



Receptfüzet

PHILIPS
AVENT

sense and simplicity

Tartalomjegyzék oldal

Gyors és könnyű tápláló receptek babájának 3

A hozzátáplálás kezdése 3

Professzionális tanácsok 5

1

Első szakasz

Kóstolások 8

Kóstolások étrendtervező 9

Receptek

Alma püré 10

Répa és édesburgonya püré 12

Krumpli és brokkoli püré 14

2

Második szakasz

Puha rágnivalók 16

Puha rágnivalók étrendtervező 18

Receptek

Húspüré 20

Zöldségpüré 22

Bárány krumplival és tökkel 24

Lazac édesburgonyával és cukkínival 26

Barackos-körtés desszert 28

2

Harmadik szakasz

Darabosabb rágnivalók 30

Darabosabb rágnivalók étrendtervező 31

Receptek

Édespaprika-szószosz rizs 32

Bolognai szószosz tészta 34

Fetás spárga 36

Gyors és könnyű tápláló receptek babájának

Amikor a szilárd ételek bevezetéséről van szó, teljesen normális, ha elsőre össze van zavarodva. A nagy mennyiségű elérhető információ is magával ragadó lehet, különösen az első babánál. A babák néha kiköpik a nekik elkészített ételt – hiszen nem tudják elmondani, mit szeretnének enni és mit nem. Ez akadályokat támaszthat a szülők elé hozzátáplálás során. De ne essen pánikba, haladjon babája igényei mentén, és biztosítsa neki egészséges ételek széles választékát, ami segíteni fog nekik egészségesen és boldogan felnőni.

A hozzátáplálás kezdése

Látni, ahogy babájából egészséges és boldog gyermek lesz egy igazán nagyszerű élmény. Ami egy baba életének első évében történik, befolyásolhatja a jövőbeli egészségét, ezért az egészséges, tápláló ételek biztosítása alapvető része ennek a folyamatnak. Az anyatej a legjobb első étel, amit egy baba kaphat, mert tartalmazza az összes természetes tápanyagot, amelyekre babájának szüksége van, emellett fontos antitesteket a fertőzések elleni plusz védelem érdekében, egyenesen az anyukától. Ajánlott az első 6 hónapban szoptatni, és ha lehetséges, egy egészséges, kiegyensúlyozott étrenddel kiegészítve folytatni akár 2 évig, vagy tovább. Ha a szoptatás nem lehetséges, a tápszer a következő legjobb az anyatej helyettesítésére. Fejlődésüket

tekintve a babák az első 6 hónapban havonta 0,5-1 kg-ot gyarapodnak, ezután pedig már szilárd ételekre van szükség a további növekedés és fejlődés támogatásához.

Mivel a babák különbözőek és különböző ütemben is növekednek, fontos, hogy ne sietessük a hozzátáplálást mielőtt készen állnának. A legkorábbi idő a hozzátáplálás elkezdéséhez 4 hónap vagy 17 hét. Általában azonban 6 hónap szükséges, hogy egy baba emésztőrendszere megfelelően működjön és kész legyen a szilárd étel megemésztésére.*



*Konzultáljon orvosával ha további tanácsra van szüksége a hozzátáplálással kapcsolatban.

3 fontos jele van, hogy egy baba készen állhat a szilárd ételek fogyasztására.

- jó kéz, szem és szájkoordináció (miután ránéztek az ételre fel tudják venni és a szájukba tenni azt);
- fel tudnak ülni és megtartják a fejüket;
- le tudják nyelni a felajánlott ételt, ahelyett hogy visszanyomnák
- csökkenhet továbbá az elégedettségük szoptatások után, és érdeklődést mutathatnak a mások által evett ételek iránt.

Ezek a változások fontos lépcsőt jelölnek meg babája fejlődésében. Immár készen állnak új ízek és textúrák felfedezésére az étrendjükben.

A hozzátáplálás megkezdésekor nem olyan fontos, hogy mennyit eszik a baba, sokkal inkább az étel evésének megszokásáról szól ez az idő. Elsőre nem igényelnek napi 3 adag ételt. Kezdje apránként, amíg megszokják az étel ízét, állagát és érzését a szájukban. Fokozatosan növelheti az adagot és a változatosságot a baba ételeinél, amíg azt nem tudják enni, amit a család többi része, kisebb adagokban. A babák megtanulják kedvelni az ételeket, amikhez hozzászoknak.

Ha nagyon sós, édes vagy zsíros ételeket és italokat ad nekik, valószínűbben fogják ezeket akarni mikor idősebbek lesznek, és higgye el, nem akar egy hisztis evőt nevelni! Nagyon fontos, hogy babájának biztosítsa az egészséges és tápláló ételek széles választékát már a kezdetektől, hiszen ez biztosítja, hogy hasonló ételeket egyenek, ahogy idősebbek lesznek. Nagyon nehéz megváltoztatni a gyermekek étkezési szokásait, ezért fontos, hogy a kezdetektől az egészséges szokásokat tanulják meg. Tanácsoljuk, hogy ezt kövesse a hozzátáplálás kezdetével, és készítsen ételeket friss

hozzávalókból. Ezáltal tudni fogja, pontosan mit eszik babája. Próbálja meg az ételek tápanyagtartalmát megőrizni, amennyire lehetséges, hogy a lehető legmegfelelőbb táplálást kapja a használt összetevőkből. A friss hozzávalók vásárlása, és ezeknek megfelelő, a biztosított instrukciókat követő tárolása segít fenntartani a tápanyagtartalmat. Ez biztosítja azt is, hogy a nyers ételek, mint a hús és hal biztonságosan fogyaszthatók. A tiszta felületek és tiszta eszközök alkalmazása védi a babát a káros baktériumok ellen.

Nagyon fontos, hogy babájának biztosítsa az egészséges és tápláló ételek széles választékát már a kezdetektől, hiszen ez biztosítja, hogy hasonló ételeket egyenek ahogy idősebbek lesznek.

A párolás nagyon egészséges módja az ételek elkészítésének, mert segít

a tápanyagokat megtartani. A Philips Avent kombinált pároló használata segít megőrizni a hozzávalók tápanyagtartalmát a kész ételben. Ez annak köszönhető, hogy a párolás során felszabaduló leveket megőrzi, hogy turmixolás során újra az ételhez keverje őket.



Bár ez a receptfüzet ad valamennyi információt a hozzátáplálásról, sok egyéb megbízható információ áll rendelkezésére, ami segíthet eldönteni, készen áll-e gyermeke a hozzátáplálásra. Például tájékozódhat a helyi babaosztályon, védőnőjétől, orvosi rendelőben, vagy online, ahol a fejlődés különböző szakaszairól is találhat tanácsokat, illetve egyéb receptöt-

leteket, amiket használhat Philips Avent kombinált párolójával.

Ezek a receptek egy táplálkozási szakértő által, figyelmesen lettek válogatva. Ha bármilyen bizonytalanságot érez az receptek babájának való alkalmasságával kapcsolatban, különösen, ha valamilyen fajta étel iránti allergia gyanított vagy ismert, kérje orvos vagy egészségügyi szakember tanácsát.

Egészségi és biztonsági javaslatok

A kisbabák különösen sebezhetőek az ételmérgezést okozó baktériummal szemben, ezért fontos, hogy kövesse az egyszerű egészségi és biztonsági irányelveket az étel elkészítésénél és tárolásánál.

Étel előkészítése:

- Mindig bizonyosodjon meg róla, hogy az étel tárolása megfelelő, és mindig igazodjon a lejárati dátumokhoz. Az ételt tiszta konyhában tiszta vágódeszkákkal és eszközökkel készítse elő. Mossa meg a kezét alaposan az ételkészítés előtt, és babája kezét evés előtt. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden étkezésre használt tál és kanál alaposan el van mosva a használat előtt. A Philips Avent számos sterilizálót kínál, amik gyorsan, könnyen és hasznosan alkalmazhatók.
- A főtt és nyers húsokat tárolja külön egymástól és egyéb ételektől, lezárt tárolóban. Mindig mossa meg a kezét nyers hússal való érintkezés után. A steril vákumcsomagolt hús és hal ideálisan nem igényelne mosást, mivel ez káros baktériumokat terjeszthet el a konyhában, ami ételmérgezéshez vezethet. Használja ítéldőképességét, ha nem biztos benne,

mi volt korábban megmosva (pl. nem vákumcsomagolt/frissen vásárolt piaci ételek). Mindig mossa meg a gyümölcsöket, zöldségeket, és hámozza meg őket, ha szükséges – minden gyökeres zöldséget hámozzon és mosson meg használat előtt.

- Soha ne sózza meg a babáknak szánt ételt. Helyette használjon gyenge fűszereket az étel ízesítésére. Ha muszáj követni egy receptet, használjon alacsony sótartalmú vagy sótlan alaplevet. Kerülje a cukor hozzáadását, ha csak az íz nem követeli meg (például keserű gyümölcsök megédesítése).
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a hús rendszeren átfőtt, és hagyja langyosra hűlni tálalás előtt

Étel tárolása:

- Ha elkészült, hűtse le az ételt amilyen gyorsan csak lehet (1-2 órán belül) és helyezze el a hűtőben (5°C, vagy alacsonyabb hőmérsékleten) vagy a fagyasztóban (-18°C). A legtöbb frissen elkészített étel 24 órán át tárolható a hűtőben. Nézze meg mélyhűtője útmutatóját, hogy az meddig alkalmas bébiételek biztonságos tárolására – ez általában 1-3 hónap.

- A fagyaszott ételt olvassza ki teljesen mielőtt felmelegíti. A Philips Avent cumisüveg-melegítő használható a bébiétel egyenletes és biztonságos felmelegítésére. Ha az ételt mikróban melegíti újra, mindig keverje fel az ételt és ellenőrizze hőmérsékletét, mielőtt a babának adja. Ne melegítsen fel ételt egynél többször.
- Sose fagyassza le újra a már felengedett ételt, és soha ne tegye félre és használja újra az ételt, amit babája nem evett meg.



Kerülendő ételek és ételallergia

- Bizonyos ételek alkalmatlanok a 12 hónap aluli gyermekek számára, mint a máj, nyers rákfélék, cápa, kardhal és marlin, puha pasztőrözetlen sajtok és méz. Bizonyosodjon meg róla, hogy a tojások, vagy tojást tartalmazó ételek alaposan átfőttek.
- Ha van példa ételallergiára a családban, 6 hónapos korig a kizárólagos szoptatás ajánlott. Ha a szoptatás nem lehetséges, kérje orvos

tanácsát a legjobb alkalmazható tápszerrel kapcsolatban. Mivel az első ételek bemutatása allergiát okozhat, a szoptatás folytatása javasolt a hozzátáplálás során, és fokozott figyelem a potenciálisan allergiaokozó ételekre, mint a tej, tojás, gabona, hal és rákfélék – ezeket csak egyesével próbálják ki.

- Ha a mogoróallergia előfordul a családban, kérje orvos tanácsát. A fulladásveszély miatt a csonthéjasok, beleértve a földimogyorót, egészben nem adhatók 5 évesnél fiatalabb gyermeknek.
- Az allergia azonnali (általában másodperceken, vagy az első két órán belüli) jelei lehetnek a száj feldagadása, viszketés és csalánkiütés, elvörösödés az arcon vagy testen, kiütés, rosszabbodó ekcéma vagy légzési nehézségek. Ha úgy gondolja, babájának allergiás reakciója van, azonnal forduljon orvoshoz – ritka esetekben (anafilaxia) életveszélyes is lehet.
- Az ételre késleltetett reakciók (általában a tehéntej allergiával azonosítják) között lehet a hányás, bukás, hasmenés, szorulás, véres széklet, piros fenék, vagy folyamatosan rosszabbodó ekcéma. Hosszútávon a hízással is gondok lehetnek. Mivel ezen tünetek más betegség jelei is lehetnek (pl a kiütés vagy hasmenés), kérje orvosa tanácsát.
- Mindig kérje egészségügyi szakember segítségét, ha allergiát gyanít gyermekénél – ő legyen az első, akit hív!

Egyéb útmutatás és információ:

- A receptekben bemutatott mennyiségek*, elég tápanyagot tartalmaznak, hogy babáját etesse, és még maradjon is egy kicsi amit adagolhat és elrakhat későbbi használatra. Változtathat a mennyiségen, hogy az igényeinek jobban megfeleljen, ez esetben a párolási időt is igazítsa a mennyiséghez. A felhasználói kézikönyv „hozzávalók és párolási idő” részében megtalálja a különböző hozzávalók hozzávetőleges párolási idejét.
- A receptek végső sűrűsége függ a felhasznált hozzávalók fajtájától és mennyiségétől, illetve a hozzátáplálási szakasztól (folyósabb vagy darabosabb ételek). Az állag változtatható a baba szokásos tejének, vagy felforralt víznek

hozzáadásával. Például a víz használható higításra, vagy a rizspehely sűrítésre. A gőzölőből valamennyi víz kiöntése turmixolás előtt szintén sűrűbb állaghoz vezet.

- A receptek mennyiségei jelzés értékűek – ezek változhatnak a hozzávalók milyenségétől és a főzési időtől függően.
- Az adagok száma és mérete a receptekhez csupán útmutatás. Mivel minden baba egyedi igényű, a receptekben bemutatott adagok lehet, hogy nem elegendőek az étvágyának vagy növekedési szükségleteinek, ami azt jelenti, hogy más adagokra van szükségük, mint a receptben bemutatottak.

*Minden receptet ellenőriztünk, hogy a megfelelő mennyiségű kalóriát, sót, cukrot és zsírt tartalmazza, ami megfelel a babáknak és tipegőknek.

1 Első szakasz

Kóستolások



A hozzátáplálás első szakasza (4-6 hónapos kor körül) az új ízek és textúrák első felfedezéséről szól. Mivel a baba csak a tej ízéhez és állagához van szokva, a trükk az új ételek fokozatos bemutatásában rejlik. Bár eleinte időbe telhet, kis türelemmel a baba hamarosan saját ételét fogja enni.

Eddig a pontig babája csak a nyelv előrenyomásával történő anyatej vagy tápszer ivásához van szokva, ezért amikor először kapnak egy kanál ételt, automatikusan ezt fogják csinálni, és kitolják a szájukból azt. A szilárd étel evéséhez a száj motorikus képességeinek új fajtáit is meg kell tanulni. Például, a babának meg kell tanulnia ajkaival lehúzni az ételt a kanálról, a nyelvvel hátra tolni azt és lenyelni. Ezelőtt az állkapocs- és arcizmaikat csak szopásra használták – tehát ez egy teljesen új élmény lesz számukra. Amint a baba le tudja nyelni az ételt, az elválás két másik jele mellett (felülés, dolgok megfogása és szájukba tétele) igazán készen állnak az étel felfedezésének megkezdésére.

Az első ételek lehetnek pürésített gabonafélék, mint a rizspehely, zab, köles, kukorica tészta,

vagy a jól pürésített főtt rizs a baba szokásos tejjével összekeverve. Gyümölcsöket és zöldségeket szintén pürésíthet. **A püré eleinte legyen sima és elég folyós, nagyon gyenge (akár jellegtelen) ízekkel.** Kezdetben adjon csak pár teáskanállal naponta, a szokásos szoptatás/tápszer közben vagy után. Tanácsoljuk egyszerre egy étel kínálását, hogy lássa, hogy reagál rájuk. Ahogy az idő múlik, felkínálhat neki szilárd ételeket a tejük előtt, és fokozatosan növelheti az evések gyakoriságát és a mennyiségeket. Kísérletezhet különböző állagokkal is, kevesebb tej vagy víz (felforralt, majd lehűtött) hozzáadásával, hogy besűrítse az ételt. Ezután elkezdhet különböző fajta ételleket kínálni, és fokozatosan növelni az étkezéseket napi 2-3 alkalomtól, hogy a baba elkezdhesse felfedezni az új ízeket.

A baba folyadékigényét tekintve, folytassa a tej adását (anyatej vagy tápszer). Ha nagyon meleg van, kínálja meg a tápszerrel itatott babákat forralás után lehűtött vízzel, ha úgy gondolja szomjasak az étkezések között (a szoptatott babák-nak nincs szüksége vízre).

Étel	Első nap	Második nap	Harmadik nap
Reggeli	Rizspehely a baba szokásos tejjével	Babakása a baba szokásos tejjével	Rizspehely körtepürével és a baba tejjével keverve
Ebéd	Répapüré	Krumpli és brokkoli püré (14. oldal)	Répa és édesburgonya püré (12. oldal)
Vacsora	Almapüré (10. oldal)	Körtepüré (lásd: almapüré)	Banánpüré

Zárja ezeket az étkezéseket szoptatással/tápszerrel. Ezen felül a babának még szüksége lesz 1 vagy két tejes étkezésre napközben.

Almapüré

Hozzávalók:

- 1 db édes alma (kb. 200g)

🕒 főzési idő kb. 5 perc

🍲 175 ml
2 adag

❄️ fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8

1-2. Hámozza és magtalanítsa az almát.

3. Vágja kicsi darabokra és tegye a kehelybe.

4-5. Öntösn 50 ml vizet a forralóba és párolja 5 percig, míg puha lesz.

6-7. Fordítsa a kelyhet turmix pozícióba és turmixolja kétszer-háromszor 5 másodpercig, a kívánt sűrűség eléréséig.

Tegye egy tálba és adjon hozzá egy kis tejet a baba tejéből vagy rizspehelyből a sűrűség beállításához.

Engedje lehűlni.

8. Tálaljon egy adagot.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Körtepu ré t is készí t het ezen receptet követve.

Répa és édesburgonya püré

Hozzávalók:

- sárgarépa (kb. 180 g)
- 1 kisebb édesburgonya (kb. 250 g)

-  főzési idő kb. 15 perc
-  350 ml
4 adag
-  fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7

1. Hámozza meg és vágja fel a sárgarépát és az édesburgonyát.

2. Szeletelje fel a zöldségeket apró darabokra.

3-4. Töltsön 150 ml vizet a forralóba és párolja a zöldségeket 15 percig, amíg meg nem puhulnak.*

5-6. Turmixolja a zöldségeket kívánt állagúra és ha szükséges, a kisbaba szokásos tejéből vagy rizspehelyből egy keveset hozzáadva alakíthatja tovább az étel állagát.

Öntse át egy tálkába és hagyja hűlni.

6. Etesse meg a babát egy adagnival.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Krumpli és brokkoli püré

Hozzávalók:

- 10 brokkoli rózsza (kb. 125 g)
- 1 kisebb burgonya (kb. 125 g)

-  főzési idő kb. 20 perc
-  350 ml
4 adag
-  fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8

1-3. Mossa meg a brokkolit és hámozza, majd mossa meg a krumplit. Vágja fel őket nagyjából 1 cm-es kockákra, majd tegye őket a kehelybe.

4-5. Töltsön 200 ml vizet a forralóba és párolja 20 percig, amíg puha nem lesz.

6-7. Fordítsa a kelyhet turmix pozícióba és turmixolja kétszer-háromszor 10 másodpercig, a kívánt sűrűség eléréséig.

Tegye egy tálba és adjon hozzá egy kis tejet a baba tejéből vagy rizspehelyből a sűrűség beállításához.

Engedje lehűlni.

8. Tálaljon egy adagot. Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

2 Második szakasz

Puha rágnivalók



Most, hogy babája már hozzászokott a gyenge ízű, pürésített ételekhez, itt az ideje különböző textúrák és erősebb ízek bemutatásának, fokozatosan haladva a darabosabb pürék felé, hogy a rágást is megtanulják. A hozzátáplálás ezen szakaszában (6-8 hónapos kortól) a babáknak már 3 étkezésnél kellene tartania naponta, nagyobb mennyiségekben mint korábban, a szokásos tejük mellett.

A babák fejlődését tekintve, maga a rágás folyamata és a darabos étel szájban való mozgatása segít a száj motorikus készségeinek kialakulásában. Bár elsőre lehet, hogy köhögni, öklendezni, vagy esetenként hányni fognak, hogy eltávolítsák a szájuk hátuljából az ételt, ez nem azt jelenti, nem szeretik azt – csak épp tanulják, hogy kell kezelni a különböző sűrűségű ételeket. Adjon nekik különböző textúrájú ételeket, hogy megtanuljanak sokféle ételt enni, és fogékonyabbak legyenek az újak kipróbálására. Ne aggódjon, ha bizonyos ételeket elsőre visszautasítanak, ez teljesen normális. Tudományos bizonyíték van rá, hogy az ételpreferencia befolyásolható, ha ismétlődően kiteszük őket valamilyen ételnek, tehát a trükk az, hogy folyamatosan kínáljunk nekik az ételt, amíg meg nem szokják az ízt és el nem fogadják azt. Akár több próbálkozás is kellhet (akár 15 kóstolás), hogy babája elfogadjon bizonyos ételeket, tehát legyen türelmes és kitartó – meg fog térülni. Ne feledje, sokkal könnyebb egészséges étkezési szokásokat kialakítani amíg a baba fiatal, ezért ajánljon neki változatos ételeket a korai években.

Bár a legtöbb babának nincs foga 6 hónapos korában, puha darabos ételekkel megbírkóznak (az ínyükkel összedarálják). Mivel ez a szakasz a rágás megtanításáról szól, kezdjen puha „katonákkal”, mint a főtt zöldségrudak (répák) vagy puha érett gyümölcsrudacsok, kicsi pirított darabok, és puha főtt tészta. Soha ne adjon babájának egész szőlőszemeket vagy kókteleparadicsomot, mert fulladást okozhatnak. Ha ezeket akarja adni babájának, mindig vágja fel őket előtte.

Ebben a szakaszban kísérletezhet különböző ételcsoportok ételeinek keverésével készült ételekkel.

Mivel ez a gyors növekedés ideje, a babának nagyobb szüksége lesz tápanyagban gazdag ételekre – ezért győződjön meg a változatosságról! Például, minden baba a szervezetének elegendő vassal születik. Ugyanakkor ez 6 hónapos kor körül kezd elfogyni, ezért fontos, hogy étrendjük elegendő vasat tartalmazzon, ezzel biztosítva az egészséges növekedést és fejlődést. Adjon neki tehát sok ételt ami vasat tartalmaz, mint a sovány vörös húsok, gabonafélék, és a zöld zöldségek. Ha nem biztos benne, babájának mennyi ételre van szüksége, engedje, hogy ő irányítsa – a babák általában elfordítják a fejüket vagy csukva tartják a szájukat, ha nem akarnak már többet enni. Biztonsági okokból soha ne hagyja babáját egyedül evés közben. Folytassa az anyatej vagy tápszer adását, és kínálja meg felforralt víz után lehűtött vízzel tanuló pohárból, vagy bögréből az ételek mellé. Ne érezzen kísértést gyümölcsleves adására, mivel bőséges C-vitamin ellátást kapnak a tejből és a gyümölcsökből, zöldségekből is.

A 4 fő ételcsoport

- 1. Keményítős ételek – rizs, tészta, burgonyák és egyéb gabonafélék
- 2. Hús, hal, és az alternatíváik mint a tojás és lencsék
- 3. Zöldségek és gyümölcsök
- 4. Tejtermékek – zsíros joghurt és sajt.
Zsíros tej is használható főzésre.

Étel	Első nap	Második nap	Harmadik nap
Reggeli	Babakása körtepuréval	Reggeli gabonakeksz körtepuréval	Babaműzli mangópuréval
Katonák	Érett körtedarabok	Érett barackdarabok	Érett mangódarabok
Ebéd	Bárány krumplival és tökkel (24. oldal)	Lazac édesburgonyával és cukkínivel (26. oldal)	Lencse zöldségekkel
Katonák	Főtt réparudacsók	Főtt brokkoli szirmok	Főtt krumplirudak
Vacsora	Banánpuré natúr joghurttal keverve	Zöldségpuré reszelt sajttal (22. oldal)	Barack és szilva desszert (28. oldal)
Katonák	Banánszeletek	Pírtós katonák	Érett barackdarabok



Húspüré

Hozzávalók:

- 150 g sovány csirke vagy bárány vagy marha vagy disznó

🕒 főzési idő kb. 20 perc

🍲 150 ml
4 adag

❄️ fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7

1. Vágja a húst kicsi darbokra és tegye a kehelybe.

2-3. Öntsön 200 ml vizet a forralóba és párolja 20 percig, amíg puha nem lesz.

4. Öntse ki a víz felét és tegye félre.

5. Fordítsa a kelyhet turmix pozícióba és turmixolja kétszer-négyszer 10 másodpercig, közben a vízből hozzáadva a kívánt sűrűség eléréséig.

Engedje lehűlni egy tálban.

6. Keverjen össze egy evőkanál húspürét 3 evőkanál zöldségpürével (lásd x. oldal).

7. Tálalja.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Zöldségpüré

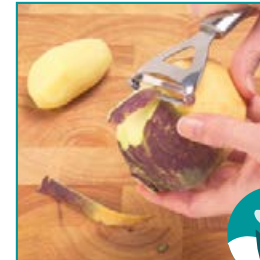
Hozzávalók:

- 4 karfiol virág (kb. 150 g)
- 1 kisebb burgonya (kb. 170 g)
- ¼ kicsi karórépa vagy 1 répa (kb. 120 g)
- 1 evőkanál reszelt sajt

- ⌚ főzési idő kb. 20 perc
- 🍲 450 ml 4 adag
- ❄️ fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Mossa meg a karfiolt.
2. Hámozza meg a burgonyát és a répát.
3. Vágja a zöldségeket kicsi darabokra és tegye őket a kehelybe.
- 4-5. Öntsön 200 ml vizet a forralóba és párolja 20 percig, amíg megpuhul.

6. Tegye a párolt zöldségeket egy tálba a főzési folyadékkal és hagyja őket lehűlni.
7. Nyomja össze a zöldségeket egy villával, igény szerint valamennyi vizet leeresztve. Alternatív elkészítéshez turmixolja a párolt zöldségeket két-háromszor 10 másodpercig sima püré készítéséhez.

8. Keverjen egy adag zöldségpüréhez egy evőkanál reszelt sajtot és egy evőkanál húspürét (20. oldal).
 9. Tálalja.
- Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.



Bárány krumplival és tökkel

Hozzávalók:

- 1 burgonya (kb. 250g)
- ½ kis tök (kb. 100g)
- 150g sovány báranyfilé
- ½ kanál friss rozmaring (ízlés szerint)



főzési idő kb. 20 perc



350 ml
3 adag



fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Hámozza meg a burgonyát és a tököt.

2. Vágja a zöldségeket kicsi darabokra és tegye őket a kehelybe.

3. Vágja a báranyt kicsi darabokra és tegye a kehelybe. Ízlés szerint adjon hozzá rozmaringot.

4-5. Öntsön 200 ml vizet a forralóba és párolja 20 percig, amíg a hús teljesen átbarnul és a zöldségek megpuhulnak.

6-7. Fordítsa a kelyhet turmix pozícióba és turmixolja kétszer 10 másodpercig, közben vizet vagy a baba tejét hozzáadva, ha szükséges.

Tegye egy tálba és engedje lehűlni.

8. Tálaljon egy adagot.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Lazac édesburgonyával és cukkínivel

Hozzávalók:

- 1 cukkíni (kb. 100 g)
- ½ kicsi édesburgonya (kb. 200 g)
- 100g lazac vagy fehérhal filé (minden szálla és bőr gondosan eltávolítva)
- ½ teáskanál friss fűszer-növény (igény szerint)



főzési idő kb. 15 perc



350 ml
3 adag



fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Mossa meg a cukkínit
2. Hámozza meg az édesburgonyát
3. Vágja a zöldségeket kicsi darabokra és tegye őket a kehelybe.
4. Vágja a halat kicsi darabokra és tegye a kehelybe a fűszerekkel (ízles szerint).

5-6. Öntsön 150 ml vizet a forralóba és párolja 15 percig, amíg a hal átfő és a zöldségek megpuhulnak.

7-8. Fordítsa a kelyhet turmixpozícióba és turmixolja kétszer 10 másodpercig, igény szerint vizet vagy a baba tejét hozzáadva.

Tegye egy tálba és engedje lehűlni.

9. Tálaljon egy adagot.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra

Barackos-körtés desszert

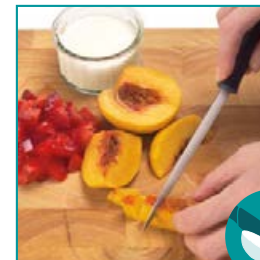
Hozzávalók:

- 1 érett barack (kb. 150 g)
- 2 érett szilva (kb. 150 g)
- 2 evőkanál natúr görög-joghurt egy adaghoz (kb. 60 g)

-  főzési idő kb. 10 perc
-  180 ml
3 adag
-  fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Hámozza meg a barackot és a szilvákat.

2. Vágja fel a gyümölcsöket kicsi darabokra és tegye a kehelybe.

3-4. Öntsön 100 ml vizet a forralóba és párolja 10 percig amíg megpuhul.

5-6. Fordítsa a kelyhet turmixpozícióba és turmixolja kétszer 5 másodpercig.

Tegye egy tálba és engedje lehűlni.

7. Keverje össze a gyümölcspüré 1/3-át két evőkanál joghurttal.

8. Tálaljon egy adagot.
Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

3 Harmadik szakasz

Darabosabb rágnivalók



A hozzátáplálás harmadik szakasza (9-12 hónapig) a baba ízélményeinek szélesítéséről, és a különböző textúrájú ételekre való áttérésről szól. Az étel lehet szeletelt, pépesített, vagy darált, a pürésítés helyett. Fejlődésüket tekintve a baba már fel kéne, hogy ismerje a látott ételeket, és azonosítania őket az ízükkel.

Mivel a gyerekeknél elég gyakori, hogy visszautasítanak korábban elfogadott ételeket, különösen 2 éves kor környékén, nagyban segít nekik később, ha most az ételek széles választékát kínáljuk nekik. Kezdje el bevonni babáját a családi étkezésekbe. Ez azért jó, mert a gyerekek megtanulják ételek evését, ha látják, hogy más is eszi őket. Ezért egyenek közösen a családdal, és egyeztesse az étkezéseket a többi emberrel, különösen gyerekekkel. Amikor csak lehetséges, bíztassa őket az önálló evésre még akkor is, ha maszatolással jár. Az étkezések ideje a tanulása is a babák számára, és élveznie kell őket. Az önálló evés megtanulása segít megalapoz-

ni egy egészséges kapcsolat kialakítását az étellel, ahol aktívan részt vesznek a folyamatban. A kínált ételt tekintve, próbáljon meg minél változatosabakat készíteni, hogy a baba különböző állagú katonákat ehessen, mint a nyers gyümölcsök vagy zöldségfalatok. Folytassa a szoptatást vagy tápszer adását, de csökkentse napi két vagy három alkalomra őket. Adhat forralás után lehűtött vizet is, ha szükséges. Ez jó időszak lehet a cumisüvegekről tanuló pohárra való váltásra.

Mivel a babák pocakja egészen kicsi, könnyedén meg tud telni. Ezért kerülje a magas rosttartalmú ételeket, mint a barna vagy teljes kiőrlésű kenyér, hiszen ezek csak megtöltik a hasát, helyet nem hagyva a táplálékos ételeknek, amik a növekedéshez szükséges energiával ellátnák. A zsír szintén fontos az energiaképzés szempontjából és értékes vitaminokat tartalmaz, mint például az A-vitamin. Ezen okból ne adjon zsírszegény tejet, sajtot vagy joghurtot 2 évesnél fiatalabb gyermeknek.

Étel	Első nap	Második nap	Harmadik nap
Reggeli	Kukoricapehely kiwivel	Babaműzli áfonyával	Rántotta pirítósfalatokkal
Katonák	Kiwiszeletek	Áfonya	Érett körtedarabok
Ebéd	Curry-s csirke rizzsel és párolt karfiollal	Bolognai szószos tészta (34. oldal)	Bárány kuskusszal és párolt zöldségekkel
Katonák	Karfiol virágok	Főtt tésztadarabok	Párolt zöldségfalkák
Második fogás	Friss mangópürével kevert joghurt	Mandarin gerezdek	Rizspuding
Vacsora	Édespaprika-szószos rizs (32. oldal)	Hal és krumpli sült zöldségekkel	Fetás spárga (36. oldal)
Katonák	Ropi	Sült zöldségfalatok	Koktélpáradicsom
Második fogás	Tojászpuding málnával	Barack és málna smoothie	Eper



Édespaprika-szószos rizs

Hozzávalók:

- ½ kicsi póréhagyma (kb. 50 g)
- ½ cukkini (kb. 100 g)
- ½ piros kaliforniai paprika (kb. 100 g)
- 3 közepes paradicsom (kb. 350 g)
- 1 teáskanál felvágott petrezselyem vagy fél teáskanál zöldségkeverék (ízlés szerint)
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 30 g friss, jól átfőtt rizs



főzési idő kb. 15 perc



500 ml
8 adag



fagyasztható



1



2



3



4



5



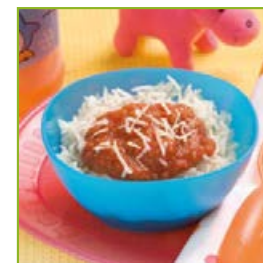
6



7



8



9

1. Mossa meg a póréhagymát, cukkínit, piros kaliforniai paprikát és paradicsomokat.

2. Magozza ki a paprikát és a paradicsomokat.

3. Vágja fel a zöldségeket kicsi darabokra és tegye a kehelybe a fűszerekkel.

4. Öntsön 150 ml vizet a forralóba.

5. Párolja 15 percig, míg puha nem lesz.

6-7. Fordítsa a kelyhet turmixpozícióba és adja hozzá a paradicsompürét. Turmixolja két-háromszor 10 másodpercig. A megfelelő állag eléréséhez paradicsompürével sűrítetheti, vagy forralt vízzel hígíthatja. Tegye egy tálba és engedje lehűlni.

8. Keverje össze a főtt rizst 60 ml szósszal.

9. Tálalja egy evőkanálnyi parmezánnal vagy egyéb sajttal megszórva.

Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Bolognai szószós tészta

Hozzávalók:

- 1 kicsi zellerszár (kb. 20 g)
- 3 közepes érett paradicsom (kb. 350 g)
- 1 kicsi répa (kb. 100 g)
- 1 kicsi hagyma (kb. 80 g)
- 120 g sovány darált bárány
- 1 teáskanál szárított oregánó vagy fűszerkeverék (ízlés szerint)
- 4 evőkanál paradicsompüré
- 30 g jól átfőtt kis darabú tészta
- 1 evőkanál reszelt sajt

-  főzési idő kb. 20 perc
-  600 ml
10 adag
-  fagyasztható



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. Mossa meg a zellert és a paradicsomokat
2. Magozza ki a paradicsomokat, hámozza meg a répát és a hagymát.
3. Vágja fel a zöldségeket kicsi darabokra, majd tegye őket a kehelybe a hússal és fűszerekkel.
4. Öntsön 200 ml vizet a forralóba.

5. Párolja 20 percig, míg puha nem lesz.
- 6-7. Fordítsa a kelyhet turmixpozícióba és adja hozzá a paradicsompürét. Turmixolja két-háromszor 10 másodpercig. A megfelelő állag eléréséhez paradicsompürével sűrítetheti, vagy forralt vízzel hígíthatja. Tegye egy tálba és engedje lehűlni.

8. Keverje össze a főtt tésztát 60 ml szósszal.
9. Tálalja egy evőkanálnyi parmezánnal vagy egyéb sajttal megszórva. Tegye hűtőbe / fagyassza le későbbi használatra.

Fetás spárga

Hozzávalók:

- 3 szár spárga (150 g)
- 15 g morzsolt fetasajt

🕒 főzési idő kb. 15 perc

🍽️ 1 adag



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Mossa meg a spárgát.
2. Nyírja meg a spárgát.
3. Vágja a spárgát kicsi darabokra és tegye a kehelybe.

- 4-5. Öntsön 150 ml vizet a forralóba és párolja 15 percig, míg puha nem lesz.
6. Tegye tányérra és engedje kihűlni.

7. Ízesítse kevés olívaolajjal és a morzsolt sajttal.
8. Tálalja ropival vagy friss kenyérrel.

Jegyzetek

Jegyzetek

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.