kleuren en structuren te gebruiken en het voedsel in kleurige kommetjes op te dienen.

Omdat baby's energie nodig hebben om te groeien en hun maagjes nog klein en snel vol zijn, kun je vezelrijk voedsel, zoals bruinbrood of volkorenbrood, beter vermijden. Vetten zijn ook belangrijk voor het

krijgen van energie, omdat er waardevolle vitamines in zitten, zoals vitamine A. Geef baby's onder de 2 jaar daarom geen halfvolle melk, kaas of yoghurt.

Wat de deskundigen hierover zeggen...

"In deze fase leert je baby voedsel herkennen door de aanblik te associëren met de smaak. Tijdens het tweede levensjaar is het heel normaal dat baby's ineens voedsel weigeren dat ze voorheen wel aten. Dit fenomeen wordt in de wetenschap neofobie genoemd. Het is goed te weten dat, als je je kind een grote verscheidenheid aan voedsel aanbiedt in deze fase, de kans kleiner is dat het een moeilijke neofobische fase doormaakt als het ouder wordt. Ook als ze wel kieskeurig worden, zullen kinderen het voedsel dat ze afwijzen, later toch wel leren eten, als ze zien dat hun ouders en andere kinderen het eten. Het is daarom aan te raden zo vaak mogelijk gelijk met de baby te eten en er ook voor te zorgen dat je kind zo af en toe samen met andere kinderen eet. Dat is ook goed voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden!"

3-daagse maaltijdplanner

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Cornflakes met kiwi	Babymuesli met bosbessen of blauwbessen	Roerei met broodkorstjes
Eten uit het vuistje	Kiwi plakjes	Bosbessen of blauwbessen	Rijpe stukjes peer
Lunch	Kip kerrie met rijst en gestoomde bloemkool	Pasta met bolognesesaus (pag. 90)	Lam met couscous en gestoomde groenten
Eten uit het vuistje	Bloemkoolroosjes	Gekookte pastavormpjes	Gestoomde groentereepjes
2e gang	Yoghurt gemengd met verse mangopuree	Stukjes clementine	Rijstpudding
Avondeten	Rijst met zoete paprikasaus (pag. 86)	Vis met aardappelkoekjes en roergebakken groenten	Asperge met fetakaas (pag. 94)
Eten uit het vuistje	Soepstengels	Roergebakken groentereepjes	Kerstomaatjes
2e gang	Vla of custard met frambozen	Perzik-frambozensmoothie	Aardbeien

GR Τροφές με σκληρότερη υφή

Περίπου στους εννέα μήνες, τα μωρά μπορούν να αρχίσουν να τρώνε τεμαχισμένες και ψιλοκομμένες τροφές. Μπορείτε πλέον να προσφέρετε μεγαλύτερη ποικιλία τροφών, συμπεριλαμβανομένων των πιο σκληρών τροφών που τρώγονται με τα χέρια, όπως τα μπιστοτάκια ωμών λαχανικών.

Είναι επίσης ευεργετικό να συμπεριλαμβάνετε τα μωρά στα οικογενειακά γεύματα όσο το δυνατόν συχνότερα. Ακόμη και εάν εξακολουθούν να χρειάζονται βοήθεια για να φάνε, καθώς δεν έχουν τη δυνατότητα να τρώνε μόνα τους αρκετά γρήγορα ώστε να κορέσουν την πείνα τους, ενθαρρύνετε τα να συμμετέχουν ενεργά στο τάισμά τους και δοκιμάστε να κάνετε τις ώρες των γευμάτων όσο το δυνατόν πιο ενδιαφέρουσες! Κάνοντας τα γεύματα λίγο πιο σύνθετα, για παράδειγμα σεβρίζοντάς τα σε χρωματιστά μπολ και συνδυάζοντας διαφορετικά χρώματα και υφές, μπορείτε να κεντρίσετε το ενδιαφέρον των μωρών, έτσι ώστε να μάθουν να τρώνε διαφορετικά είδη τροφών.

Παρότι τα βρέφη χρειάζονται ενέργεια για να μεγαλώσουν, τα στομαχάκια τους είναι μικρά και γεμίζουν γρήγορα, συνεπώς, σε γενικές γραμμές αποφεύγετε να τους δίνετε γεύματα που αποτελούνται μόνο από τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως το μαύρο ή το ολικής άλεσης ψωμί. Τα λιπαρά είναι επίσης πολύ σημαντικά για την παραγωγή

ενέργειας και περιέχουν πολύτιμες βιταμίνες, όπως η Βιταμίνη Α. Ως εκ τούτου, συνιστάται να μην δίνετε γάλα, τυρί ή γιασούρι με χαμηλά λιπαρά σε μωρά κάτω των 2 ετών.

Η γνώμη του ειδικού...

"Σε αυτή την ηλικία, το μωρό σας μαθαίνει να αναγνωρίζει τις τροφές από την όψη τους και να τις συσχετίζει με τη γεύση τους. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου έτους της ζωής τους, πολύ συχνά τα μωρά αρχίζουν να απορρίπτουν τις νέες τροφές ή τροφές που δέχονταν στο παρελθόν. Αυτό, στην επιστημονική ορολογία, είναι γνωστό ως το "νεοφοβικό στάδιο" των παιδιών. Τα καλά νέα είναι ότι εάν προσφέρετε μια ευρεία ποικιλία τροφών σε αυτό το στάδιο, θα μειώσετε τις πιθανότητες που έχει το μωρό σας να περάσει αυτή τη δύσκολη φάση καθώς μεγαλώνει. Παρά το γεγονός αυτό και μολονότι γίνονται ιδιότροπα όσον αφορά το φαγητό, τα παιδιά θα μάθουν τελικά να τρώνε τα φαγητά εάν βλέπουν τους γονείς τους και τα άλλα παιδιά να τα τρώνε. Ως εκ τούτου, συνιστάται να τρώτε μαζί με το μωρό σας όσο το δυνατόν συχνότερα και να οργανώνετε γεύματα μαζί με άλλα παιδιά - αυτό θα βοηθήσει επίσης και στην ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων!"

מה אומרים המומחים...

בגיל זה תינוקך לומד לזהות מאכלים ע"י אריה ומקשר אותם עם טעמים. במשך שנה שנייה לחיים זה די שכיח לתינוקות להתחיל לדחות מאכלים חדשים או מאכלים אשר היו מקובלים בעבר. במושגים מדעיים תופעה זו ידוע כ"שלב נאופוביק" (פחד מחידושים) בילדים. חדשות טובות זה שאם הינך מציעה מגוון רחב של מאכלים במשך שלב זה, את יכולה להקל לתינוק לעבור את התקופה הקשה הזאת עם הגיל. למרות זאת ואפילו אם הם מפחדים, ילדים ילמדו בסופו של דבר לאכול מאכלים אם הם רואים את הוריהם וילדים אחרים אוכלים אותם. לכן מומלץ לאכול עם תינוקך לעיתים קרובות יותר ולארגן את זמני הארוחות המסוימות עם ילדים אחרים - דבר זה יעזור גם לפתח כישורים חברתיים!"

IL לעיסות יותר קשות

החל בסביבות כתשע חודשים תינוקות יכולות להתחיל לאכול אוכל קצוץ וטחון. את יכולה עכשיו להציע מגוון יותר גדול של מאכלים, כולל מאכלי אצבע קשים, כמו מקלות ירקות טריים.

זה יהיה מועיל לכלול תינוקות בלוח הזמנים של ארוחות המשפחה ככל שניתן לעתים קרובות יותר. אפילו אם הינך עדיין צריכה לעזור להם לאכול, כיוון שהם אינם יכולים להאכיל בעצמם מספיק מהר על מנת לספק את הרעב שלהם, עדיי אותם להשתתף בצורה פעילה באכילה ונסי לעשות זמני ארוחות ככל שאפשר מעניינים. ע"י הבאת ממקצת המורכבות מסביב לעניין המזון, למשל להגיש בקערות צבעוניות וחבור צבעים וצורות שונות, את יכולה לעניין את תינוקותך ללמוד איך לאכול סוגי מזון שונים.

בזמן שהתינוקות זקוקים לאנרגיה לגדול, בטניהם קטנים ומתמלאים בקלות, כך שבאופן כללי הימנעי מלתת מאכלים סיביים גבוהים כמו לחם חום או מלא. גם שומנים חשובים בשביל ייצור אנרגיה ומכילים ויטמינים חיוניים כמו ויטמין A. לכן מומלץ להימנע מלתת חלב דל שומן, גבינה ויגורט לתינוקות מתחת לגיל של שנתיים.

תכנון ארוחה ל-3 ימים

Πρόγραμμα γευμάτων 3 ημερών

Γεύμα	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα
Πρωινό	Δημητριακά από καλαμπόκι με ακτινίδιο	Μούσλι για μωρά με μύρτιλλα	Χτυπημένα αυγά με μπιστοτάκια από ψωμί για τοστ
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Φέτες από ακτινίδιο	Μύρτιλλα	Κομμάτια ώριμου αχλαδιού
Μεσημεριανό γεύμα	Κοτόπουλο με κάρυ και ρύζι και κουνουπίδι στον ατμό	Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ (Σελίδα 90)	Αρνί με κουσκούς και λαχανικά στο ατμό
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Άνη κουνουπιδιού	Μαγειρεμένα ζυμαρικά	Μπιστοτάκια λαχανικών στον ατμό
2ο πιάτο	Γιαούρι αναμειγμένο με πουρέ φρέσκου μάνγκο	Κομμάτια από κλημενίνες	Πουτίγκα ρυζιού
Βραδινό γεύμα	Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς (Σελίδα 86)	Πιτάκια από ψάρι και πατάτες με ελαφρά τηγανισμένα λαχανικά	Σπαράγγια με τυρί φέτα (Σελίδα 94)
<small>Τροφές που τρώγονται με τα χέρια</small>	Μπιστοτάκια ψωμιού	Μπιστοτάκια από ελαφρά τηγανισμένα λαχανικά	Ντομάτες τσέρι
2ο πιάτο	Κρέμα με αυγά και φραμπουάζ	Smoothie με ροδάκινο και φραμπουάζ	Φράουλες

Αרוחה	יום 1	יום 2	יום 3
Αרוחת בוקר	Κορνפלקס עם הפרי קיווי	Μουζλι Τינוק עם Αουκμניות	חביתה עם סוסט אצבעות
מזונות אצבע	חתיכות פרי קיווי	אουκמניות	חתיכות אגס בשלים
Αרוחת צהרים	Κρι Εοף עם Αορז וכרובית אדויה	פסטה עם רוטב בולוניה (עמוד 90)	כבש עם קוסקוס וירקות אדויים
מזונות אצבע	פרחי כרובית	חתיכות פסטה מבושלות	מקלות ירקות אדויים
מנה שניה	מזונות אצבע	מקלות של תפוחי אדמה	פודינג אורז
Αרוחת ערב	אורז עם רוטב של פלפל מתוק (עמוד 86)	עוגות דג ותפוחי אדמה עם ירקות מתוגנים	אספרגוס עם גבינת פטה (עמוד 94)
מזונות אצבע	מקלות לחם	מקלות של ירקות מתוגנים	עגבניות דובדבנים
מנה שניה	רפרפת ביצים ואουκמניות	זה עושה 350 מ"ל בערך 3 מנות	תות שדה



- GB** Rice with sweet pepper sauce
- DE** Reis mit Paprikasauce
- FR** Riz avec de la sauce au poivron doux
- NL** Rijst met paprikasaus
- GR** Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς
- IL** אורז עם סוּסב של פלפל מתוק



1



2



3



4



5



15 mins
15 Min.
15 mins
15 minuten
15 λεπτά
15 דקות



6



7



2/3 x 10 secs
2/3 x 10 Sek.
2/3 x 10 secs
2/3 x 10 seconden
2/3 x 10 δευτ
שניות 2/3 x 10



8



9

GB**Ingredients:**

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

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

 Cooking time approx 15 mins

 Makes about 500ml 8 portions

 Suitable for freezing
DE**Zutaten:**

- ½ kleine Porree (etwa 50 g)
- ½ Zucchini (etwa 100 g)
- ½ rote Paprika (etwa 100 g)
- 3 mittlere Tomaten (etwa 350 g)
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie oder ½ Teelöffel gemischte Kräuter (wahlweise)
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 30 g frischer, gut gekochter Reis (etwa 30 g)

1. Waschen Sie Porree, Zucchini, rote Paprika und Tomaten.
2. Entkernen Sie die rote Paprika und die Tomaten.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben es mit den Kräutern in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen das Gemüse 15 Minuten bis es weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben das Tomatenpüree hinzu. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 10 Sekunden. Um die richtige Konsistenz zu erreichen geben Sie entweder mehr Tomatenpüree zum Verdicken oder etwas kochendes Wasser zum Verdünnen hinzu. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
8. Vermischen Sie den gekochten Reis mit 60 ml Sauce.
9. Servieren Sie das Ganze berieselt mit einem Teelöffel Parmesan oder einem anderen geriebenen Käse. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

 Garzeit etwa 15 Minuten

 8 Portionen (aus etwa 500 ml)

 Geeignet zum Einfrieren
FR**Ingédients :**

- ½ petit poireau (environ 50g)
- ½ courgette (environ 100g)
- ½ poivron rouge (environ 100g)
- 3 tomates moyennes (environ 350g)
- 1 cuillère à soupe de persil émincé ou ½ cuillère à soupe d'herbes mélangées (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 30g de riz frais, bien cuit (environ 30g)

1. Lavez le poireau, la courgette, le poivron rouge et les tomates.
2. Videz le poivron rouge et les tomates de leurs pépins.
3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec les herbes.
- 4-5. Versez 150ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
- 6-7. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et ajoutez à la purée de tomates. Mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite. Pour obtenir la consistance désirée, vous pouvez soit ajouter un peu plus de purée de tomates pour épaissir le repas, soit ajouter de l'eau bouillante pour le désépaissir. Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.
8. Mélangez le riz cuit à 60ml de sauce.
9. Saupoudrez d'une cuillère de parmesan ou de fromage râpé et servez. Mettez au réfrigérateur/congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

 Temps de cuisson de 15 mins environ

 Pour 500ml, soit 8 portions environ

 Convient à la congélation
NL**Ingrediënten:**

- ½ kleine prei (ongeveer 50 gr)
- ½ courgette (ongeveer 100 gr)
- ½ rode paprika (ongeveer 100 gr)
- 3 middelgrote tomaten (ongeveer 350 gr)
- 1 theelepel fijngehakte peterselie of ½ theelepel gemengde kruiden (optioneel)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 30 gr verse, gare rijst

1. Was de prei, courgette, rode paprika en de tomaten.
2. Verwijder de zaadjes uit de rode paprika en de tomaten.
3. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze samen met de kruiden (optioneel) in de kan.
- 4-5. Giet 150 ml water in het waterreservoir in stoom de inhoud in ongeveer 15 minuten gaar.
- 6-7. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Voeg de tomatenpuree toe. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende ongeveer 10 seconden op de mengstand draaien. Om de juiste consistentie te krijgen, kun je wat extra tomatenpuree toevoegen om het voedsel dikker te maken of wat gekookt water om het te verdunnen. Doe de inhoud van de kan over in een kom en laat het voedsel afkoelen.
8. Meng de gekookte rijst met 60 ml saus.
9. Besprenkel het voedsel met een eetlepel geraspte kaas (Parmezaanse of een andere soort) en geef dit aan de baby. Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

 Stoomtijd ongeveer 15 minuten

 Voor ongeveer 500 ml 8 porties

 Geschikt om in te vriezen
GR**Συστατικά:**

- ½ μικρό πράσο (περίπου 50 g)
- ½ κολοκύθι (περίπου 100 g)
- ½ κόκκινη πιπεριά (περίπου 100 g)
- 3 μέτριες ντομάτες (περίπου 350 g)
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό ή ½ κουταλάκι ανάμεικτα μυρωδικά (προαιρετικά)
- 1 κουταλιά πουρέ ντομάτας
- 30 g φρέσκο και καλά βρασμένο ρύζι (περίπου 30 g)

1. Πλύνετε το πράσο, το κολοκύθι, την κόκκινη πιπεριά και τις ντομάτες.
2. Αφαιρέστε τους σπόρους από την κόκκινη πιπεριά και τις ντομάτες.
3. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο μαζί με τα μυρωδικά.
- 4-5. Βάλτε 150 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- 6-7. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμιξης και προσθέστε τον πουρέ ντομάτας. Αναμείξτε 2 ή 3 φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά. Για να επιτύχετε την υφή που επιθυμείτε, προσθέστε λίγο ακόμη πουρέ ντομάτας για να γίνει πυκνότερο το μείγμα ή λίγο βρασμένο νερό για να αραιώσει. Αδειάστε σε ένα μπλ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
8. Ανακατέψτε το βρασμένο ρύζι με 60 ml σάλτσας.
9. Σερβίρεται πασπαλισμένο με ένα κουταλάκι παρμεζάνα ή άλλο τριμμένο τυρί. Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

 Χρόνος μαγειρέματος περίπου 15 λεπτά

 Αντιστοιχεί περίπου σε 500 ml 8 μερίδες

 Είναι κατάλληλο για κατάψυξη
IL**מרכיבים:**

- ½ - כרשה קטנה - 50 גרם בערך
- ½ קישוא (100 גרם בערך)
- ½ פלפל אדום (100 גרם בערך)
- 3 עגבניות בינוניות 350 גרם בערך
- כפית אחת של פטוודילה קצוצה
- או חצי כפית שולחן של עשבים מערביים (אופציונלי)
- 1 כפית שולחן של פירה עגבניות
- 30 גרם של אורז טרי, מבושל
- היטב (30 גרם בערך)

1. רחצי כרשה, קישוא, פלפל אדום ועגבניות.
2. הוציאי זרעים מפלפל אדום ועגבניות.
3. חתכי ירקות לחתיכות קטנות ושימי אותם לקערה עם העשבים.
- 4-5. שפכי 150 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי למשך 15 דקות עד שיהיו רכים.
- 6-7. הפכי את הקערה למצב של ערבוב וערבב בחוספת פירה עגבניות. ערבב מ-2 ל-3 פעמים למשך 10 שניות כל פעם. על מנת להגיע לסמיכות המתאימה הוסיפי יותר פירה עגבניות לדלל או מים רטוחים. לדילול העבירי לקערה וקורי.
8. ערבבי אורז מבושל עם 60 מ"ל רוטב.
9. הגישי עם כפית שולחן של פרמזן או גבינה מגורדת אחרת. קורי/הקפוי את השאר לשימוש מאוחר יותר.

 זמן בישול 15 דקות לערך.

 זה נותן 500 מ"ל בערך של 8 מנות.

 מתאים להקפאה

- GB** Pasta with bolognese sauce
- DE** Pasta Bolognese
- FR** Pâtes à la bolognaise
- NL** Pasta met bolognesaus
- GR** Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ
- IL** פסטה עם גבינת פטה



1



2



3



4



5



20 mins
20 Min.
20 mins
20 minuten
20 λεπτά
20 λεπτά



6



7



2/3 x 10 secs
2/3 x 10 Sek.
2/3 x 10 secs
2/3 x 10 seconden
2/3 x 10 δευτ
שניות 2/3 x 10



8



9

GB

Ingredients:

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

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

Cooking time
approx 20 minsMakes about 600ml
10 portions

Suitable for freezing

DE

Zutaten:

- 1 kleiner Stangensellerie (etwa 20 g)
- 3 mittlere Tomaten (etwa 350 g)
- 1 kleine Karotte (etwa 100 g)
- 1 kleine Zwiebel (etwa 80 g)
- 120 g mageres, fein gehacktes Rindfleisch
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano oder gemischte Kräuter (wahlweise)
- 4 Esslöffel Tomatenpüree
- 30 g gut gekochte Pasta (kleine Stücke)
- 1 Esslöffel geriebener Käse

1. Waschen Sie den Stangensellerie und die Tomaten.
2. Entkernen Sie die Tomaten und schälen die Karotte und die Zwiebel.
3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben es mit dem Fleisch und den Kräutern in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen alles 15 Minuten bis es weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben das Tomatenpüree hinzu. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 10 Sekunden. Um die richtige Konsistenz zu erreichen geben Sie entweder mehr Tomatenpüree zum Verdicken oder etwas kochendes Wasser zum Verdünnen hinzu. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen es abkühlen.
8. Vermischen Sie die gekochte Pasta mit 60 ml Sauce.
9. Servieren Sie das Ganze berieselt mit einem Teelöffel Parmesan oder einem anderen geriebenen Käse. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren ihn für später ein.

Garzeit etwa
20 Minuten10 Portionen
(aus etwa 600 ml)

Geeignet zum Einfrieren

FR

Ingrédients :

- 1 petit bâton de céleri (environ 20g)
- 3 tomates moyennes (environ 350g)
- 1 petite carotte (environ 100g)
- 1 petit oignon (environ 80g)
- 120g de bœuf maigre émincé
- 1 cuillère à soupe d'origan séché ou de mélange d'herbes (facultatif)
- 4 cuillères à soupe de purée de tomates
- 30g de petites pâtes bien cuites
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé

1. Lavez le céleri et les tomates.
 2. Videz les tomates de leurs pépins, épluchez la carotte et l'oignon.
 3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec de la viande et les herbes.
 - 4-5. Versez 200ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
 - 6-7. Retournez le bol pour le mettre en position de mixage et ajoutez y la purée de tomates. Mixez son contenu pendant 10 secondes, 2 à 3 fois de suite. Pour obtenir la consistance désirée, vous pouvez soit ajouter un peu plus de purée de tomates pour épaissir le repas, soit ajouter de l'eau bouillante pour le désépaissir. Transférez le contenu dans un récipient et laissez reposer.
 8. Mélangez les pâtes cuites à 60ml de sauce.
 9. Saupoudrez d'une cuillère de parmesan ou de fromage râpé et servez.
- Mettez au réfrigérateur/congelez le reste pour une utilisation ultérieure.

Temps de cuisson
de 20 mins environPour 600ml,
soit 10 portions environ

Convient à la congélation

NL

Ingrediënten:

- 1 kleine bleekselderijstengel (ongeveer 20 gr)
- 3 rijpe tomaten (ongeveer 350 gr)
- 1 kleine wortel (ongeveer 100 gr)
- 1 kleine ui (ongeveer 80 gr)
- 120 gr mager rundergehakt
- 1 theelepel gedroogde oregano of gemengde kruiden (optioneel)
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 30 gr gare pastavormpjes (30 gr)
- 1 eetlepel geraspte kaas

1. Was de bleekselderij en de tomaten.
 2. Verwijder de zaadjes uit de tomaten en schil de wortel en de ui.
 3. Snijd alle groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan met het vlees en de kruiden.
 - 4-5. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.
 - 6-7. Draai de kan om en plaats hem op de motorunit. Voeg de tomatenpuree toe. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende ongeveer 10 seconden op de mengstand draaien. Om de juiste consistentie te krijgen, kun je wat extra tomatenpuree toevoegen om het voedsel dikker te maken of wat gekookt water om het te verdunnen. Doe de inhoud van de kan over in een kom en laat het voedsel afkoelen.
 8. Meng de gekookte pasta door de 60 ml saus.
 9. Besprenkel het voedsel met een eetlepel geraspte kaas (Parmezaanse of een andere soort) en voer dit aan de baby.
- Vries de rest in of zet het voedsel in de koelkast voor later gebruik.

Stoomtijd ongeveer
20 minutenVoor ongeveer 600 ml
10 porties

Geschikt om in te vriezen

GR

Συστατικά:

- 1 μικρό κλωνάρι σέλινό (περίπου 20 g)
- 3 μέτριες ώριμες ντομάτες (περίπου 350 g)
- 1 μικρό καρότο (περίπου 100 g)
- 1 μικρό κρεμμύδι (περίπου 80 g)
- 120 g άπαχο μοσχαρίσιο κρέας
- 1 κουταλάκι ρίγανη ή μυρωδικά (προαιρετικά)
- 4 κουταλιές πουρέ ντομάτας
- 30 g καλά βρασμένα ζυμαρικά μικρού μεγέθους
- 1 κουταλιά τριμμένο τυρί

1. Πλύνετε το σέλινό και τις ντομάτες.
 2. Αφαιρέστε τους σπόρους από τις ντομάτες, ξεφλουδίστε τα καρότα και το κρεμμύδι.
 3. Κόψτε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο μαζί με το κρέας και τα μυρωδικά.
 - 4-5. Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
 - 6-7. Γυρίστε το δοχείο στη θέση ανάμιξης και προσθέστε τον πουρέ ντομάτας. Αναμειξτε 2 ή 3 φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά. Για να επιτύχετε την υφή που επιθυμείτε, προσθέστε λίγο ακόμη πουρέ ντομάτας για να γίνει πυκνότερο το μείγμα ή λίγο βρασμένο νερό για να αραιώσει. Αδειάστε σε ένα μπλ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
 8. Αναμειξτε τα βρασμένα ζυμαρικά με 60 ml σάλτσας.
 9. Σερβίρεται πασπαλισμένο με μια κουταλιά παρμεζάνα ή άλλο τριμμένο τυρί.
- Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.

Χρόνος μαγειρέματος
περίπου 20 λεπτάΑντιστοιχεί περίπου σε 600 ml
10 μερίδες

Είναι κατάλληλο για κατάψυξη

IL

מרכיבים:

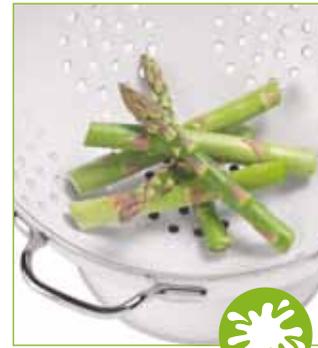
- מקל אחד קטן של סלרי (20 גרם בערך)
- 3 עגבניות בינוניות (350 גרם בערך)
- 1 גזר קטן (100 גרם בערך)
- 1 בצל קטן (80 גרם בערך)
- 120 גרם של בקר טחון
- 1 כפית שולחן של אורגנו יבש או עשבים מעורבבים (אופציונלי)
- 4 כפיות שולחן של פירה עגבניות
- 30 גרם של צורות קטנות שונות של פסטה מבושלת
- 1 כפית שולחן של גבינה מגורדת

1. רחצי סלרי ועגבניות.
2. הוציאי זרעים ומעגבניות, קלפי ובצל.
3. חתכי כל הירקות לחתיכות קטנות ושימי אותם לקערה עם בשר ועשבים.
4. שפכי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי למשך 20 דקות עד שיהיו רכים.
5. הפכי את הקערה למצב של ערבוב וערבבי בהוספת פירה עגבניות. ערבבי 2 או 3 פעמים למשך 10 שניות כל פעם. על מנת להגיע לסמיכות המתאימה הוסיפי יותר פירה עגבניות לדלל או מים רתוחים לדילול. העבירי לקערה וקררי.
6. ערבבי את האווד המבושל עם 60 מ"ל של רוטב.
7. הגישי עם כפית שולחן של פרמזן או גבינה מגורדת אחרת.
8. קררי/הקפיאי את שאר השימוש מאוחר יותר.

זמן הבישול 20 דקות
לערך.זה נותן 600 מ"ל
בערך של 10 מנות.

מתאים להקפאה

- GB** Asparagus with feta cheese
- DE** Spargel mit Fetakäse
- FR** Asperges avec féta
- NL** Asperges met fetakaas
- GR** Σπαράγγια με τυρί φέτα
- IL** אספרגוס עם גבינת פטה



1



2



3



4



5



15 mins
15 Min.
15 mins
15 minuten
15 λεπτά
15 דקות



6



7



8

GB*Ingredients:*

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

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

 Cooking time
approx 15 mins

 Makes 1 portion

DE*Zutaten:*

- 3 Stangenspargel (150g)
- 15 g zerbröckelter Fetakäse

1. Waschen Sie den Spargel.
2. Schälen Sie den Spargel.
3. Schneiden Sie den Spargel in kleine Stücke und geben ihn in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen den Spargel 15 Minuten bis er weich ist.
6. Geben Sie den Spargel in eine Schüssel und lassen ihn abkühlen.
7. Schmecken Sie den Spargel mit etwas Olivenöl und Fetakäse ab.
8. Servieren Sie das Gericht mit Brotsticks oder frischem Brot.

 Garzeit etwa
15 Minuten

 1 Portion

FR*Ingédients :*

- 3 queues d'asperges (150g)
- 15g de féta en morceaux

1. Lavez les asperges.
2. Coupez les asperges.
3. Découpez les asperges en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 4-5. Versez 150ml d'eau dans le réservoir et laissez cuire à la vapeur pendant 15 min jusqu'à l'obtention de petits morceaux fondants.
6. Transférez le contenu dans une assiette et laissez refroidir.
7. Assaisonnez avec un peu d'huile d'olive et du fromage en morceaux.
8. Servez avec des bâtonnets de pain ou du pain frais.

 Temps de cuisson
de 15mins environ

 Pour une portion

NL*Ingrediënten:*

- 3 aspergestengels (150 gr)
- 15g crumbled feta cheese

1. Was de asperge.
2. Schil de asperge.
3. Snijd de asperge in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- 4-5. Giet 150 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud van de kan in ongeveer 15 minuten gaar.
6. Doe de inhoud van de kan over op een bord en laat het voedsel afkoelen.
7. Breng de maaltijd op smaak met wat olijfolie en verkruimelde fetakaas.
8. Dien de asperge op met broodstengels of vers brood.

 Stoomtijd ongeveer
15 minuten

 Voor 1 portie

GR*Συστατικά:*

- 3 μύτες από σπαράγγια (150 g)
- 15 g θρυμματισμένο τυρί φέτα

1. Πλύνετε τα σπαράγγια.
2. Καθαρίστε τα σπαράγγια.
3. Κόψτε τα σπαράγγια σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.
- 4-5. Βάλτε 150 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα κομμάτια στον ατμό για 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
6. Αδειάστε σε ένα πιάτο και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
7. Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο και το θρυμματισμένο τυρί.
8. Σερβίρετε με μπαστουνάκια ψωμιού ή φρέσκο ψωμί.

 Χρόνος μαγειρέματος
περίπου 15 λεπτά

 Αντιστοιχεί σε 1 μερίδα

IL*מרכיבים:*

- 3 - חנויות אספרגוס 150 גרם
- 15 - גרם של גבינת פטה מטוגנת

1. רחצי את האספרגוס.
2. חתכי את האספרגוס.
3. חתכי את האספרגוס לחתיכות קטנות ושימי אותם לקערה.
- 4-5. שפכי 150 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי למשך 15 דקות עד שיהיו רכים.
6. העבירי לצלחת וקררי.
7. תבלי עם מעט שמן זית וגבינה מתוגנת.
8. הגישי עם מקלות לחם או לחם טרי.

 זמן הבישול 15 דקות
לערך.

 זה נותן מנה 1

Notes

Notizen

Notes

Aantekeningen

Σημειώσεις

הערות

GB: Call FREE 0800 289 064

IRL: Call FREE 1800 509 021

AU: 1300 364 474

DE: 0800 180 8174 (gebührenfrei)

AT: 0800 292 553 (gebührenfrei)

CH: 056 266 56 56

FR: Numéro Vert 0800 90 81 54

BE/LU: +32 (0)9 259 1050

NL: 0900 1011015

GR: 210 24 19 585

IL: 1-800-500-000

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.