

PHILIPS

AVENT

Nutritious meals made easy

Recipe booklet



Rezeptbuch / livret de recettes /
receptenboek / бιβλίο συνταγών /
חוברת מתכונים / receptbok /
oppskrifter / libretto ricette /
libro de recetas / livro de receitas /
книга рецептов / broszura z
przepisami / kniha receptů

Contents

stage

1

Nutritious meals made easy	3
Starting weaning your baby	4
General professional recommendations	5
First tastes	6
First tastes meal planner	7
Recipes	
Apple purée	8
Potato and broccoli purée	10
Carrot and sweet potato purée	12

stage

2

Soft and Smooth	14
Soft and Smooth meal planner	15
Recipes	
Meaty purée	16
Lamb with potato and squash	18
Salmon with sweet potato and courgette	20
Mashed vegetables	22
Lentils with vegetables	24
Peach and plum dessert	26



stage

3

Chunkier chews	28
Chunkier chews meal planner	29
Recipes	
Rice with sweet pepper sauce	30
Pasta with bolognese sauce	32
Asparagus with feta cheese	34

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!

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 to ensure that the result is nutritionally rich.

The Philips Avent 2-in-1 Steamer Blender gently steams fruits, vegetables, fish and meat. It also blends your cooked ingredients to the consistency that most suits your baby's need, to make a healthy, wholesome baby meal simply and quickly!



Starting weaning your baby

It is truly rewarding for any parent to see how quickly their tiny newborn grows and develops into a happy, healthy baby. Good nutrition is vital for the healthy growth and happiness of your baby. Breast milk is the ideal first food, containing all the natural nutritional content that is specific to babies' needs. Infant formula too has its place as an alternative for when breastfeeding is not possible. Generally, after the first month of life, infants gain an average of 0.5 to 1 kilogram a month for the first six months. Beyond this stage, a combination of both milk and solid foods is required to promote growth whilst infants gain approximately 0.5 kilogram in weight per month.

At around 4-6 months, babies begin to sit up with support, are able to control their heads and often put anything that they can find into their mouths. At this stage they may seem less satisfied with the milk that they are given and more conscious and curious of adult eating habits, especially those of their parents. This is an indication that they are now ready to start eating solid foods themselves, which complements the milk that they are given, with the added benefit of providing even more nutrients. This is a very exciting phase for infants as they can experiment and learn to enjoy new and different tastes you offer them.

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

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 2-in-1 Steamer 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!



General professional recommendations

- Always store food safely and adhere to use-by dates. Prepare food in a clean kitchen with clean utensils and bowls for optimum hygiene. Wash hands before food preparation, and baby's hands before feeding.
- All fruits and vegetables should be carefully washed before use. Some need peeling.
- Salt should not be added to foods for babies – try using herbs or mild spices as you would in your usual family recipes to make the foods tastier for your baby.
- Sugar should not be added unless a very small amount is added to tart fruit to make it palatable.
- Baby food should be cooked thoroughly until piping hot and allowed to cool before serving.
- Microwaving heats foods unevenly and can cause hotspots which may scald your baby. Make sure any food you warm up this way is mixed thoroughly and left to cool before serving. Use the Philips Avent Bottle 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 Philips Avent Food Storage Cups, can save you lots of time! Our Food Storage 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.

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 2-in-1 Combined Steamer Blender. When using the product for the first times you are advised to refer to the full recipes' instructions.

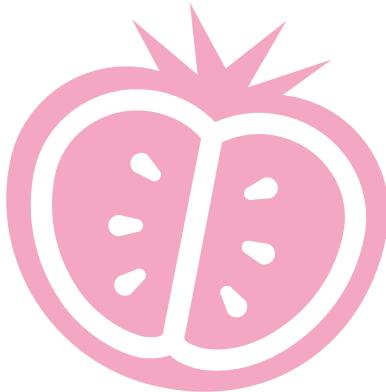


stage
1

First tastes



Recipes for babies just starting on solids



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.

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
Lunch	Carrot purée	Potato and broccoli purée (Page 10)	Carrot and sweet potato purée (Page 12)
Dinner	Apple purée (Page 8)	Pear purée (See apple purée recipe)	Puréed or well mashed banana

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





Total
time
10 min



Steam
time
5 min



Portions

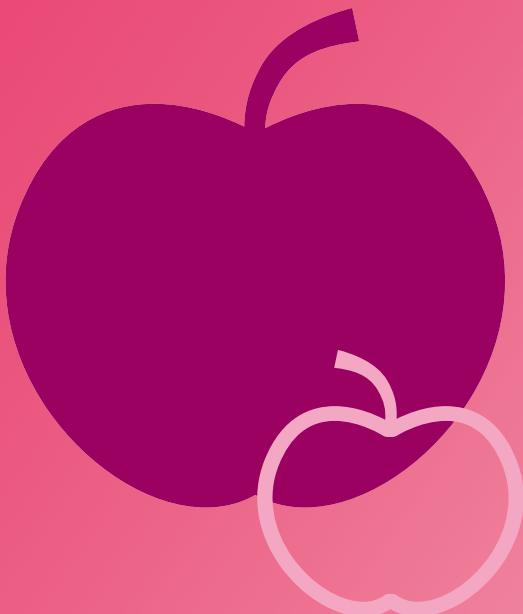


Freezable



Vegetarian

Apple purée



1 dessert apple (about 200 g)

- 1-2. Peel and core the apple.
3. Cut the apple into small pieces and put it into the jar.
- 4-5. Pour 50 ml 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.



Total
time

30 min

Steam
time

20 min



Portions



Freezable



Vegetarian



Potato and broccoli purée

10 broccoli florets (about 125 g)

1 small potato (about 125 g)

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 200 ml 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.





Carrot and sweet potato purée



2 carrots (about 180 g)

1 small sweet potato (about 250 g)

- 1.** Trim and peel carrot and sweet potato.
- 2.** Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
- 3-4.** Pour 150 ml 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.



stage
2

Soft and smooth

Recipes for babies who are ready for more

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.

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
Lunch	Lamb with potato and squash (Page 18)	Salmon with sweet potato and courgette (Page 20)	Lentils with vegetables (Page 24)
Finger foods	Cooked carrot sticks	Cooked broccoli florets	Cooked potato sticks
Dinner	Mashed banana mixed with plain yoghurt	Mashed vegetables with grated cheese (Page 22)	Peach and plum dessert (Page 26)
Finger foods	Banana slices	Toast fingers	Ripe peach pieces





Total
time
25 min



Steam
time
20 min



Portions



Freezable

Meaty purée



150 g Lean chicken or lamb or beef

1. Cut the meat into small pieces and put it into the jar.
- 2-3. Pour 200 ml 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 tbsp of puréed meat with 3 tbsp of mashed or puréed vegetables (see recipe on page 22).
7. Serve.

Refrigerate / freeze the rest for later use.





	Total time 35 min		Steam time 20 min
	Portions		Freezable

Lamb with potato and squash

1 potato (about 250 g)

½ a small squash (about 100 g)

150g lean lamb fillet

½ tsp fresh rosemary (optional)

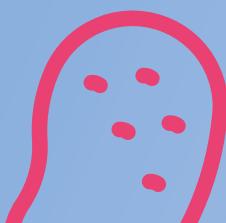
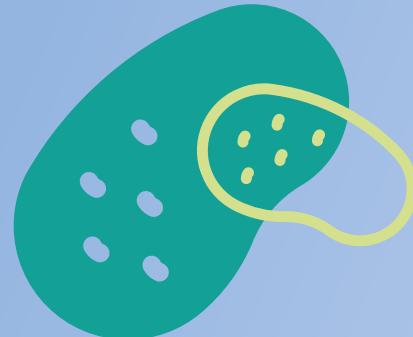
1. Peel potato and squash.
2. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
3. Cut the lamb into small pieces and put it into the jar. Add rosemary (optional).

4-5. Pour 200 ml 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.







Total
time
30 min



Steam
time
15 min



Portions



Freezable

Salmon with sweet potato and courgette

1 courgette (about 100 g)

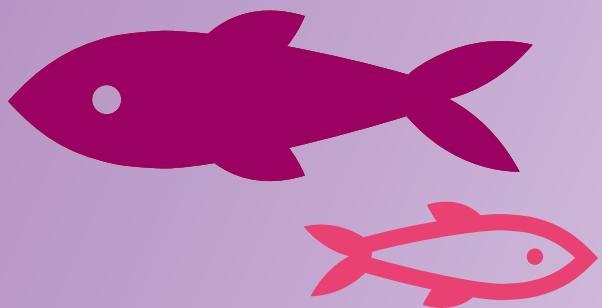
½ a small sweet potato (about 200 g)

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).



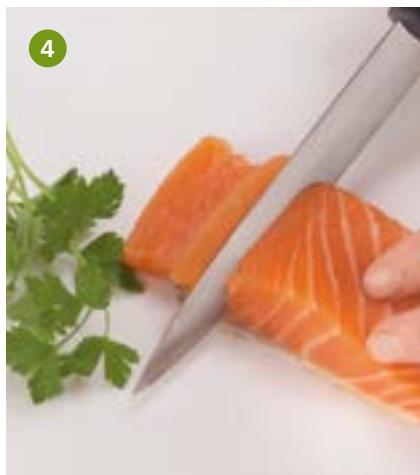
5-6. Pour 150 ml water into the boiler and steam for 15 min until the fish is cooked right through and the vegetables are tender.

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.







Total
time
40 min



Steam
time
20 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Mashed vegetables



4 cauliflower florets (about 150 g)

1 small potato (about 170 g)

1/4 a small swede or 1 carrot (about 120 g)

1 tbsp grated cheese

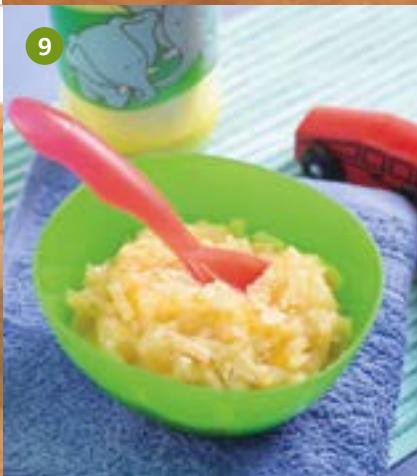
1. Wash cauliflower.
2. Peel potato and swede.
3. Cut the vegetables into small pieces and put them into the jar.
- 4-5. Pour 200 ml water into the boiler and steam for 20 minutes until tender.
6. Transfer the steamed vegetables to a bowl with the cooking liquid and allow to cool.

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 tbsp of grated cheese or 1 tbsp of puréed meat (see recipe on page 16) to one portion of vegetables.

9. Serve.

Refrigerate / freeze the rest for later use.





Total
time
35 min



Steam
time
20 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Lentils with vegetables



1 small celery stick (about 20 g)
1 medium tomato (about 150 g)
1 small potato (about 175 g)
4 tbsp cooked lentils (about 50 g)
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 200 ml 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.



Total
time

20 min

Steam
time

10 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Peach and plum dessert



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

1. Peel peach and plums.
2. Cut the fruit into small pieces and put it into the jar.
- 3-4. Pour 100 ml 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 tbsp of yogurt.
8. Serve one portion.

Refrigerate / freeze the rest of the fruit sauce for later use.



stage
3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms. The baby, wearing a pink onesie, is looking towards the right and has its hand near its mouth, suggesting it is chewing on a finger. The background is softly blurred.

Chunkier chews

Recipes for babies almost ready for the real thing

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.

3-day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	Cornflakes with kiwi fruit	Baby muesli with blueberries	Scrambled egg with toast fingers
Finger foods	Kiwi fruit slices	Blueberries	Ripe pear pieces
Lunch	Chicken curry with rice and steamed cauliflower	Pasta with bolognese sauce (Page 32)	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
Dinner	Rice with sweet pepper sauce (Page 30)	Fish and potato cakes with stir fried vegetable	Asparagus with feta cheese (Page 34)
Finger foods	Breadsticks	Stir fried vegetable sticks	Cherry tomatoes
2nd course	Egg custard and raspberries	Peach and raspberry smoothie	Strawberries



Total
time
30 min



Steam
time
15 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Rice with sweet pepper sauce

½ a small leek (about 50 g)

½ a courgette (about 100 g)

½ a red pepper (about 100 g)

3 medium tomatoes (about 350 g)

1 tsp chopped parsley or

½ tsp mixed herbs (optional)

1 tbsp tomato purée

30g fresh, well cooked rice (about 30 g)



1. Wash leek, courgette, red pepper and tomatoes.

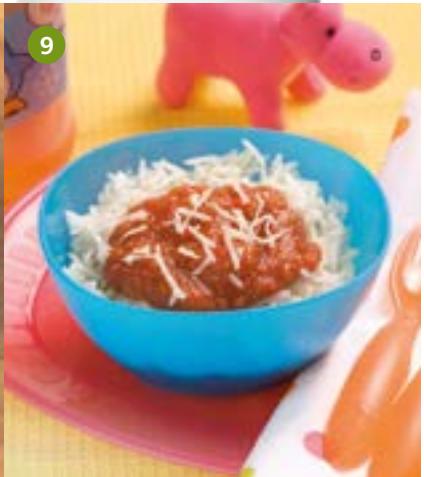
2. Deseed the red pepper and tomatoes.

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



- 4-5. Pour 150 ml 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 60 ml of sauce.
9. Serve sprinkled with a tablespoon of parmesan or other grated cheese.

Refrigerate / freeze the rest for later use.





Total
time
35 min



Steam
time
20 min



Portions



Freezable

Pasta with bolognese sauce



- 1 small celery stick** (about 20 g)
- 3 medium ripe tomatoes** (about 350 g)
- 1 small carrot** (about 100 g)
- 1 small onion** (about 80 g)
- 120g lean minced beef**
- 1 tsp dried oregano or mixed herbs** (optional)
- 4 tbsp tomato purée**
- 30g well cooked small pasta shapes**
- 1 tbsp 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 200 ml 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 60 ml of sauce.
9. Serve sprinkled with a tablespoon of parmesan or other grated cheese.

Refrigerate / freeze the rest for later use.





Total
time
20 min



Steam
time
15 min



Portion



Freezable

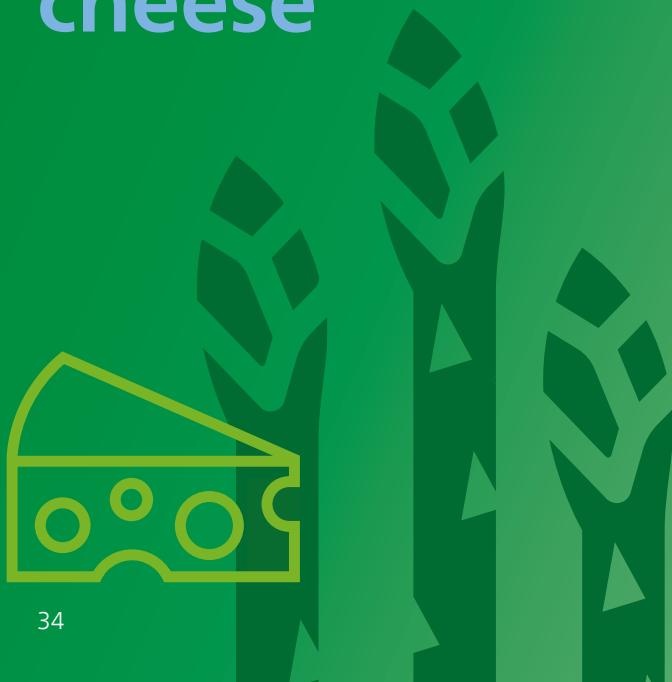


Vegetarian

Asparagus with feta cheese

3 asparagus spears (150 g)
15 g 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 150 ml 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.





Inhalt

Phase

1

Gesunde Mahlzeiten ganz einfach	37
Abstellen - Beginn der Entwöhnung	38
Allgemeine Empfehlungen von Experten	39

Erste Geschmackserlebnisse	42
-----------------------------------	-----------

Essensplan für die ersten Geschmackserlebnisse	43
---	-----------

Rezepte

Apfelmus	44
Kartoffel- und Brokkolipüree	46
Karotten- und Süßkartoffelpüree	48

Breie mit weichen Stückchen	50
------------------------------------	-----------

Essensplan für Breie mit weichen Stückchen	51
---	-----------

Rezepte

Püriertes Fleisch	52
Lamm mit Kartoffel und Kürbis	54
Lachs mit süßen Kartoffeln und Zucchini	56
Püriertes Gemüse	58
Linsen mit Gemüse	60
Pfirsich- und Pflaumendessert	62

Phase

2

Breie mit größeren Stückchen	64
-------------------------------------	-----------

Essensplan für Breie mit größeren Stückchen	65
--	-----------

Rezepte

Reis mit Paprikasauce	66
Pasta Bolognese	68
Spargel mit Fetakäse	70

Phase

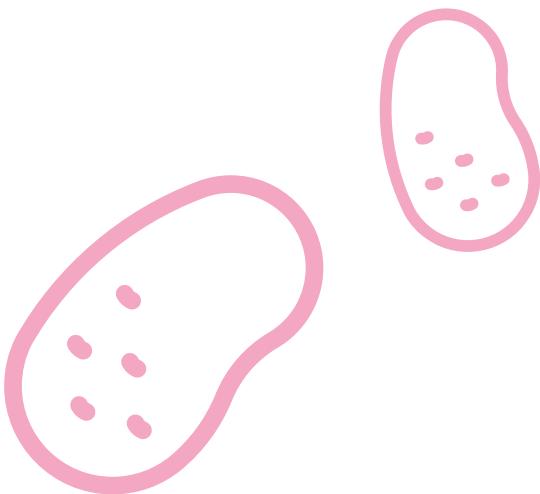
3



Gesunde Mahlzeiten ganz einfach

Die Vielzahl an Informationen über den richtigen Einstieg in die Ernährung des Babys ist für Eltern 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.

Der 2-in-1 Babynahrungszubereiter von Philips Avent dünstet Gemüse, Fisch und Fleisch besonders schonend. Gedünstete oder auch vorgekochte Zutaten können so gemixt werden, dass sie die ideale Konsistenz für Ihr Baby erlangen. Der 2-in-1 Babynahrungszubereiter von Philips Avent hilft Ihnen, schnell und einfach gesunde, reichhaltige Babybreie zuzubereiten!



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. Premilch ist eine gute Alternative, wenn das Stillen mit Muttermilch nicht möglich ist. Nach dem ersten Lebensmonat nehmen die Babys in den ersten sechs Monaten 0,5 bis 1 Kg pro Monat 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 zu sein, die sie bekommen, und reagieren bewusster und neugieriger auf die Essensgewohnheiten der Erwachsenen, besonders auf die der Eltern. 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 unterschiedlich. Viele sind glücklich, wenn das Abstillen erst nach 6 Monaten beginnt. Andere Babys sind wiederum eher dafür bereit. Grundsätzlich empfiehlt die WHO, 6 Monate exklusiv zu stillen. Vier Monate oder 17 Wochen ist das frühste Alter, in dem die Babys abgestillt werden könnten. Für weitere Ratschläge ist es zu empfehlen, ihre Hebamme oder einen Arzt zu befragen.

Wenn Ihr Baby bereit für feste Nahrung ist, möchten Sie diese vermutlich mit frischen, nährstoffreichen Zutaten zubereiten. Der beste Weg, sich dessen

sicher zu sein, ist die Lebensmittel selber einzukaufen und zuzubereiten. So wissen Sie genau, was Ihr Baby isst. 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, um Aromen und Nährstoffe zu bewahren. Mit dem Philips Avent 2-in-1 Babynahrungszubereiter können Sie die Lebensmittel ganz einfach schonend dünsten. Säfte, die beim Garen aus den Lebensmitteln entrinnen, werden in der Mixphase wieder hinzugefügt. So verbleiben so viele Nährstoffe wie möglich, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten.

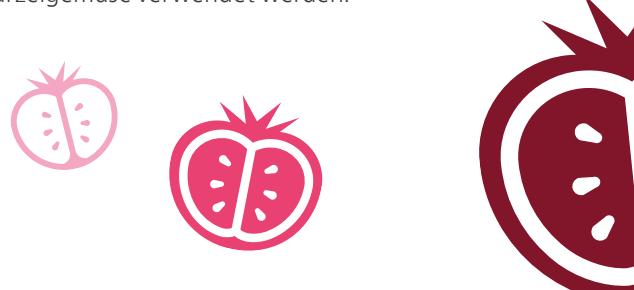
Wie Sie wissen, gibt es viele zuverlässige Quellen für Informationen zum Abstillen, wie z.B. Kinderkrankenhäuser, Arztpraxen und Internetseiten, die Ihnen bei der Entscheidung helfen, wann Ihr Baby bereit zum Abstillen ist und nun von einer in die nächste Entwicklungsphase schreiten kann.

Genießen Sie diese besondere Phase im Leben Ihres Babys.



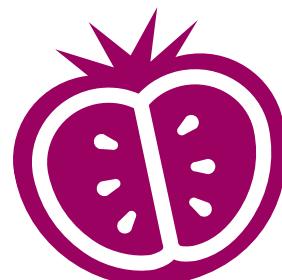
Allgemeine Empfehlungen von Experten

- Lagern Sie Lebensmittel immer sicher. Verwenden Sie keine Lebensmittel, die bereits abgelaufen sind. Bereiten Sie das Essen nur in einer sauberen Umgebung und mit sauberen Küchenutensilien zu. Waschen Sie Ihre Hände vor dem Zubereiten der Nahrung. Waschen Sie 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 Früchtekuchen, um ihn schmackhafter zu machen.
- Babynahrung sollte vollständig, bis es kochend heiß ist, gekocht werden. Vor dem Servieren abkühlen lassen.
- Mikrowellen erhitzen 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. So 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 zum Verdünnen etwas von der Milch, die Ihr Baby gewöhnlich erhält, oder Wasser hinzu. Zum Verdicken, können Sie etwas Babyreis hinzufügen. 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 2-in-1 Dampfgarer und Mixer Dampfgarer und Mixer bieten. Wenn Sie die Rezepte das erste Mal probieren, raten wir Ihnen, sich genau an die einzelnen Schritte zu halten.



DE



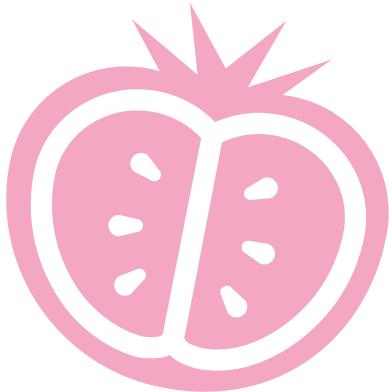
Phase

1



Erster Geschmack

Rezepte für die erste feste Nahrung



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 46)	Karotten- und Süßkartoffelpüree (Seite 48)
Abendbrot	Apfelmus (Seite 44)	Birnenpüree (Siehe Apfelmusrezept)	pürierte Bananen

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

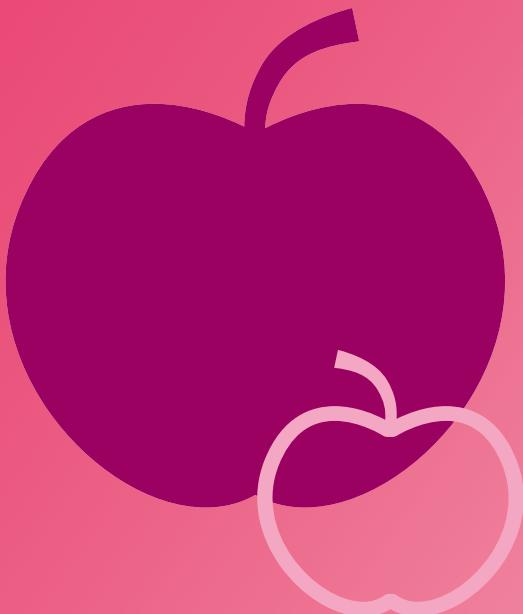
Wenn Ihr Baby bereit für feste Nahrung ist, können Sie verschiedene Cerealien wie Babyreis oder Hafer, Maisnudeln, Hirse oder sehr gut zerdrückten gekochten Reis, mit der Milch, die Ihr Baby gewöhnlich bekommt, mischen. Zusätzlich können Sie gekochtes Gemüse oder Obst zu einer sanften Konsistenz pürieren (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.





Apfelmus



Garzeit
etwa
10 Min



Dampf-
zeit
5 Min



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

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
30 Min



Dampf-
zeit
20 Min



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

Kartoffel- und Brokkolipüree

10 Brokkolisprösschen (etwa 125 g)

1 kleine Kartoffel (etwa 125 g)

1. Waschen Sie die Brokkolisprösschen.
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, können Sie etwas von der gewohnten Milch des Babys 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
25 Min



Dampf-
zeit
15 Min



4
Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

Karotten- und Süßkartoffelpüree

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 Sie 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.



Phase
2

Breie mit weichen **Stückchen**

Rezepte für Babys, die zu mehr bereit sind

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 Gemüsesticks 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.

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
Finger foods	Reife Birnenstücke	Gereifte Pfirsichstückchen	Gereifte Mangostückchen
Mittagessen	Lamm mit Kartoffel und Kürbis (Seite 54)	Lachs mit süßen Kartoffeln und Zucchini (Seite 56)	Linsen mit Gemüse (Seite 60)
Finger foods	Gekochte Karottenstäbchen	Gekochte Brokkoliröschen	Gekochte Kartoffelstäbchen
Abendbrot	Pürierte Bananen mit Joghurt	Püriertes Gemüse (Seite 58)	Pfirsich- und Pflaumendessert (Seite 62)
Finger foods	Bananenscheiben	Toaststicks	Gereifte Pfirsichstückchen





Garzeit
etwa
25 Min



Dampf-
zeit
20 Min



Portionen



Einfrieren

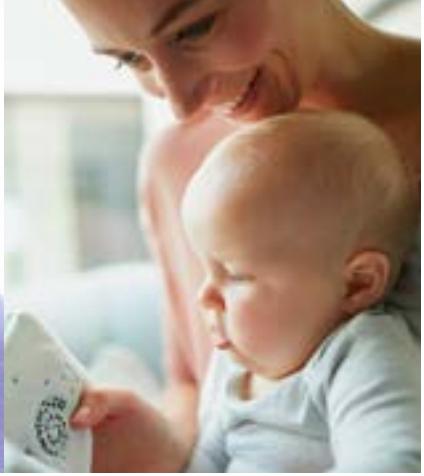
Püriertes Fleisch



150 g mageres Hühnchen, Lamm- oder Rind

1. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Stückchen und geben Sie es in den Behälter.v
- 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
35 Min



Dampf-
zeit
20 Min



3
Portionen



Einfrieren

Lamm mit Kartoffel und Kürbis

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 Sie es in den Behälter.
3. Schneiden Sie das Lamm in kleine Stücke, geben Sie es in den Behälter und fügen Sie Rosmarin hinzu (wahlweise).

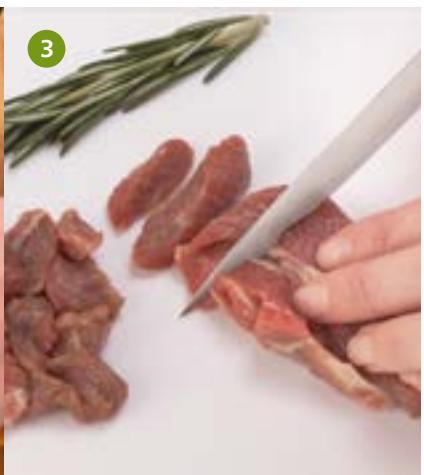
4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen Sie den Inhalt für 20 Minuten bis das Fleisch durch und das Gemüse weich ist.

6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen Sie 2 Mal für je etwa 10 Sekunden. Geben Sie wenn nötig etwas Wasser oder Milch für Ihr Baby hinzu.

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

8. Servieren Sie eine Portion.

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





Garzeit
etwa
30 Min



Dampf-
zeit
15 Min



Portionen



Einfrieren

Lachs mit süßen Kartoffeln und Zucchini

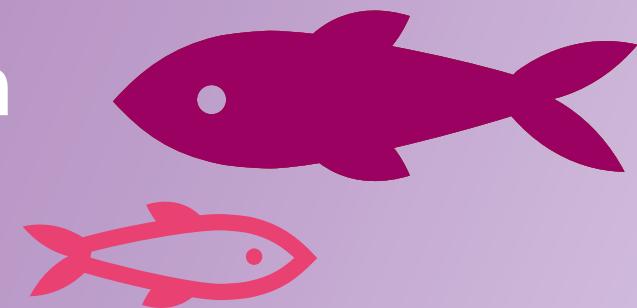
1 **Zucchini** (etwa 100 g)

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.



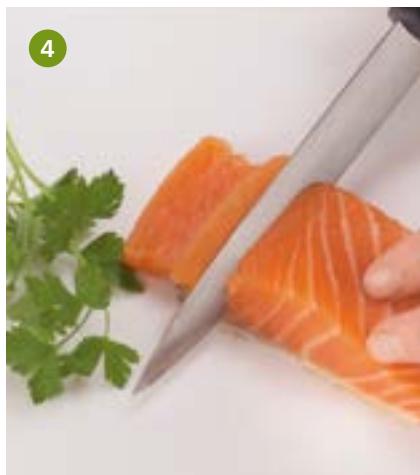
5-6. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen Sie den Inhalt für 15 Minuten bis der Fisch durchgekocht und das Gemüse weich ist.

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 Sie ihn für später ein.





Garzeit
etwa
40 Min



Dampf-
zeit
20 Min



4
Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

Püriertes Gemüse



4 Blumenkohlröschen (etwa 150 g)

1 kleine Kartoffel (etwa 170 g)

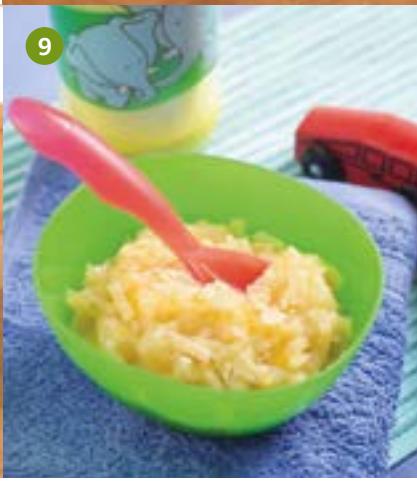
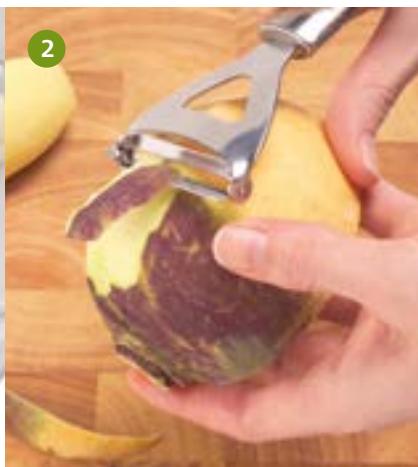
1/4 kleine Steckrübe oder 1 Karotte
(etwa 120 g)

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 Sie 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. Geben Sie das gegarte Gemüse zusammen mit der Kochflüssigkeit in eine Schüssel und lassen Sie 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 52) zu einer Portion Gemüse.
9. Servieren Sie eine Portion.

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





Linsen mit Gemüse



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 sie in den Behälter.

- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen Sie den Inhalt 20 Minuten, bis alles weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben Sie die gekochten Linsen hinzu. Mixen Sie 2 oder 3 Mal für je etwa 10 Sekunden bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn benötigt, geben Sie etwas Milch für Ihr Baby oder Wasser hinzu. Geben Sie dann alles in eine Schüssel und lassen Sie es abkühlen.
8. Servieren Sie eine Portion.

Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf oder frieren Sie ihn für später ein. Für mehr Abwechslung können Sie dieses Rezept auch mit Kichererbsen anstelle von Linsen zubereiten.



Garzeit
etwa
35 min



Dampf-
zeit
20 Min



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch





Garzeit
etwa
20 Min



Dampf-
zeit
10 Min



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

Pfirsich- und Pflaumendessert



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 sie in den Behälter.
- 3-4. Gießen Sie 100 ml Wasser in den Kocher und garen Sie die Früchte 10 Minuten bis sie weich sind.

5-6. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und mixen Sie 2 Mal für je etwa 5 Sekunden. Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen Sie es abkühlen.

7. Mischen Sie ein Drittel des Fruchtepürees mit 2 Esslöffeln Joghurt.
8. Servieren Sie eine Portion.

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



Stage
3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is looking towards the right. The background is softly blurred.

Breie mit größeren **Stückchen**

Rezepte für Babys, die fast bereit für richtige Nahrung sind

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 Gemüesticks, anbieten.

Es wäreförderlich, Ihr Baby so oft wie möglich in die Allerdings sollten Sie Ihrem Baby nach wie vor beim Essen helfen, da es selbstständig noch nicht schnell genug essen kann, um seinen oder ihren Hunger zu stillen. Dennoch können Sie Ihr Baby ermutigen, sich aktiv am selbstständigen Essen zu beteiligen. 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.

3-Tage-Essensplan

Mahlzeit	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Frühstück	Cornflakes mit Kiwi	Babymüsli mit Heidelbeeren	Rührei mit Toaststicks
Finger foods	Kiwischeiben	Heidelbeeren	Reife Birnenstücke
Mittagessen	Curryhähnchen mit Reis und gedünstetem Blumenkohl	Pasta Bolognese (Seite 68)	Lamm mit Couscous und gedünstetem Gemüse
Finger foods	Blumenkohlröschen	Gekochte Pasta (in kleinen Stücken)	Gedünstete Gemüesticks
2. Gang	Joghurt mit frischem Mangopüree	Mandarinenstücke	Milchreis
Abendbrot	Reis mit süßer Paprikasauce (Seite 66)	Fisch- und Kartoffelkuchen mit Pfannengemüse	Spargel mit Fetakäse (Seite 70)
Finger foods	Brotsticks	Gemüesticks	Cherrytomaten
2. Gang	Eiercreme und Himbeeren	Pfirsich- und Himbeersmoothie	Erdbeeren



Reis mit Paprikasauce

- ½ kleine Porreestange** (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 Sie es mit den Kräutern in den Behälter.



Garzeit
etwa
30 Min



Dampf-
zeit
15 Min



8
Portionen



Einfrieren

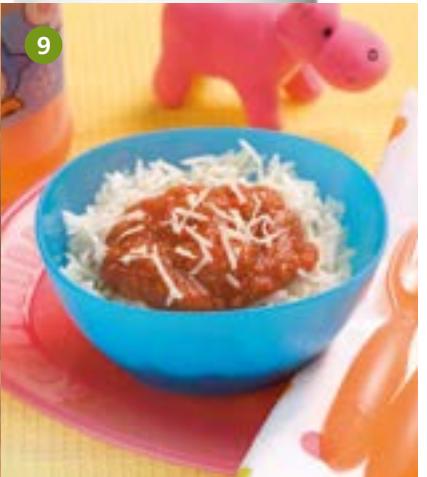


Vegetarisch

- 4-5. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher und garen Sie das Gemüse 15 Minuten bis es weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben Sie 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 Sie 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 Sie ihn für später ein.







Pasta Bolognese

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 Sie die Karotte und die Zwiebel.



Garzeit
etwa
35 Min



Dampf-
zeit
20 Min



10
Portionen



Einfrieren

3. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es mit dem Fleisch und den Kräutern in den Behälter.
- 4-5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher und garen Sie alles 15 Minuten bis es weich ist.
- 6-7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und geben Sie 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 Sie es abkühlen.
8. Vermischen Sie die gekochte Pasta mit 60 ml Sauce.
9. Servieren Sie das Ganze bestreut mit einem Teelöffel Parmesan oder einem anderen geriebenen Käse.

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







Garzeit
etwa
20 Min



Dampf-
zeit
15 Min



Portionen



Einfrieren



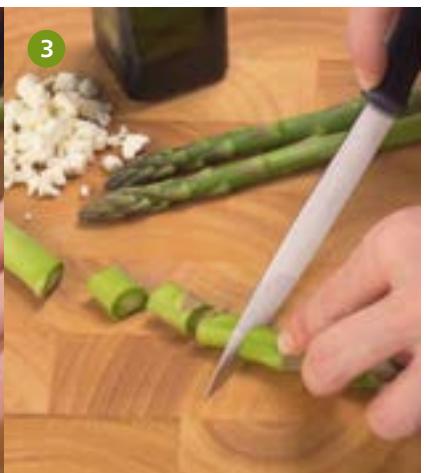
Vegetarisch

Spargel mit Fetakäse

3 Stangen Spargel (150g)
15g zerbröckelter Fetakäse

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





Contenu

ère étape

1

ère étape

2

ère étape

3

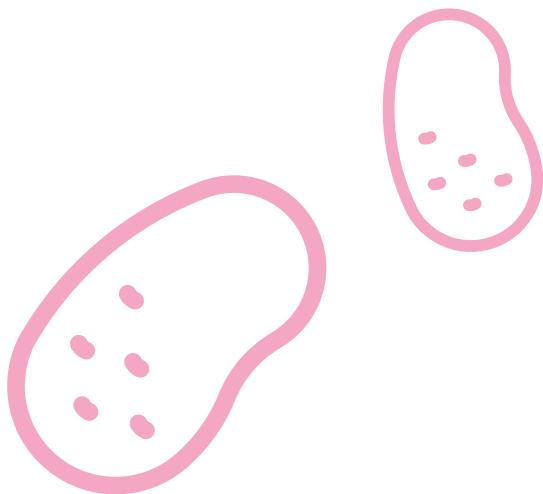
Des petits plats sains réalisés en toute simplicité	73
Commencez la diversification alimentaire de votre bébé	74
Recommandations générales de professionnels	75
Les premières expériences gustatives	78
Guide des repas pour les premières expériences gustatives	79
Recettes	
Purée de pommes	80
Purée de patates et brocolis	82
Purée de carottes et de patates douces	84
Petits morceaux fondants	86
Guide des repas avec petits morceaux fondants	87
Recettes	
Purée à base de viande	88
Agneau aux pommes de terre et courges	90
Saumon avec patates douces et courgettes	92
Légumes mixés	94
Lentilles et autres petits légumes	96
Dessert à base de pêches et de prunes	98
Plus gros morceaux	100
Guide des repas avec plus gros morceaux	101
Recettes	
Riz avec de la sauce au poivron doux	102
Pâtes à la bolognaise	104
Asperges avec féta	106



Des petits plats sains réalisés en toute simplicité

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 !

Le Philips Avent 2-in-1 Steamer Blender 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 !



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 1 kg 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 0,5 kg 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 semblés 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 conserver, 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 !

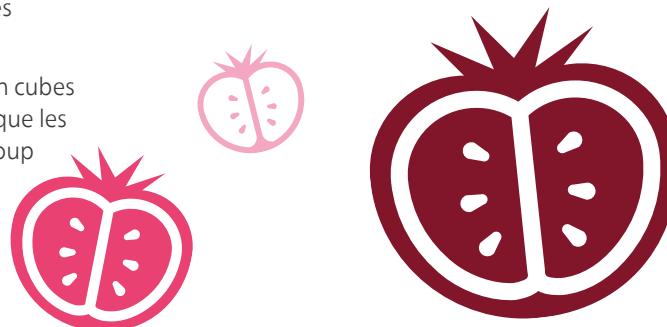


Recommandations générales de professionnels

- 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.
- Evitez 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.
- Evitez 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

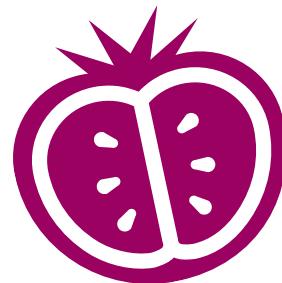
de temps! Les pots VIA sont stérilisés, superposables et vous pouvez écrire dessus le nom de la nourriture et la date à laquelle vous l'avez préparée. Vérifiez les instructions de votre congélateur pour savoir combien de temps vous pouvez conserver la nourriture de votre bébé. Généralement, c'est entre 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.



FR



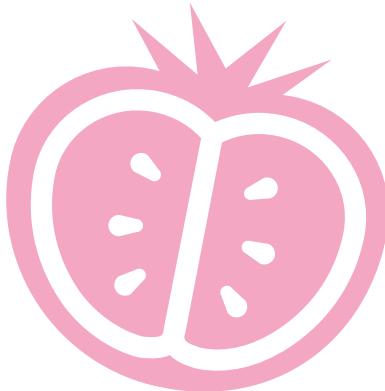
ère étape

1



Les premières expériences gustatives

Recettes pour les bébés qui commencent la diversification



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.

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Repas	1er jour	2er jour	3er 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 82)	Purée de carottes et patates douces (Page 84)
Dîner	Purée de pommes (Page 80)	Purée de poire (Voir la recette de la purée de pommes)	Purée ou bouillie de banane

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





Temps de
préparation
10 min



Temps de
cuisson
5 min



Portions

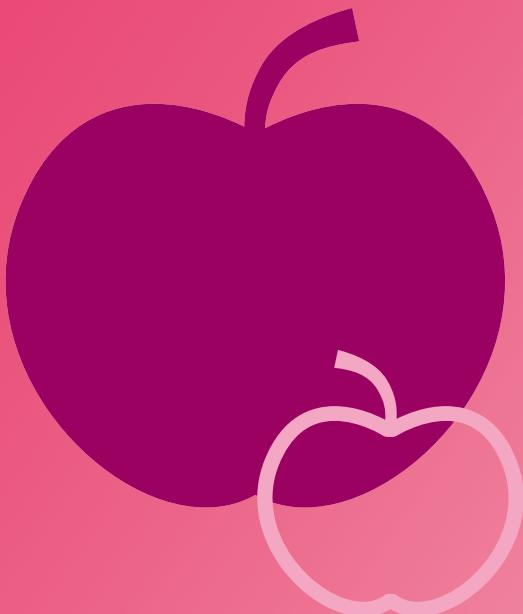


Congélation



Végétarien

Purée de pommes



1 pomme (environ 200 g)

- 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 50 ml 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
préparation
30 min



Temps de
cuisson
20 min



Portions



Congélation



Végétarien

Purée de patates et brocolis

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

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.





Purée de carottes et de patates douces



Temps de préparation
25 min



Temps de cuisson
15 min



Portions



Congélation



Végétarien

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

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.



A close-up photograph of a baby's face, looking slightly upwards with a curious expression.

ère étape

2

Petits morceaux **fondants**

Recettes pour les bébés qui commencent la diversification

Une fois que votre bébé est habitué aux purées et aux aliments écrasés, vous pouvez commencer à lui proposer des aliments moins écrasés. A 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 hachés 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.

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Repas	1er jour	2er jour	3er jour
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
A manger avec les doigts	Morceaux de poires mûres	Rondelles de poires	Lamelles de mangue mûre
Déjeuner	Agneau avec des pommes de terre et des courges (Page 90)	Saumon avec des patates douces et des courgettes (Page 92)	Lentilles avec d'autres légumes (Page 96)
A manger avec les doigts	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 94)	Dessert à base de pêches et de prunes (Page 98)
A manger avec les doigts	Rondelles de banane	Lamelles de pain de mie	Rondelles de pêche





Temps de
préparation
25 min



Temps de
cuisson
20 min



Portions



Congélation

Purée à base de viande



150 g de poulet, agneau ou bœuf

1. Découpez la viande en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 2-3. Versez 200 ml 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 10 g) avec 3 cuillères de légumes en purée ou bouillis (voir recette page 94).
7. Servez.

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





Agneau aux pommes de terre

1 pomme de terre (environ 250 g)

½ petite courge (environ 100 g)

150 g de filet d'agneau maigre

½ cuillère à soupe de romarin frais (facultatif)

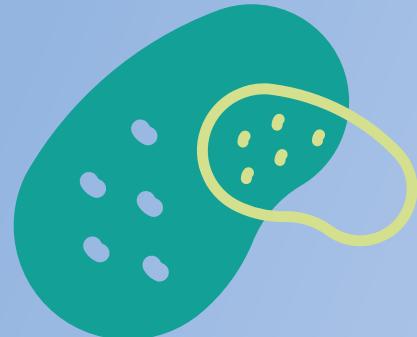
1. Epluchez la pomme de terre et la courge.
2. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
3. Découpez l'agneau en petits morceaux et mettez-les dans le bol. Ajoutez le romarin (facultatif).

4-5. Versez 200 ml 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 préparation
30 min



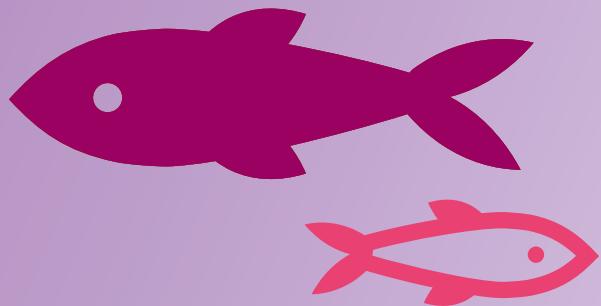
Temps de cuisson
15 min



Portions



Congélation



Saumon avec patates douces et courgettes

1 courgette (environ 100 g)

½ petite patate douce (environ 200 g)

100 g de saumon ou de filet de poisson blanc (toutes les arêtes doivent être retirées avec précaution)

½ cuillère à soupe d'herbes fraîches (facultatif)

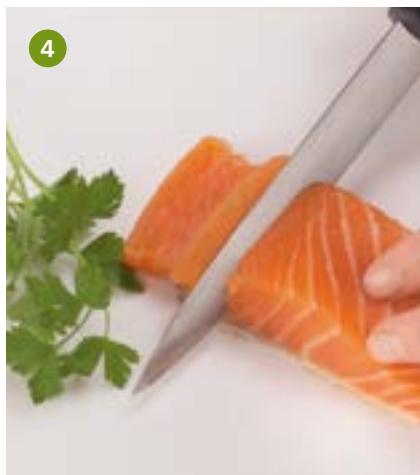
1. Lavez la courgette.
2. Epluchez les patates douces.
3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
4. Découpez le poisson en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec des herbes (facultatif).

5-6. Versez 150 ml 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
préparation
40 min



Temps de
cuisson
20 min



Portions



Congélation



Végétarien

Légumes mixés



4 branches de chou fleur (environ 150 g)

1 petite pomme de terre (environ 170 g)

1 carotte ou ¼ de petite rutabaga

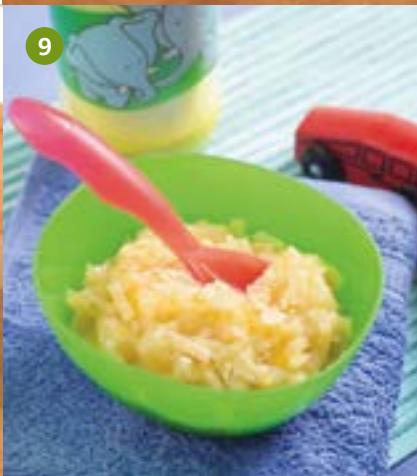
(environ 120 g)

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 200 ml 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 88) avec une portion de légumes.
9. Servez.

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





Temps de
préparation
35 min



Temps de
cuisson
20 min



Portions



Congélation



Végétarien

Lentilles et autres petits légumes

1 petit bâton de céleri (environ 200 g)

1 tomate moyenne (environ 150 g)

1 petite pomme de terre (environ 175 g)

4 cuillères à soupe de lentilles cuites
(environ 50 g)

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 cuites. 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
préparation
20 min



Temps de
cuisson
10 min



Portions



Congélation



Végétarien

Dessert à base de pêches et de prunes



1 pêche mûre (environ 150 g)

2 prunes mûres (environ 150 g)

2 cuillères à soupe de yaourt grec ou nature pour une portion (environ 60 g)

1. Epluchez la pêche et les prunes.
2. Découpez les fruits en petits morceaux et mettez-les dans le bol.
- 3-4. Versez 100 ml 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.



ère étape

3



Plus gros morceaux

Recettes pour les bébés prêts à manger de vrais repas

A partir de 9 mois, les bébés peuvent commencer à manger des aliments hachés 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.

Guide pour élaborer 3 repas par jour

Meal	Day 1	Day 2	Day 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 104)	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 102)	Cake de poisson et de pommes de terre avec des légumes frits	Asperges avec de la féta (Page 106)
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



Temps de préparation
30 min

Temps de cuisson
15 min



Portions



Congélation



Végétarien

Riz avec de la sauce au poivron doux

½ petit poireau (environ 50 g)
½ courgette (environ 100 g)
½ poivron rouge (environ 100 g)
3 tomates moyennes (environ 350 g)
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 30 g)

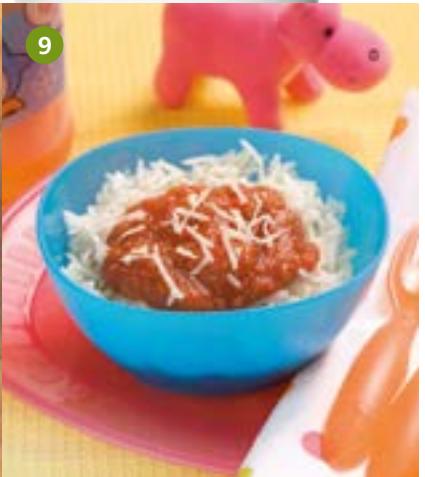


1. Lavez le poireau, la courgette, le poivron rouge et les tomates.
2. Videz le poivron rouge et les tomates de leurs pépins.

3. Découpez les légumes en petits morceaux et mettez-les dans le bol avec les herbes.
- 4-5. Versez 150 ml 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 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 épaisser 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 60 ml 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
préparation
35 min



Temps de
cuisson
20 min



Portions



Congélation

Pâtes à la bolognaise

- 1 petit bâton de céleri** (environ 20 g)
- 3 tomates moyennes** (environ 350 g)
- 1 petite carotte** (environ 100 g)
- 1 petit oignon** (environ 80 g)
- 120 g 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**
- 30 g 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 200 ml 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 épaisser 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 60 ml 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
préparation
20 min



Temps de
cuisson
15 min



Portions



Congélation



Végétarien

Asperges avec féta

3 queues d'asperges (150 g)
15 g 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 150 ml 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.





Inhoudsopgave

fase

1

Voedzame maaltijden in een handomdraai	109
Je baby laten wennen aan vast voedsel	110
Algemene professionele adviezen	111

Eerste hapjes	114
---------------	-----

Maaltijdplanner voor eerste hapjes	115
------------------------------------	-----

Recepten

Appelmoes	116
Aardappel-broccolipuree	118
Wortel en zoete aardappelpuree	120

Zachte prakjes	122
----------------	-----

Maaltijdplanner voor zachte prakjes	123
-------------------------------------	-----

Recepten

Vleespuree	124
Lam met aardappels en pompoen	126
Zalm met zoete aardappel en courgette	128
Fijngemalen groenten	130
Linzen met groenten	132
Perzik-pruimtoetje	134

fase

2

Vastere prakjes	136
-----------------	-----

Maaltijdplanner voor vastere prakjes	137
--------------------------------------	-----

Recepten

Rijst met paprikasaus	138
Pasta met bolognesesaus	140
Asperges met fetakaas	142

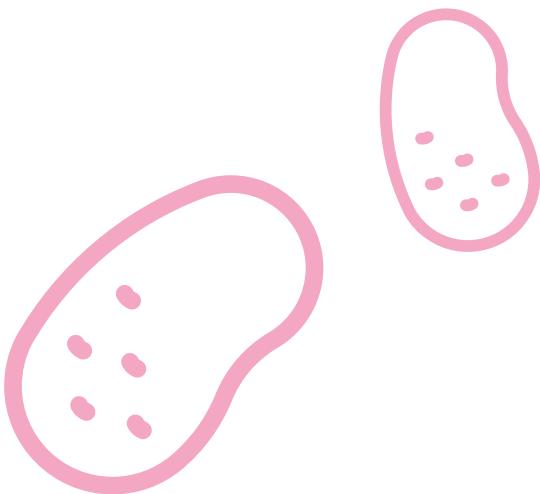
fase

3

Voedzame maaltijden in een handomdraai

Ouders kunnen ooit in verwarring raken door de enorme hoeveelheid informatie die beschikbaar is over de introductie van vast voedsel in het dieet van hun baby. Bovendien kunnen ze gefrustreerd raken 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.

Met de gecombineerde stomer en blender van Philips Avent 2-in-1 Steamer Blender, groenten, vis en vlees zachtjes gaar. Vervolgens kun je met ditzelfde apparaat de gestoomde ingrediënten fijnmalen tot een dikte die geschikt is voor jouw baby. Zo kun je eenvoudig en snel een gezonde, voedzame babymaaltijd klaarmaken.



Je baby laten wennen aan vast voedsel

Het is voor ouders belangrijk hun pasgeboren kind snel te zien groeien en ontwikkelen tot een blije 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, zodat 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.

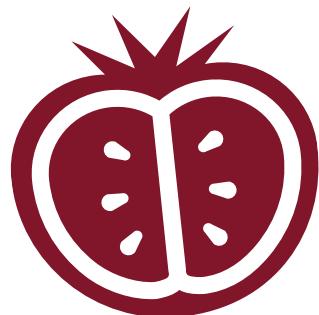
Stomen is één van de beste kookmethoden om de smaak van het voedsel te behouden. De unieke gecombineerde stomer en blender van Philips Avent helpt om essentiële voedingsstoffen te behouden, omdat de sappen die tijdens het stomen vrijkomen, weer door het voedsel worden gemengd tijdens het malen en mengen. 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.



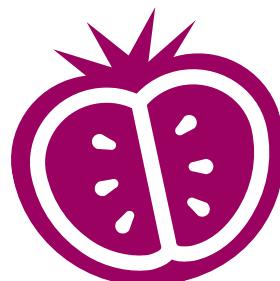
Algemene professionele adviezen

- 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 binninnen 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 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.
- Wat de uiteindelijke dikte van het voedsel 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 rijstebloem 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.



NL

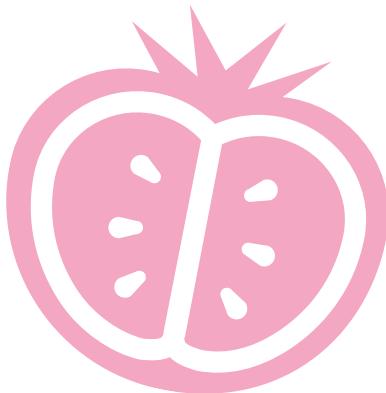


fase
1

Eerste hapjes



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



Als jouw baby toe is aan vast voedsel, kun je bijvoorbeeld beginnen met pap gemaakt van de normale melkvoeding gemengd met rijstebloem, 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 kun je vast voedsel aanbieden, voordat je je baby de normale melkvoeding geeft. Geleidelijk kun je dan de hoeveelheid vast voedsel vergroten. Je kunt de dikte 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.

3-daagse maaltijdplanner

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Rijstebloem gemengd met normale melkvoeding	Haverbloem gemengd met normale melkvoeding	Rijstebloem gemengd met gepureerde peren en melkvoeding
Lunch	Wortelpuree	Aardappel-broccolipuree (pagina 118)	Wortel en zoete aardappelpuree (pagina 120)
Avondeten	Appelmoes (pagina 116)	Perenmoes (zie appelmoes recept)	Gepureerde of fijngeprakte banaan

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.





Totale
tijd
10 min



Stoomtijd
5 min



Porties

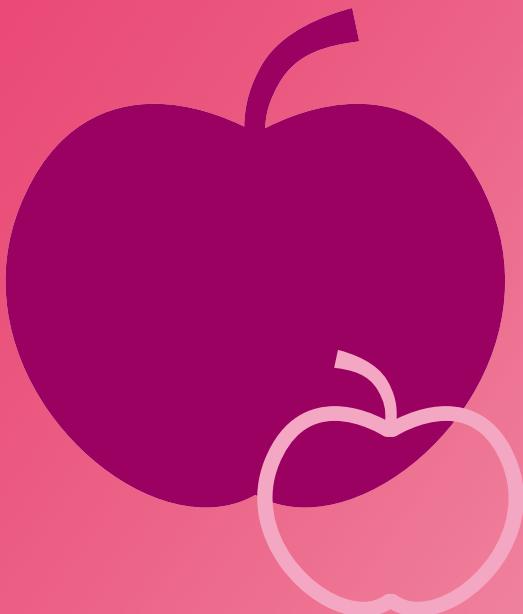


Invriesbaar



Vegetarisch

Appelmoes



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 dikte heeft bereikt.
Doe het mengsel in een kom en voeg wat normale melkvoeding of wat rijstebloem toe, als dit nodig om de juiste dikte 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.





Totale

tijd

30 min

Stoomtijd

20 min**Porties****Invriesbaar****Vegetarisch**

Aardappel-broccolipuree

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 dikte heeft bereikt. Doe het mengsel in een kom en voeg wat van normale melkvoeding of wat rijstebloem toe, als dit nodig is om de juiste dikte 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.





Totale
tijd
25 min



Stoomtijd
15 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

Wortel en zoete aardappelpuree

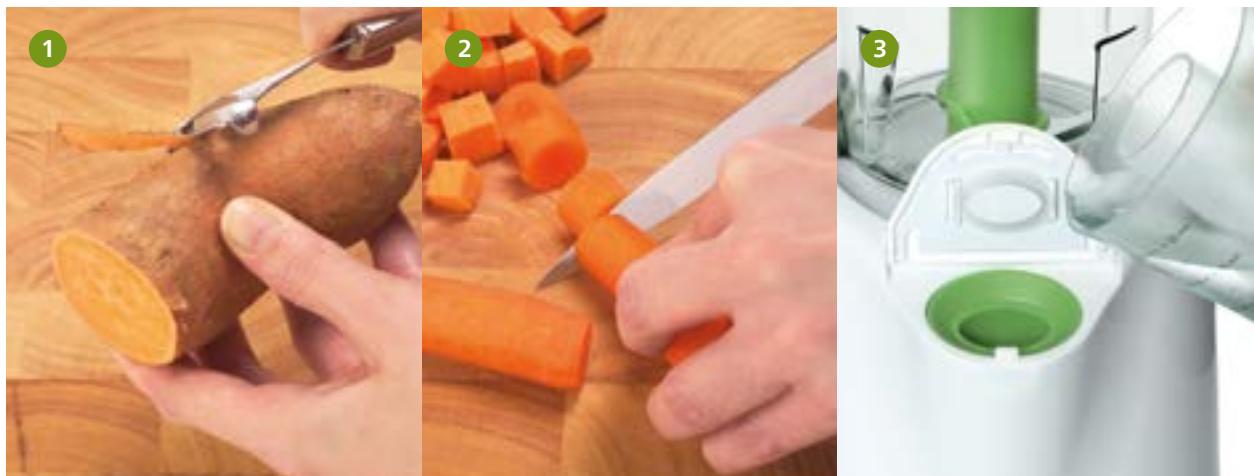
2 wortels (ongeveer 180 gr)

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 dikte heeft bereikt.
Doe het mengsel in een kom en voeg wat normale melkvoeding of rijstebloem toe, als dit nodig is om de juiste dikte te bereiken.
Laat het mensel afkoelen.
7. Geef de baby een portie.

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



fase
2

Zachte prakjes

Recepten voor baby's die toe zijn aan meer

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 voedzaam 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.

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
Eten uit het vuistje	Rijke stukjes peer	Rijke stukjes perzik	Rijke stukjes mango
Lunch	Lam met aardappel en pompoen (pagina 126)	Zalm met zoete aardappel en courgette (pagina 128)	Linzen met groenten (pagina 132)
Eten uit het vuistje	Gekookte reepjes wortel	Gekookte broccoli roosjes	Gekookte reepjes aardappel
Avondeten	Geprakte banaan gemengd met naturel yoghurt	Geprakte groenten met geraspte kaas (pagina 130)	Perzik-pruimtoetje (pagina 134)
Eten uit het vuistje	Plakjes banaan	Broodkorstjes/soepstengels	Rijke perzikstukjes





Totale
tijd
25 min



Stoomtijd
20 min



Porties



Invriesbaar

Vleespuree



150 gr magere kip, lamsvlees of rundvlees

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 dikte heeft bereikt. Doe de inhoud 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. 130).
7. Geef een portie aan de baby.

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





Totale
tijd
35 min



Stoomtijd
20 min



Porties



Invriesbaar

Lam met aardappels en pompoen

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

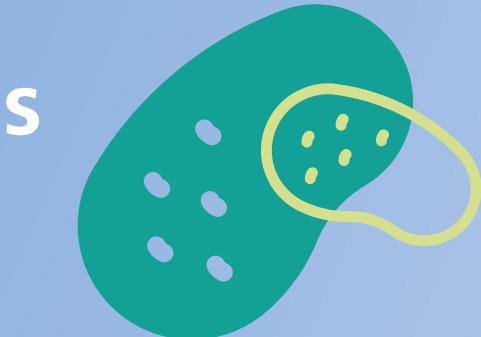
1. Schil de aardappel en de pompoen.
2. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
3. Snijd het lamsvlees in kleine stukjes en doe deze in de kan. Voeg de rozemarijn toe (optioneel).

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. 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 koelkast voor later gebruik.







Totale
tijd
30 min



Stoomtijd
15 min

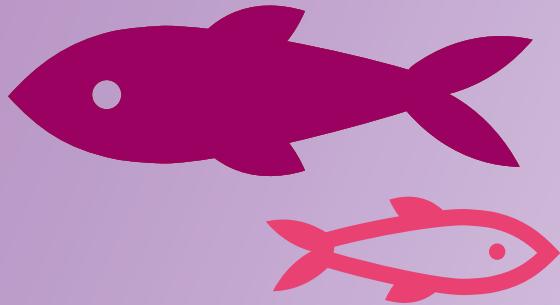


Porties



Invriesbaar

Zalm met zoete aardappel en courgette



1 courgette (ongeveer 100 gr)

½ zoete aardappel (ongeveer 200 gr)

100g zalm of witte vis (alle graten en vel verwijderd)

½ theelepel kruiden (optioneel)

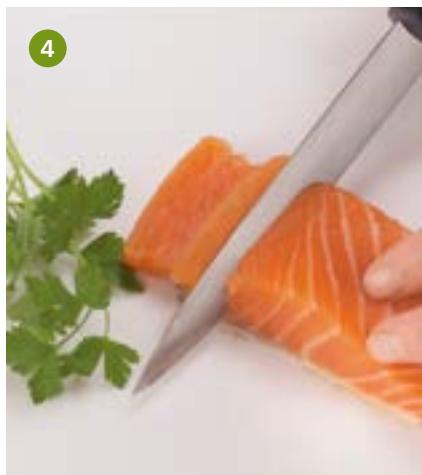
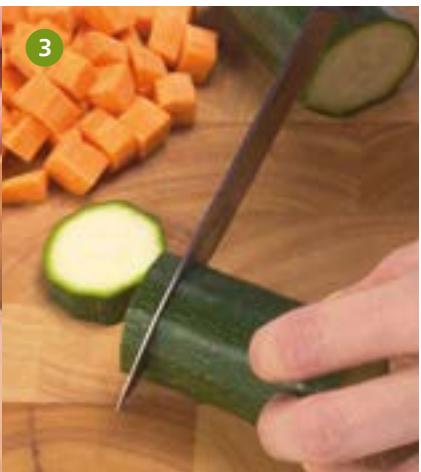
- Was de courgette.
- Schil de zoete aardappel.
- Snijd alle groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- Snijd de vis in kleine stukjes en doe deze samen met de kruiden (optioneel) in de kan.

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 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.





Totale
tijd
40 min



Stoomtijd
20 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

Fijngemalen groenten



4 bloemkoolroosjes (ongeveer 150 gr)

1 kleine aardappel (ongeveer 170 gr)

1/4 van een kleine koolraap of

1 wortel (ongeveer 120 gr)

1 eetlepel geraspte kaas

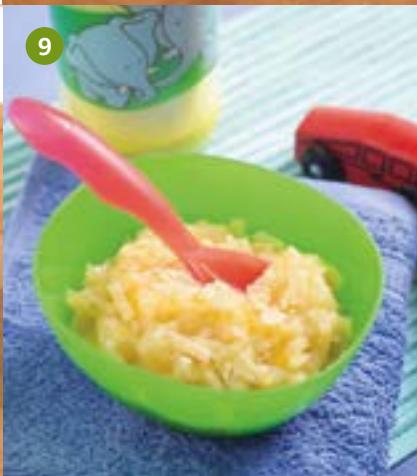
1. Was de bloemkool.
2. Schil de aardappel en koolraap.
3. Snijd de groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan.
- 4-5. Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.
6. Doe de gestoomde groenten samen met het kookvocht in een kom en laat ze afkoelen.

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 124) 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.





Totale

tijd

35 min



Stoomtijd

20 min



Porties

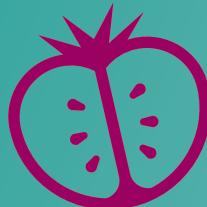


Invriesbaar



Vegetarisch

Linzen met groenten



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 gedroogde kruiden

(optioneel)

- Was de bleekselderij en de tomaat.
- Schil de aardappel en verwijder de zaadjes van de tomaat.
- Zet de linzen opzij en snijd alle andere ingrediënten in kleine stukjes en doe deze in de kan.

- Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in ongeveer 20 minuten gaar.
- 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 dikte te bereiken.
- Doe de inhoud in een kom en laat het voedsel afkoelen.
- 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.





Totale
tijd
20 min



Stoomtijd
10 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

Perzik- pruimtoetje



1 ripe peach (approximately 150 gr)
2 ripe plums (approximately 100 gr)
2 spoonfuls Greek and natural yogurt per portion (approximately 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 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 koekast voor later gebruik.



fase
3

A close-up photograph of a woman with curly brown hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is wearing a light pink long-sleeved romper and has their hand near their mouth. The background is softly blurred, showing some indoor plants.

Vastere prakjes

Recepten voor baby's die toe zijn aan gewoon voedsel

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.

3-daagse maaltijdplanner

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Cornflakes met kiwi	Babymuesli met bosbessen of blauwbes	Roerei met broodkorstjes
Eten uit het vuistje	Kiwiplakjes	Bosbessen of blauwbes	Rijke stukjes peer
Lunch	Kip kerrie met rijst en gestoomde bloemkool	Pasta met bolognesesaus (pagina 140)	Lam met couscous en gestoomde groenten
Eten uit het vuistje	Bloemkoolroosjes	Gekookte pastavormpjes	Gestoomde groentereepjes
2e gang	Yoghurt gemengd met verse mangopuree	Stukjes mandarijn	Rijstpudding
Avondeten	Rijst met zoete paprikasaus (pagina 138)	Vis met aardappelkoekjes en roergebakken groenten	Asperge met fetakaas (pagina 142)
Eten uit het vuistje	Soepstengels	Roergebakken groentereepjes	Kerstomaatjes
2e gang	Vla of custard met frambozen	Perzik-frambozensmoothie	Aardbeien



Totale
tijd
30 min



Stoomtijd
15 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

Rijst met paprikasaus



1/2 kleine prei (ongeveer 50 gr)

1/2 courgette (ongeveer 50 gr)

1/2 rode paprika (ongeveer 50 gr)

3 middelgrote tomaten (ongeveer 350 gr)

1 theelepel fijngehakte peterselie of

1/2 theelepel gemengde kruiden (optioneel)

1 eetlepel tomatenpuree

30 gr verse, gare rijst

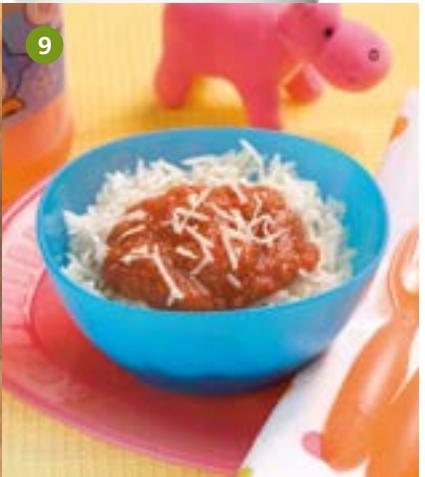
1. Was de prei, courgette, rode paprika en de tomaten.

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 en 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 dikte 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 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.





Pasta met bolognesesaus

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

1 eetlepel geraspte kaas

- Was de bleekselderij en de tomaten.
- Verwijder de zaadjes uit de tomaten en schil de wortel en de ui.



Totale
tijd
35 min



Stoomtijd
20 min



10
Porties



Invriesbaar

- Snijd alle groenten in kleine stukjes en doe deze in de kan met het vlees en de kruiden.
- Giet 200 ml water in het waterreservoir en stoom de inhoud in 20 minuten gaar.
- 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 dikte 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 in een kom en laat het voedsel afkoelen.
- Meng de gekookte pasta door de 60 ml saus.
- 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.





Totale
tijd
20 min



Stoomtijd
15 min



Porties



Invriesbaar

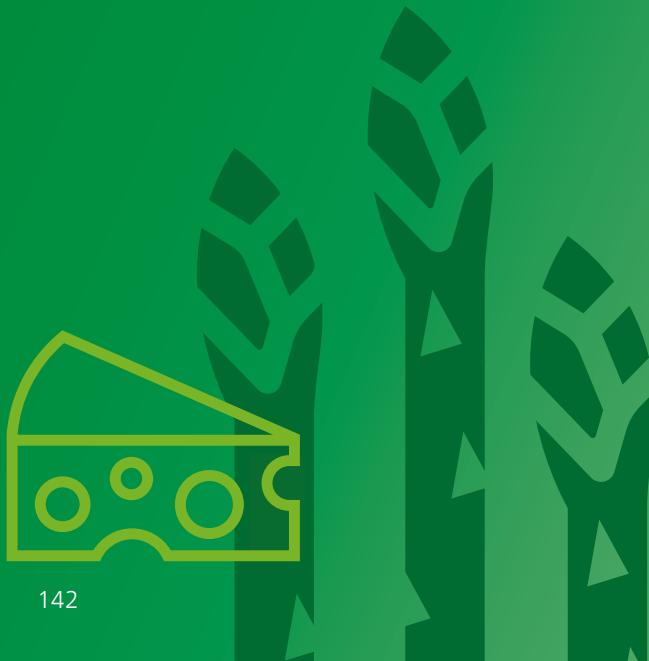


Vegetarisch

Asperges met fetakaas

**3 aspergestengels (150 gr)
15g verkruimelde fetakaas**

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 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.





Περιεχόμενα

Στάδιο

1

Στάδιο

2

Στάδιο

3

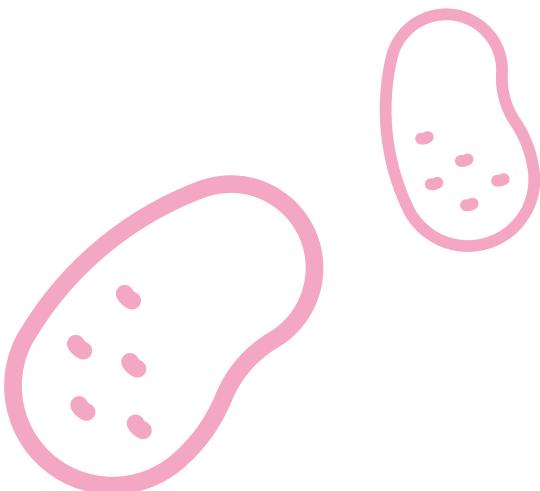
Θρεπτικά γεύματα που παρασκευάζονται εύκολα	145
Ξεκινώντας τον απογαλακτισμό του μωρού σας	146
Γενικές επαγγελματικές συστάσεις	147
Πρώτες γεύσεις	150
Προγραμματισμός γευμάτων για τις πρώτες γεύσεις	151
Συνταγές	
Πουρές μήλου	152
Πουρές από πατάτα και μπρόκολο	154
Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα	156
Μαλακές τροφές	158
Προγραμματισμός γευμάτων για μαλακές τροφές	159
Συνταγές	
Πουρές από κρέας	160
Αρνί με πατάτες και κολοκύθα	162
Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια	164
Πολτοποιημένα λαχανικά	166
Φακές με λαχανικά	168
Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα	170
Τροφές με σκληρότερη υφή	172
Προγραμματισμός γευμάτων για τροφές με σκληρότερη υφή	173
Συνταγές	
Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς	174
Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ	176
Σπαράγγια με τυρί φέτα	178



Θρεπτικά γεύματα που παρασκευάζονται εύκολα

Πολύ συχνά οι μητέρες μπερδεύονται από το τεράστιο μεγέθος 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. Ισως πρέπει ως γονείς να κατανοήσουμε πώς μεγαλώνουν τα μωρά και γιατί συμπεριφέρονται έτσι!

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!



ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΜΑΡΟΥ 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 το 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 στηρίζουν 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 συναίσθηση 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 τα 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 μαιευτήρια, τα ιατρεία και οι διαδικτυακές τοποθεσίες, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε πότε είναι έτοιμο να απογαλακτίσετε το μωρό σας και να μεταβεί από το ένα στάδιο στο επόμενο.

Γενικές επαγγελματικές συστάσεις

- Φυλάσσετε πάντοτε τα τρόφιμα σε ασφαλές μέρος και τηρείτε τις ημερομηνίες λήξης. Προετοιμάζετε το φαγητό σε καθαρή κουζίνα με καθαρά σκεύη και μπολ για καλύτερη υγιεινή. Πλένετε τα χέρια σας πριν από την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και τα χέρια του μωρού προτού το ταΐσετε.
- 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 πρόκειται για πολύ μικρή ποσότητα σε τάρτες φρούτων, προκειμένου να γίνουν εύγευστες.
- Πρέπει να μαγειρέυετε τις βρεφικές τροφές πολύ καλά και σε πολύ υψηλή θερμοκρασία και να τις αφήνετε να κρυώσουν προτού τις σερβίρετε.
- Οι φούρνοι μικροκυμάτων ζεστάίνουν το φαγητό ανομοιόμορφα και μπορεί να δημιουργήσουν θερμές εστίες, οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν έγκαυμα στο μωρό σας. Όταν ζεστάίνετε φαγητό με αυτό τον τρόπο, βεβαιωθείτε ότι έχει αναμειχθεί πλήρως και ότι το έχετε αφήσει να κρυώσει προτού το σερβίρετε. Χρησιμοποιήστε το θερμαντήρα μπιμπερό και βρεφικών τροφών Philips AVENT για να ζεστάνετε το φαγητό του μωρού σας ομοιόμορφα και με ασφάλεια.
- Μην ξαναζεστάίνετε 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 μερίδων και την κατάψυξή τους σε παγοθήκες ή δοχεία τροφίμων, όπως τα κύπελλα VIA, μπορείτε να εξοικονομήσετε πολύ χρόνο!

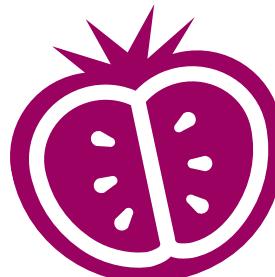
Τα κύπελλα VIA είναι αποστειρωμένα, στοιβάζονται εύκολα, ενώ έχουν δυνατότητα αναγραφής της ονομασίας του φαγητού και της ημερομηνίας παρασκευής του. Ελέγχετε τις οδηγίες του καταψύκτη σας προκειμένου να μάθετε για πόσο διάστημα μπορείτε να αποθηκεύσετε βρεφικές τροφές με ασφάλεια. Το εν λόγω διάστημα κυμαίνεται από 1 μέχρι 3 μήνες.

- Μη βάζετε ξανά το φαγητό που έχετε ξεπαγώσει στην κατάψυξη.
- Ορισμένες τροφές, όπως τα ωμά οστρακοειδή, το συκώτι, τα μαλακά μη παστεριωμένα τυριά και το μέλι, δεν είναι κατάλληλες για μωρά κάτω των 12 μηνών. Τα αυγά πρέπει να είναι πάντοτε καλά μαγειρέμενα. Να συμβουλεύεστε 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, ξηρούς καρπούς, σπόρους, φάρια 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 αναγκες 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 προσθέστε λίγο βρεφικό γάλα ή νερό για να το αραιώσετε ή μπορείτε να προσθέστε λίγο ρυζάλευρο ή να στραγγίσετε λίγο από το νερό του μαγειρέματος προτού το αναμείξετε, 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 μερίδων που αναφέρεται στις παρακάτω συνταγές είναι κατά προσέγγιση. Η όρεξη και ο ρυθμός ανάπτυξης διαφέρουν από μωρό σε μωρό, όπως και το απαιτούμενο μέγεθος μερίδας.
- 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.



EL



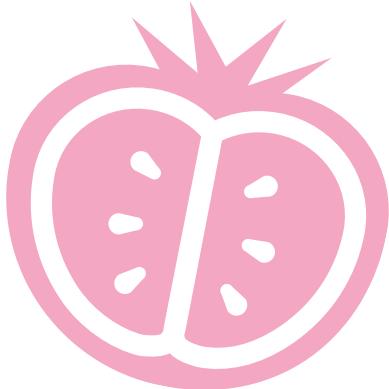
Στάδιο

1

Πρώτες γεύσεις



Συνταγές για μωρά που μόλις ξεκινούν να τρώνε στερεές τροφές



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 αποτκήσουν 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.

Πρόγραμμα γευμάτων 3 ημερών

Γεύμα	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα
Πρωινό	Ρυζάλευρο αναμεμειγμένο με το συνηθισμένο γάλα του μωρού	Βρεφικός χυλός αναμεμειγμένος με το συνηθισμένο γάλα του μωρού	Ρυζάλευρο αναμεμειγμένο με πουρέ αχλαδιού και το συνηθισμένο γάλα του μωρού
Μεσημεριανό γεύμα	Πουρές καρότου	Πουρές από πατάτα και μπρόκολο (σελίδα 154)	Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα (σελίδα 156)
Βραδινό γεύμα	Πουρές μήλου (σελίδα 152)	Πουρές αχλαδιού (Βλέπε συνταγή για πουρέ μήλου)	Πολτοποιημένη ή καλά αλεσμένη μπανάνα

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





Συνολικός
χρόνος
10 λεπτά



Χρόνος
ατμού
5 λεπτά



Μερίδες

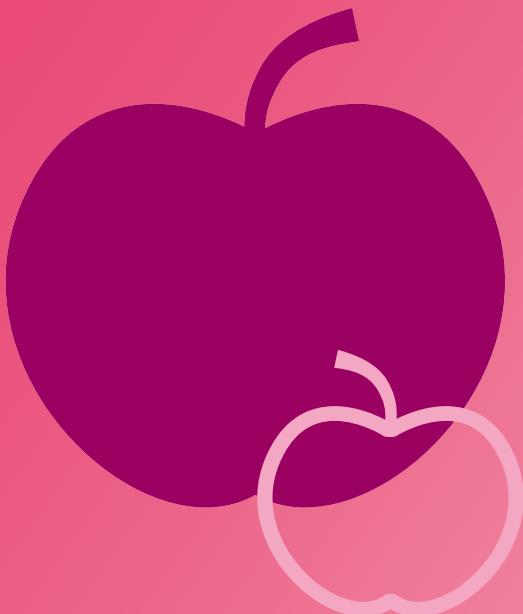


Ψύξιμος



χορτοφάγος

Πουρές μήλου



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.





Συνολικός
χρόνος
30 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Πουρές από πατάτα και μπρόκολο

10 άνθη μπρόκολου (περίπου 125 g)

1 μικρή πατάτα (περίπου 125 g)

1. Πλύνετε τα άνθη 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.





Συνολικός
χρόνος
25 λεπτά



Χρόνος
ατμού
15 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα



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.



Στάδιο

2

Μαλακές τροφές

Συνταγές για μωρά που είναι έτοιμα για περισσότερες γεύσεις

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 μασήσουν μαλακές χοντροκομμένες τροφές, παρά το γεγονός ότι δεν έχουν δόντια. Για να παρακινήσετε το μωρό σας να αρχίσει να μασάει σε αυτό το στάδιο, μπορείτε να του δίνετε στο χέρι μαλακές τροφές κομμένες σε μπαστουνάκια, όπως κόρα ψωμιού για τοστ, μπαστουνάκια 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 φιλοκομμένες τροφές, καθώς πλησιάζει στο επόμενο στάδιο. Αφήστε το μωρό σας να σας καθοδηγήσει και μην το αφήνετε 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:

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

Πρόγραμμα γευμάτων 3 ημερών

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
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Κομμάτια ώριμου αχλαδιού	Κομμάτια ώριμου ροδάκινου	Κομμάτια ώριμου μάνγκο
Μεσημεριανό γεύμα	Αρνί με πατάτες και κολοκύθα (Σελίδα 162)	Σολομός με γλυκοπατάτα και κολοκυθάκι (Σελίδα 164)	Φακές με λαχανικά (Σελίδα 168)
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Μπαστουνάκια βραστού καρότου	Μαγειρεμένα άνθη μπρόκολου	Μπαστουνάκια μαγειρεμένης πατάτας
Βραδινό γεύμα	Πολτοποιημένη μπανάνα αναμεμειγμένη με απλό γιαούρτι	Πολτοποιημένα λαχανικά με τριμμένο τυρί (Σελίδα 166)	Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα (Σελίδα 170)
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Φέτες μπανάνας	Μπαστουνάκια από ψωμί για τοστ	Κομμάτια ώριμου ροδάκινου





Συνολικός
χρόνος
25 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος

Πουρές από κρέας

150 g άπαχο κοτόπουλο ή αρνί ή μοσχάρι

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 ανάμειξης και αναμείξτε 2 ή 4 φορές για περίπου 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προσθέτοντας λίγο από το νερό που χρησιμοποιήσατε

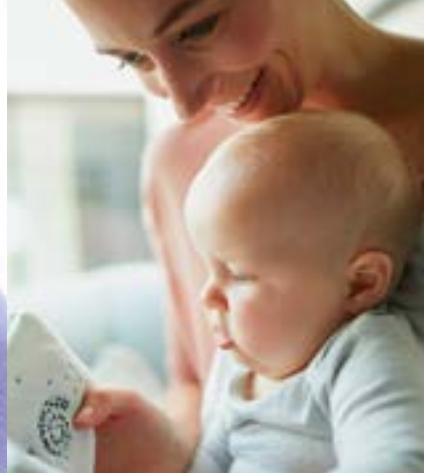
στο μαγείρεμα, εάν χρειάζεται, προκειμένου να επιτύχετε την υφή που επιθυμείτε.

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 166).
7. Σερβίρετε.

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







Συνολικός
χρόνος
35 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος

Αρνί με πατάτες και κολοκύθα

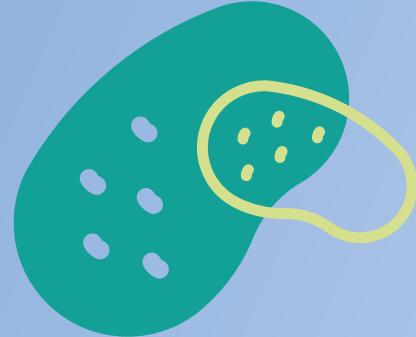
1 πατάτα (περίπου 250 g)

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.







Συνολικός
χρόνος
30 λεπτά



Χρόνος
ατμού
15 λεπτά

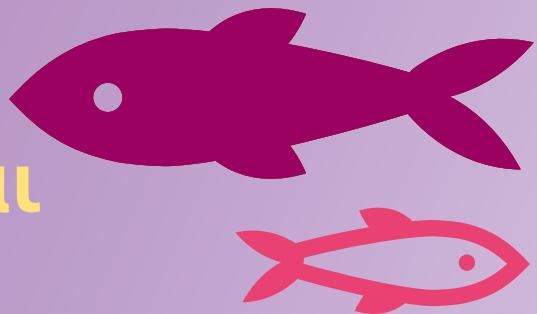


Μερίδες



Ψύξιμος

Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια



1 κολοκυθάκι (περίπου 100 g)

½ μικρή γλυκοπατάτα (περίπου 200 g)

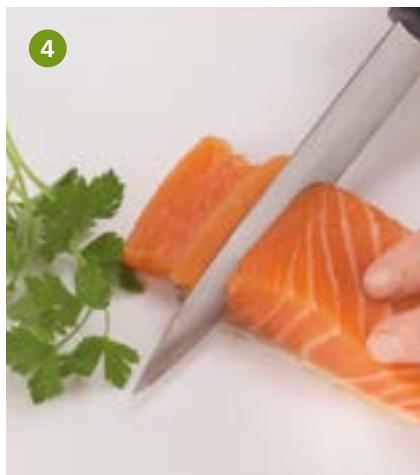
100 g φιλέτο σολομού ή λευκού ψαριού
(από το οποίο έχετε αφαιρέσει προσεκτικά όλα
τα κόκαλα και την πέτσα)

½ κουταλιά του γλυκού φρέσκα μυρωδικά
(προαιρετικά)

- Πλύνετε το κολοκυθάκι.
- Ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα.
- Κόψτε όλα τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια
και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο.
- Κόψτε το ψάρι σε μικρά κομμάτια
και τοποθετήστε τα μέσα στο δοχείο μαζί με
τα μυρωδικά (προαιρετικά).

- 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.
- 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.
- Σερβίρετε μία μερίδα.

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





Συνολικός
χρόνος
40 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Πολτοποιημένα λαχανικά

4 άνθη κουνουπιδιού (περίπου 150 g)
1 μικρή πατάτα (περίπου 170 g)
¼ γογγυλιού ή **1 καρότο** (περίπου 120 g)
1 κουταλιά τριμένο τυρί

- Πλύνετε το κουνουπίδι.
- Ξεφλουδίστε την πατάτα και το γογγύλι.
- Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τοποθετήστε τα στο δοχείο.
- Βάλτε 200 ml νερό στο βραστήρα και βράστε τα υλικά στον ατμό για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Αδειάστε τα βρασμένα στον ατμό λαχανικά στο μπολ μαζί με το νερό που

χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα και αφήστε τα να κρυώσουν.

- Πολτοποιήστε ελαφρά τα λαχανικά με ένα πιρούνι, στραγγίζοντας λίγο από το νερό που χρησιμοποιήσατε στο μαγείρεμα, εάν χρειάζεται. Εναλλακτικά, αναμείξτε τα βρασμένα στον ατμό λαχανικά 2 ή 3 φορές για 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά, προκειμένου να ετοιμάσετε ένα λείο πουρέ.
- Αναμείξτε 1 κουταλιά τριμμένο τυρί ή μια κουταλιά πουρέ κρέατος (βλέπε συνταγή στη σελίδα 160) με μία μερίδα λαχανικών.
- Σερβίρετε.

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







Συνολικός
χρόνος
35 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Φακές με λαχανικά



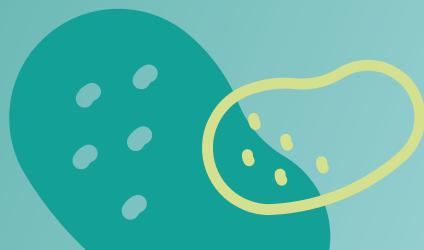
- 1 μικρό κλωνάρι σέλινο** (περίπου 20 g)
- 1 μέτρια ντομάτα** (περίπου 150 g)
- 1 μικρή πατάτα** (περίπου 175 g)
- 4 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένες φακές** (περίπου 50 g)
- κουταλάκι φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά** (προαιρετικά)

1. Πλύνετε το σέλινο 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 ανάμειξης και προσθέστε τις μαγειρεμένες φακές. Αναμείξτε 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.







Συνολικός
χρόνος
20 λεπτά



Χρόνος
ατμού
10 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα



1 ώριμο ροδάκινο (περίπου 150 g)
2 ώριμα δαμάσκηνα (περίπου 100 g)
2 κουταλιές στραγγιστό ή απλό γιασεύρει
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 γιασεύρτι.
8. Σερβίρετε μία μερίδα.

Μπορείτε να βάλετε την υπόλοιπη σάλτσα φρούτων στο φυγέλι ή στην κατόψυχη για να την χρησιμοποιήσετε αργότερα.



10 λεπτά



2 x 5 δευτ



Στάδιο

3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is looking towards the right side of the frame. The background is softly blurred.

Τροφές με σκληρότερη υφή

Συνταγές για μωρά που είναι σχεδόν έτοιμα για πραγματικές τροφές

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 μπαστουνάκια ωμών λαχανικών.

Είναι επίσης ευεργετικό να συμπεριλαμβάνετε τα μωρά στα οικογενειακά γεύματα όσο το δυνατό 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 σερβίροντάς τα σε χρωματιστά μπολ και συνδυάζοντας διαφορετικά χρώματα και υφές, μπορείτε να κεντρίσετε το ενδιαφέρον των μωρών, έτοις 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 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά σε μωρά κάτω των 2 ετών.

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 μπαστουνάκια από ψωμί για τοστ
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Φέτες από ακτινίδιο	Μύρτιλλα	Κομμάτια ώριμου αχλαδιού
Μεσημεριανό γεύμα	Κοτόπουλο με κάρυ και ρύζι και κουνουπίδι στον ατμό	Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ (Σελίδα 176)	Αρνί με κουσκούς και λαχανικά στο ατμό
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Άνθη κουνουπιδιού	Μαγιερεμένα ζυμαρικά	Μπαστουνάκια λαχανικών στον ατμό
2ο πιάτο	Γιαούρτι αναμεμειγμένο με πουρέ φρέσκου μάνγκο	Κομμάτια από κλημεντίνες	Πουτίγκα ρυζιού
Βραδινό γεύμα	Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς (Σελίδα 174)	Πιτάκια από ψάρι και πατάτες με έλαφρά τηγανισμένα λαχανικά	Σπαράγγια με τυρί φέτα (Σελίδα 178)
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια	Μπαστουνάκια ψωμιού	Μπαστουνάκια από έλαφρά τηγανισμένα λαχανικά	Ντομάτες τσέρι
2ο πιάτο	Κρέμα με αυγά και φραμπουάζ	Smoothie με ροδάκινο και φραμπουάζ	Φράουλες



Συνολικός
χρόνος
30 λεπτά



Χρόνος
ατμού
15 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Ρύζι με σάλτσα γλυκιάς πιπεριάς



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

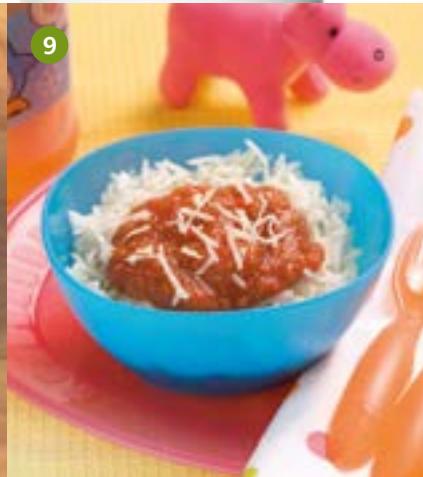
30 g φρέσκο και καλά βρασμένο ρύζι
(περίπου 30 g)

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 ανάμειξης 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 πικνότερο το μείγμα ή λίγο βρασμένο νερό για να αραιώσει. Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
8. Ανακατέψτε το βρασμένο ρύζι με 60 ml σάλτσας.
9. Σερβίρεται πασπαλισμένο με ένα κουταλάκι παρμεζάνα ή αλλο τριμμένο τυρί.



ένα κουταλάκι παρμεζάνα ή αλλο τριμμένο τυρί.
Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα.







Ζυμαρικά με σάλτσα μπολονέζ

- 1 μικρό κλωνάρι σέλινο** (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 σέλινο και τις ντομάτες.
2. Αφαιρέστε τους σπόρους από τις ντομάτες, ξεφλουδίστε τα καρότα και το κρεμμύδι.



Συνολικός
χρόνος
35 λεπτά



Χρόνος
ατμού
20 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος

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 ανάμειξης 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 πικνότερο το μείγμα ή λίγο βρασμένο νερό για να αραιώσει. Αδειάστε σε ένα μπολ και αφήστε το φαγητό να κρυώσει.
8. Αναμείξτε 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.







Συνολικός
χρόνος
20 λεπτά



Χρόνος
ατμού
15 λεπτά



Μερίδες



Ψύξιμος



χορτοφάγος

Σπαράγγια με τυρί φέτα



**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.



תוכן העניינים

181	ארוחות מזינות בהכנה קלה
182	התחלת גמילה מהנהקה
183	המלצות מקצועיות כלכליות
184	טעימות ראשונות
185	תכנן ארוחות של טעימים ראשונים מתכונים
186	פירה תפוח עץ
188	פירה תפוחי אדמה וברוקולי
190	פירה נזר ובטטה
192	לעיסות רכות
193	תכנן ארוחות של לעיסות רכות מתכונים
194	פירה בשר
196	כבש עם תפוחי אדמה ודלעת
198	סלמון עם بطטה וקישוא
200	ירקות מרוסקים
202	עדשים עם ירקות
204	קינוח אפרסק ושזיף
206	לעיסות יותר קשות
207	תכנן ארוחות של לעיסות קשות מתכונים
208	אורז עם רוטב של פלפל מתוק
210	פסטה עם רוטב בולונד
212	אספרגוס עם גבינת פטה

שלב

1

שלב

2

שלב

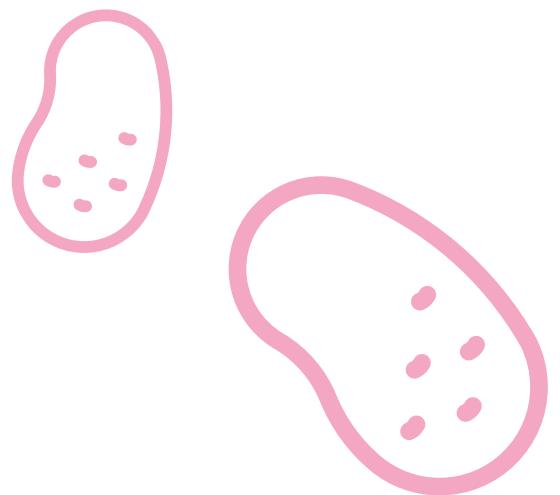
3

ארוחות מזינות בהכנה קלה

לעתים קרובות אמהות מובלבלות ע"י כמות מדיה מה שמידע זמין בענין מבוא למזונות מוצקים בדיאטת התינוק. בנוסף, הורים מתיאשים כאשר תינוקות רק יורקים את המזון שהוכן בשביים. כהורים אولي אונחן צריכים להבון איך תינוקות גדלים ומדו על מתנהגים בצורה זאת!

חוברת זאת מכילה מידע חיוני ויעוץ מקצועי אודוט שלבי הגליליה השונים ואחריהם באוט הדגומות לתכנון המזון ומתקנים המותאמים לכל שלב של גמולת הנקهة. בנוסף, כל מתכון פותח בהשתמש במוצר זה ובעזרתה של יהודת מזור על מנת להבטיח שההתוצאה היא עשירה מזון.

The Philips Avent 2-in-1 Steamer עדינות מעלה אדים בירקות, פירות, דגים ובשר. הוא גם מערבב מרכיבי בישול לסמיכות קר שזה מותאים לצרכי של תינוקך ותורם להכנת ארוחה בריאה ומוסלמת בפשטות ובמהירות!



התחלת גמילה מהנקה

בישול בעזרת אידיו הוא אחת השיטות הבישול המכית טובות שעוזרת לשמר את הטעם. אידיו עם פיליפס אבטן קומביינד סטימר אנדר בלנדר הייחודי במינו עוזר לשמר על רכיבים תזונתיים בסיסיים מכיוון שמייצים המופקים בזמן שלב האידיו נשמרים לעירובם עם המזון בחרזה בזמן שלב הערבוב. בוצרה זאת יותר ויותר ערכיהם תזונתיים נשמרים בזמן במטvla לספק תזונה בריאה.

כידוע ישנים מקורות מידע מהימיינים אודות גמילת הנקה כמו טיפות לב, רופאי המשפחה ואחרים מקווים המוכנים לטיפוי בהחלטה מתי התינוק שלא מוכן להתחיל גמילת הנקה ולעבור משלב אחד לשני.

תנהינה. משלב מיוחד זה בחיו של התינוק שלא!



כל הורה יש סיוףן לראות איך תינוקם גדל מהר ומתפתח ליד מאושר ובריא. תזונה טוביה חיונית לנדיות ואשרו של תינוק חלב השד הוא המזון האידייאלי הראשון המכיל את כל הרכיבים התזונתיים הטבעיים המותאמים לצרכיהם של התינוקות. תחלפי מזון לתינוקות מהווים תחליף כאשר הנקה אינה אפשרית. באופן כללי, לאחר החודש הראשון, התינוקות בעליים במשקל ממוצע 0.5- עד 1 ק"ג לחודש במשך ששת החודשים הראשונים. מעבר לשלב זה דרוש הצירוף של חלב ומזונות מוצקים על מנת לקדם גידלה בזמן שתינוקות עולים במשקל ערך 0.5 ק"ג לחודש.

בסביבות גיל 4-6 חודשים, התינוקות מתחלים לשבת לתמציכה, מסוגלים להחזיק את ראשם ולעיטים קרובות שמים כל דבר שניתן למצאו בפייהם. בשלב זה נראה שהם פחות מסופקים עם חלב שהם מקבילים יותר מודעים וסקרנים לגבי הרגלי התזונה של המבוגרים, במיוחד של הוריהם. זהו סימן היכר שהם מוכנים כבר להתחיל לאכול מזונות מוצקים בעצמם, מה שימושם את החלב שהם מקבלים עם התועלת הנוספת של הספקת יותר רכיבים תזונתיים. זהו שלב מלאיב 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 לתחילה גמילה מהנקה, כאשר אחרים נראים מוכנים לפני זמן זה. צריך לזכור בחשבון 4 חודשים או 17 שבועות כגיל היכי מוקדם לתחילה הגמilia מהנקה לתינוק. לייעוץ נוספת מומלץ לפנות לרופא המשפחה או לטיפת חלב.

כאשר התינוק שלא מוכן, תרכי להכין מזון מוצק מרכיבים טריים, כך שהרכיבים התזונתיים יפגעו פחות ככל שניתן. קינה והכנת אוכל בעצמך היא הדרך היכי טוביה להבטיח זאת מפני שהיא יודעת. לבדוק מה התינוק שלא אוכל. מהו המזון שהינך קונה, אופן איחסונו, הכנתו ובישולו ישפיעו על ערכם התזונתי. חשוב לקנות מזונות טריים, לאחסונם בהתאם לכל ההוראות הניתנות ולהיכנס על משטח נקי.

המלצות מڪצועיות כלליות

- אם ישנה אלרגיה בתולדות המשפחה, מומלצת הנתקת שד בלבד עד לגיל 6 חודשים. המשכי הנתקת שד בשלב של גמילים הנקה וכאשר הינך מביאה מזונות היכולים לגרום אלרגניה כמו חלב, ביצים, חיטה, שקדים, גרגירים, דגים מזון נא, עשי' זאת לאחר מכן.

הערות לתוכאות הCY טבות

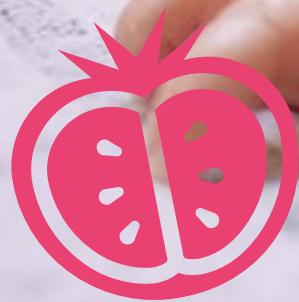
- כיווית הנזכרות במתכונים בדרך כלל מספקים לך מספיק מזון להגשה ועוד נשאר מהה לא ייחסון או הקפאה. אמצעי כיווית הנזכרות בהתאם לצרכיך, אבל זכרי שזמן האידי' היינו שונים בהתאם לכמות המזון באנצנט. בדק את הוראות השימוש לגביי' האידי' המשוערים עבור מזונות שונים.
- הסמכיות הטסופית של המזון תלויה גם כן בטבעם וכמוותם של המרכיבים. על מנת להשין את הסמכיות הרצויה, הוסיפו חלב תינוקות רגיל או כימ לדלול או הוספו אורז תינוקות או נקז'. כמות מי בישול מסוימת לפני הערבוב על מנת לדלול אותה.
- כל הכווית הטסופית זו אינדיקטיבית ויכולות להשתנות בהתאם לטבעם של המרכיבים וזמן הבישול.
- מספר המנות המוזכרות במרשםים המובאים מטה הוא משוער בלבד. תאבחן וגדרילה שונות מתינוק לתינוק בדומה לנוגדל המנה הדורשיה.
- מדריך הצלולים שבמתכונים מטרתו לספק לך חומר וייזואלי מהיר לבישול עם Combined Steamer Blender שלר. כאשר הינך משתמש במוצר בפעם הראשונה מומלץ לעיין בכל ההוראות למתכונים.

- אחסני תמיד מזון בצורה בטיחותית והשתמשי בהתאמ לתקarium. הכיני את המזון במטבח נקי עם סכינים וקערות בהיגיינה אופטימלית. רחץ את ידיים לפני הכנת המזון ואת ידיים של התינוק לפני האכלתו. רחץ את ידיים לפני הכנת המזון, וגם את ידיים של התינוק לפני האכללה.
- כל הפירות והירקות חייבים להיות רוחצים לפני השימוש. ישأكلה שזקוקים לקולוף.
- אין להוסיףמלח למזון התינוקות - נס ל השתמש בעשבים או תבלינים עדינים כדי שהייתה משתמשת במתכוני משפחה רגילים להכנת המזון יותר טעים לתינוק.
- אין להוסיף סוכר פרט לכמות קטנה לפרוי חמוץ בשבייל לעשות אותן ערב לחך.
- מזון תינוקות צריך לבשל בסיסודיות עד שיתחמם ולהגיש לאחר שהתקרר.
- מיקרו-על מחמם את המזון בצורה לא שווה ויכול ליצור נזודות חממות אשר יכולות לנגרום לכוכיה. דאגן לכך שכל המזון שהינך מחממת באופן זה מעורבב היטב והשארו אותו לクリור לפני Philips AVENT Bottle and Baby Food Warmer לחימום מזון ותינוק בזהירות ובצורה שווה.
- אף פעמי תחממי מזון תינוק בשתיות יותר מפעם אחת.
- מאכלים שבישלת לאחרונה יכולים להיות מאוחסנים במקרר עד 24 שעות.
- הכנת מנות המזון והקפאתן במגשי קרח או מיכלי מזון VIA Cups יכולה להחסור לך הרבה זמן! הם סטראילים, קומפקטיים וכל לרשום עליהם את שם המזון ותאריך הכנתו. בדק ההוראות המלכפי על מנת למצוא כמה זמן הינך יכול לאחסן את מזון התינוק באופן בטיחותי. זה עברך בין 1-3 חודשים.
- אל תקפיי מזון בפעם שנייה לאחר הפשרתו.
- מזונות מסוימים כמו מזון נא, כבד, גבינות רכות לא מפוסטרות ובדש לא מתאימים לתינוקות מתחת לגיל של 12 חודשים. ביצים צרכות להיות תמיד מבושלות היטב. בדק תמיד עם רופא המשפחה שלך אם אין בטוחה.



שלב

1

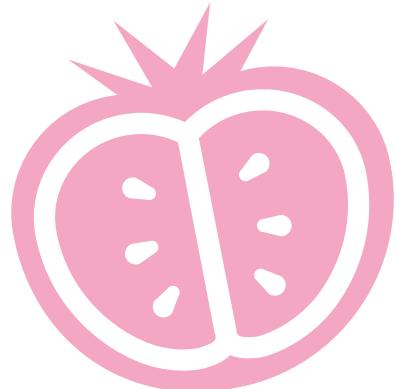


טעימות ראשונות

מתקנים לתינוקות שער מתחילה מזון מוצק

כאשר תינוקך מוכן למזון מוצק, הינר יכולת להתחילה ע"י ערבות דגניים כמו אורז תינוקות או שיבולת שעוזל, תירס, דוחן או אורז מבושל עם חלב תינוקות רגיל שלג. בנוסף, הינר יכולה להכין פירה של ירקות או פירות בסמיכות הרצiosa (כמו יוגורט נוזלי). להתחילה הצעי רקס מספר כפיאות בזמן או לאחר האכלה בחלב. פעם ביום.

עם הזמן הינר יכולת להציג מזון מוצק לפני האכלת חלב. ולאחר מכן להגדיל את כמות המזונות המוצקים הננתנים. ניתן לשנות את סמיכות המזון ע"י הוספת פרות חלב או מי על מנת לדלול אותה. במקביל החלו להציג מזונות שונים ולהתකדם מ-2-ל-3 ארכחות בכל יום על מנת לאפשר לתינוק לנסות טעמים חדשים.



תכנון ארוחה ל-3 ימים

יום 3	יום 2	יום 1	ארוחה
אורז התינוק מעורבב עם פירה אגסינס וחלב התינוק הרגיל	דייסת התינוק מעורבבת עם חלב רגיל של התינוק	אורז התינוק מעורבב עם חלב התינוק הרגיל שלו	ארוחת בוקר
פירה גזר ובוטטה (עמוד 190)	פירה תפוח אדמה וברוקולי (עמוד 188)	פירה גזר	ארוחת צהרים
פירה בננה או בננה מרוסקמת היטב	פירה אגס (עמ' 186)	פירה תפוחי עץ (עמ' 186)	ארוחת ערב

סיימנו! ארוחות אלה עם חלב תינוקות הרגיל שלן. תינוק יצטרך עוד 1 או 2 ארוחות חלב ביום.



זמן קיטור
5 דקות

זמן כולל
10 דקות



צמחיוני

מתאים להקפאה

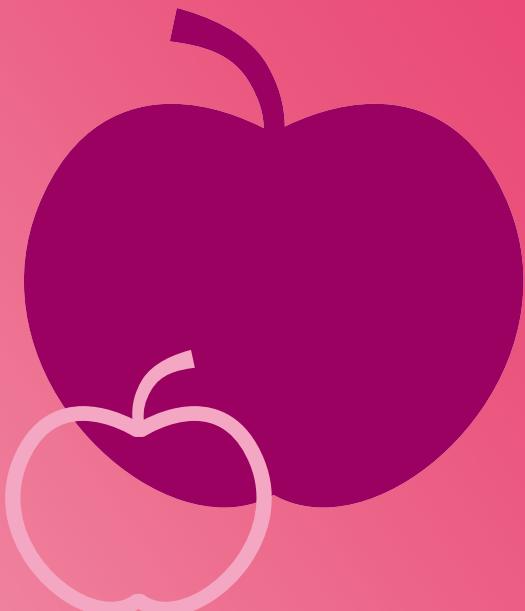


פירה תפוחי עץ

1. קינוח תפוח עץ (200 גרם בערך)

- .2-1. קלפו והוציאו את הגרעינים של תפוח עץ.
- .3. חתכי את תפוח עץ לחטיקות קטנות ושימנו אותו בתוך הקערה.
- .4-5. שפכו 50 מילilitרים לתוכה דוד חיים ואדייה למשך 5 דקות עד שנעשה רך.
- .6-7. הפסיק את הקערה במצב הערבות וערבבו 2 או 3 פעמים במשך 5 שניות כל פעם בהתאם לסמיכות הרצiosa. העבירה לתוך הקערה והוסיפו מעט חלב התינוק הרגיל או אורז התינוק בהתאם לסמיכות הרצiosa. קררי.
- .8. הנישןמנה אחת.

קררי/הקפיאו את השאר לשימוש יותר מאוחר
היר ניכלה לעשות פירה אגס בהתאם לאותו המתכון.





 זמן קיטור
20 דקות

זמן כולל
30 דקות



צמחיוני



מתאים להקפאה

**4**

מנות

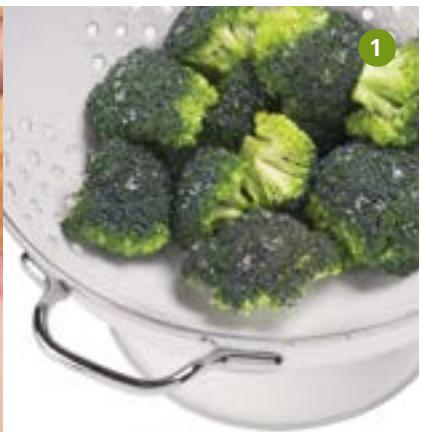


פירה תפוחי אדמה וברוקולי

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

- .1 רחצו את פרחי הברוקולי.
- .2 קלפו את תפוח האדמה.
- .3 חתכי את הירקות לחטיכות קטנות ושיממי אותם בתוך הקערה.
- .4 שפכו 200 מ"ל מים לתוך דוד חיים ואדייה למשך 20 דקות עד שייעשו רכים.
- .5-6 הפכו את הקערה למצב של ערובה וערבבו 2 או 3 פעמים במשך 10 שניות כל פעם בהתאם לסמכות הרצiosa.
- .7-8 העבירו לתוך הקערה והוסיפו מעט של חלב תינוק רגיל או אורז תינוק בהתאם לסמכות הרצiosa. קרריו הגשו מנה אחת.

וקררי/הקפיאו את השאר לשימוש יותר מאוחר.



זמן קיטור
15 דקות

זמן כולל
25 דקות



מתאים להקפאה



פירה גזר ובטטה

גזרים 2 (180 גרם בערך)

בטטה קטנה 1 (250 גרם בערך)

.1. חתכי וקלפי גזר ובטטה.

.2. חתכי יירקות לחטיכות קטנות ושים אוטם
בתוך הקערה.

.3-4. שפכ. 150 מ"ל מים לתוך דוד חימום או אדייה.
למשך 15 דקות עד שיישו רכים.

.5-6. הפכוי את הקערה למצב הערבוב וערבבו. 2 או 3
פעמים במשך 10 שניות כל פעם בהתאם
לסמיות הרצiosa.

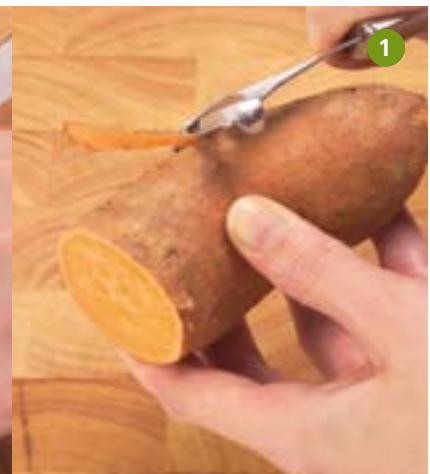
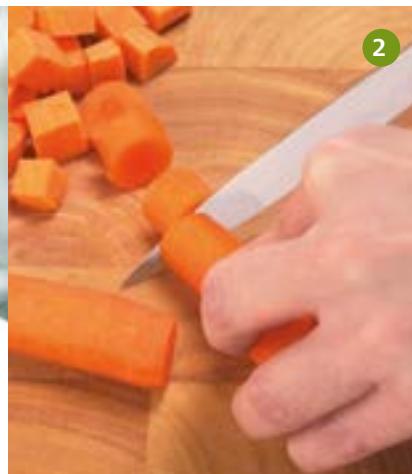
.7. העבירו לתוך הקערה והוסיפו מעט חלב תינוק וגביל
או אורז תינוק בהתאם לסמיות הרצiosa. קררי.

.8. העבירו לתוך הקערה והוסיפו מעט חלב תינוק וגביל
או אורז תינוק בהתאם לסמיות הרצiosa. קררי.

.9. הנש. מנה אחת.

וקררי/הקפיאי את השאר לשימוש יותר מאוחר.





שלב
2

לעיסות רכות

מתכונים לתינוקות אשר מוכנים ליותר

תינוקות גדלים מהר ולכן זקנים למזון בעל ערכאים תזונתיים העשירים. בשלב זה תינוק יתחל לאכול כמעט יותר גידولات זקוק לקלбел ויתר רכיבים תזונתיים, במיוחד ברזל המופיע בקבוצת 2 מטה. אידאלית, יש לתת מזונות מ-4 קבוצות המזון:

- 1. עמיל** – תפוחי אדמה, אורז, פסתה ודגנים אחרים
- 2. בשר, דגים ותחליפים** כמו ביצים ועדשים
- 3. פירות וירקות**
- 4. מוציא חלב** – יוגורט וגבינה מחלב מלא. אפשר להשתמש בחלב שמן מלא גם בבישול.

כאשר ילדר רגיל למזונות רכים או מרוסקים, הינך יכול להתחילה להגיש מזון מעט מרוסק. בגין 6 חודשים מרבית התינוקות יכולים להסתדר עם גושי מזונות רכים, למרות שאין להם שינוי. על מנת להמירים את תהליכי הלעיסה בשלב זה אתה יכולת. גם להציג חתיכות של מזון רך בצורת חתיכות מקל כמו, מקלות פרי בשל, מקלות ירקות מבושלים ופסטה מבושלת. זה יעזור לתינוק להיות מוכן למזון קצוץ וטחון כל שהוא מתקרב לשלב הבא. תני לתינוק לקובע את הקצב ואף פעם אל תעוזב אותו ללא השגחה בזמן שהוא אוכל.

תכנון ארוחה ל-3 ימים

ארוחה	יום 1	יום 2	יום 3
ארוחה בוקר	דייסת תינוק עם אגס בשל מרוסק	ארוחה בוקר ביסקווייט חיטה עם אפרסק מרוסק	מווזלי עם מנגו מרוסק
מזונות אכבע	חתיכות אגס מבושלים	חתיכות אפרסק בשל	חתיכות מושם בשל
ארוחה צהרים	כbsp;עם תפוחי אדמה ודעלת (עמוד 196)	סלמון עם בטטה וקישוא (עמוד 198)	עדשים עם ירקות (עמוד 202)
מזונות אכבע	מקלות גזר מבושל	פרחי ברוקולי מבושלים	מקלות תפוחי אדמה מבושלים
ארוחה ערב	בננה מרוסקת מעורבתת עם יוגורט	ירקות מבושלים עם גבינה מגורדת (עמוד 200)	קינוח משמש ושזיף (עמוד 204)
מזונות אכבע	חתיכות בננה	טוסט אכבעות	חתיכות מושם בשל



 זמן קיטור
20 דקות

זמן כולל
25 דקות



מנות מתאימים להקפאה



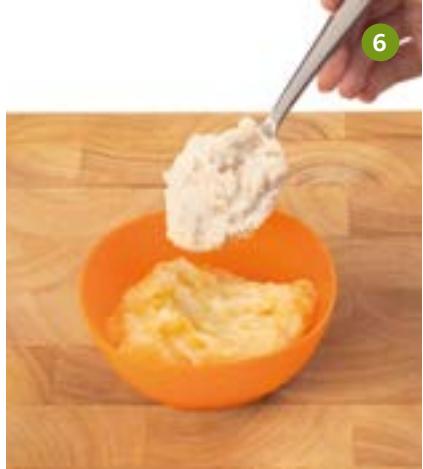
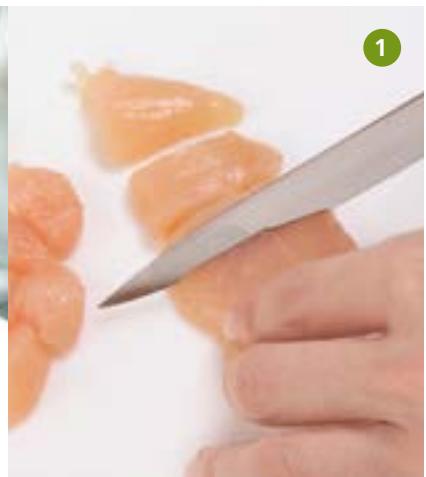
100 g של עוף טחון או כבש או בקר

פירה בשר

- .1 חתכי בשר לחטיקות קטנות ושיםו אוטם בתוך הקערה.
- .2-3 מזגן 200 מ"ל מים לדוד חמום ואדייה למשך 20 דקות עד שיעשה רה.
- .4 רקני מחצית של מי בישול ושיממי אותו לצד אחד.
- .5 הפה כי את הקערה למצב הערבוב וערבבי מ-2-4 פעמים למשך 10 שניות כל פעם תוך הוספת מי בישול אם צירר על מנת להגיע לסמיכות רצiosa. העבורי לתוך הקערה וקררי.
- .6 ערבבו כף אחחת של פירה בשר עם 3 כפות של ירקות מרוסקים או פירה (ראה מתכון בעמוד 200).
- .7 הגישו.

קררי/הקפיאו את השאר לשימוש יותר מאוחר.





 זמן קיטור
20 דקות

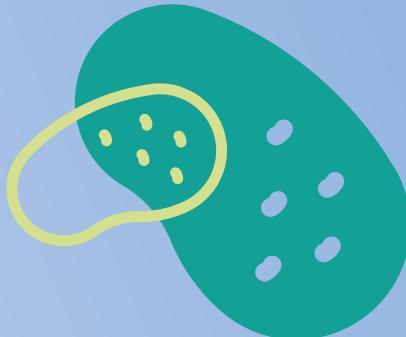
זמן כולל
35 דקות 



מתאים להקפאה

3

מנות



כבש עם תפוחי אדמה ודלעת

.5-4. שפכִי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדי במשר
20 דקות עד שהבשר יעשה כולו חום וירוקות רכים.

.6-7. הפכִי את הקערה למצב הערבוב וערבבי פעמים
למשך 10 שניות כל פעם בהוספת מים או חלב
תינוק אם צריך.

.8. העבירי לקערה וקורס.
הגישי מנה אחת.

קררי/הקפיא. את השאר לשימוש יותר מאוחר.

תפוח אדמה 1 (250 גרם בערך)

דלאעת קטנה 100 גרם בערך

150 ג' – בערך גרם של נתוח כבש

כפית שולחן של רוזמרי טרי – אופציונלי

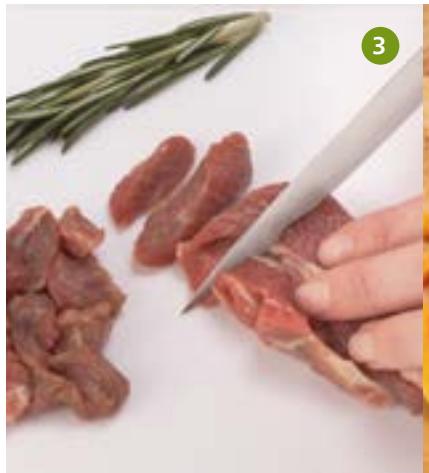
.1. קלף. תפוח אדמה ודלאעת.

.2. חתכי ורקות לחטיכות קטנות ושים.

.3. אותם לתוך הקערה.

חתcki. כבש לחטיכות קטנות ושים. אותם לתוך הקערה. הוספי רוזמרי (אופציונלי)





זמן קיטור
15 דקות

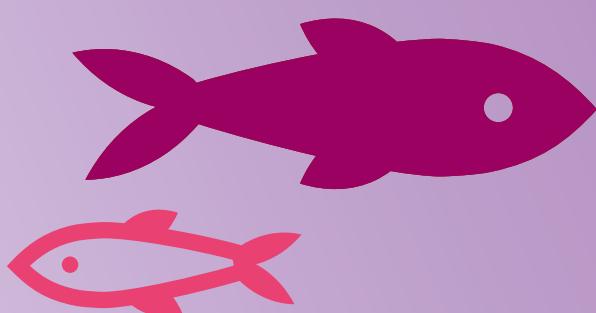
זמן כולל
30 דקות



מתאים להקפאה

3

เมนוט



סלמון עם בטטה וקישוא

- .6- מגן 150 מ"ל מים לדוד חימום ואדייה למשר 15 דקות עד שהדג מבושל היטב והירקות רכים.
- .7- הפכו את הקערה למצב של ערבות וערביב. פעמיים או חלב למשר כ-10 שניות כל פעם בהוספת מים או חלב תינוקות במידת הצורך. העבורי לkurraה וקררי.
- .8- הנישומנה אחת.

קררי/הקפיאו את השאר לשימוש מאוחר יותר.

קישוא אחד של 100 גרם בערך
בבטטה 200 גרם בערך

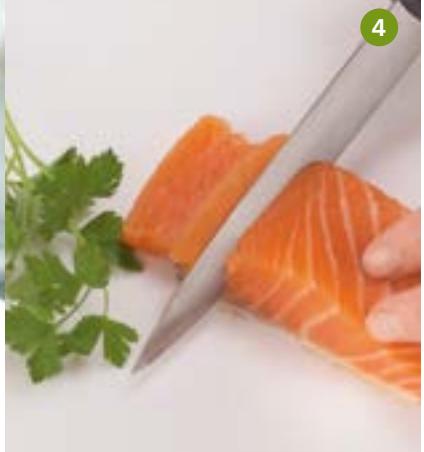
100 ג' – גרם של סלמון או דג פילה לבן –

כל עצמות ועור צריך להוריד

כפי שולחן של עשבים טריים – אופציוני!

- .1- רחץ. כרובית.
- .2- קלפוי בטטה.
- .3- חתיכו את כל הירקות לחטיכות קטנות ושימנו אותם בתוך הקערה.
- .4- חתיכי דג לחטיכות קטנות ושימנו בתוך הקערה עם העשבים (אופציונלי).





זמן קיטור
20 דקות

זמן כולל
40 דקות

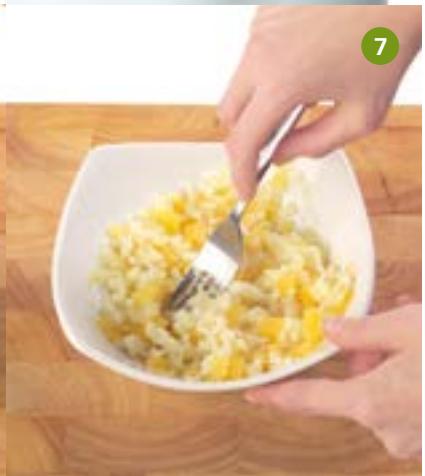
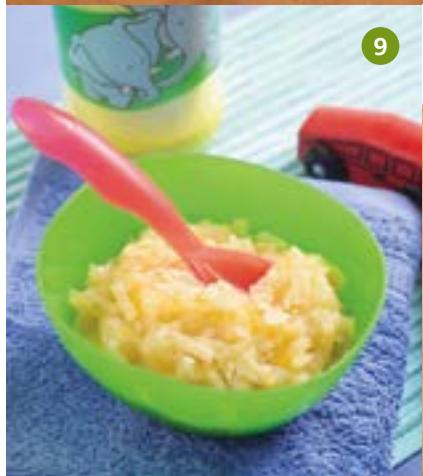
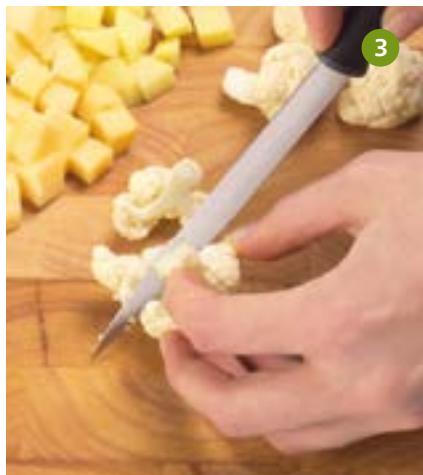


ירקות מרוסקים

- .7 רוסק, מט את הירקות עם מזלג, רקני את מי הבישול במידת הצורך.
- .8 ערבי: ירקות אודויים 2 או 3 פעמים למשך 10 שניות כל פעם על מנת להכין פירה עדין.
- .9 ערבי: כף אחת של גבינה מגorda או כף של פירה בשר (ראה מתכון בעמוד 194) למנת ירקות אחת.
- .10 הגשי:

קררי/הקפיאו. את השאר לשימוש יותר מאוחר.

- .1 רחצוי כחובית.
- .2 קלפי. תפוח אדמה ולפת.
- .3 חתכי בשר לחטיכות קטנות ושימן. אותו בתוך הקערה.
- .4 שפכ. 200 מ"ל מים לתוך דוד חיים ואדייה במשך 20 דקות עד שיישעה רה.
- .5-6 העבירו: ירקות מרוסקים לקערה עם נזל בישול וקררי.



זמן קיטור
20 דקות

זמן כולל
35 דקות



מתאים להקפאה

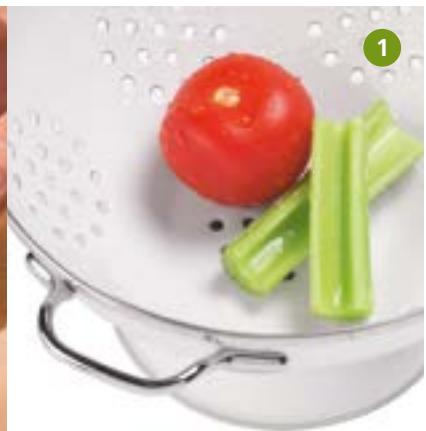
צמחיוני



עדשים עם ירקות

- 5-4. שפכוי 200 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדייה במשר 20 דקות בערך.
 - 6-7. הפכי את הקערה למצב ערובה והוסיפו עדשים מבושלים. ערבי. 2 או 3 פעמיים במשך 10 דקות כל פעם עד לספיקות הרצויה בהוספת חלב תינוק או מים בהתאם. העבירו לתוך הקערה וקררו.
 8. הנשיכו מנה אחת.
- קררו!/הקפיאו. את השאר לשימוש יותר מאוחר.

1. רחץ! סלרי ועגבניה.
 2. קלפי. תפוח אדמה והזיצאי. זרעים מתוך העגבניה.
 3. שימנו. עדשים בצד. חתכו את כל המרכיבים האחרים לחתיכות קטנות ושימנו אותם בתוך הקערה.
- מקל של סלרי קטן 1** (גרם בערך)
עגבניה בינונית 150 (גרם בערך)
תפוח אדמה קטן 1 (175 גרם בערך)
4 כפות של עדשים מבושלים 50 (50 גרם בערך)
¼ כפיפות של עשבים יבשים (אופציונלי)



זמן קיטור
10 דקות

זמן כולל
20 דקות



צמחוני



מתאים להקפאה



3 מנות



קינוח אפרסק ושזיף

משמש בשל 1 (150 גרם בערך)

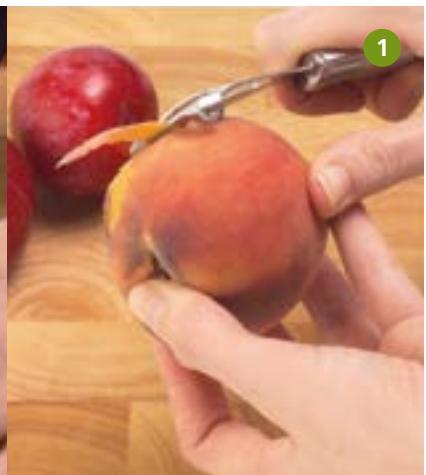
שדוֹף בשל 2 (100 גרם בערך)

2 כפיות שולחן של יווני או יוגורט מלא

1. קלפוי משמש ושזיפים.
2. חתכי פרי לחטיקות קטנות ושיממי אוטם בתוך הקערה.
3. שפכוי 100 מ"ל מים לתוך הקערה ואדי למשך 10 דקות עד שיעשה רך.
- 4-3. הרכבי את הקערה למצב הערבוב וערבבו פעםיים למשך 5 שניות כל פעם.
5. העבורי לתוך הקערה וקררי.
6. ערבבו כשליש בערך של פירה פרי עם 2 כפות של יווגרט.
7. הנגישי מנה אחת.

קורה!/הקפיאן, את הרשא לך שיכוחו יותר פאותה





שלב
3

לעיסות ותרקשות

מתכונים לתיינוקות שכמעט ਮוכנים לדבר האמיתי

בעוד שהתיינוקות זקנים לאנרגיה כדי לגודל, הבטן שלהם קטנה וקיבתם מוגבלת במהירות, כך שבאופן כללי הימנעו מלעת ארכחות הכלולות רק סיימים כמו לחם חום או מלא. גם שומניים חשובים בשבייל יצור אנרגיה ומיכליים ייטמיינים חיוניים כמו ויטמין A. לכן מומלץ להימנע מלעת חלב דל שומן, גבינה ויגורט מתחת לתgil של שנתיים.

החל בסביבות גיל של תשעה חודשים תינוקות יכולים להתחילה לאכול אוכל קבוע וטוחן, עכשו ניתן להציג מגוון יותר גודל של מאכלים, כולל "מאכל אצבע" קשיים, כמו מקלות ירקות טריים.

זה יהיה מועיל לכלול תינוקות בארכות המשפחה לעיתים קרובות כל שבוע. אפילו אם אין יכולים להאכיל בעצם מספיק מהר לאכול, כיוון שהם אינם יכולים להרבעם שלם, עודדי אותם להשתתף על מנת לספק את האכילה ונסעה. להפוך את זמן הארוחה למשמעותי יותר יזכיר עניין מסוים סביב המזון, למשל להגיש כל שבוען ע"י ייצור עניין מסוים שומנים, ומרקמים שונים, אלה יכולים בקענות צבעוניות ושילוב צבעים ומרקמים שונים, אלה יכולים לייצר עניין אצל התינוק וללמד אותו לאכול מאכלים שונים.

תכנון ארוחה ל-3 ימים

ארוחה	יום 1	יום 2	יום 3
ארוחה בוקר	קורנפלקס עם קיויי	מווזלי תינוק עם אוכמניות	חביתה עם טוסט אצבעות
מזונות אצבע	חתיכות אגס בשלים	אוכמניות	חתיכות קיויי
ארוחה צהרים	קרוי עוף עם אורז וכרכובית מאודה	פסטה עם רוטב בולונז (עמוד 210)	כבש עם קוסקוס וירקות מאודים
מזונות אצבע	פרחי כרובית	חתיכות פסטה מבושלות	מקولات ירקות מאודים
מנה שנייה	מזונות אצבע	מקولات של תפוחי אדמה	פודינג אורז
ארוחה הערב	אורז עם רוטב של פלפל מותוק (עמוד 208)	מאפה דג ותפוחי אדמה עם ירקות מטוגנים	אספרוג'וס עם גבינת פטה (עמוד 212)
מזונות אצבע	מקولات לחם	מקولات של ירקות מטוגנים	עגבניות שרוי
מנה שנייה	פרופת ביצים ואוכמניות	שייק אפרסקים ופטל	תות שדה

זמן קיטור
15 דקות

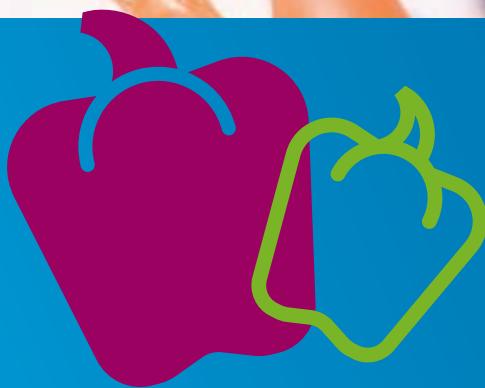
זמן כולל
30 דקות



צמחיוני

מתאים להקפאה

מנות



אורז עם רוטב של פלפל מתוק



1/2 כרשה קטנה (50 גרם בערך)

1/2 קישוא (100 גרם בערך)

1/2 פלפל אדום (100 גרם בערך)

3 עגבניות בינוניות 350 גרם בערך

כפית אחת של פטרוזיליה קצוצה

או חצי כף של עשבים מעורבים (אופציונלי)

2 כף של פירה עגבניות

30 גרם של אורז טרי, מבושל היטב

(30 גרם בערך)

3. אוטם בקערה עם העשבים.
5-4. שפכוי 150 מ"ל מים לתוך דוד חימום ואדייה למשך 15 דקות עד שיווי ריכם.

6. הפכוי את הקערה למצב של ערובה וערבבוי.
7. בהוספת פירה עגבניות. ערבבוי 3-2 פעמים

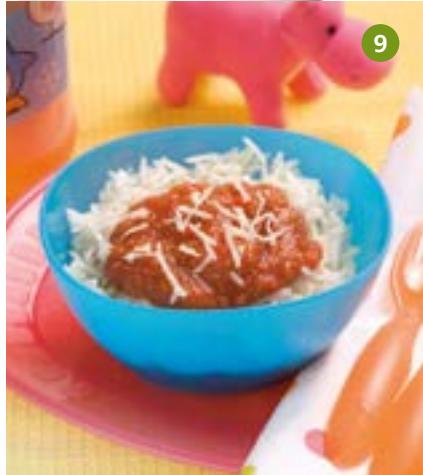
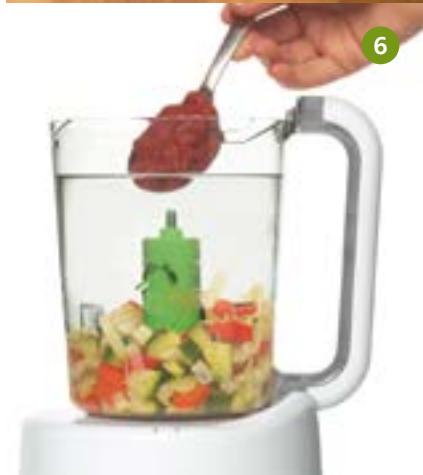
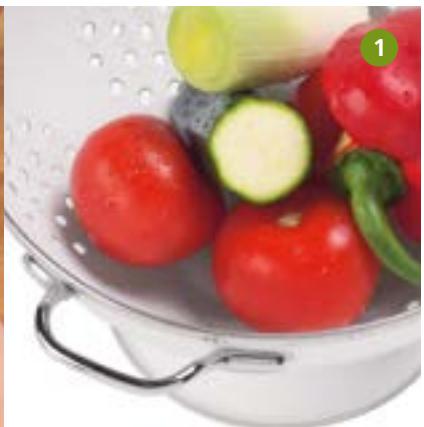
למשך 10 שניות כל פעם. על מנת להגיע לסמיכות המתאימה הוסיףנו יתר פירה עגבניות או מים רתוחנים. העבויו לבקעה וקוררוי.

8. ערבבוי אורז מבושל עם 60 מ"ל של רוטב.
9. הנגישו עם כף של פרמןן או גבינה מגירדת אחרת.

10. קררוי/הקפיאו את השאר לשימוש מאוחר יותר.

1. רחצוי כרשה, קישוא, פלפל אדום ועגבניות.

2. חוציאו זרעים מפלפל אדום ועגבניות.



 זמן קיטור 20 דקות

זמן כולל 35 דקות 



מתאים להקפאה



מנות



פסטה עם רוטב בולונז

5. שפכוי 200 מילilitר לתוכה דוד חימום.
ואדי.ה למשך 20 דקות עד שייהו רכים.
6. הפכו את הקערה למצב של ערבות וערבבי.
בהוספת פירה עגבניות. ערבבי 2 או 3 פעמים
למשך 10 דקות כל פעם. על מנת להניע לסמיכות
המתאימה הוסיפו. יותר פירה עגבניות או מים
רטוחים לדילול. העבויו לקערה וקררי.
7. ערבבו את האורז המבושל עם 60 מילilitר רוטב.
הגישי. עם כף פרמן או גבינה מגorda אחרת.
קררי./הקפיאו. את שאר לשימוש מאוחר יותר.

מקל אחד קטן של סלרי (20 גרם בערך)
עגבניות בינוניות (350 גרם בערך)

1 גזר קטן (100 גרם בערך)

1 בצל קטן (80 גרם בערך)

120 גרם של בקר טחון

1 כפית של אורגנו יבש או עשבים

מעורבים (אופציונלי)

4 כפות של פירה עגבניות

30 גרם של פסטה קצירה מבושלת

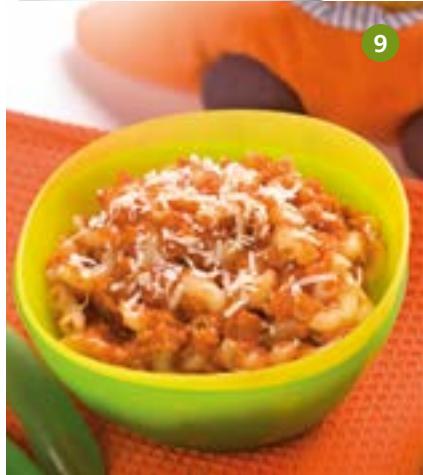
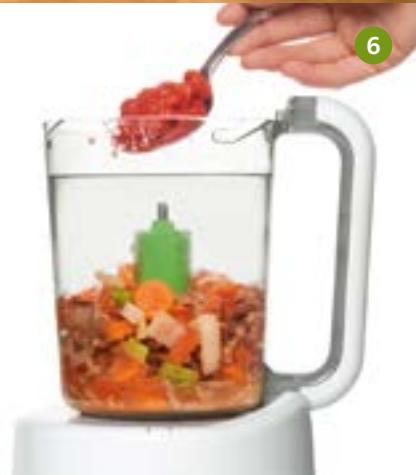
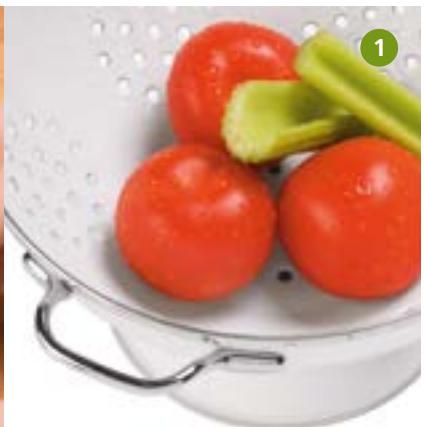
1 כף של גבינה מגorda

.1 רחצוי סלרי ועגבניות.

.2 הוציאו. זרעים מעגבניות, קלפו גזר ובצל.

.3 חתיכו. כל הירקות לחיתוך קטנות ושימנו אותם

בקערה עם בשר ועשבים.



זמן קיטור
15 דקות

זמן כולל
20 דקות



צמחיוני

מתאים להקפאה

1

מנות



אספרגוס עם גבינה פטה

- 3 - יחידות אספרגוס 150 גרם
15 גרם של גבינת פטה מפוררת**
- .1 רחצו את האספרגוס.
 - .2 חתci את האספרגוס.
 - .3 חתci את האספרגוס לחטיכות קטנות ושימנו אותו בקערה.
 - .4 שפכוי 150 מיל מים לתוך דוד חיים ואדייה למשר 15 דקות עד שהיו רכים.
 - .5 העבירו לצלחת וקררו.
 - .6 תבלו עם מעט שמן זית וגבינה מפוררת.
 - .7 הנישו עם מקלוות לחם או לחם טרי.





Contents

steg

1

Näringsrika måltider på ett enkelt sätt	215
Börja med att vänja av ditt barn	216
Allmänna professionella råd	217
Första smakerna	218
Första smaker måltidsplanerare	219
Recept	
Äppelpuré	220
Potatis- och broccolipuré	222
Morot- och sötpotatispuré	224

steg

2

Mjuka tuggor	226
Mjuka tuggor måltidsplanerare	227
Recept	
Köttpuré	228
Lamm med potatis och puma	230
Lax med sötpotatis och zucchini	232
Mosade grönsaker	234
Linser med grönsaker	236
Persika- och plommonefterrätt	238



steg

3

Grövre tuggor	240
Grövre tuggor måltidsplanerare	241
Recept	
Ris med söt paprikasås	242
Pasta och köttfärrssås	244
Sparris med fetaost	246

Näringrika måltider på ett enkelt sätt

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

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



Börja med att vänja av ditt barn

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

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

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

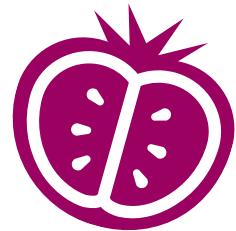
När ditt barn är redo för fast föda, är det bra att förbereda de första måltiderna från färsk ingredienser så att matens näringssämne behålls. Köpa och tillaga mat själv är det bästa sättet att försäkra dig om att ditt barn får en näringrik måltid eftersom du vet vad exakt ditt barn äter. Maten du köper och hur den är förvarad, förberedd och tillagad kommer påverka deras näringssintag. Det är viktigt att köpa färsk ingredienser, att förvara dem enligt givna instruktioner och förbereda dem på en ren yta.

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

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



Allmänna professionella råd



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

- Om det finns allergi i familjen rekommenderas starkt att endast amma till barnet är 6 månader. Fortsätt amma under tiden när fast föda börjar introduceras och mat som kan framkalla allergi tex. mjölk, vete, nötter, frön, fisk och skaldjur ska introduceras en åt gången.
- Måltidsplanen för varje fas är exempel på balanserad kost med variation. Anpassa den till att använda säsongens frukt och grönsaker och efter övriga familjens mat. I allmänhet så kan sötpotatis ersättas med potatis och man kan använda någon rotfrukt istället för morot.

Instruktioner för bästa resultat

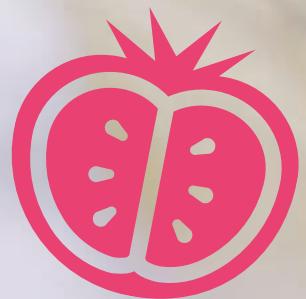
- Mängden angiven i receptet ger oftast tillräckligt med mat att servera samt mat till att förvara i kyl eller frys. Anpassa den angivna mängden efter ditt behov, men kom ihåg att ångkokningstiden varierar beroende på mängden mat i behållaren. Kontrollera instruktionerna för användning för den ungefärliga koktiden för olika typer av mat.
- Den slutliga konsistensen av maten beror också på själva ingrediensen och mängden. För att uppnå önskad konsistens, tillsätt barnets vanliga mjölk eller vatten för att lösa upp eller tillsätt risgröt eller häll av kokvattnet för att få konsistensen tjockare.
- Alla mått är indikationer och kan variera beroende på själva ingrediensen och tillagningstiden.
- Antalet portioner i receptet nedan är endast en uppskattnings. Aptit och tillväxt varierar från barn till barn och likaså gör portionerna.
- Receptets bildguide har till syfte att ge en snabb visuell referens när du tillagar mat med din kombinerade ångkokare och mixer. När du använder produkten för första gången är det rekommenderat att gå efter instruktionerna i receptet.



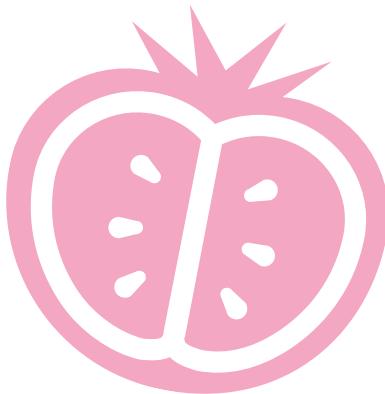
steg

1

Första smakerna



Recept för barn som precis börjat med fast föda



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

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

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Grötris med barnets vanliga mjölk	Gröt blandat med barnets vanliga mjölk	Grötris blandat med päronpuré och barnets vanliga mjölk
Lunch	Morotspuré	Potatis- och broccolipuré (Sidan 222)	Morot- och sötpotatispuré (Sidan 224)
Kvällsmål	Äpplepuré (Sidan 220)	Päronpuré (Se receptet för äpplepuré)	Puré eller mosad banan

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





Total tid
10 min



Ångtid
5 min



Del

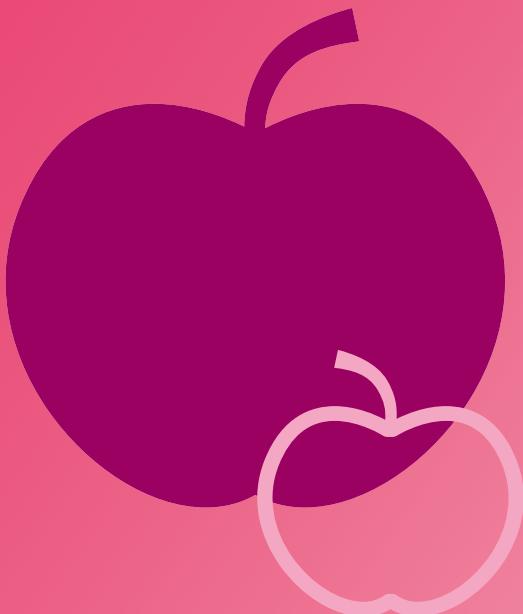


Frysbar



Vegetarian

Äppelpuré



1 äpple (ungefär 200 g)

- 1-2. Skala och kärna ur äpplet.
3. Dela äpplet i små bitar och lägg det i behållaren.
- 4-5. Häll 50 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i 5 min tills det har mjuknat.
- 6-7. Vänd skålen till mix position and mixa 2 eller 3 gånger i ca 5 sekunder beroende på önskad konsistens. Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngröt om konsistensen behöver ändras. Låt svalna.
8. Servera en portion.

Spara resterande mängd i kyl eller frys för senare användning.

Man kan göra en päronpuré genom att följa samma recept.





Total tid
30 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Potatis- och broccolipuré

10 broccolibuketter (ca 125g)

1 liten potatis (ca 125g)

1. Skölj broccolibukettarna.
2. Skala potatisen.
3. Dela grönsakerna i småbitar och lägg dem i behållaren.
- 4-5. Häll 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i 20 min tills de mjuknat.
- 6-7. Vänd måttet till mixerposition och mixa 2 eller 3 gånger i ca 10 sek beroende på önskad konsistens.
Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngröt om konsistensen behöver ändras. Låt svalna.
8. Servera en portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.





Total tid
25 min



Ångtid
15 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Morot- och sötpotatispuré



2 morötter (ca 180g)
1 liten sötpotatis (ca 250g)

1. Skala morötterna och sötpotatisen.
2. Skär grönsakerna i små bitar och lägg det i behållaren.
- 3-4.** Häll 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i 15 min tills de mjuknat.
- 5-6.** Vänd måttet till mixerposition and mixa 2 eller 3 gånger i ca 10 sek beroende på önskad konsistens.
Häll över i en skål och tillsätt barnets vanliga mjölk eller barngröt om konsistensen behöver ändras. Låt svalna.
7. Servera en portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.



steg
2

Mjuka tuggor

Recept för barn som är redo för mer

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

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

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

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Gröt med mosat päron	Vetekakor till frukost med mosad persika	Barnmüsli med mosad mango
Plockmat	Mogna päronbitar	Mogna persikobitar	Mogna mangobitar
Lunch	Lamm med potatis och pumba (Sidan 230)	Lax med sötpotatis och zucchini (Sidan 232)	Linser med grönsaker (Sidan 236)
Plockmat	Kokta morotsstavar	Kokta broccolibuketter	Kokta potatisstavar
Kvällsmål	Mosad banan blandad med yoghurt	Mosade grönsaker med riven ost (Sidan 234)	Persika och plommon efterrätt (Sidan 238)
Plockmat	Bananbitar	Brödbitar	Mogen persika i bitar





Total tid
25 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar

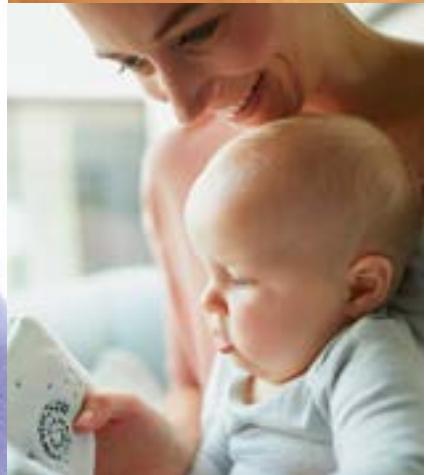
Köttpuré

150g mager kyckling, lamm eller nötkött



1. Skär köttet i små bitar och lägg i behållaren.
- 2-3. Häll 200ml vatten i ångkokaren och koka i 20 min tills köttet är mjukt.
4. Häll ut hälften av spadet och sätt det åt sidan.
5. Sätt maskinen på blandning och mixa 2 till 4 gånger i 10 sek åt gången, samtidigt som du häller i vatten om det behövs för att nå den önskade konsistensen.
Häll över i en skål och låt svalna.
6. Blanda i en matsked malt kött med 3 matskedar mosade grönsaker (Se recept på sidan 234).
7. Servera.

Spara resterande mängd i kyl eller frys för senare användning.





Total tid
35 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar

Lamm med potatis och pumpa

1 potatis (ca 250 g)

½ liten pumpa (ca 100 g)

150 g mager lammfilé

½ tesked färsk rosmarin (valfritt)

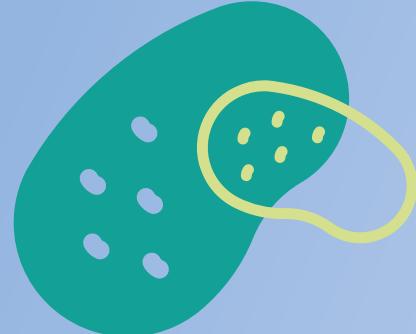
1. Skala potatis och puma.
2. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren.
3. Skär lammfilén i små bitar, lägg dem i behållaren och tillsätt rosmarin (valfritt).

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

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

8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.







Total tid
30 min



Ångtid
15 min

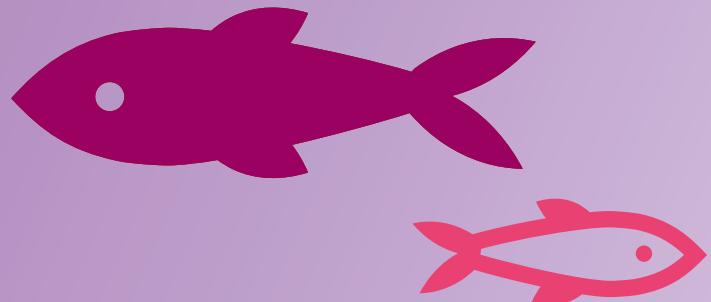


Del



Frysbar

Lax med sötpotatis och zucchini



1 zucchinin (ca 100 g)

½ liten sötpotatis (ca 200 g)

100 g lax eller vit fiskfilé

(skin och ben måste tas bort)

½ tesked färsk örter (valfritt)

1. Tvätta zucchinin.

2. Skala sötpotatisen.

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

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

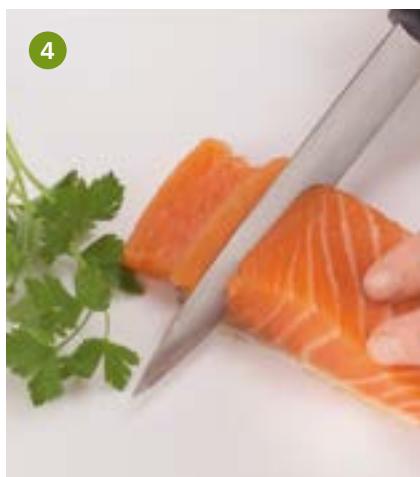
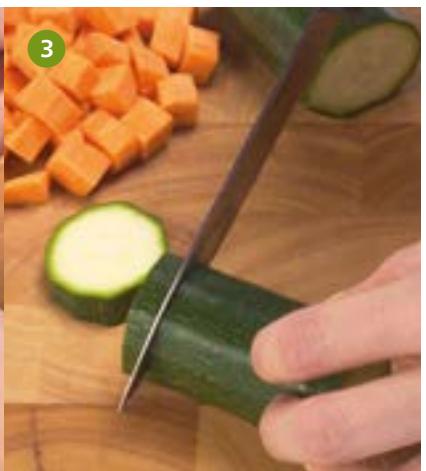
5-6. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills köttet är brunt rakt igenom och tills grönsakerna mjuknat.

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

Häll över i en skål och låt svalna.

9. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.





Total tid
40 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Mosade grönsaker



4 broccolibuketter (ca 150 g)

1 liten potatis (ca 170 g)

1/4 liten kålrot eller

1 morot (ca 120 g)

1 matsked riven ost

1. Tvätta blomkålen.

2. Skala potatis och kålrot.

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

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

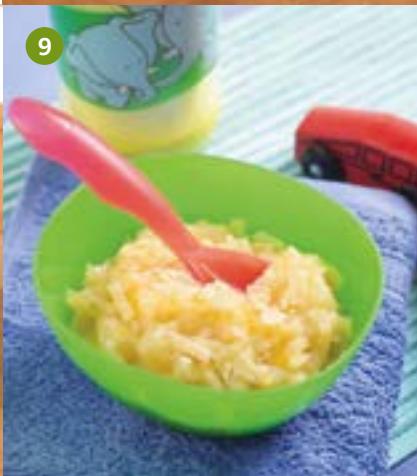
6. Häll de ångkokta grönsakerna och vätskan i en skål och låt svalna.

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

8. Blanda 1 matsked riven ost och 1 matsked kötppuré (se recept på sidan 228) till en portion grönsaker.

9. Servera.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.





Total tid
35 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Linser med grönsaker



1 liten selleri (ca 20 g)

1 tomat (ca 150 g)

1 liten potatis (ca 175 g)

4 matskedar kokta linser (ca 50 g)

¼ tesked färsk eller torkade örter (valfritt)

1. Tvätta sellerin och tomaten.
2. Skala potatisen och kärna ur tomaten.
3. Lägg linserna till sidan. Skär alla ingredienser i små bitar och lägg dem i behållaren.
- 4-5.** Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de mjuknat.

- 6-7. Vänd behållaren till mixerposition och tillsätt de kokta linserna. Mixa 2 gånger i ca 10 sek varje gång och tillsätt vatten eller barnets vanliga mjölk om det skulle behövas. Häll över i en skål och låt svalna.
8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.

Testa samma recept med kokta kikärtor istället för linser.





Total tid
20 min



Ångtid
10 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Persika- och plommonefterrätt

1 mogen persika (ca 150 g)

2 mogna plommon (ca 100 g)

2 teskedar yoghurt till 1 portion (ca 60 g)

1. Skala persikan och plommonet.
2. Skär frukten i små bitar och lägg dem i behållaren.
- 3-4. Tillsätt 100 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de mjuknat.

5-6. Vänd behållaren till mixerposition och blanda två gånger i ca 5 sek varje gång. Häll över i en skål och låt svalna.

7. Blanda ca en tredjedel av fruktpuré med två matskedar yoghurt.
8. Servera 1 portion.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.





steg
3

A close-up photograph of a woman with curly brown hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is wearing a light pink long-sleeved onesie and has their hand near their mouth. The background is softly blurred.

Grövre tuggor

Recept för barn som nästan är redo för vanliga mål

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

Det är bra om man kan inkludera barnet under familjemåltiderna så ofta som möjligt. Även om du fortfarande måste hjälpa dem att äta, motivera dem till att aktivt försöka äta själv och försök göra måltiderna så spänande som möjligt! Genom att tillföra lite mer avancerade tekniker kring maten, tex genom att servera i färgglada skålar och kombinera olika färger

och konsistenser, kan du hålla ditt barn intresserad av att lära sig hur man äter olika typer av mat.

Även om nyfödda behöver energi för att växa så är deras magar små och lätt att fylla, så undvik att servera mat som endast består av fiberrik mat som tex mörkt- eller fullkornsbröd. Fett är också viktigt för att energi ska kunna produceras och innehåller även värdefulla vitaminer som tex vitamin A. Det är därför rekommenderat att undvika mjölk, ost och yoghurt med ett lågt fett värde för barn under 2.

3 dagars matschema

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Cornflakes med kiwi	Barnmuesli med blåbär	Äggröra med toast
Plockmat	Kiwibitar	Blåbär	Mogna päronbitar
Lunch	Currykyckling med ris och ångkokt blomkål	Pasta med köttfärsås (Page 244)	Lamm med couscous och ångkokta grönsaker
Plockmat	Blomkålsbuketter	Kokta pastabitar	Ångkokta grönskasstavar
Andra måltiden	Yoghurt blandat med färsk mangopuré	Clementin	Risgröt
Kvällsmål	Ris med söt paprikasås (Page 242)	Fisk och potatisbullar med stekta grönsaker	Sparris med fetaoft (Page 246)
Plockmat	Brödstavar	Stekta grönsaksstavar	Cocktailtomater
Andra måltiden	Kräm med hallon	Persika- och hallonsmoothie	Jordgubbar



Total tid
30 min



Ångtid
15 min



8

Del



Frysbar



Vegetarian

Ris med söt paprikasås



½ liten purjolök (ca 150 g)

½ zucchini (ca 100 g)

½ röd paprika (ca 100 g)

3 medelstora tomater (ca 350 g)

1 matsked hackad persilja eller ½ matsked blandade örter (valfritt)

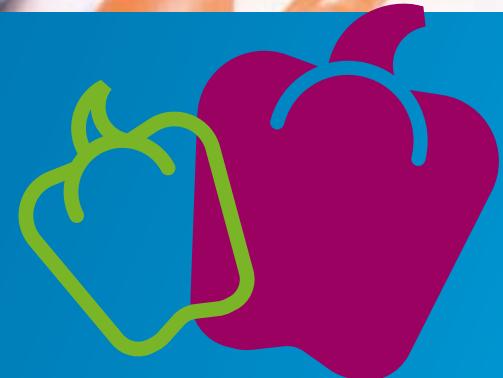
1 matsked tomatpuré

30g färskt välkokt ris (ca 30 g)

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

2. Kärna ur den röda paprikan och tomaterna.

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



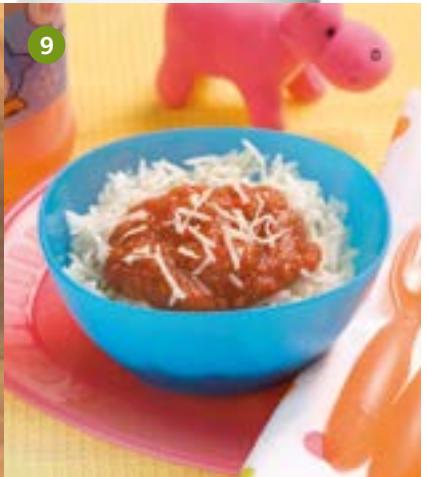
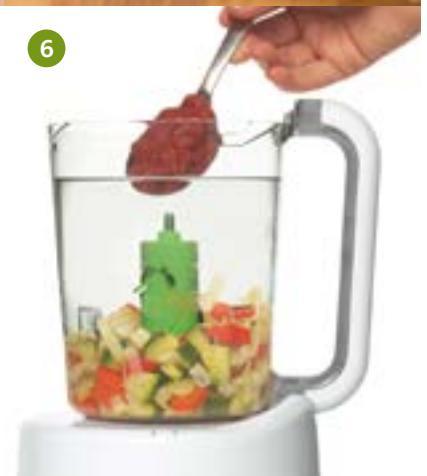
4-5. Tillsätt 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 15 minuter tills de har blivit mjuka.

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

8. Blanda kokt ris med 60 ml av såsen.

9. Servera med parmesan eller riven ost.

Kyl eller frys resterande mängd för framtida användning.





Total tid
35 min



Ångtid
20 min



Del



Frysbar

Pasta och köttfärrssås

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

1. Tvätta sellerin och tomaterna.
2. Kärna ur tomaterna och skär moroten och löken.

3. Skär grönsakerna i små bitar och lägg dem i behållaren tillsammans med köttet och örterna.
- 4-5. Tillsätt 200 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 20 minuter tills de har mjuknat.
- 6-7. Vänd behållaren till mixposition och tillsätt tomatpurén. Mixa 2 till 3 gånger i ca 10 sek varje gång. För att uppnå rätt konsistens antingen tillsätt tomatpuré för att få en tjockare konsistens eller tillsätt vatten om den behöver tunnas ut.
Häll över i en skål och låt svalna.
8. Blanda kokt pasta med 60 ml av såsen.
9. Servera med parmesan eller riven ost.

Kyl eller frys resterande mängd
för framtida användning.







Total tid
20 min



Ångtid
15 min



Del



Frysbar



Vegetarian

Sparris med fetaost

3 sparrisstjälkar (ca 150g)
15g fetaost

1. Tvätta sparrisen.
2. Gör iordning sparrisen.
3. Skär sparrisen i små bitar och lägg dem i behållaren.
- 4-5. Tillsätt 150 ml vatten i kokkärlet och ångkoka i ca 15 minuter tills det har mjuknat.
6. Häll över i en skål och låt svalna.
7. Krydda med lite olivolja och fetaost.
8. Servera med brödstavar eller färskt bröd.





Innhold

trinn

1

Næringsrike måltider på en enkel måte	249
Når barnet ditt skal avvennes	250
Generelle anbefalinger fra fagfolk	251
Første smaksinntrykk	252
Første smaksinntrykk - Måltidsplan	253
Oppskrifter	
Eplepuré	254
Potet- og brokkolipuré	256
Gulrot- og søtpotetpuré	258

trinn

2

Noe mykt å tygge på	260
Noe mykt å tygge på - Måltidsplan	261
Oppskrifter	
Kjøtppuré	262
Lam med potet og squash	264
Laks med søtpotet og courgette	266
Mosede grønnsaker	268
Linser med grønnsaker	270
Fersken- og plommedessert	272



trinn

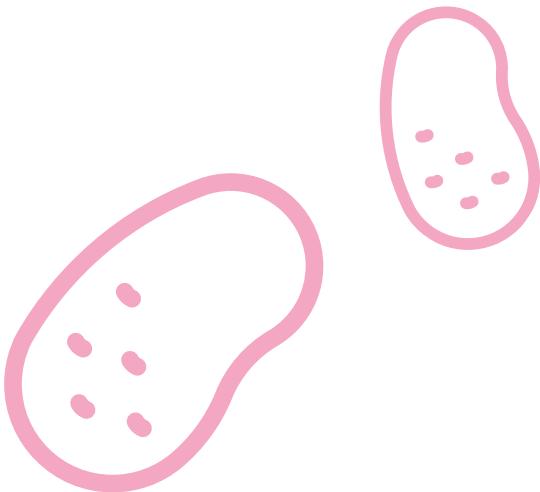
3

Større biter å tygge på	274
Større biter å tygge på - Måltidsplan	275
Oppskrifter	
Ris med söt papikrasaus	276
Pasta med bolognaisesaus	278
Asparges med fetaost	280

Næringsrike måltider på en enkel måte

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

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



Når barnet ditt skal avvennes

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

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

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

Når babyen din er klar, vil du gjerne lage den første maten av ferske ingredienser, så næringssstoffene i maten bevares så godt som mulig. Å kjøpe og tilberede maten selv er den beste måten å forsikre deg om det, for da vet du nøyaktig hva barnet ditt spiser. Matvarene du kjøper og hvordan de oppbevares, tilberedes og

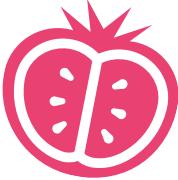
brukes, vil virke inn på næringsinnholdet. Det er viktig å kjøpe friske ingredienser, å oppbevare dem ifølge eventuelle instrukser og å tilberede dem på en ren overflate.

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

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



Generelle anbefalinger fra fagfolk



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

Retningslinjer for best resultat

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



trinn

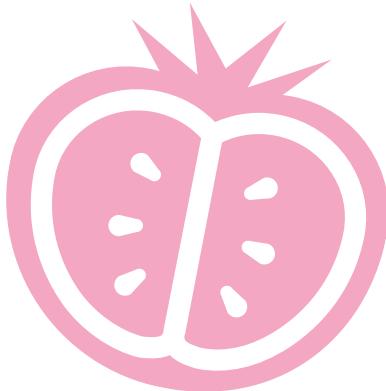
1



Første smaksintrykk



Oppskrifter for barn som nettopp har begynt med fast føde



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

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

3 dagers måltidsplan

Måltid	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	Babyris blandet med barnets vanlige melk	Babygrøt blandet med barnets vanlige melk	Babyris blandet med pærepuré og barnets vanlige melk
Middagsmåltid	Gulrotpuré	Potet- og brokkolipuré (Side 256)	Gulrot- og søtpotetpur (Side 258)
Kveldsmåltid	Eplepuré (Side 254)	Pærepuré (Se oppskrift på eplepuré)	Banan – puré eller godt moset

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





Total tid
10 min



Damp tid
5 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Eplepuré

1 desserteple (ca. 200 g)

- 1-2. Skrell eplet og ta ut kjernehuset.
3. Skjær eplet i små biter og legg det i glasset.
- 4-5. Hell 50 ml vann i kokeren og damp i 5 min. til mørkt.
- 6-7. Snu glasset over på miksing og mikser 2 eller 3 ganger, ca. 5 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.
Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nødvendig for å justere konsistensen.
La det avkjøles.
8. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.
Du kan lage pærepuré etter samme oppskrift.





Total tid
30 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Potet- og brokkolipuré

10 brokkolibuketter (ca. 125 g)

1 liten potet (ca. 125 g)

1. Vask brokkolibukettene.
2. Skrell poteten.
3. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.
- 4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 min. til mørkt.
- 6-7. TSnu glasset over på miksing og mikser 2 eller 3 ganger, ca. 10 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.
Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nødvendig for å justere konsistensen. La det avkjøles.
8. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.





Total tid
25 min



Damp tid
15 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Gulrot- og søtpotetpuré



2 gulrøtter (ca. 180 g)

1 liten søtpotet (ca. 250 g)

1. Rens og skrell gulrot og søpotet.
2. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.
- 3-4. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 min. til mørkt.
- 5-6. Snu glasset over på miksing og mikser 2 eller 3 ganger, ca. 10 sekunder hver gang, alt etter ønsket konsistens.
Ha over i en bolle og tilsett litt av barnets vanlige melk eller ris om nødvendig for å justere konsistensen. La det avkjøles.
7. Server én porsjon.

Kjøl / frys resten til senere bruk.



trinn

2

Noe mykt
å tygge på

Oppskrifter for barn som er klar for mer

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

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

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

3 dagers måltidsplan

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Frokost	Babygrøt med moset moden påre	Frokost hvetekjeks med moset fersken	Babymysli med moset mango
Fingermat	Biter av moden påre	Biter av moden påre	Biter av moden mango
Middagsmåltid	Lam med potet og squash (side 264)	Laks med sòtpotet og courgette (side 266)	Linser med grønnsaker (side 270)
Fingermat	Strimler av kokt gulrot	Kokte brokkolibuketter	"Pinner" av kokt potet
Kveldsmåltid	Moset banan blandet med yoghurt naturell	Mosede grønnsaker med revet ost (side 268)	Fersken og plommedessert (side 272)
Fingermat	Bananskiver	"Pinner" av ristet brød	Biter av moden fersken





Total tid
25 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar

Kjøttpuré

**150 g magert kjøtt av kylling eller lam
eller okse**

1. Skjær kjøttet i små biter og legg det i glasset.
- 2-3. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørst.
4. Hell ut halvparten av kokevannet og sett det til side.
5. Snu glasset over på miksing og mikser 2 til 4 ganger, ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt av kokevannet om nødvendig for å få ønsket konsistens. Ha over i en bolle og la det avkjøles.
6. Bland 1 ss av kjøttpuréen med 3 ss grønnsaksmos eller -puré (se oppskrift på side 268).
7. Server.

Kjøl/frys resten til senere bruk.





Total tid
35 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar

Lam med potet og squash

1 potet (ca. 250 g)

½ liten squash (ca. 100 g)

150 g mager lammefilet

½ ts frisk rosmarin (etter ønske)

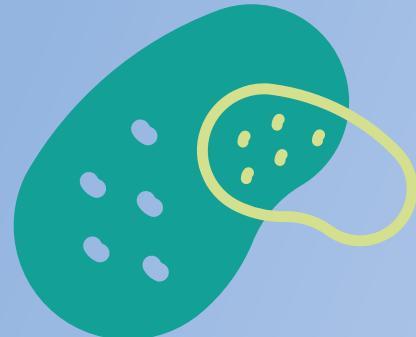
1. Skrell potet og squash.
2. Skjær grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.
3. Skjær lammekjøtt i små biter og legg det i glasset. Tilsett (eventuelt) rosmarin.

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

6-7. Snu glasset over på miksing og miks to ganger, ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt vann eller babymelk om nødvendig. Ha over i en bolle og la det avkjøles.

8. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.







Total tid
30 min



Damp tid
15 min

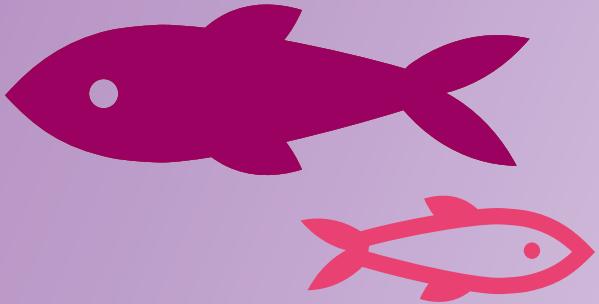


Porsjoner



Frysbar

Laks med søtpotet og courgette



1 courgette (ca. 100 g)

½ liten søtpotet (ca. 200 g)

100 g filet av laks eller hvit fisk

(alt skinn og bein fjernes nøyne)

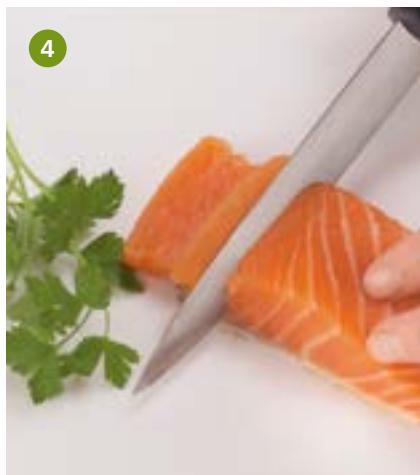
½ ts friske urter (etter valg)

1. Skyll courgette.
2. Skrell søtpotet.
3. Skjær alle grønnsakene i små biter og legg dem i glasset.
4. Skjær fisken i små biter og legg den i glasset sammen med urtene (etter valg).

- 5-6. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 minutter til fisken er gjennomkøkt og grønnsakene er møre.
- 7-8. Snu glasset over på miksing og mikser to ganger, ca. 10 sekunder hver gang, og tilsett litt vann eller babymelk om nødvendig. Ha over i en bolle og la det avkjøles.
9. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.







Total tid
40 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Mosedede grønnsaker



4 blomkålbuketter (ca. 150 g)

1 liten potet (ca. 170 g)

1/4 liten kålrabi eller 1 gulrot (ca. 120 g)

1 ss revet ost

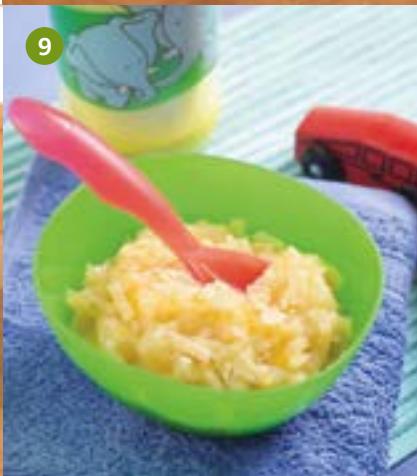
1. Vask blomkålen.
2. Skrell potet og kålrabi.
3. Skjær grønnsakene i små biter og legg i glasset.
- 4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørт.
6. Ta de dampede grønnsakene over i en bolle med kokevannet og la det avkjøles.

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

8. Bland inn 1 ss revet ost eller 1 ss kjøtppuré (se oppskrift på side 262) til en porsjon grønnsaker.

9. Server.

Kjøl/frys resten til senere bruk.





Total tid
35 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Linser med grønnsaker



- 1 liten stilk stangselleri** (ca. 20 g)
- 1 middels stor tomat** (ca. 150 g)
- 1 liten potet** (ca. 175 g)
- 4 ss kokte linser** (ca. 50 g)
- ¼ ts friske eller tørkede urter** (etter ønske)

1. Skyll selleri og tomat.
2. Skrell poteten og ta ut frøene i tomaten.
3. Sett linsene til side. Skjær alle de andre ingrediensene i små biter og legg dem i glasset.
- 4-5.** Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørт.

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

8. Server én porsjon.

Kjøl/frys resten til senere bruk.

Prøv denne oppskriften med kokte kikerter istedenfor linser.





Total tid
20 min



Damp tid
10 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Fersken- og plommedessert



1 moden fersken (ca. 150 g)

2 modne plommer (ca. 100 g)

**2 ss gresk eller naturell yoghurt
til en porsjon** (ca. 60 g)

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

Kjøl/frys resten av fruktsausen til senere bruk.



trinn
3



Større biter å tygge på

Oppskrifter for barn som nesten er klare for ordentlig mat

Fra ca. ni måneders alder kan barn begynne å spise hakket og malt mat. Du kan nå by på mer variert mat, deriblant hardere fingermat som rå grønnsakspinner. Det vil være en fordel å la barn få være til stede ved familiens måltider så ofte som mulig. Selv om du fortsatt må hjelpe dem å spise, fordi de ikke klarer å spise fort nok på egenhånd til å bli mette, kan du oppmuntre dem til å spise selv og prøve å gjøre måltidene så interessante som mulig! Lar du det bli litt innviklet med maten, for eksempel ved å servere den i

fargerike boller og kombinere ulike farger og strukturer, kan du la barn bli interessert i å lære hvordan de skal spise forskjellig slags mat. Spedbarn trenger energi for å vokse, men den lille magen er så liten og blir snart mett, så det er stort sett best å unngå å gi måltider som bare består av fiberrik mat, som grovt eller helkornbrød. Også fett er viktig for energiproduksjon, og inneholder verdifulle vitaminer som A-vitamin. Man bør derfor unngå å gi barn under 2 års alder melk, ost og yoghurt med lavt fettinnhold.

3 dagers måltidsplan

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Frokost	Cornflakes med kiwi	Babymysli med blåbær	Eggerøre med ristet brød
Fingermat	Kiwickiver	Blåbær	Biter av moden pære
Middagsmåltid	Kyllingkarri med ris og dampet blomkål	Pasta med bolognaisesaus (side 278)	Lam med couscous og dampkokte grønnsaker
Fingermat	Blomkålbutiketter	Kokte pastabiter	Dampkokte grønnsakspinner
2. rett	Yoghurt blandet med frisk mangopuré	Klementinbåter	Risgrøt
Kveldsmåltid	Ris med söt paprikasaus (side 276)	Fiske- og potekaker med hurtigstekte grønnsaker	Asparges med fetaost (side 280)
Fingermat	Brødpinner	Hurtigstekte grønnsakspinner	Cherrytomater
2. rett	Vaniljepudding og bringebær	Fersken- og bringebær smoothie	Jordbær



Total tid
30 min



Damp tid
15 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Ris med söt papikrasaus



½ liten purre (ca. 50 g)

½ courgette (ca. 100 g)

½ rød paprika (ca. 100 g)

3 middels store tomater (ca. 350 g)

1 ts hakket persille eller

½ ts blandete urter (etter ønske)

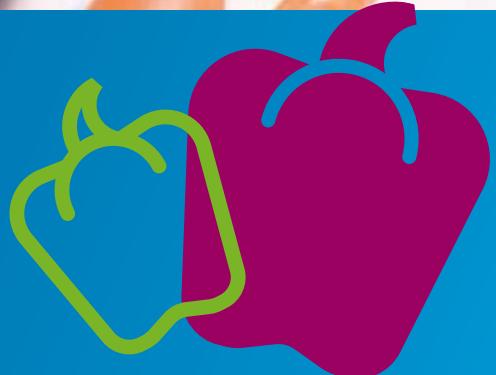
1 ss tomatpuré

30 g frisk, godt kokt ris (ca. 30 g)

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

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

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



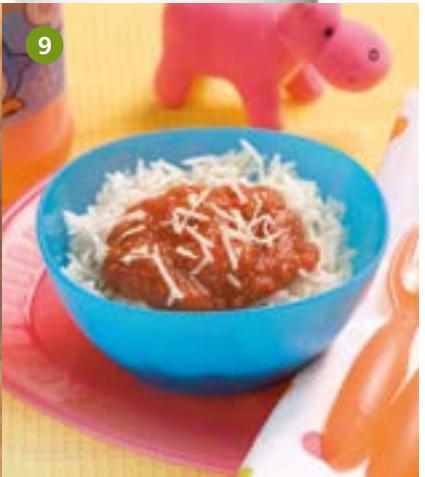
4-5. Hell 150 ml vann i kokeren og damp i 15 minutter til det er mørt.

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

8. Bland den kokte risen med 60 ml saus.

9. Serveres med en spisesje parmesan eller annen revet ost.

Kjøl/frys resten til senere bruk.





Total tid
35 min



Damp tid
20 min



Porsjoner



Frysbar

Pasta med bolognaisesaus



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

1. Vask sellerien og tomatene.
2. Ta ut frøene i tomatene, skrell gulrot og løk.
3. Skjær alle grønnsakene i små biter og legg dem i glasset sammen med kjøttet og urtene.

- 4-5. Hell 200 ml vann i kokeren og damp i 20 minutter til det er mørkt.
- 6-7. Slå glasset over på miksing og ha i tomatpuren. Miks 2 - 3 ganger, ca. 10 sekunder hver gang. For å få riktig konsistens, tilsettes mer tomatpuré for å gjøre den tykkere eller litt kokt vann for å gjøre den tynnere. Ha over i en bolle for å avkjøling.
8. Bland den kokte pastaen med 60 ml saus.
9. Serveres med en spisesje parmesan eller annen revet ost.

Kjøl/frys resten til senere bruk.





Total tid
20 min



Damp tid
15 min



Porsjoner



Frysbar



Vegetarisk

Asparges med fetaost

3 asparges (150 g)
15 g smuldret fetaost.

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





Contenuto

fase

1

Pappe nutrienti facili da preparare	283
Come iniziare lo svezzamento del tuo bambino	284
Consigli professionali generali	285
Primi sapori	288
Menu primi sapori	289
Ricette	
Omobeneizzato di mela	290
Omobeneizzato di patate e broccoli	292
Omobeneizzato di carota e patata dolce	294

fase

2

Bocconi delicati	296
Menù bocconi delicati	297
Ricette	
Omobeneizzato di carne	298
Agnello con patata e zucca	300
Salmone con patata dolce e zucchina	302
Purea di verdure	304
Lenticchie con verdure	306
Dessert di pesca e susina	308

fase

3

Bocconi più grandi	310
Menù bocconi più grandi	311
Ricette	
Riso con salsa al peperone	312
Pasta al ragù	314
Asparagi con feta	316



Pappe nutrienti facili da preparare

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

EasyPappa 2 in 1 di Philips AVENT cuoce delicatamente a vapore frutta, verdura, pesce e carne. Inoltre frulla gli ingredienti cotti fino ad ottenere la consistenza più adatta al tuo bimbo, preparando una pappa sana e completa in modo semplice e veloce!



Come iniziare lo svezzamento del tuo bambino

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

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

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

Quando il tuo bimbo sarà pronto, vorrai preparare le prime pappe con ingredienti freschi, così da mantenere inalterate le sostanze nutritive al loro interno. Comprare e preparare tu stessa gli ingredienti è il modo migliore di assicurartene, poiché saprai esattamente cosa mangerà il tuo bimbo. I cibi che compri e il metodo di conservazione, preparazione e

cottura influiscono sul contenuto nutritivo degli stessi. E' importante comprare ingredienti freschi, conservarli seguendo le istruzioni ricevute e prepararli su superfici pulite.

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

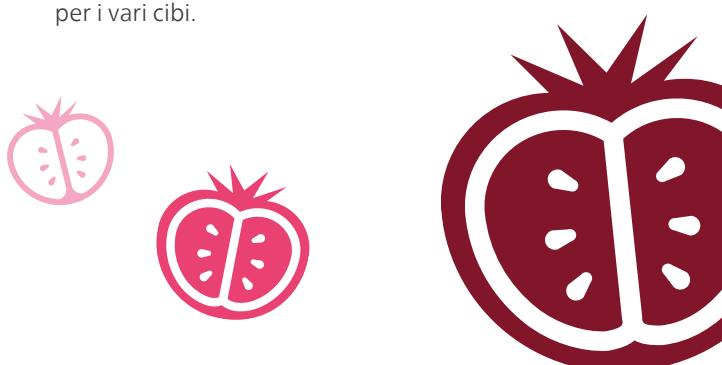


Consigli professionali generali

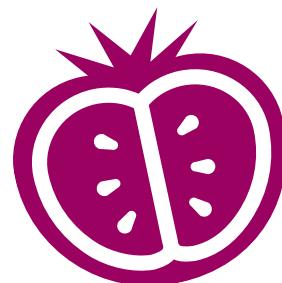
- Conserva sempre il cibo in modo sicuro e rispetta le date di scadenza. Per una perfetta igiene prepara il cibo in una cucina pulita con utensili e stoviglie pulite. Lava le mani prima di preparare il cibo e le mani del bimbo prima del pasto.
- Tutta la frutta e la verdura deve essere lavata accuratamente. A volte può essere necessario sbucciарla.
- Non aggiungere sale al cibo dei bimbi - prova ad usare le stesse erbe e spezie leggere che utilizzi solitamente in cucina per rendere la pappa del tuo bimbo più saporita.
- Lo zucchero non dovrebbe essere usato, se non un pizzico per rendere gradevole la frutta aspra.
- Il cibo dei bimbi deve essere cotto accuratamente finché ben caldo e lasciato raffreddare prima di servire.
- Il microonde scalda il cibo non uniformemente e può creare punti caldi che potrebbero scottare il bimbo. Mischia bene il cibo scaldato al microonde e lascialo raffreddare prima di servirlo. Usa lo Scaldabiberon/Scaldapappe Philips AVENT per scaldare la pappa in modo sicuro e uniforme.
- Non riscaldare mai il cibo dei bimbi più di una volta.
- In genere il cibo appena preparato può essere conservato in frigorifero fino a 24 ore.
- Preparare in serie e congelare la pappa in stampi per cubetti di ghiaccio o contenitori per alimenti, come i contenitori VIA, ti farà risparmiare molto tempo! I contenitori VIA sono sterili, impilabili e puoi facilmente scriverci sopra il contenuto e la data di preparazione. Controlla le istruzioni del tuo freezer per sapere per quanto tempo puoi conservarvi il cibo in sicurezza. Di solito tra 1 e 3 mesi.
- Non ricongelare il cibo una volta scongelato.
- Alcuni cibi, come molluschi crudi, fegato, formaggio morbido non pastorizzato e miele non sono adatti a bimbi sotto i 12 mesi. Le uova devono sempre essere ben cotte. Controlla sempre col medico in caso di dubbio.
- In presenza di allergie in famiglia è fortemente raccomandato il solo allattamento al seno fino ai 6 mesi. Continua ad allattare al seno durante lo svezzamento e introduci uno alla volta i cibi che possono causare allergie, come latte, uova, frumento, noci, semi, pesce e molluschi.
- I menù fase per fase sono esempi di un menù bilanciato con una varietà di cibi. Personalizzali usando frutta e verdura di stagione e gli alimenti che quotidianamente utilizzi per cucinare. In genere, la patata dolce può essere sostituita dalla patata e puoi usare qualsiasi ortaggio da radice al posto della carota.

Suggerimenti per ottenere migliori risultati

- Le quantità indicate nelle ricette di solito corrispondono a più di una porzione e ti permettono di conservare il resto per un secondo momento. Adatta le quantità indicate alle tue necessità, ma ricorda che i tempi di cottura cambiano a seconda della quantità di cibo nell'apparecchio. Controlla nelle istruzioni per l'uso i tempi di cottura indicativi per i vari cibi.



- La consistenza finale dipende anche dalla natura e dalla quantità degli ingredienti. Per raggiungere la consistenza desiderata puoi diluire con un po' del latte che dai solitamente al bimbo o acqua; per addensare invece puoi scolare parte dell'acqua di cottura prima di frullare o aggiungere un po' di crema di riso.
- Tutte le quantità finali sono indicative e possono variare a seconda della natura degli ingredienti e del tempo di cottura.
- Il numero di porzioni indicato nelle ricette è indicativo. Appetito e crescita variano da bimbo a bimbo e così pure la quantità di pappa richiesta.
- La guida fotografica delle ricette è mirata a fornire un veloce riferimento visivo per cucinare con EasyPappa 2 in 1. Quando usi il prodotto per le prime volte, consigliamo di far riferimento alle istruzioni complete delle ricette.



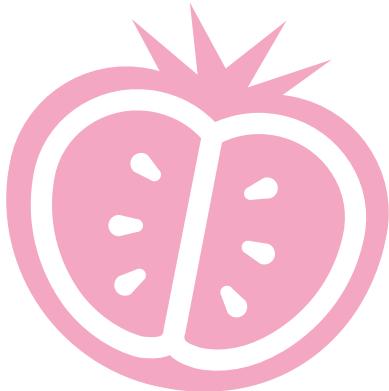


fase
1

Primi saperi



Ricette per bimbi alle prime pappe



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

Col tempo puoi iniziare ad offrire la pappa prima della poppata e aumentare gradualmente la quantità di cibo. Puoi anche variare la consistenza della pappa aggiungendo meno latte o acqua per addensarla. Allo stesso tempo, inizia progressivamente ad offrire cibi diversi durante i due-tre pasti al giorno, per permettere al tuo bimbo di sperimentare nuovi sapori.

Menù per 3 giorni

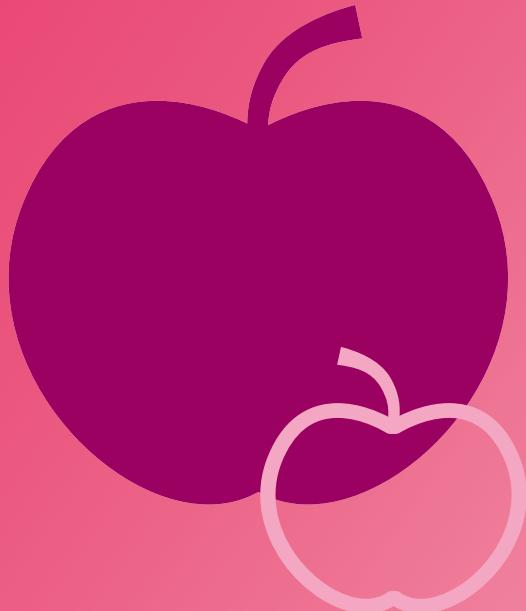
Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Crema di riso con latte	Farinata d'avena con latte	Crema di riso con omogeneizzato di pera e latte
Pranzo	Omogeneizzato di carota	Omogeneizzato di patata e broccoli (Pag. 292)	Omogeneizzato di carota e patata dolce (Pag. 294)
Cena	Omogeneizzato di mela (Pag. 290)	Omogeneizzato di pera (Vedi la ricetta dell'omogeneizzato di mela)	Banana passata

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





Omogeneizzato di mela



Tempo totale

10 min



Tempo di cottura al vapore

5 min



Porzioni



Congelabile



Vegetariana

1 mela (circa 200 gr)

- 1-2. Sbuccia e rimuovi il torsolo della mela.
3. Taglia la mela in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.
- 4-5. Versa 50 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 5 min finché non è morbida.
- 6-7. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 5 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata.
Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata. Lascia raffreddare.
8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Puoi preparare un omogeneizzato di pera seguendo la stessa ricetta.





Tempo totale

30 min

Tempo di cottura al vapore

20 min**Porzioni****Congelabile****Vegetariana**

Omogeneizzato di patate e broccoli

10 cime di broccoli (circa 125 gr)

1 patata piccola (circa 125 gr)

1. Lava le cime dei broccoli.
2. Pela la patata.
3. Taglia le verdure in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.
- 4-5.** Versa 200ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbide.

- 6-7.** Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata. Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata. Lascia raffreddare.
- 8.** Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.







Tempo totale

25 min

Tempo di cottura al vapore

15 min**Porzioni****Congelabile****Vegetariana**

Omogeneizzato di carota e patata dolce

2 carote (circa 180 gr)

1 patata dolce piccola (circa 250 gr)

1. Pela la patata dolce, spunta e sbuccia la carota.
2. Taglia le verdure in pezzi piccoli e mettili nel recipiente.
- 3-4. Versa 150 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 15 min finché non sono morbide.

- 5-6. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore e frulla 2 o 3 volte per circa 10 secondi ciascuna, a seconda della consistenza desiderata. Trasferisci in una ciotola e, se necessario, aggiungi latte o crema di riso per ottenere la consistenza desiderata. Lascia raffreddare.
7. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.





fase
2

Bocconi delicati

Ricette per bimbi pronti per pappe più varie

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

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

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

Il latte intero può essere usato per cucinare.

Menù per 3 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Fiocchi d'avena con purea di pera	Biscottino con omogeneizzato di pesca	Cereali per bimbi con omogeneizzato di mango
Cibi da sgranocchiare	Fettine di pera matura	Fettine di pesca matura	Fettine di mango maturo
Pranzo	Agnello con patate e zucca (Pag. 300)	Salmone con patata dolce e zucchina (Pag. 302)	Lenticchie con verdure (Pag. 306)
Cibi da sgranocchiare	Bastoncini di carota cotti	Cimette di broccoli cotte	Bastoncini di patata cotti
Cena	Purea di banana con yogurt	Purea di verdure con formaggio grattugiato (Pag. 304)	Dessert di pesca e susina (Pag. 308)
Cibi da sgranocchiare	Fettine di banana	Listarelle di toast	Fettine di pesca matura





Tempo totale

25 min

Tempo di cottura al vapore

20 min**Porzioni****Congelabile**

Omogeneizzato di carne

150 gr di carne magra di pollo o agnello o manzo

1. Taglia la carne in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.
- 2-3. Versa 200 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbidi.
4. Capovolgi il recipiente nella posizione frullatore, scola metà dell'acqua di cottura dal contenitore e tienila da parte.

5. Frulla da 2 a 4 volte per circa 10 secondi ciascuna, aggiungendo, se necessario, un po' dell'acqua di cottura per raggiungere la consistenza desiderata. Trasferisci in una ciotola e lascia raffreddare.
6. Mischia 1 cucchiaio di carne con 3 cucchiai di purè di verdure (vedi ricetta pag. 304).
7. Servi.

Conserva in frigo o surgela il resto.

**Porzioni****Congelabile****Porzioni****Congelabile**





Tempo totale

35 min

Tempo di cottura al vapore

20 min**Porzioni****Congelabile**

Agnello con patata e zucca

1 patata (circa 250 gr)

1 fetta di zucca (circa 100 gr)

150 gr di filetto magro di agnello

½ cucchiaino di rosmarino fresco (facoltativo)

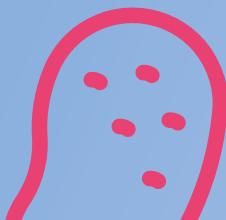
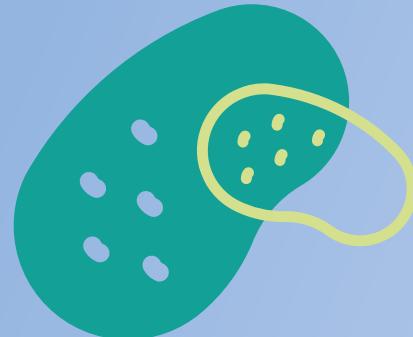
1. Pela la patata e la zucca.
2. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.
3. Taglia l'agnello in piccoli pezzi e mettili nel recipiente. Aggiungi il rosmarino (facoltativo).

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

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

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.







Tempo totale

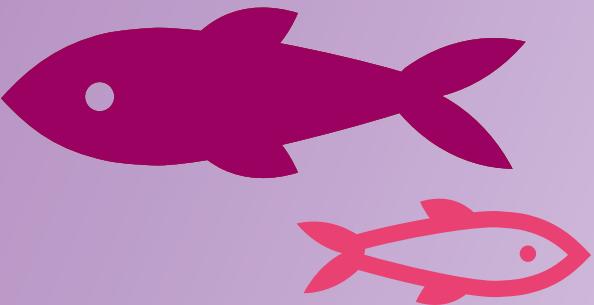
30 min

Tempo di cottura al vapore

15 min**3** Porzioni

Congelabile

Salmone con patata dolce e zucchina



1 zucchina (circa 100 gr)

½ patata dolce (circa 200 gr)

100 gr di filetto di salmone o di pesce bianco (rimuovi attentamente tutte le lische e la pelle)

½ cucchiaino di erbe fresche (facoltative)

1. Lava la zucchina.
2. Pela la patata dolce.
3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.
4. Taglia il pesce in piccoli pezzi e mettili nel recipiente con le erbe (facoltative).

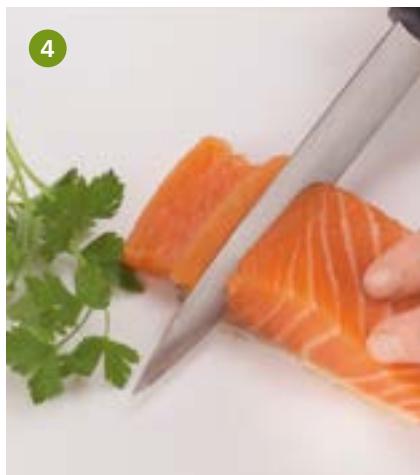
5-6. Versa 150 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 15 min finché il pesce non è completamente cotto e le verdure morbide.

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

9. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.







Purea di verdure



4 cime di cavolfiore (circa 150 gr)

1 patata piccola (circa 75 gr)

1/4 di una piccola rapa

1 carota (circa 120 gr)

1 cucchiaio di formaggio grattugiato

1. Lava i cavolfiori.
2. Pela la patata e la rapa.
3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente.
- 4-5. Versa 200 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 20 min finché non sono morbide.



Tempo totale

40 min



Tempo di cottura al vapore

20 min



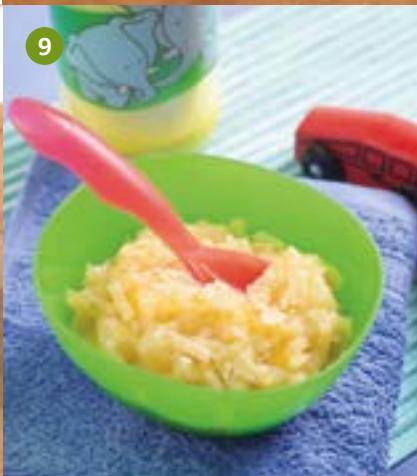
Porzioni



Congelabile



Vegetariana





Lenticchie con verdure



1 gambo di sedano (circa 20 gr)

1 pomodoro medio (circa 150 gr)

1 patata piccola (circa 175 gr)

4 cucchiai di lenticchie cotte (circa 50 gr)

¼ di cucchiaino di erbe fresche

o secche (facoltative)

1. Lava il sedano e il pomodoro.

2. Pela la patata e svuota il pomodoro.

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

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

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

8. Servi una porzione.

Conserva in frigo o surgela il resto.

Prova questa ricetta usando ceci cotti al posto delle lenticchie.





Tempo totale

20 min



Tempo di cottura al vapore

10 min



Porzioni



Congelabile



Vegetariana

Dessert di pesca e susina

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

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

Conserva in frigo o surgela il resto.



fase
3



Bocconi più grandi

Ricette per bimbi quasi pronti per mangiare come i grandi

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

la pappa in ciotole colorate e combinando colori e consistenze diverse, puoi intrattenere l'interesse del bimbo e insegnargli come mangiare diversi tipi di cibo.

I bimbi piccoli hanno bisogno di energia per crescere ma al contempo i loro pancini sono piccoli e si riempiono velocemente, quindi in generale evita pasti consistenti di soli cibi ricchi di fibre, come pane nero o integrale. Anche i grassi sono importanti per la produzione di energia e contengono preziose vitamine come la vitamina A. Di conseguenza è consigliabile evitare latte, formaggi e yogurt magri per i bimbi sotto i 2 anni.

Menù per 3 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Cornflakes con kiwi	Muesli con mirtilli	Uova strapazzate e listarelle di toast
Cibi da sgranocchiare	Fettine di kiwi maturi	Mirtilli	Fette di pesca matura
Pranzo	Pollo con riso e cavolfiore al vapore	Pasta al ragù (Pag. 314)	Agnello con couscous e verdure al vapore
Cibi da sgranocchiare	Cimette di cavolfiore	Pezzetti di pasta cotta	Bastoncini di verdure al vapore
Secondo	Yogurt con mousse di mango	Spicchi di mandarino	Budino di riso al latte
Cena	Riso con salsa di peperone (Pag. 312)	Tortino di pesce e patata con verdure in padella	Asparagi con feta (Pag. 316)
Cibi da sgranocchiare	Grissini	Bastoncini di verdure in padella	Pomodorini ciliegini
Secondo	Crema con lamponi	Frullato di pesca e lamponi	Fragole



Riso con salsa al peperone

½ porro piccolo (circa 50 gr)

½ zucchina (circa 100 gr)

½ peperone rosso (circa 100 gr)

3 pomodori medi (circa 350 gr)

1 cucchiaino di prezzemolo tritato o

½ di erbe miste (facoltativo)

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

30gr di riso cotto sul momento



1. Lava il porro, la zucchina, il peperone e i pomodori.
2. Svuota il peperone e i pomodori.
3. Taglia le verdure in piccoli pezzi e mettili nel recipiente con le erbe (facoltativo).



Tempo totale

30 min



Tempo di cottura al vapore

15 min



8

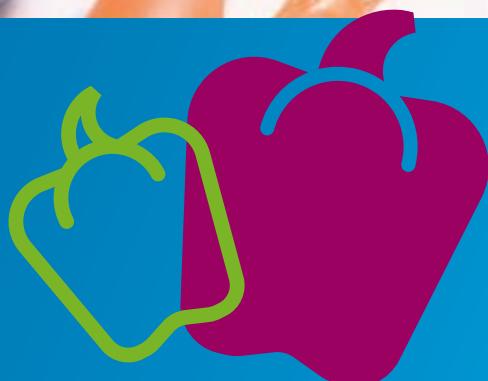
Porzioni



Congelabile



Vegetariana



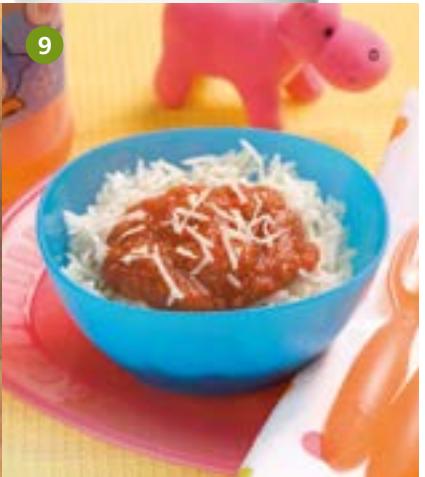
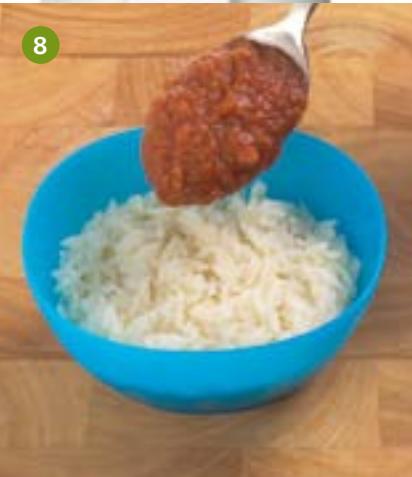
4-5. Versa 150 ml di acqua nel recipiente e cuoci a vapore per 15 min finché non sono morbide.

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

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

9. Servi con un cucchiaio di parmigiano.

Conserva in frigo o surgela il resto.





Pasta al ragù

1 gambo di sedano (circa 20 gr)

3 pomodori medi (circa 350 gr)

1 carota piccola (circa 100 gr)

1 cipolla piccola (circa 80 gr)

120 gr di tritato di manzo magro

1 cucchiaino di origano o erbe miste (facoltativo)

4 cucchiai di concentrato di pomodoro

30 gr di pasta piccola ben cotta

1 cucchiaio di formaggio grattugiato

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

Conserva in frigo o surgela il resto.







Tempo totale

20 min



Tempo di cottura al vapore

15 min



Porzione



Congelabile



Vegetariana

Asparagi con feta

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

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





Contenido

etapa

1

Comidas nutritivas fáciles de preparar	319
Empezando a destetar a su bebe	320
Recomendaciones generales profesionales	321
Primeros sabores	324
Plan de comida de primeros sabores	325
Recetas	
Puré de manzana	326
Puré de batata y brocoli	328
Puré de zanahoria y batata	330

etapa

2

Masticar suave	332
Plan de comida de masticar suave	333
Recetas	
Puré de carne	334
Cordero con patata y calabaza	336
Salmón con batata y calabacín	338
Verduras trituradas	340
Lentejas con verduras	342
Postre de melocotón y ciruela	344



etapa

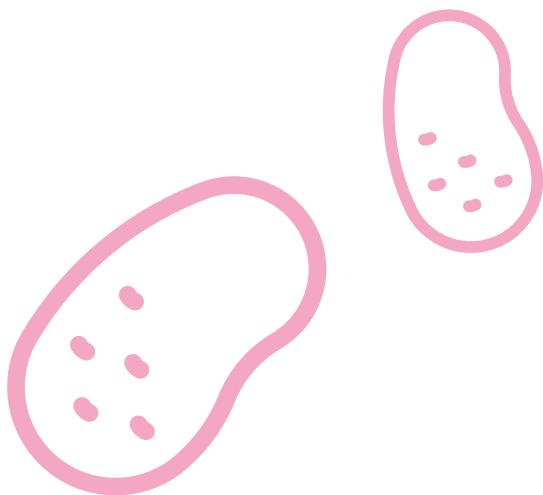
3

Masticar trozos grandes	346
Plan de comida de masticar trozos grandes	347
Recetas	
Arroz con salsa de pimiento	348
Pasta con salsa boloñesa	350
Espárragos con queso feta	352

Comidas nutritivas fáciles de preparar

A menudo las madres están confusas por la cantidad de información disponible en cuanto a la introducción de alimentos sólidos en la dieta de un bebé. Además, los padres se frustran cuando los bebés escupen el alimento preparado para ellos. ¡

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



Empezando a destetar a su bebé

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

Entre los 4-6 meses, los bebés comienzan a incorporarse, son capaces de controlar sus cabezas y llevarse a la boca las cosas que encuentran.

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

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

Cuando su bebé esté listo, usted querrá preparar sus primeros alimentos sólidos a partir de ingredientes frescos, de modo que las sustancias nutritivas de éstos permanezcan tan intactas como sea posible. La compra y preparación de alimentos realizada por usted misma

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

La cocina al vapor es uno de los mejores métodos de cocina para conservar los sabores. Cocinar al vapor con la exclusiva vaporera y batidora combinadas Philips Avent le ayuda a conservar los nutrientes esenciales ya que los jugos que son liberados del alimento durante la fase de vapor son conservados para mezclarse después con el alimento durante la fase de batido.

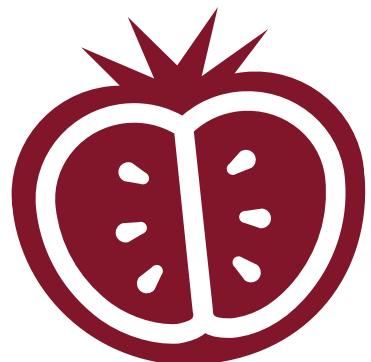
De este modo, todas las sustancias nutritivas posibles son conservadas en el alimento para proporcionar una dieta sana.

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



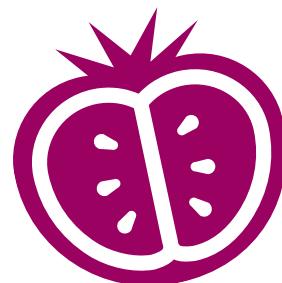
Recomendaciones generales profesionales

- Almacene siempre el alimento de forma segura y colóquelo para usar por fecha. Prepare el alimento en una cocina limpia con utensilios y recipientes limpios para una higiene óptima. Lávese las manos antes de la preparación de alimentos, y las manos del bebé antes de la alimentación.
- Todas las frutas y verduras deberían ser lavadas cuidadosamente antes del su empleo. Algunas necesitan ser peladas.
- La sal no debería ser añadida a alimentos para bebés: trate de usar hierbas o especias suaves como las que usa en sus recetas de familia habituales para hacer la comida de su bebé más sabrosa.
- El azúcar no debería ser añadido a no ser que sea una muy pequeña cantidad a la fruta ácida para hacerla más sabrosa.
- La papilla debería ser cocinada hasta que esté bien caliente y luego dejar enfriar la porción antes de alimentar al bebé.
- Los microondas reparten el calor de forma desigual y pueden generar zonas extremadamente calientes que pueden quemar a su bebé. Asegúrese de que los alimentos que calienta se mezclan correctamente y déjelo enfriar antes de servirlo. Utilice el caliente biberón y papilla Philips AVENT para calentar la comida de su bebé de forma segura.
- Nunca caliente el alimento de su bebé más de una vez.
- Los alimentos recién cocinados pueden ser almacenados en el refrigerador hasta 24 horas.
- Prepare una cantidad de puré y congélelo en las bandejas de los cubitos de hielo o en contenedores de comida, como los vasos VIA. ¡Le ahorrará tiempo! Los vasos VIA son estériles, apilables y pueden escribirse con el nombre de la comida y la fecha de preparación. Revise las instrucciones de su congelador para saber cuánto tiempo puede almacenar la comida de su bebé de forma segura. Por lo general entre 1 y 3 meses.
- No congele de nuevo el alimento después de que se haya descongelado.
- Algunos alimentos, como el marisco crudo, el hígado, quesos suaves no pasteurizados y la miel, no son convenientes para bebés menores de 12 meses. Los huevos deben estar siempre muy bien cocidos. Consulte siempre con su pediatra en caso de duda.
- Si hay un antecedente de alergia en la familia, se recomienda la lactancia materna hasta los 6 meses. Siga amamantando durante la etapa de destete y, cuando introduzca los alimentos que puedan causar alergias, como la leche, huevos, trigo, cacahuetes, semillas, pescado y marisco, hágalo uno a uno.
- Los menús por etapas son ejemplos de un plan de comida equilibrado con gran variedad de alimentos. Adáptelos para usar la fruta y la verdura de cada estación al igual que las comidas de su familia. Generalmente, la batata puede ser sustituida por l a patata y también puede usar verdura con raíz en lugar de zanahoria.



Sugerencias para obtener los mejores resultados

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

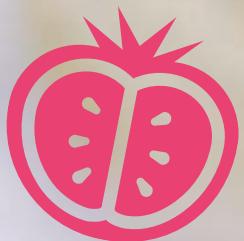




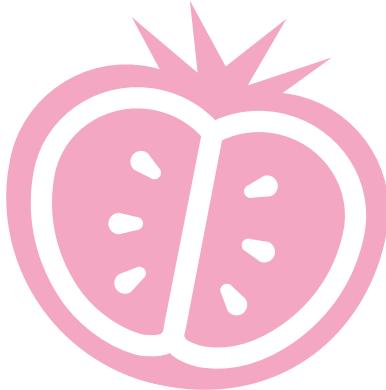
etapa

1

Primeros sabores



Recetas para bebés que comienzan con alimentos sólidos



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

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

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Arroz para bebé mezclado con la leche habitual del bebé	Gachas de avena de bebé mezcladas con la leche habitual del bebé	Arroz de bebé mezclado con puré de peras y la leche habitual del bebé
Comida	Puré de zanahoria	Puré de patata y brócoli (página 328)	Puré de zanahoria y batata (página 330)
Cena	Puré de manzana (página 326)	Puré de pera (Mirar la receta del puré de manzana)	Puré o triturado de plátano

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





Tiempo
Total
10 min



Tiempo
de vapor
5 min



Porciones

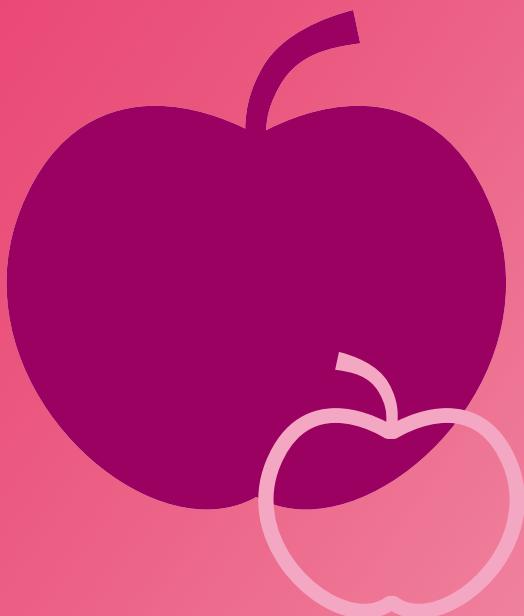


Freezable



Vegetariana

Puré de manzana



1 postre de manzana (200 gr)

- 1-2. Pele y corte la manzana.
3. Corte la manzana en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 4-5. Vierta 50 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 5 min hasta que esté tierno.
- 6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 5 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada. Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia. Deje enfriar.
8. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

Puede hacer puré de pera siguiendo la misma receta.





Tiempo
Total
30 min



Tiempo
de vapor
20 min



4
Porciones



Freezable



Vegetariana

Puré de batata y brócoli

10 hojas de brócoli (125 gr)

1 patata pequeña (125 gr)

1. Lave las hojas de brócoli.
 2. Pele la patata.
 3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
 - 4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.
 - 6-7. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada.
Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia. Deje enfriar.
 8. Sirva una porción.
- Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.





Tiempo
Total
25 min



Tiempo
de vapor
15 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

Puré de zanahoria y batata



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

1. Pele y corte una zanahoria y una batata.
2. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 3-4. Vierta 150 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 15 min hasta que esté tierno.
- 5-6. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 3 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, según sea la consistencia deseada.
Páselo a un tazón y añada un poco de la leche habitual del bebé o de arroz del bebé si fuera necesario ajustar la consistencia. Deje enfriar.
7. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.



etapa
2

Masticar suave

Recetas para los bebés que quieren algo más

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

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

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

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Gachas de avena de bebé con pera madura triturada	Bizcocho de trigo de desayuno con melocotón triturado	Muesli de bebé con mango triturado
Comida de dedos	Trozos de pera madura	Trozos de melocotón maduros	Trozos de mango maduro
Comida	Cordero con patata, calabaza y zumo (página 336)	Salmón con batata y calabacín (página 338)	Lentejas con verduras (página 342)
Comida de dedos	Trozos de zanahoria cocinada	Hojas de brócoli cocinadas	Trozos de patata cocinada
Cena	Plátano triturado mezclado con yogur	Verduras trituradas con queso rallado (página 340)	Postre de melocotón y ciruela (página 344)
Comida de dedos	Rodajas de plátano	Corteza de pan	Trozos de melocotón maduros





Tiempo
Total
25 min



Tiempo
de vapor
20 min



Porciones



Freezable

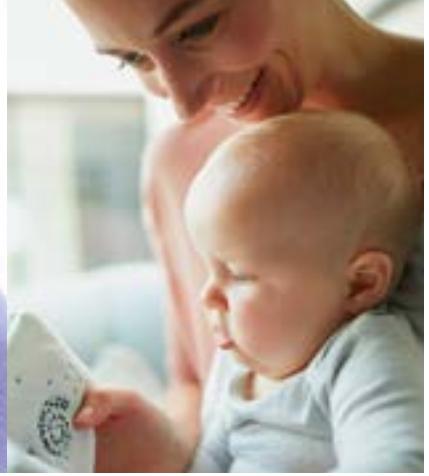
Puré de carne

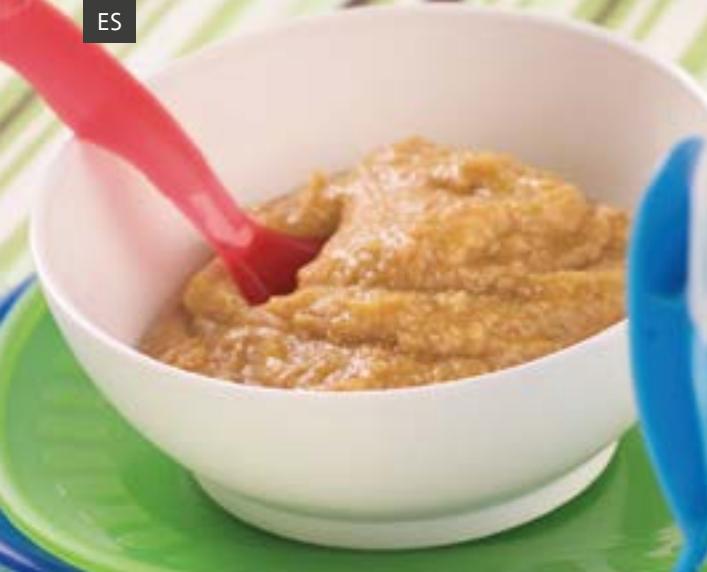


150 gr de pollo o cordero o ternera

1. Corte la carne en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 2-3. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.
4. Quite la mitad del agua de cocción y póngala a un lado.
5. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 ó 4 veces durante aproximadamente 10 segundos cada vez, añadiendo algo de agua si fuera necesario según sea la consistencia deseada. Páselo a un tazón y deje enfriar.
6. Mezcle una cucharada de puré de carne con 3 cucharadas de verduras trituradas o puré de verduras (mirar la receta en la página 340).
7. Servir.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.





Tiempo
Total
35 min



Tiempo
de vapor
20 min



Porciones



Freezable

Cordero con patata y calabaza

1 patata (250 gr)

½ de una calabaza pequeña (100 gr)

150 gr de filete de cordero

½ cucharadita de romero fresco (opcional)

1. Pelar la patata y la calabaza.
2. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
3. Corte el cordero en trozos pequeños y póngalos en la jarra. Añada el romero (opcional).

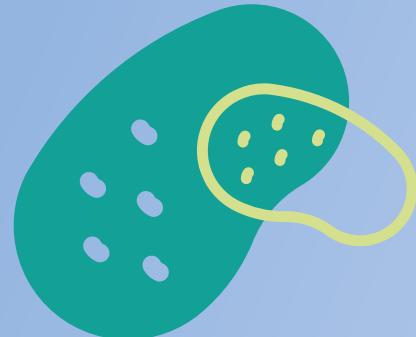
4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que la carne esté marrón y las verduras tiernas.

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

Páselo a un bol y deje enfriar.

8. Servir una porción.

Refrigere / congèle el resto para su empleo posterior.







Tiempo
Total
30 min



Tiempo
de vapor
15 min



Porciones



Freezable

Salmón con batata y calabacín

1 calabacín

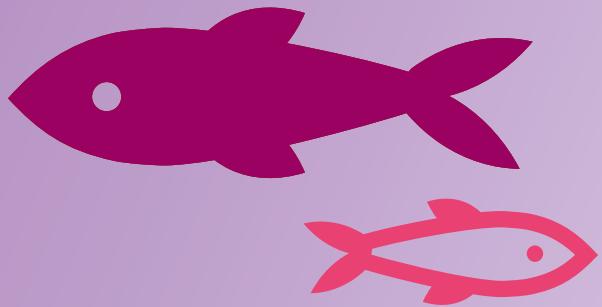
½ batata pequeña (200 gr)

100 gr de salmón o pescado blanco

(aparte los huesos y espinas con cuidado)

½ cucharadita hierbas frescas (opcionales)

1. Lave al calabacín.
2. Pele la batata.
3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
4. Corte el pescado en trozos pequeños y póngalo en la jarra con las hierbas (opcional).



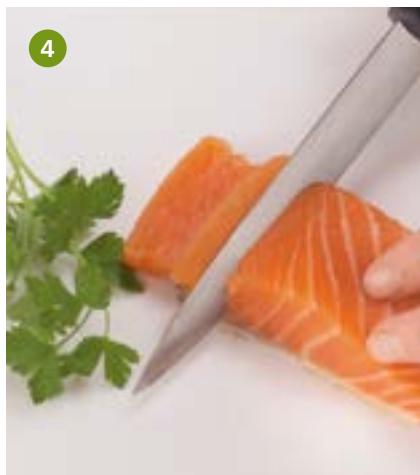
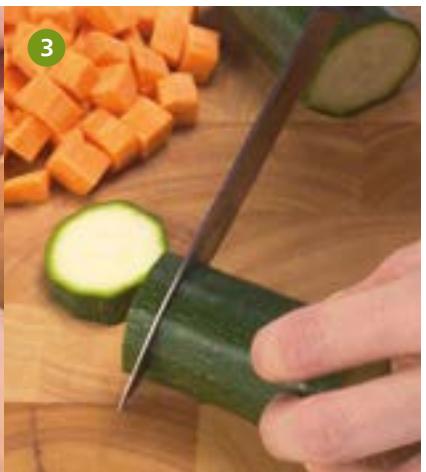
5-6. Vierta 150 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que el pescado esté cocinado y las verduras estén tiernas.

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

9. Servir una porción.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.







Tiempo
Total
40 min



Tiempo
de vapor
20 min



4
Porciones



Freezable



Vegetariana

Verduras trituradas

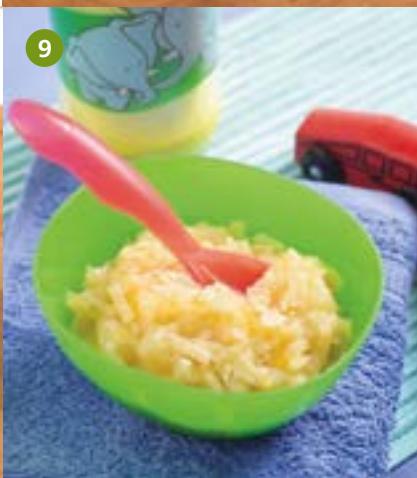


4 hojas de coliflor (150 gr)
1 patata pequeña (170 gr)
1/4 nabo o 1 zanahoria (120 gr)
1 cucharada de queso rallado

1. Lavar la coliflor.
2. Pelar la patata y el nabo.
3. Corte las verduras en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 4-5. Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.
6. Pase las verduras cocinadas a un tazón con el líquido de la cocción y deje enfriar.

7. Triture las verduras con un tenedor, quitando un poco del agua si fuera necesario. También puede batir las verduras cocidas al vapor 2 ó 3 veces durante 10 segundos cada vez para preparar un puré suave.
8. Mezcle una cucharada de queso rallado con 1 cucharada de puré de carne (mirar la receta en la página 334) para una porción de verduras.
9. Servir.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.





Tiempo
Total
35 min



Tiempo
de vapor
20 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

Lentejas con verduras



- 1 apio pequeño** (20 gr)
- 1 tomate mediano** (150 gr)
- 1 patata pequeña** (175 gr)
- 4 cucharadas de lentejas cocinadas** (50 gr)
- ¼ cucharadita de hierbas frescas o secas** (opcional)

1. Lavar el apio y el tomate.
2. Pele la patata y quite las pepitas del tomate.
3. Ponga las lentejas a un lado. Corte todos los otros ingredientes en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 4-5.** Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.

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

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.

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





Tiempo
Total
20 min



Tiempo
de vapor
10 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

Postre de melocotón y ciruela



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

1. Pelar el melocotón y las ciruelas.
2. Corte la fruta en trozos pequeños y póngalos en la jarra.
- 3-4. Vierta 100 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 10 min hasta que esté tierno.
- 5-6. Gire la jarra a la posición de batir y bata 2 veces 5 seg cada vez. Páselo a un bol y deje enfriar.
7. Mezcle un tercio del puré de fruta con 2 cucharadas de yogur.
8. Sirva una porción.

Refrigere / congele el resto de la salsa de la fruta para su empleo posterior.



etapa
3



Masticar trozos grandes

Recetas para bebés casi preparados para la comida real

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

Es muy beneficioso incluir a los bebés en la hora de la comida familiar tan a menudo como sea posible. Incluso si todavía tiene que ayudarle a comer, ya que ellos no son capaces de alimentarse rápidamente para satisfacer su hambre, ánimele a que coma por sí solo y tratar de hacer la comida lo más interesante posible!

Llevando un poco de originalidad a la comida, por ejemplo sirviéndolo en bols coloridos y combinando colores diferentes y texturas, puede mantener a los bebés interesados en cómo comer diferentes tipos de alimentos.

Mientras los niños necesitan la energía para crecer, sus estómagos son pequeños y se llenan fácilmente, por lo que hay que evitar comidas que tienen un alto contenido en fibra, como el pan integral. Las grasas también son importantes para la producción de energía y contienen vitaminas muy valiosas como la Vitamina A. Es aconsejable evitar dar la leche entera, el queso y el yogur a bebés de menos de 2 años.

3 menús diarios

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Cereales con kiwi	Muesli de bebé con arándanos	Huevos revueltos con tostada
Comida de dedos	Rodajas de kiwi	Arándanos	Trozos de pera maduros
Comida	Pollo al curry con arroz y coliflor cocida al vapor	Pasta con salsa boloñesa (Página 350)	Cordero con cuscus y verduras cocidas al vapor
Comida de dedos	Hojas de coliflor	Trozos de pasta cocinada	Trozos de vegetales cocidos al vapor
Segundo plato	Yogur mezclado con puré de mango fresco	Gajos de mandarina	Pastel de arroz
Cena	Arroz con salsa de pimiento morrón (Página 348)	Pastel de pescado y patata con verduras fritas	Espárragos con queso feta (Página 352)
Comida de dedos	Trozos de pan	Trozos de verduras fritas	Tomates cherry
Segundo plato	Crema de huevo y frambuesas	Batido de melocotón y frambuesa	Fresas



Tiempo
Total
30 min



Tiempo
de vapor
15 min



8
Porciones



Freezable



Vegetariana

Arroz con salsa de pimiento



½ puerro pequeño (sobre 50g)

½ calabacín (sobre 100g)

½ pimiento rojo (sobre 100g)

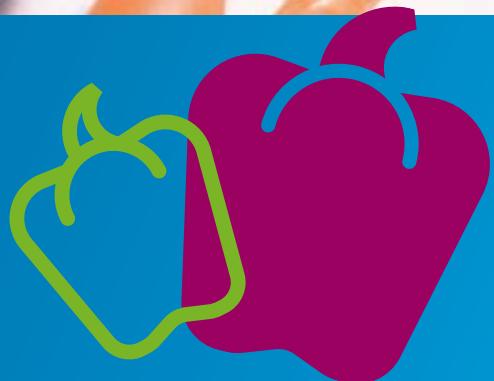
3 tomates medianos (sobre 350g)

1 cucharadita de perejil o ½ cucharadita de hierbas mezcladas (opcional)

1 cucharada de puré de tomate

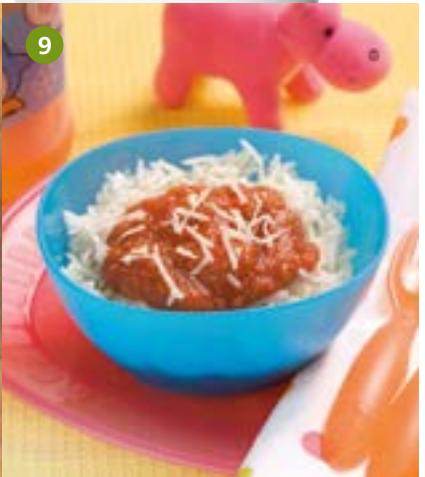
30 gr arroz bien cocinado

1. Lave al puerro, el calabacín, el pimiento rojo y tomates.
2. Limpie el pimiento rojo y los tomates.
3. Corte la verdura en trozos pequeños y póngalos en el tarro con las hierbas.



- 4-5. Vierta 150 ml de agua en la jarra y cocine al vapor durante 15 min hasta que esté tierno.
- 6-7. Gire el tarro a la posición de mezcla y añada el puré de tomate. Mezcle 2 o 3 veces 10 seg cada vez. Para alcanzar la consistencia correcta agregue algún tomate más al puré para espesarlo o algún poco de agua para disminuirlo. Páselo a un tazón y deje enfriar.
8. Mezcle el arroz cocinado con 60 ml de salsa.
9. Sirva con un cucharón rociando el plato de queso parmesano u otro queso rallado.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.





Tiempo
Total
35 min



Tiempo
de vapor
20 min



10
Porciones



Freezable

Pasta con salsa boloñesa



1 apio pequeño (20 gr)

3 tomates medianos maduros (350 gr)

1 zanahoria pequeña (100 gr)

1 cebolla pequeña (80 gr)

120 gr de ternera picada

1 cucharadilla de orégano

o mezcla de hierbas (opcional)

4 cucharaditas de purés de tomate

30 gr de pasta bien cocida

1 cucharadita de queso rallado

1. Lave el apio y los tomates.

2. Quite las semillas del pimiento y el tomate.

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

- 4-5.** Vierta 200 ml de agua en el depósito y cocine al vapor durante 20 min hasta que esté tierno.
- 6-7.** Gire la jarra a la posición de batir y añada el puré de tomate. Mezcle 2 ó 3 veces 10 seg cada vez. Para alcanzar la consistencia correcta agregue algún tomate más al puré para espesarlo o un poco de agua para disminuirlo. Páselo a un tazón y deje enfriar.
- 8.** Mezcle el arroz cocinado con 60 ml de salsa.
- 9.** Sirva y añada una cucharada de queso parmesano u otro queso rallado.

Refrigere / congele el resto para su empleo posterior.





Tiempo
Total
20 min



Tiempo
de vapor
15 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

Espárragos con queso feta

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

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





Índice

etapa

1

Refeições nutritivas fáceis de preparar	355
Iniciando a alimentação do bebé	356
Recomendações gerais dos profissionais	357

Primeiros sabores	360
--------------------------	-----

Plano de refeições para os primeiros sabores	361
---	-----

Receitas

Puré de maçã	362
Puré de batata e brócolos	364
Puré de cenoura e batata doce	366

Pequenos pedaços	368
-------------------------	-----

Plano de refeições para os pequenos pedaços	369
--	-----

Receitas

Puré de carne	370
Lombo com batata e abóbora	372
Salmão com batata doce e courgette	374
Mistura de vegetais	376
Lentilhas com vegetais	378
Sobremesa de pêssego e ameixa	380

etapa

2

Pedaços maiores	382
------------------------	-----

Plano de refeições para os pedaços maiores	383
---	-----

Receitas

Arroz com pimento vermelho	384
Massa com molho bolonhesa	386
Espargos com queijo feta	388

etapa

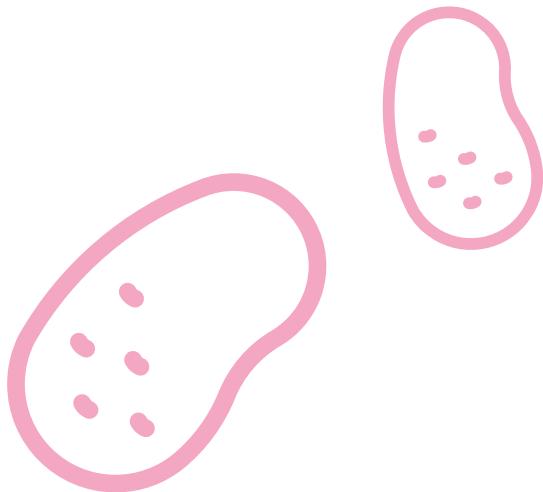
3



Refeições nutritivas fáceis de preparar

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

O Robot da Philips Avent, liquidifica e coze a vapor frutos, vegetais, peixe e carne. Também mistura ingredientes cozinhados oferecendo a melhor consistência para as necessidades do bebé, e ter uma refeição completa e saudável de uma maneira fácil e rápida.



Iniciando a alimentação do bebé

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

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

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

Quando o bebé estiver pronto, vai querer alimentá-lo com alimentos frescos, para que os seus nutrientes se mantenham o mais intactos possível. A melhor maneira de o garantir é comprar e cozinhar os alimentos por si mesmo, assim sabe exactamente o que o bebé está a comer. O tipo de alimentos que compra, como os armazena e cozinha, pode alterar os seus nutrientes.

É importante comprar alimentos frescos, armazenar de acordo com o produto e prepará-los numa superfície limpa.

Cozinhar a vapor é uma das melhores maneiras de preservar os sabores. Cozer a Vapor com o Combinado Philips AVENT Tritura e Coze a Vapor ajuda a manter os nutrientes essenciais, porque os líquidos libertados na fase de cozer a vapor são misturados de novo com a comida na fase de triturar /misturar. Desta maneira, a maior parte dos nutrientes são retidos nos alimentos, proporcionando uma alimentação saudável.

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

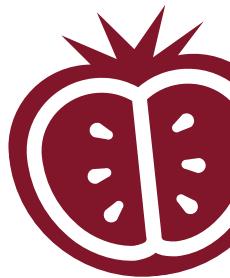


Recomendações gerais dos profissionais

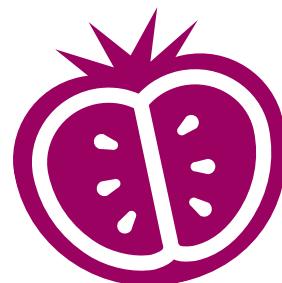
- Armazene sempre a comida de maneira segura e etiquete com data. Prepare a comida numa cozinha limpa, bem como os utensílios utilizados, para uma boa higiene. Lave as mãos antes de preparar a comida e as mãos do bebé antes de alimentá-lo.
- Todos os frutos e vegetais devem ser muito bem lavados antes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

Indicações para os melhores resultados

- As quantidades previstas nas receitas, proporcionam alimentos suficientes para servir na hora e guardar o restante no frigorífico. Adapte as quantidades às suas necessidades, mas lembre-se de que o tempo de cozedura a vapor varia consoante as quantidades de alimentos colocados no recipiente. Verifique as instruções sobre os diferentes tempos para cozer a vapor para diferentes alimentos.



- A consistência dos alimentos depende da natureza e quantidade dos ingredientes. Para alcançar a consistência desejada, adicione leite do bebé ou água para não ficar tão espesso, ou adicione arroz ou retire água da cozedura antes de misturar para que fique mais espesso.
- Todas as quantidades são indicativas e podem variar dependendo da natureza dos ingredientes e do tempo de cozedura.
- As quantidades indicadas nas receitas em baixo são uma aproximação. O apetite e o desenvolvimento varia de bebé para bebé, assim como as quantidades dos alimentos.
- O guia de receitas com fotografias, serve como uma rápida referência visual para cozinhar com o seu Robot de cozinha Philips Avent. Quando utilizar o aparelho pela primeira vez siga as instruções completas das receitas.



PT

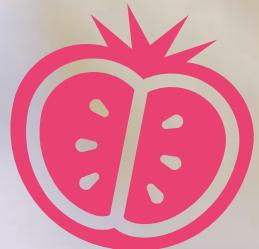


etapa

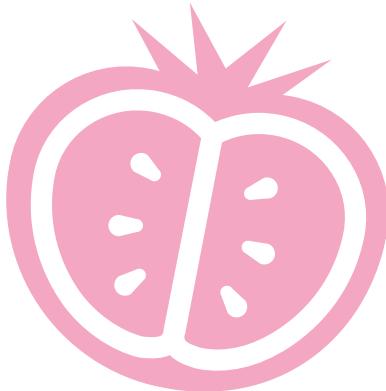
1



Primeiros sabores



Receitas para bebés que se iniciam nos sólidos



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

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

Plano de refeições 3 dias

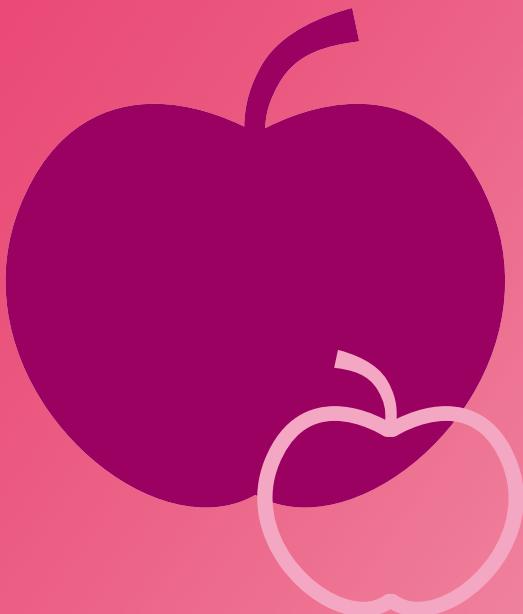
Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Arroz para bebé com leite	Papa de aveia misturada com leite	Arroz para bebé misturado com puré de peras e leite
Almoço	Puré de cenoura	Puré de batata e brócolos (Página 364)	Puré de cenoura e batata doce (Página 366)
Jantar	Puré de maçã (Página 362)	Puré de pera (Consulte a receita de puré de maçã)	Puré ou banana bem esmagada

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





Puré de maçã



1 sobremesa de maçã (cerca de 200 gr)

- 1-2. Retire a casca e o caroço da maçã.
3. Corte a maçã em pequenos pedaços e coloque no recipiente.
- 4-5. Coloque 50 ml de água no aparelho e coza a vapor durante 5 min. até ficar tenro.
- 6-7. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora, ativando 2 ou 3 vezes durante 5 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.
Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessitar de ajustar a consistência. Deixe arrefecer.
8. Sirva uma refeição.

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

Pode fazer um puré de pera seguindo a mesma receita.





Tempo
Total
30 min



Tempo de
cozedura
20 min



4
Porções



Congelável



Vegetariana

Puré de batata e brócolos

10 Brócolos (cerca de 125 gr)

1 batata pequena (cerca de 125 gr)

1. Lave os brócolos.
2. Retire a casca da batata.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
- 4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.
- 6-7. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora, ativando 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.
Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessitar de ajustar a consistência. Deixe arrefecer.
8. Sirva uma refeição.

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





Tempo
Total
25 min



Tempo de
cozedura
15 min



Porções



Congelável



Vegetariana

Puré de cenoura e batata doce



2 cenouras (cerca de 180 gr)

1 batata doce pequena (cerca de 250 gr)

1. Preparar e retirar a casca/pele da cenoura e da batata doce.
2. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
- 3-4. Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min. até ficar tenro.
- 5-6. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora, ativando 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada.
Retire para uma taça e adicione leite ou arroz se necessitar de ajustar a consistência. Deixe arrefecer.
7. Sirva uma refeição.

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



etapa
2

Pequenos pedaços

Receitas para bebés que estão prontos para mais

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

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

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

Plano de refeições 3 dias

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Papa de aveia com pera madura esmagada	Bolachas de trigo com pêssego esmagado	Muesli para bebé com manga esmagada
Pedaços de alimentos	Pedaços de pera madura	Pedaços de pêssego maduro	Pedaços de manga esmagada
Almoço	Borrego com batata e polpa (Página 372)	Salmão com batata doce e courgette (Página 374)	Lentilhas com vegetais (Página 378)
Pedaços de alimentos	Pedaços de cenoura cozidos	Brócolos cozidos	Pedaços de batata cozida
Jantar	Banana esmagada com iogurte natural	Vegetais esmagados com queijo ralado (Página 376)	Sobremesa de pêssego e ameixa (Página 380)
Pedaços de alimentos	Fatias de banana	Pedaços de tosta	Pedaços de pêssego maduro





Tempo
Total
25 min



Tempo de
cozedura
20 min



Porções



Congelável

Puré de carne



150 gr galinha magra ou borrego ou carne

1. Corte a carne em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
- 2-3. Coloque 200 ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.
4. Escorra para fora metade da água da cozedura e ponha de lado.
5. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora, ativando 2 ou 4 vezes durante 10 seg. cada, de acordo com a consistência desejada. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
6. Misture uma parte de puré de carne com 3 partes de puré de vegetais esmagados (veja a receita na página 376).
7. Sirva.

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





Tempo
Total
35 min



Tempo de
cozedura
20 min



3
Porções



Congelável

Lombo com batata e abóbora

1 batata (cerca de 250 gr)

½ abóbora (cerca de 100 gr)

150gr de carne de borrego magro

½ colher pequena de rosmaninho fresco
(opcional)

1. Retire a casca da batata.
2. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
3. Corte a carne em pequenos pedaços coloque-os no recipiente.
Junte rosmaninho se desejar.

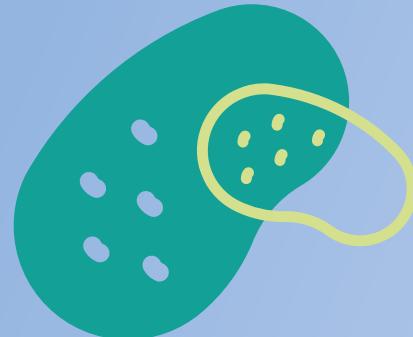
4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até a carne ficar cozida e os vegetais tenros.

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

Retire para uma taça e deixe arrefecer.

8. Sirva uma refeição.

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







Tempo
Total
30 min



Tempo de
cozedura
15 min



3
Porções



Congelável

Salmão com batata doce e courgette

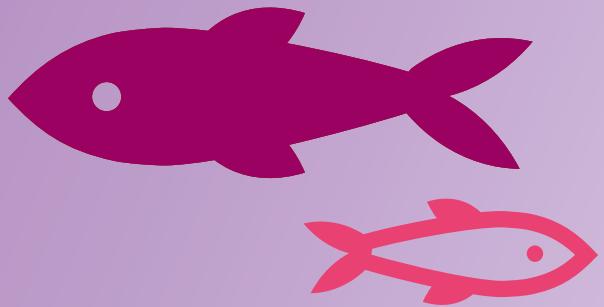
1 courgette (cerca de 100 gr)

½ Batata doce pequena (cerca de 200 gr)

100 gr de salmão ou filete de peixe branco
(deve retirar as espinhas e pele)

½ colher pequena ervas aromáticas
(opcional)

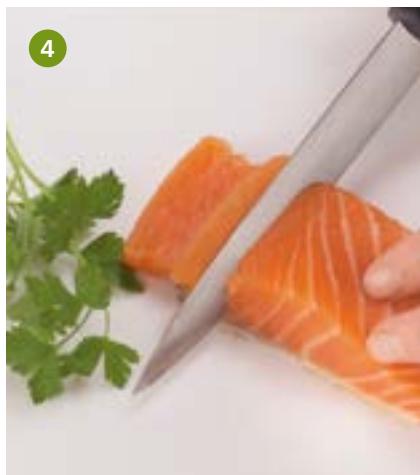
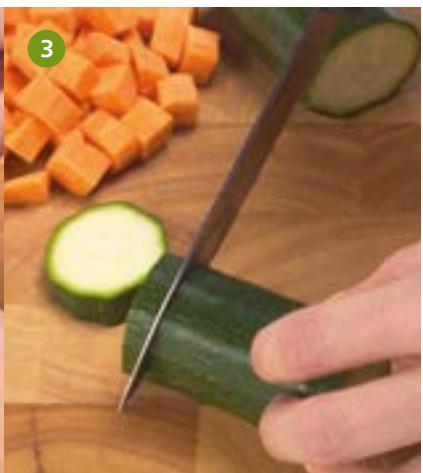
1. Lave a courgette.
2. Retire a casca da batata doce.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
4. Corte o peixe em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente com as ervas aromáticas (opcional).



- 5-6. Coloque 150ml de água no aparelho e coza a vapor durante 15 min. até o peixe ficar bem cozido e os vegetais tenros.
- 7-8. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora, ativando 2 vezes durante 10 seg. cada, adicionando água ou leite se desejar. Retire para uma taça e deixe arrefecer.
9. Sirva uma refeição.

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







Tempo
Total
40 min



Tempo de
cozedura
20 min



Porções



Congelável



Vegetariana

Mistura de vegetais



Couve-flor (cerca de 150 gr)

1 batata pequena (cerca de 170 gr)

1/4 nabo ou cenoura (cerca de 120 gr)

1 colher de queijo ralado

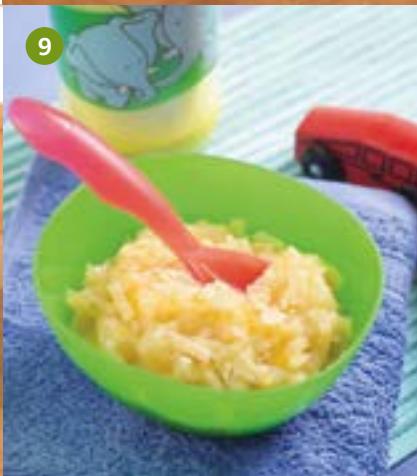
1. Lave a couve-flor.
2. Retire a casca da batata.
3. Corte os vegetais em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
- 4-5. Coloque 200ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.
6. Coloque os vegetais cozidos a vapor e o líquido numa taça e deixe arrefecer.

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

8. Misture uma parte de queijo ralado ou 1 parte de puré de carne (veja a receita na página 370) para uma parte de vegetais.

9. Sirva.

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





Tempo
Total
35 min



Tempo de
cozedura
20 min



Porções



Congelável



Vegetariana

Lentilhas com vegetais



1 alho francês (cerca de 20 gr)

1 tomate médio (cerca de 150 gr)

1 batata pequena (cerca de 175 gr)

4 colheres lentilhas cozidas (cerca de 50 gr)

¼ colher pequena ervas secas (opcional)

1. Lave o alho francês e o tomate.
2. Retire a casca e as sementes do tomate.
3. Coloque as lentilhas num lado. Corte todos os outros ingredientes em pequenos pedaços e coloque-os no recipiente.
- 4-5.** Coloque 200 ml de água no aparelho e coza a vapor durante 20 min. até ficar tenro.

6-7. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora e adicione as lentilhas cozinhadas. Na posição de liquidificadora, ative 2 ou 3 vezes durante 10 seg. cada, adicionando água ou leite se desejar. Retire para uma taça e deixe arrefecer.

8. Sirva uma refeição.

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

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





Tempo
Total
20 min



Tempo de
cozedura
10 min



3
Porções



Congelável



Vegetariana

Sobremesa de pêssego e ameixa



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

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

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



etapa
3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is looking towards the right. The background is softly blurred.

Pedaços maiores

Receitas para bebés prontos para quase tudo

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

É aconselhável que o bebé participe nas refeições em família a maior parte das vezes. Mesmo que necessite de ajudar a alimentar o bebé, visto que este ainda não o consegue fazer dumha maneira rápida que satisfaça a sua fome, ajude a que ele participe a alimentar-se sozinho, tentando que a hora da refeição seja o mais

interessante possível. Melhore a aparência da comida, por exemplo servir em taças coloridas, combinando diferentes cores e formas, pode chamar a atenção do bebé para que aprenda a comer diferentes alimentos.

Enquanto as crianças necessitam de energia para crescer, as suas barrigas são pequenas e enchem muito depressa, por isso evite dar refeições só à base de fibras ou integrais. As matérias gordas são importantes para a produção de energia e contêm valiosas vitaminas como a Vitamina A. Não se deve dar leite, queijo e iogurtes magros a crianças com menos de 2 anos de idade.

Plano de refeições 3 dias

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Pequeno almoço	Cornflakes com kiwi	Muesli para bebé com mirtilo	Ovos mexidos com tostas
Alimentos aos pedaços	Kiwi em fatias	Mirtilo	Pedaços de pera madura
Almoço	Caril de galinha com arroz e couve flor a vapor	Massa com molho bolonhesa (Página 386)	Borrego com couscous e vegetais ao vapor
Alimentos aos pedaços	Couve flor	Massas cozinhadas	Pedaços de vegetais ao vapor
Segundo prato	logurte misturado com puré de manga fresca	Gomos de tangerina	Pudim de arroz
Jantar	Arroz com pimento vermelho (Página 384)	Peixe e bolos de batata com vegetais fritos a vapor	Espargos com queijo feta (Página 388)
Alimentos aos pedaços	Pedaços de pão	Pedaços de vegetais fritos ao vapor	Tomates cherry
Segundo prato	Creme de ovo e framboesas	Mousse de pêssego e framboesa	Morangos



Tempo

Total

30 min

Tempo de

cozedura

15 min

Porções



Congelável



Vegetariana

Arroz com pimento vermelho

½ alho francês (cerca de 50 gr)

½ courgette (cerca de 100 gr)

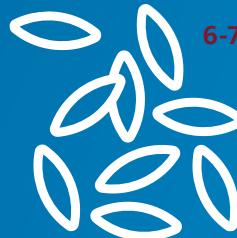
½ pimento vermelho (cerca de 100 gr)

3 tomates (cerca de 350 gr)

1 colher pequena salsa ou outras ervas
(opcional)

1 colher tomate em calda

30 g arroz cozido (cerca de 30 gr)



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

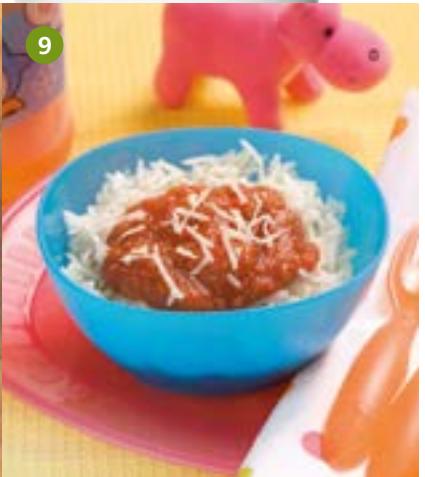
6-7. Rode o recipiente para a posição de liquidificadora e adicione o tomate em calda. Misture 2 a 3 vezes durante 10 seg. cada. Para conseguir a consistência desejada, adicione tomate em calda para engrossar ou água do vapor para liquidificar. Retire para uma taça e deixe arrefecer.

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

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

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







Tempo

Total

35 min

Tempo de

cozedura

20 min**10**

Porções



Congelável

Massa com molho bolonhesa

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



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

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





Tempo
Total
20 min



Tempo de
cozedura
15 min



Porções



Congelável



Vegetariana

Espargos com queijo feta

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

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





Содержание

этап

3

Легкое приготовление здоровых блюд	391
Начинаем отлучать ребенка от груди	392
Общие профессиональные рекомендации	393

Первые вкусы	396
--------------	-----

План введения первого прикорма	397
--------------------------------	-----

Рецепты

Яблочное пюре	398
---------------	-----

Пюре из картофеля и брокколи	400
------------------------------	-----

Пюре из моркови и батата	402
--------------------------	-----

Мягкая пища	404
-------------	-----

План введения в рацион мягкой пищи	405
------------------------------------	-----

Рецепты

Мясное пюре	406
-------------	-----

Ягненок с картофелем и тыквой	408
-------------------------------	-----

Лосось с бататом и цуккини	410
----------------------------	-----

Овощное пюре	412
--------------	-----

Чечевица с овощами	414
--------------------	-----

Персиково-сливовый десерт	416
---------------------------	-----

Твердая пища	418
--------------	-----

План введения в рацион твердой пищи	419
-------------------------------------	-----

Рецепты

Рис с соусом из сладкого перца	420
--------------------------------	-----

Макароны с соусом болоньезе	422
-----------------------------	-----

Спаржа с сыром фета	424
---------------------	-----

этап

2

Первые вкусы	396
План введения первого прикорма	397
Рецепты	
Яблочное пюре	398
Пюре из картофеля и брокколи	400
Пюре из моркови и батата	402
Мягкая пища	404
План введения в рацион мягкой пищи	405
Рецепты	
Мясное пюре	406
Ягненок с картофелем и тыквой	408
Лосось с бататом и цуккини	410
Овощное пюре	412
Чечевица с овощами	414
Персиково-сливовый десерт	416
Твердая пища	418
План введения в рацион твердой пищи	419
Рецепты	
Рис с соусом из сладкого перца	420
Макароны с соусом болоньезе	422
Спаржа с сыром фета	424

этап

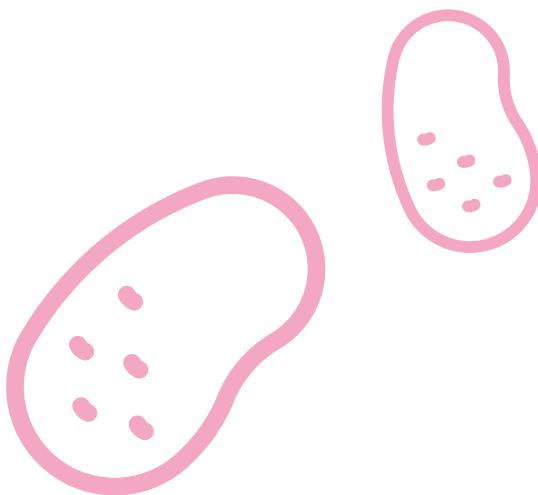
3



Легкое приготовление здоровых блюд

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

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



Начинаем отлучать ребенка от груди

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

В возрасте 4-6 месяцев дети начинают сидеть с поддержкой, могут контролировать голову и обычно тянут в рот все, что могут найти. В этот период может показаться, что им не хватает того молока, которое им дают, они начинают понимать и интересоваться привычным рационом взрослых, особенно родителей. Это знак того, что сейчас они уже готовы к тому, чтобы самим начать есть твердую пищу в добавление к молоку, что обеспечит им еще больше питательных веществ. Это очень волнующий этап в жизни ребенка, так как в это время он пробует и учится любить новые разнообразные вкусы, которые вы ему предлагаете.

Конечно, все дети растут и развиваются по-разному. Одних можно не отнимать от груди до 6 месяцев, тогда как другие могут быть готовы к этому еще до этого возраста. Четыре месяца или 17 недель – это самый ранний возраст, в котором можно начинать отнимать ребенка от груди. Для получения дальнейших рекомендаций следует проконсультироваться с вашим педиатром.

Когда ваш ребенок будет готов к введению прикорма, вам захочется готовить для него первую твердую пищу из свежих продуктов, чтобы сохранить в них как можно больше полезных и питательных веществ. Лучший способ добиться этого – покупать и готовить пищу самостоятельно, так как тогда вы будете точно знать, что именно ест ваш ребенок. То, как хранились, обрабатывались и готовились продукты, которые вы покупаете, влияет на их питательность. Очень важно покупать свежие ингредиенты, хранить их в соответствии со всеми рекомендациями и готовить на чистой поверхности.

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

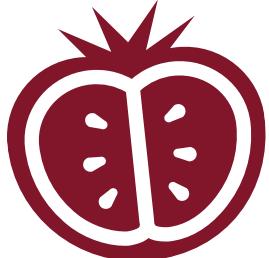
Таким образом в пище сохраняется максимально возможное количество питательных веществ, что позволяет обеспечить ребенку здоровое питание.

Как вы знаете, существует много надежных источников информации об отлучении ребенка от груди, это, например, детские поликлиники, рекомендации врача, веб-сайты, которые могут помочь вам решить, когда ребенок готов к введению прикорма, а также когда следует переходить от одного этапа к другому.



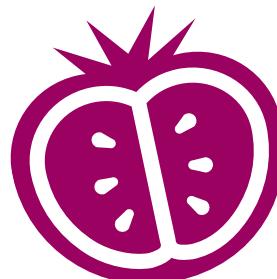
Общие профессиональные рекомендации

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



Рекомендации для достижения наилучших результатов

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



RU



этап

1



Первые вкусы



Рецепты для детей, которые только начинают пробовать твердую пищу

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

Со временем вы можете начать давать ребенку твердые продукты до кормления молоком, а затем увеличить количество даваемой твердой пищи. Вы также можете менять консистенцию, добавляя в пюре меньше молока или воды, и тем самым делая его гуще. Вместе с этим начинайте постепенно давать ребенку разные продукты сначала во время двух, а затем трех кормлений в день, чтобы дать возможность вашему ребенку попробовать новые вкусы.



План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Детский рис, смешанный с привычным ребенку молоком	Детская каша, смешанная с привычным ребенку молоком	Детский рис, смешанный с грушевым пюре и привычным ребенку молоком
Полуденное кормление	Морковное пюре	Пюре из картофеля и брокколи (Стр. 400)	Пюре из моркови и батата (Стр. 402)
Вечернее кормление	Яблочное пюре (Стр. 398)	Грушевое пюре (См. рецепт яблочного пюре)	Банановое пюре или хорошо размятый банан

Заканчивайте эти кормления привычным ребенку молоком.

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





Общее
время
10 мин



Время
на пару
5 мин



Порции

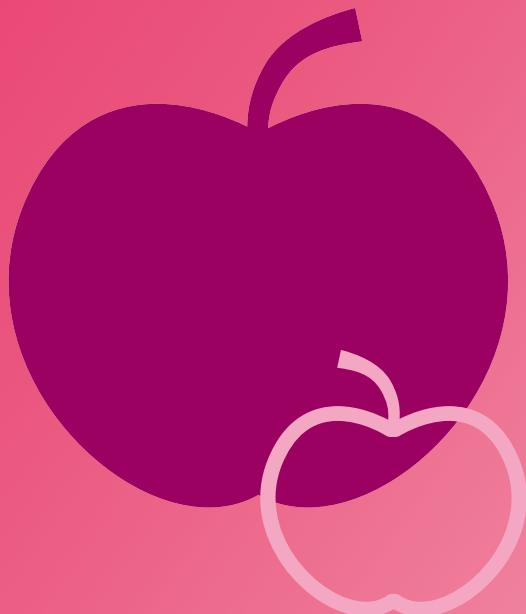


Замораживаемое



Вегетарианское

Яблочное пюре



1 Яблоко (около 200 гр)

- 1-2. Очистите яблоко и удалите из него сердцевину.
3. Порежьте яблоко на маленькие кусочки и положите в чашу.
- 4-5. Налейте 50 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару.
- 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 3 раза на 5 секунд, в зависимости от необходимой консистенции. Переложите готовую массу в тарелку и добавьте немного привычного ребенку молока или детского риса, если нужно изменить консистенцию. Дайте остуть.
8. Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

Руководствуясь тем же рецептом, вы можете приготовить грушевое пюре.





Общее
время
30 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое Вегетарианское



Пюре из картофеля и брокколи

10 соцветий брокколи (около 125 гр)

1 небольшой клубень картофеля
(около 125 гр)

1. Промойте соцветия брокколи.
2. Почистите картофель.
3. Нарежьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
- 4-5.** Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару



- 6-7.** Переверните чашу в положение для смешивания и включите блендер 2 или 3 раза приблизительно на 10 секунд, в зависимости от необходимой консистенции.

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

- 8.** Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.





Общее
время
25 мин



Время
на пару
15 мин



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

Пюре из моркови и батата

2 морковки (около 180 гр)
1 небольшой клубень батата
(около 250 гр)

1. Подготовьте и очистите морковь и клубень батата.
2. Нарежьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
- 3-4. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите 15 мин до размягчения.



- 5-6. Установите чашу в положение для смещивания и включите блендер 2 или 3 раза приблизительно на 10 секунд в зависимости от необходимой консистенции. Переложите готовую массу в тарелку и добавьте немного привычного ребенку молока или детского риса, если нужно изменить консистенцию. Дайте остывть.
7. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.



этап
2

Мягкая пища

Рецепты для детей, готовых к большему

Когда ваш ребенок привык к пюре и мягкой растертой пище, вы можете начать вводить в его рацион более крупно натертую пищу. К 6-месячному возрасту большинство детей могут есть нарезанную кусочками мягкую пищу, даже если у них нет зубов. Чтобы на этом этапе поощрять ребенка жевать пищу, вы также можете давать ему мягкую пищу, которую едят руками, порезав ее брусками. Это может быть поджаренный хлеб, мягкие зрелые фрукты, вареные овощи и макаронные изделия. Это поможет подготовить вашего ребенка к употреблению рубленой и измельченной пищи, т.к. он приближается к следующему этапу. Следите за реакцией ребенка и никогда не оставляйте его без внимания, когда он ест.

Дети растут быстро, поэтому они нуждаются в пище, богатой питательными веществами. На этом этапе ребенок начинает есть больше и нуждается в большем количестве питательных веществ, особенно железа, присущего в продуктах 2 группы (см. ниже). В идеале, ребенку следует давать продукты из 4 групп:

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

План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Детская каша с размятой спелой грушей	Утреннее пшеничное печенье с размятым персиком	Детские мюсли с размятым манго
Пища, которую едят руками	Кусочки спелой груши	Кусочки спелого персика	Кусочки спелого манго
Полуденное кормление	Ягненок с картофелем и тыквой (Страница 408)	Лосось с бататом и цуккини (Страница 410)	Чечевица с овощами (Страница 414)
Пища, которую едят руками	Вареные морковные палочки	Вареные соцветия брокколи	Вареные картофельные палочки
Вечернее кормление	Размятый банан с с натуральным йогуртом	Размятые овощи с тертым сыром (Страница 412)	Персиково-сливовый десерт (Страница 416)
Пища, которую едят руками	Тонкие кружочки банана	Гренки-палочки	Кусочки спелого персика





Общее
время
25 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое

Мясное пюре

150 гр постного мяса цыпленка, ягненка или постной говядины



1. Порежьте мясо на маленькие кусочки и положите в чашу.
- 2-3. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 20 минут до размягчения.
4. Слейте половину образовавшейся воды.
5. Переверните чашу в положение для смещивания и включите блендер 2 или 4 раза, по 10 секунд каждый, при необходимости добавляя немного образовавшегося при варке бульона, чтобы достичь нужной консистенции.
6. Смешайте одну столовую ложку мясного пюре с тремя столовыми ложками протертых овощей или овощного пюре (см. рецепт на странице 412).
7. Выложите порцию на тарелку.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.





Общее
время
35 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое

Ягненок с картофелем и тыквой

1 клубень картофеля (около 250 гр)

½ небольшой тыквы (около 100 гр)

150 гр постного филе ягненка

½ ст.л. свежего розмарина (по желанию)

1. Очистите картофель и тыкву от кожуры.
2. Нарежьте овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
3. Порежьте мясо ягненка на маленькие кусочки и положите в чашу. Добавьте розмарин (по желанию).

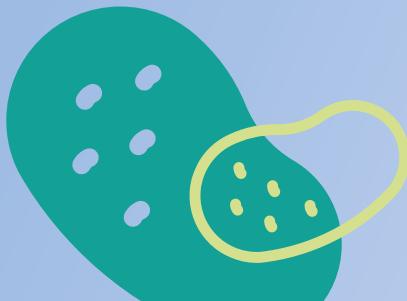
4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите мясо на пару, пока оно не приобретет коричневый цвет, а овощи не станут мягкими.

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

Переложите готовую массу в тарелку и остудите.

8. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.







Общее
время
30 мин



Время
на пару
15 мин

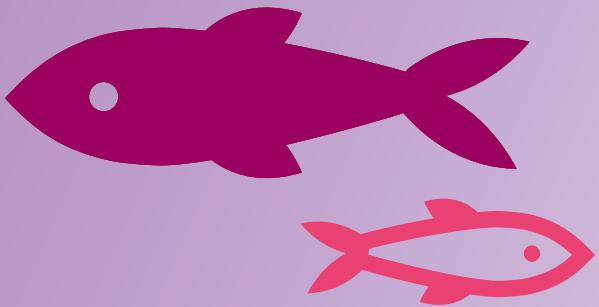


Порции



Замораживаемое

Лосось с бататом и цуккини



1 цуккини (около 100 гр)

½ клубня батата (около 200 гр)

100 гр филе лосося или белой рыбы
(без костей и кожи)

½ ст.л. свежих трав (по желанию)

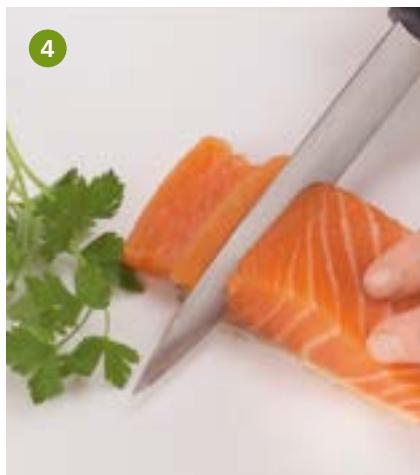
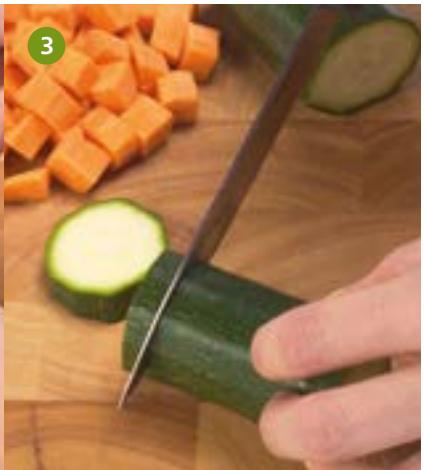
1. Вымойте цуккини.
2. Очистите клубень батата.
3. Нарежьте все овощи на маленькие кусочки и поместите их в чашу.
4. Порежьте на маленькие кусочки рыбу и поместите ее в чашу вместе с травами (по желанию).

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

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

9. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник /
заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.





Общее
время
40 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое Вегетарианское



Овощное пюре

4 соцветия цветной капусты (около 150 гр)

1 небольшой клубень картофеля

(около 170 гр)

¼ небольшой брюквы или

1 морковь (около 120 гр)

1 ст.л. тертого сыра

1. Промойте цветную капусту.

2. Очистите картофель и брюкву от кожуры.

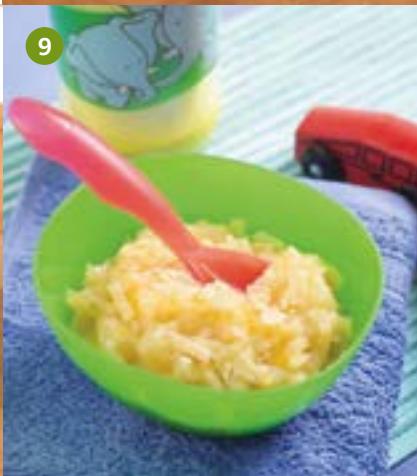
3. Нарежьте овощи на небольшие кусочки и положите в чашу.

4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару 20 минут до размягчения.

6. Переложите вареные овощи в тарелку вместе с образовавшимся в процессе варки бульоном и остудите.
7. Тщательно разотрите овощи вилкой, при необходимости слив немногого бульона. Как вариант, можно измельчить приготовленные на пару овощи в блендере, включая его на 10 секунд 2-3 раза, чтобы приготовить однородное пюре.
8. Смешайте 1 ст.л. тертого сыра или 1 ст.л. мясного пюре (см. рецепт на стр. 406) с одной порцией овощей.
9. Выложите порцию на тарелку.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.







Общее
время
35 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое Вегетарианское



Чечевица с овощами



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

1. Вымойте сельдерей и помидор.
2. Снимите с помидора кожицу и удалите семена.
3. Положите чечевицу на одну сторону. Порежьте все ингредиенты на маленькие кусочки и поместите их в чашу.

- 4-5. Налейте 200 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару, пока они не станут мягкими.
- 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и добавьте вареную чечевицу. Перемешайте все в блендере до нужной консистенции, включая его на 10 секунд 2-3 раза, при необходимости добавляя немного детского молока или воды. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.
8. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.

Попробуйте заменить чечевицу вареным турецким горохом.







Общее
время
20 мин



Время
на пару
10 мин



3
Порции



Замораживаемое Вегетарианское



Персиково-сливовый десерт



1 спелый персик (около 150 гр)

2 спелых сливы (около 100 гр)

2 ст.л. греческого или натурального йогурта на 1 порцию (около 60 гр)

1. Очистите персик и сливы от кожуры.
2. Порежьте фрукты на маленькие кусочки и положите в чашу.
- 3-4. Налейте 100 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для обработки паром и варите на пару.

5-6. Переверните чашу в положение для смещивания и включите блендер на пять секунд 2 раза. Переложите готовую массу в тарелку и остудите.

7. Смешайте приблизительно третью часть фруктового пюре с 2 ст.л. йогурта.

8. Отделите одну порцию.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшийся фруктовый соус для последующего использования.



этап
3



Твердая пища

Рецепты для детей, которые уже почти готовы к настоящей пище

Приблизительно с 9-месячного возраста дети могут начать есть рубленую или нарезанную пищу. Сейчас вы можете начать давать ребенку разнообразные продукты, включая продукты, которые следует есть руками, такие как нарезанные брусками сырье овощи.

Рекомендуется, чтобы дети как можно чаще принимали пищу в то же время, что и остальная семья. Даже если вам все еще приходится помогать ребенку, так как сам он не может есть настолько быстро, чтобы утолять голод, поощряйте его попытки есть самостоятельно и постараитесь сделать время приема пищи как можно более интересным для него! Слегка усложнив процедуру кормления, например,

подавая ребенку еду в цветных тарелках и сочетая цвета и текстуры, вы можете сохранить интерес ребенка к тому, чтобы научиться есть различные типы продуктов.

Детям нужна энергия для роста, но в то же время их животики еще маленькие и легко наполняются, поэтому следует избегать давать им пищу, содержащую только высоковолокнистые продукты, такие как серый или цельнозерновой хлеб. Жиры также важны для энергообразования и содержат очень важные витамины, такие, например, как витамин А. Поэтому не рекомендуется давать детям до 2 лет молоко пониженной жирности, сыр и йогурт.

План питания на 3 дня

Кормление	День 1	День 2	День 3
Завтрак	Кукурузные хлопья с киви	Детские мюсли с черникой	Яичница-болтунья с гренками-палочками
Пища, которую едят руками	Тонкие кружочки киви	Черника	Кусочки спелой груши
Полуденное кормление	Цыпленок карри с рисом и вареной цветной капустой	Макароны с соусом болоньезе (Страница 422)	Ягненок с пшеничной крупой и отваренными на пару овощами
Пища, которую едят руками	Соцветия цветной капусты	Вареные макаронные изделия	Овощные палочки, приготовленные на пару
Второе блюдо	Йогурт, смешанный со свежим пюре из манго	Дольки клементина	Рисовый пудинг
Вечернее кормление	Рис с соусом из сладкого перца (Страница 420)	Запеканка из рыбы с картофелем с жареными овощами	Спаржа с сыром фета (Страница 424)
Пища, которую едят руками	Хлебные палочки	Жареные овощные палочки	Помидоры-черри
Второе блюдо	Яичный сладкий соус с малиной	Смузи из персика и малины	Клубника



Общее
время
30 мин



Время
на пару
15 мин



Порции



Замораживаемое Вегетарианское



Рис с соусом из сладкого перца

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

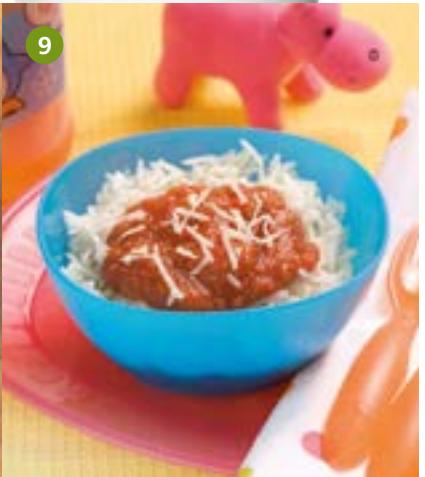
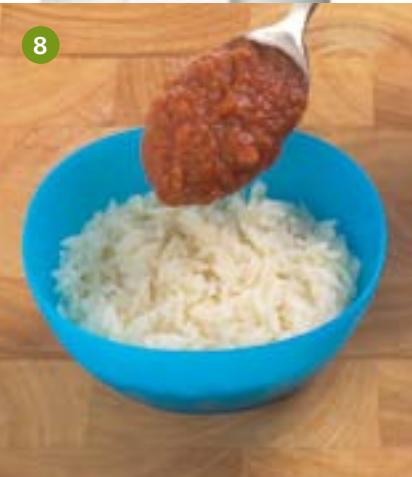


1. Промойте лук-порей, цуккини, стручковый перец и помидоры.
2. Из стручкового перца и помидоров удалите семена.

3. Нарежьте овощи на небольшие кусочки и положите в чашу вместе с травами.
- 4-5. Налейте 150 мл воды в чашу, переверните чашу в положение для паровой обработки и варите на пару 15 минут до размягчения.
- 6-7. Переверните чашу в положение для смешивания и добавьте томатное пюре. Перемешайте все в блендере, включая его на 10 секунд 2 раза. Для получения нужной консистенции добавьте либо еще немного томатного пюре, чтобы загустить, либо немного кипяченой воды, чтобы разбавить блюдо. Переложите в тарелку и остудите.
8. Смешайте отварной рис с 60 мл соуса.
9. Подавайте, посыпав столовой ложкой пармезана или другого тертого сыра.

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.







Общее
время
35 мин



Время
на пару
20 мин



Порции



Замораживаемое

Макароны с соусом болоньезе

1 небольшой корень сельдерей (около 20 гр)

3 средних спелых помидора (около 350 гр)

1 небольшая морковь (около 100 гр)

1 небольшая луковица (около 80 гр)

120 гр постного говяжьего фарша

1 ст.л. сушеного орегано или смесь трав (по желанию)

4 ст.л. томатного пюре

30 гр хорошо приготовленных мелких макаронных изделий

1 ст.л. тертого сыра

1. Вымойте сельдерей и помидоры.
2. Удалите семена из помидоров, почистите морковь и лук.

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

Поместите в холодильник / заморозьте оставшееся пюре для последующего использования.





Общее
время
20 мин



Время
на пару
15 мин



Порции



Замораживаемое

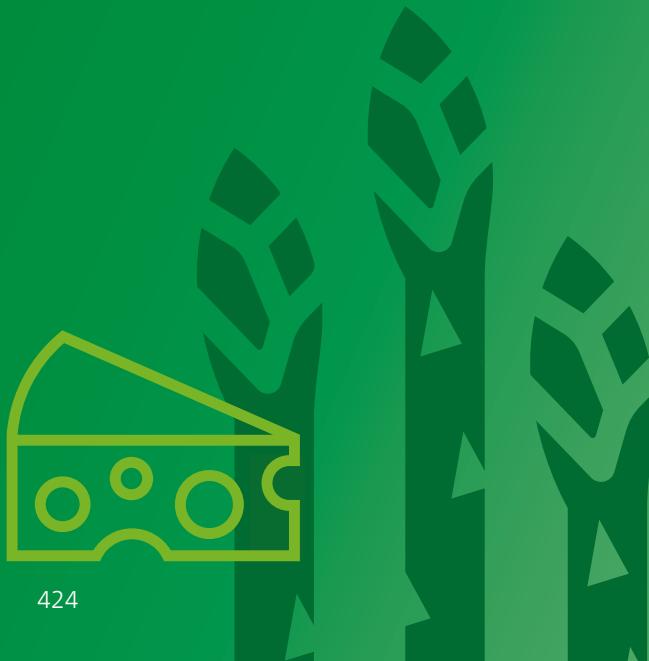


Вегетарианское

Спаржа с сыром фета

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

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





Spis treści

etap

1

Łatwy sposób na przygotowanie pożywnych posiłków	427
Poszerzanie diety niemowlaka	428
Podstawowe zalecenia specjalistów	429
Pierwsze smaki	432
Trzydniowy plan posiłków	433
Przepisy	
Purée z jabłka	434
Purée z ziemniaków i brokułów	436
Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka	438

etap

2

Pierwsze pokarmy do gryzienia	440
Trzydniowy plan posiłków	441
Przepisy	
Purée mięsne	442
Jagnięcina z ziemniakiem i dynią	444
Losoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią	446
Rozdrobnione warzywa	448
Soczewica z warzywami	450
Deser z brzoskwiń i śliwek	452

etap

3

Pierwsze twardsze pokarmy	454
Trzydniowy plan posiłków	455
Przepisy	
Ryż z sosem ze słodkiej papryki	456
Makaron z sosem bolognese	458
Szparagi z serem feta	460



Łatwy sposób na przygotowanie pożywnych posiłków

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

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

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



Poszerzanie diety niemowlaka

Obserwowanie jak małe dzieci noworodek szybko rośnie, rozwija się i jest zdrowym, szczęśliwym dzieckiem to ogromna nagroda dla każdego rodzica. Odpowiednie żywienie jest niezbędne dla rozwoju, zdrowia i szczęścia twojego dziecka. Mleko mamy jest idealnym pierwszym pożywieniem, zawierającym wszystkie składniki odżywcze odpowiadające potrzebom niemowlaka. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, alternatywą jest mleko modyfikowane. Po ukończeniu pierwszego miesiąca, w ciągu następnego półrocza niemowlę przybiera na wadze między 0.5 a 1kg miesięcznie. Po zakończeniu tego etapu, wzbogacenie mlecznej diety o pokarmy stałe jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka, przybierającego teraz na wadze około 0.5kg miesięcznie.

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

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

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

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

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

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



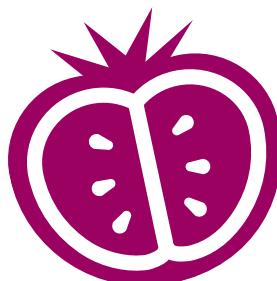
Podstawowe zalecenia specjalistów

- Zawsze przechowuj żywność w odpowiednim miejscu i stosuj się do daty ważności podanej na opakowaniu. Przygotuj posiłki w czystej kuchni z użyciem czystych naczyń i przyborów kuchennych w celu zachowania optymalnej higieny. Umyj ręce przed rozpoczęciem gotowania i ręce dziecka przed jedzeniem.
- Dokładnie umyj wszystkie owoce i warzywa przed przygotowaniem posiłku. Obierz te, które wymagają obrania ze skórki.
- Nie dodawaj soli do niemowlęcych dań. Możesz użyć ziół i łagodnych przypraw – takich, których zazwyczaj używasz do wzmacniania smaku rodzinnych posiłków.
- Nie używaj cukru. Wyjątkiem może być dodanie odrobiny cukru do tarty owoców, tak żeby nie były zbyt kwaśne w smaku.
- Posiłki niemowlaków powinny być ugotowane dokładnie – aż będą bardzo gorące i następnie schłodzone przed podaniem.
- Mikrofalówka podgrzewa żywność nierównomiernie – część jedzenia może być bardzo gorąca i poparzyć malucha. Dokładnie wymieszaj podgrzane w ten sposób potrawy i wystudź przed podaniem dziecka. Do bezpiecznego i równomiernego podgrzewania jedzenia niemowlaka użyj podgrzewacza do butelek i pokarmów niemowlęcych Philips Avent.
- Nigdy nie odgrzewaj jedzenia dziecka więcej niż jeden raz.
- Większość świeżo ugotowanych potraw może być przechowana w lodówce do 24 godzin.
- Przygotowanie zapasu jedzenia i zamrożenie go w tacek do kostek lodu lub pojemnikach na żywność, takich jak VIA, może zaoszczędzić ci mnóstwo czasu! Pojemniki na żywność VIA są sterylne, łatwe w przechowywaniu i bez problemu można na nich napisać nazwę i datę przygotowania potrawy. Sprawdź instrukcję swojej zamrażalki – znajdziesz tam informacje jak długo możesz bezpiecznie przechowywać jedzenie dla niemowlaka. (zazwyczaj od 1 do 3 miesiący).
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonego jedzenia.
- Niektóre pokarmy, jak na przykład surowe skorupiaki, wątroba, miękkie niepasteryzowane sery i miód, są nieodpowiednie dla dzieci poniżej 12-ego miesiąca życia. Jaja powinny być zawsze ugotowane na twardo. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości zawsze udaj się po poradę do swojego lekarza dziecięcego.
- Jeśli w przeszłości stwierdzono w rodzinie przypadki alergii zaleca się karmienie piersią do szóstego miesiąca życia dziecka. Kontynuuj karmienie piersią, gdy zaczynasz podawać dziecku pokarmy stałe oraz gdy wprowadzasz pożywienie, które potencjalnie może spowodować alergię, jak mleko, jaja, pszenica, orzechy, ziarna, ryby, skorupiaki. Wprowadzaj powyższe produkty jeden po drugim, nie jednocześnie.
- Zawarte w broszurze plany posiłków dla każdego z etapów są przykładami zbalansowanej i różnorodnej diety. Dostosuj przedstawione przepisy do dostępnych owoców sezonowych i upodobań żywieniowych twojej rodziny. Z reguły, słodki ziemniak można zastąpić zwykłym ziemniakiem, a marchew każdym innym warzywem korzennym.



Jak uzyskać najlepsze rezultaty

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



PL

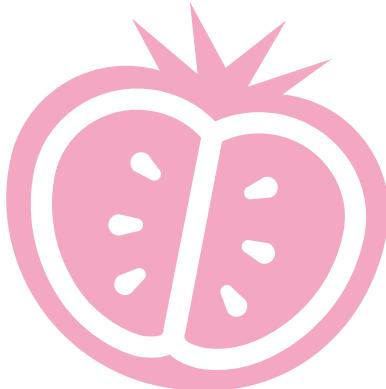


etap
1

Pierwsze smaki



Przepisy dla niemowlaków rozpoczęjących przygodę z pokarmami stałymi



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

Z czasem możesz wprowadzić pokarmy stałe przed karmieniem mlekiem, zwiększaając również ilość podawanego pokarmu stałego. Możesz także różnicować konsystencję poprzez dodawanie mniejszej lub większej ilości mleka lub wody. Wprowadzaj różne pokarmy stopniowo zwiększając ilość posiłków z pokarmami stałymi, z dwóch do trzech dziennie, pozwalając dziecku doświadczyć nowych smaków.

Trzydniowy plan posiłków

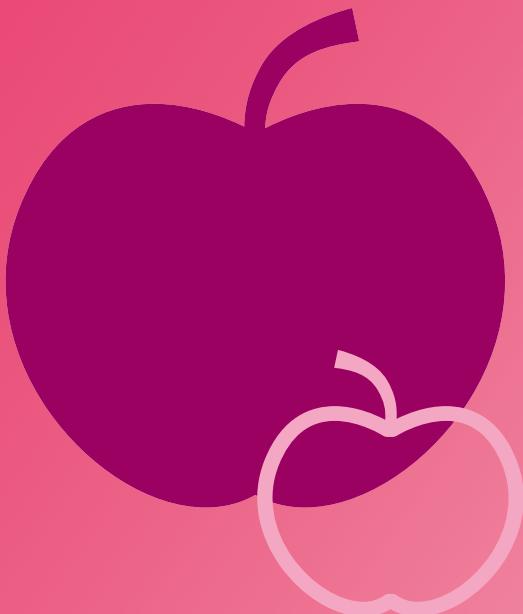
Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Kaszka niemowlęca zmieszana z mlekiem dziecka	Owsianka dla niemowląt zmieszana z mlekiem dziecka	Kaszka z kawałkami gruszek zmieszana z mlekiem dziecka
Obiad	Purée z marchwi	Purée z ziemniaków i brokułów (Strona 436)	Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka (Strona 438)
Kolacja	Purée z jabłka (Strona 434)	Purée z gruszki (Patrz przepis na purée z jabłek)	Purée lub dobrze rozdrobniony banan

Zakończ posiłki podaniem mleka, które zwykle pije twoje dziecko.





Purée z jabłka



Czas całkowity
10 min



Czas parowy
5 min



Porcje



Dotyczy zamrażania



Wegetariański

Jedno jabłko deserowe (około 200g)

- 1-2. Obierz jabłko i usuń gniazdo nasienne.
3. Pokrój na małe kawałki i umieść w dzbanku.
- 4-5. Wlej 50ml wody i gotuj na parze przez 5 minut, aż zmięknie.
- 6-7. Przekrć dzbanek do pozycji mikowania i miksu 2-3 razy, każdorazowo przez około 5 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Przełóż do miski; możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub kaszki jeśli chcesz zmienić konsystencję. Podczekaj, aż wystygnie.
8. Serve one portion.

Pozostałą porcję przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

Purée z gruszki przygotowujemy według tego samego przepisu.





Czas całkowity
30 min



Czas parowy
20 min



Porcje



Dotyczy zamrażania



Wegetariański



Purée z ziemniaków i brokułów

10 różyczek brokułów (około 125g)

1 mały ziemniak (około 125g)

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

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.





Czas
całkowity
25 min



Czas
parowy
15 min



4

Porcje



Dotyczy
zamrażania



Wegetariański

Purée z marchwi i słodkiego ziemniaka

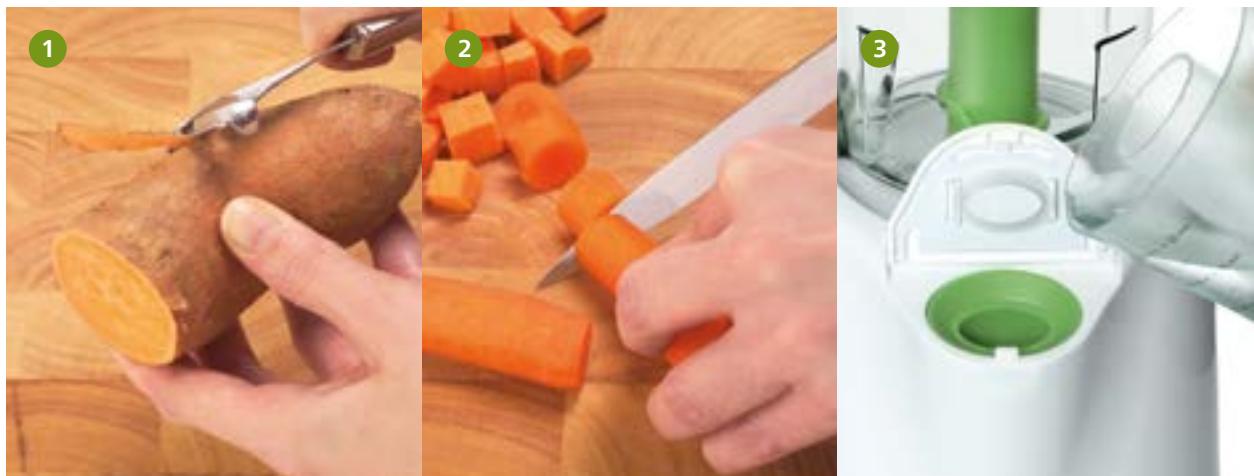


Dwie marchewki (około 180g)

Mały słodki ziemniak (około 250g)

1. Obierz marchewki i słodki ziemniak.
2. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.
- 3-4. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 15 minut, aż zmiękną.
- 5-6. Przekrć dzbanek do pozycji mikowania i miksuń 2-3, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.
7. Przełóż do miski; możesz dodać odrobinę mleka swojego dziecka lub kaszki jeśli chcesz zmienić konsystencję. Poczekaj, aż wystygnie.
7. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.



etap
2

Pierwsze pokarmy do gryzienia

Przepisy dla niemowlaków – urozmaicenie pokarmów stałych

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

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

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

Trzydniowy plan posiłków

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Owsianka ze zmiksowaną dojrzałą gruszką	Pszenne ciastko ze zmiksowaną brzoskwinią	Muesli niemowlęce ze zmiksowanym mango
Przekąski	Kawałki dojrzałej gruszki	Kawałki dojrzałej brzoskwiń	Kawałki dojrzałego mango
Obiad	Jagnięcina z ziemniakiem i dynią (Strona 444)	Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią (Strona 446)	Soczewica z warzywami (Strona 450)
Przekąski	Ugotowane paseczki marchwi	Ugotowane różyczki brokułów	Ugotowane paseczki ziemniaka
Kolacja	Zmiksowany banan z naturalnym jogurtem	Rozdrobnione warzywa z utartym serem (Strona 448)	Deser z brzoskwiń i śliwek (Strona 452)
Przekąski	Plasterki banana	Paseczki tostowe	Kawałki dojrzałej brzoskwiń





Czas całkowity
25 min



Czas parowy
20 min



Porcje



Dotyczy zamrażania

Purée mięsne



**150g chudego kurczaka, jagnięciny
lub wołowiny**

1. Mięso pokrój na małe kawałki i umieść w dzbanku.
- 2-3. Wlej 200 ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmięknie.
4. Odcedź połowę gotującej się wody i odstaw na bok.
5. Przekręć dzbanek do pozycji mikowania i miksuje 2-4 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dodać trochę odcedzonej wcześniej wody. Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
6. Zmieszaj łyżkę purée z mięsa z trzema łyżkami purée z warzyw (Patrz przepis na stronie 448).
7. Podaj jedną porcję.

**Pozostale porcje przechowaj w lodówce
lub zamrażalniku.**





Czas całkowity
35 min



Czas parowy
20 min



Porcje



Dotyczy zamrażania

Jagnięcina z ziemniakiem i dynią

Ziemniak (około 250g)

Pół małej dyni (około 100g)

150g chudego filetu z jagnieciną

Pół łyżeczki świeżego rozmarynu
(opcjonalnie)

1. Obierz ziemniak i dynię.
2. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.
3. Pokrój jagnięciny na małe kawałki i umieść w dzbanku.
Dodaj rozmaryn (opcjonalnie).

- 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż mięso dokładnie zbrażowieje i warzywa rozmiękną.
- 6-7. Przekrój dzbanek do pozycji mikowania i mikuj 2 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub wodę, jeśli chcesz zmienić konsystencję.
Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
8. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.





Czas całkowity
30 min



Czas parowy
15 min



Porcje



Dotyczy zamrażania

Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią

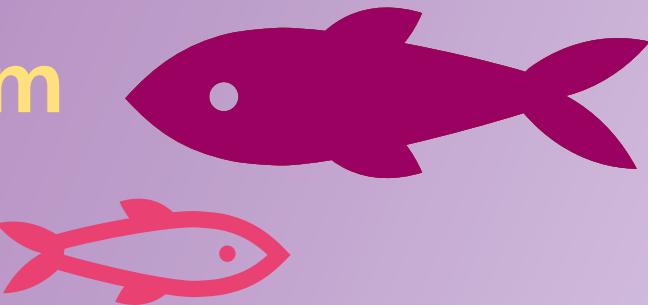
Cukinia (około 100g)

Pół małego słodkiego ziemniaka
(około 200g)

100g łosia lub filetu białej ryby
(starannie usuń wszystkie ości i skórę)

Pół łyżeczki świeżych ziół (opcjonalnie)

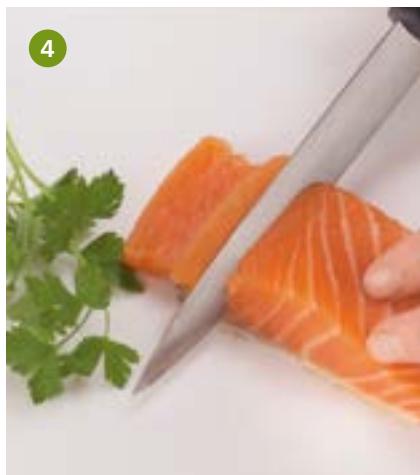
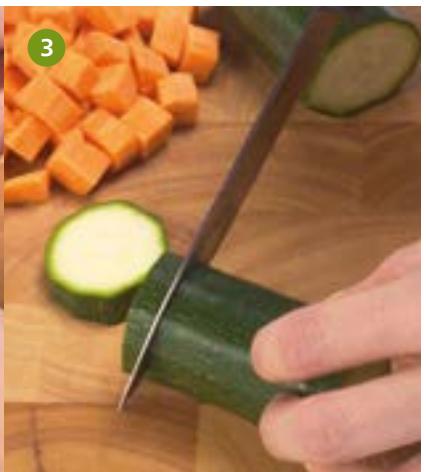
1. Umyj cukinię.
2. Obierz słodki ziemniak.
3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku.
4. Pokrój rybę na małe kawałki i umieść w dzbanku. Dodaj zioła (opcjonalnie).



- 5-6. Wlej 150ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż ryba będzie dokładnie ugotowana, a warzywa miękkie.
- 7-8. Przekrój dzbanek do pozycji mikowania i zmiksuj dwukrotnie, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji. Możesz dodać odrobinę mleka twojego dziecka lub wodę, jeśli chcesz zmienić konsystencję. Przełóż do miski i odczekaj, aż wystygnie.
9. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.







Rozdrobione warzywa

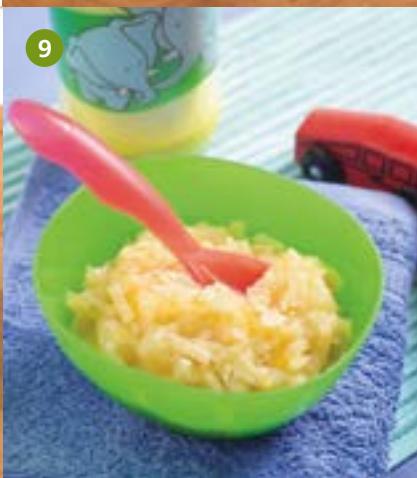


Cztery różyczki kalafiora (około 150g)
Mały ziemniak (około 170g)
Ćwiartka małej brukwi lub mała marchew (około 120g)
łyżka utartego sera

1. Umyj kalafior.
2. Obierz kalafior i brukiew.
3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanek.
- 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.
6. Ugotowane warzywa razem z uwolnionymi sokami przełoż do miski i odczekaj aż wystygą.

7. Rozgnieć starannie widelcem. Możesz odcedzić część wody, żeby uzyskać żdaną konsystencję. Zamiast rozgniatania warzyw widelcem, możesz je zmiksować. Przekrój dzbanek do pozycji mikowania i miksuje 2-3 razy, każdorazowo przez około 10 sekund, do uzyskania żądanej konsystencji.
8. Zmieszaj łyżkę startego sera lub łyżkę purée z mięsa (patrz przepis na stronie 442) z jedną porcją purée z warzyw.
9. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.





Czas całkowity
35 min



Czas parowy
20 min



Porcje



Dotyczy zamrażania



Wegetariański

Soczewica z warzywami



Mały seler (około 20g)

Średni pomidor (około 150g)

Mały ziemniak (około 175g)

Cztery łyżki ugotowanej soczewicy
(około 50g)

Ćwiartka łyżeczki świeżych lub suszonych ziół (opcjonalnie)

1. Umyj seler i pomidor.
2. Obierz ziemniak i usuń pestki pomidora.
3. Odstaw soczewicę. Pokrój pozostałe składniki na małe kawałki i umieść w dzbanku.
- 4-5.** Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.

6-7. Przekrój dzbanek do pozycji mikowania i dodaj ugotowaną soczewicę. Mikuj 2-3 razy przez około 10 sekund za każdym razem, do uzyskania żądanej konsystencji. Przełóż do miski i oczekaj, aż wystygnie.

8. Podaj jedną porcję.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.

Zamiast soczewicy możesz dodać groch włoski.





Czas
całkowity
20 min



Czas
parowy
10 min



Porcje



Dotyczy
zamrażania



Wegetariański

Deser z brzoskwini i śliwek



Dojrzała brzoskwinia (około 150g)

Dwie dojrzałe śliwki (około 100g)

**Dwie łyżki greckiego lub zwykłego
naturalnego jogurtu na każdą porcję
(około 60g)**

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

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrożalniku.



etap
3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is looking towards the right side of the frame. The background is softly blurred.

Pierwsze twardsze pokarmy

Przepisy dla niemowlaków – prawdziwa przygoda kulinarna

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

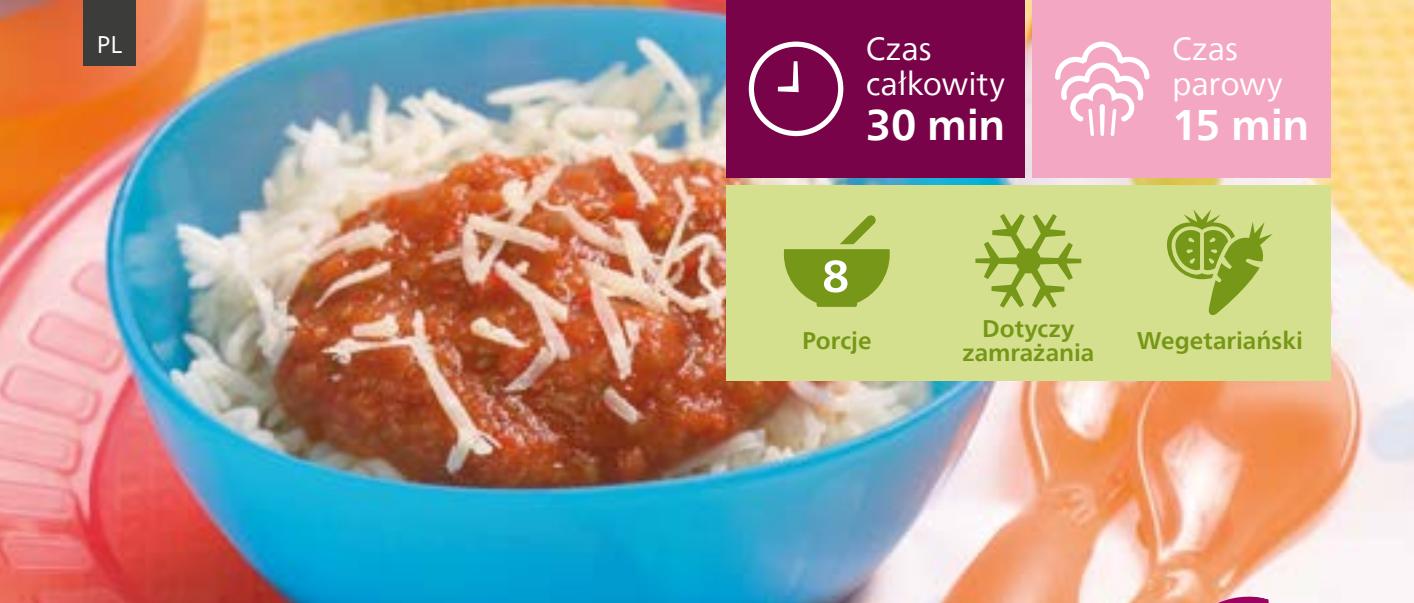
Dobrze jest jeśli niemowlę przyłącza się do wspólnych rodzinnych posiłków tak często jak to tylko możliwe. Nawet jeśli nadal musisz pomóc dziecku w jedzeniu, gdyż nie potrafi jeść samodzielnie na tyle szybko, żeby zaspokoić swój apetyt, zachęcaj je do aktywnego uczestniczenia w posiłku i spraw, aby ten czas był dla niego ekscytujący! Urozmaicając czas posiłku

w zabawny sposób, na przykład serwując dania w kolorowych miseczkach, łącząc różne smaki i rodzaje jedzenia łatwiej jest zainteresować niemowlaka nauką jedzenia różnych potraw.

Dzieci potrzebują energii do wzrostu. Żołdki niemowląt są małe i łatwo o uczucie sytości – dlatego staraj się unikać posiłków bogatych jedynie w błonnik, jak na przykład pieczywo pełnoziarniste. Tłuszcze są także ważnym źródłem energii i zawierają wartościowe witaminy, jak na przykład witamina A. Zaleca się, aby nie podawać odtłuszczonego mleka i jogurtu dzieciom poniżej drugiego roku życia.

Trzydniowy plan posiłków

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Płatki kukurydziane z kiwi	Muesli niemowlece z jagodami	Jajeczniczka z paluszkami tostowymi
Przekąski	Plasterki kiwi	Jagody	Kawałki dojrzałej gruszki
Obiad	Curry z kurczka z ryżem i kalafior gotowany na parze	Makaron z sosem bolognese (Strona 458)	Jagnięcina z kaszką couscous i warzywa gotowane na parze
Przekąski	Różyczki kalafiora	Gotowany makaron	Paseczki warzyw ugotowanych na parze
Drugie danie	Jogurt z purée ze świeżego mango	Kawałki mandarynki	Pudding ryżowy
Kolacja	Ryż z sosem ze słodkiej papryki (Strona 456)	Placki ziemniaczano-rybne z warzywami stir-fry	Szparagi z serem feta (Strona 460)
Przekąski	Paluszki z chleba	Paseczki warzyw stir fry	Pomidory cherry
Drugie danie	Krem jajeczny z malinami	Owocowy koktajl z malin i brzoskwiń	Truskawki



Czas całkowity
30 min



Czas parowy
15 min



8
Porcje



Dotyczy zamrażania



Wegetariański

Ryż z sosem ze słodkiej papryki

Pół małego pora (około 50g)

Pół cukinii (około 100g)

Pół czerwonej papryki (około 100g)

Trzy średnie pomidory (około 350g)

łyżeczka posiekanej pietruszki lub pół łyżeczkę mieszanki przypraw ziołowych (opcjonalnie)

łyżka pomidorowego purée

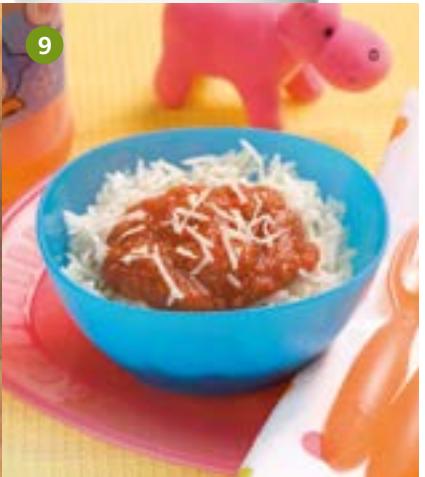
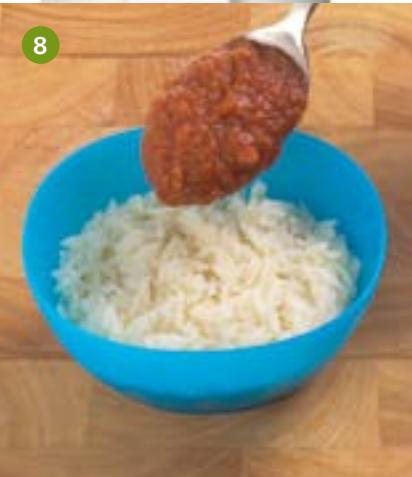
30g świeżego, ugotowanego na miękko ryżu (około 30g)



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



Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.





Makaron z sosem bolognese

Mały seler (około 20g)

Trzy średnie dojrzałe pomidory (około 350g)

Mała marchew (około 100g)

Mała cebula (około 80g)

120g chudej mielonej wołowiny

łyżeczka suchego oregano lub mieszanki

przypraw ziołowych (opcjonalnie)

Cztery łyżki pomidorowego purée

30g ugotowanego na miękkko

makaronu o różnych kształtach

łyżka startego sera

1. Umyj seler i pomidory.
2. Usuń pestki z pomidorów, obierz marchew i cebulę.



Czas całkowity
35 min



Czas parowy
20 min



10
Porcje



Dotyczy zamrażania



3. Pokrój warzywa na małe kawałki i umieść w dzbanku razem z mięsem i ziołami.
- 4-5. Wlej 200ml wody i gotuj na parze przez 20 minut, aż zmiękną.
- 6-7. Przekrć dzbanek do pozycji mikowania i dodaj purée pomidorowe. Zmiksuj 2-3 razy, każdorazowo przez około 10 sekund. Możesz dodać więcej pomidorowego purée lub przegotowanej wody w celu uzyskania żądanej konsystencji. Przełóż do miski i odczekaj aż wystygnie.
8. Zmieszaj ugotowany makaron z 60ml sosu.
9. Podaj jedną porcję – posypaną łyżeczką parmezanu lub innego startego sera.

Pozostałe porcje przechowaj w lodówce lub zamrażalniku.





Czas całkowity
20 min



Czas parowy
15 min



Porcje



Dotyczy zamrażania

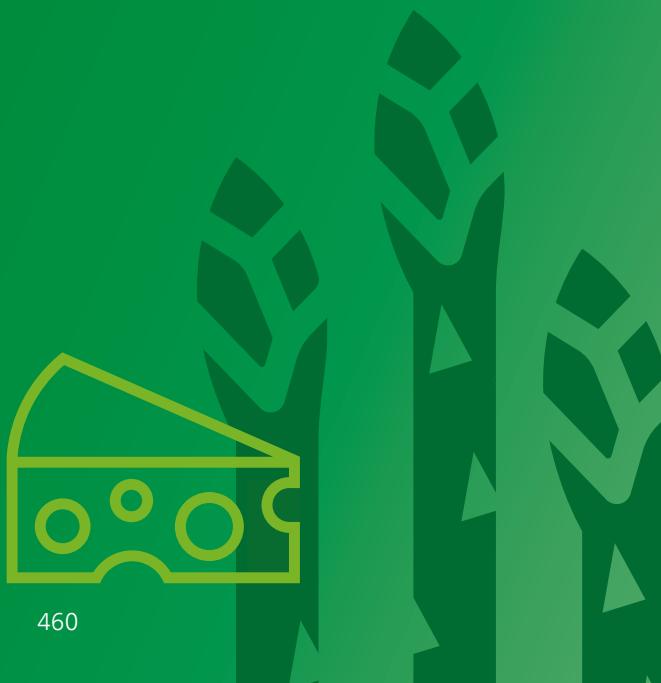


Wegetariański

Szparagi z serem feta

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

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





Obsah

fáze

1

Snadná příprava výživných jídel	463
Začínáme odstavovat dítě od kojení	464
Obecná odborná doporučení	465

První chutě	466
--------------------	------------

Plán jídel prvních chutí	467
---------------------------------	------------

Recepty

Jablečné pyré	468
Kaše z brambor a brokolice	470
Kaše z mrkve a sladkých brambor	472

Snadno žvýkatelná jídla	474
--------------------------------	------------

Plán snadno žvýkatelných jídel	475
---------------------------------------	------------

Recepty

Masová kaše	476
Jehněčí s bramborem a dýní	478
Losos se sladkými bramborami a cuketou	480
Rozmačkaná zelenina	482
Čočka se zeleninou	484
Dezert z broskví a švestek	486

fáze

2

Jídla s většími kousky	488
-------------------------------	------------

Plán jídel s většími kousky	489
------------------------------------	------------

Recepty

Rýže s omáčkou ze sladkých paprik	490
Těstoviny s boloňskou omáčkou	492
Chřest se sýrem feta	494

fáze

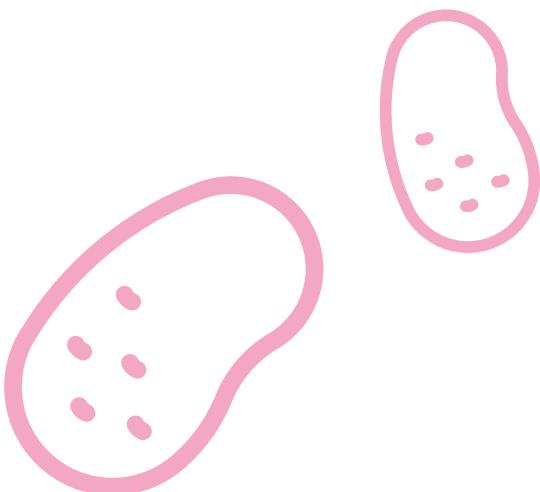
3

Snadná příprava výživných jídel

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

Tato kniha obsahuje užitečné informace a odborné rady o různých fázích odstavování, příklady plánů jídel a vhodných receptů pro každou fazu odstavování. Každý recept byl také vyvinut za pomocí tohoto mixéru abychom si byli jisti, že jídlo bude plné živin.

Tento mixér 2v1 Philips Avent jemně vaří v páře ovoce, zeleniny, ryby a maso. Také mixuje uvařené ingredience do hustoty, která nejlépe vyhovuje Vašemu dítěti, a pomáhá tak rychle a jednoduše připravit zdravé a výživné dětské jídlo!



Začínáme odstavovat dítě od kojení

Pro každého rodiče je opravdu uspokojivé vidět, jak jejich novorozeně roste a vyvíjí se do spokojeného a zdravého dítěte. Dobrá výživa je zásadním faktorem pro zdravý růst a spokojenost Vašeho dítěte.

Mateřské mléko je ideální počáteční výživou díky jeho přirozenému výživnému obsahu, který vyhovuje potřebám dítěte. I po prvním měsíci života kojenci obecně přiberou průměrně 0,5 až 1 kilogram za měsíc během prvních 6 měsíců. Po této fázi je nutná kombinace mléka a tuhé stravy na podporu růstu a kojenci přibírají na váze průměrně 0,5 kilogramu za měsíc.

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

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

Potraviny, které kupujete, a způsob, jakým je skladujete, připravujete a vaříte ovlivní jejich výživový obsah. Je důležité kupovat čerstvé ingredience, skladovat je podle daných instrukcí a připravovat je v čistém prostředí.

Vaření v páře je jedním z nejlepších způsobů vaření a pomáhá zachovat přírodní chutě. Vaření v páře díky jedinečnému mixéru 2v1 Philips Avent pomáhá udržet základní výživové hodnoty jídla, protože šťávy potravin zůstávají v rozmixovaném jidle. Tímto způsobem je v jidle zachováno co největší množství nutričních látek, které podporují zdravé stravování.

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

Užijte si tento speciální okamžik v životě Vašeho dítěte!



Obecná odborná doporučení

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

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

Návod pro nejlepší výsledky

- Množství uvedená v receptech Vám obecně zajistí dostatek jídla k servírování a ještě Vám něco zbyde k uskladnění nebo ke zmrazení. Přizpůsobte si dané množství svým potřebám, ale nezapomeňte, že čas vaření v páře se bude lišit podle množství jídla v nádobě. Přečtěte si návod k použití pro přibližné časy vaření v páře pro různé typy potravin.
- Výsledná hustota jídla záleží i na charakteru a množství ingrediencí. Pro dosažení žádané hustoty bud' přidejte běžné dětské mléko nebo vodu ke zředění nebo přidejte dětskou rýži či odlejte část vařící vody pro zahuštění před začátkem mixování.
- Všechna konečná množství jsou ilustrativní a mohou se měnit v závislosti na charakteru ingrediencí a době vaření.
- Počet porcí uvedený v receptech je pouze přibližný. Chut k jídlu a rychlosť růstu se liší od dítěte k dítěti, stejně tak jako velikost porce.
- Fotografická příloha receptů se zaměřuje na poskytnutí rychlého vizuálního odkazu na vaření s Vaším mixérem 2v1 Philips Avent. Při prvním použití tohoto výrobku je dobré se plně řídit podle pokynů pro přípravu.



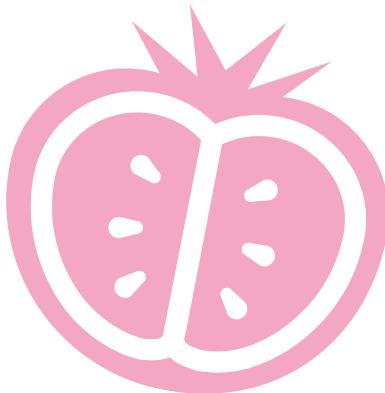
fáze

1

První chutě



Recepty pro děti právě začínající s tuhou stravou



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

Časem můžete začít podávat tuhou stravu před krmením mlékem a postupně zvyšovat její množství. Také můžete měnit hustotu jídla tak, že přidáte méně mléka či vody k vytvoření hustejší kaše. Zároveň začněte postupně nabízet různá jídla dvakrát až třikrát denně, aby Vaše dítě objevovalo nové chutě.

3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
Snídaně	Dětská rýže smíchaná s dětským mlékem	Dětská ovesná kaše smíchaná s dětským mlékem	Dětská rýže smíchaná s rozmixovanými hruškami a dětským mlékem
Oběd	Mrkvová kaše	Kaše z brambor a brokolice (str. 470)	Kaše z mrkve a sladkých brambor (str. 472)
Večeře	Jablečné pyré (str. 468)	Hruškové pyré (Viz. recept na jablečné pyré)	Banánové pyré nebo kaše

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





Celkový
čas
10 min



Čas vaření
v páře
5 min



Porce

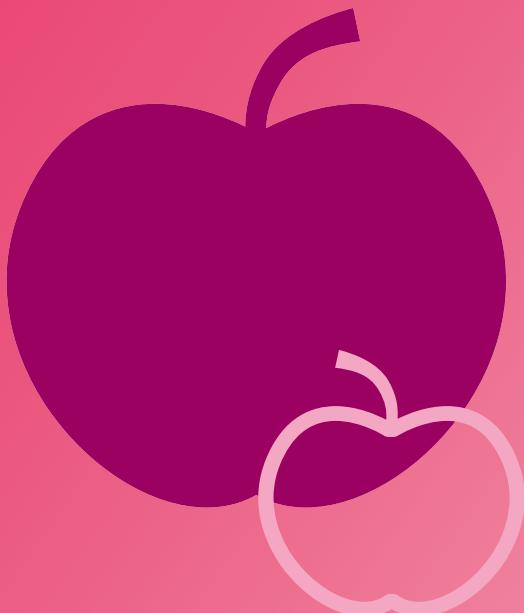


Mrazitelné



Vegetariánské

Jablečné pyré



1 jablko (zhruba 200 g)

- 1-2. Oloupejte jablko a odstraňte jádřinec.
3. Rozkrájejte jablko na malé kousky a vložte do nádoby.
- 4-5. Do hrnce přidejte 50 ml vody a vařte v páře zhruba 5 minut, dokud nezměkne.
- 6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 5 vteřin k dosažení požadované hustoty.
8. Podejte jednu porci.
Přelejte do misky a přidejte trochu běžného dětského mléka nebo dětské rýže, pokud potřebujete upravit hustotu.
Nechte vychladnout.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

Podle stejného receptu můžete připravit i hruškové pyré.





Celkový
čas
30 min



Čas vaření
v páře
20 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

Kaše z brambor a brokolice

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

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

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.





Celkový
čas
25 min



Čas vaření
v páře
15 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

Kaše z mrkve a sladkých brambor



2 mrkve (zhruba 180 g)

1 malý sladký brambor (zhruba 250 g)

1. Zeleninu oloupejte a okrájejte.
2. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte je do nádoby.
- 3-4. Do hrnce přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud nezměkne.
- 5-6. Nastavte nádobu do mixovací pozice a 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin k dosažení požadované hustoty. Přelejte do misky a přidejte trochu běžného dětského mléka nebo dětské rýže, pokud potřebujete upravit hustotu. Nechte vychladnout.
7. Podejte jednu porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.



fáze

2

Snadno žvýkatelná jídla

Recepty pro děti, které jsou připravené na další fázi

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

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

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

3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
Snídaně	Dětská ovesná kaše s rozmixovanou zralou hruškou	Pšeničné sušenky s rozmačkanou broskví	Dětské musli s rozmačkaným mangem
Jídlo, které se jí rukama	Kousky zralé hrušky	Kousky zralé broskve	Kousky zralého manga
Oběd	Jehněčí s brambory a dýní (str. 478)	Losos se sladkými brambory a cuketou (str. 480)	Čočka se zeleninou (str. 484)
Jídlo, které se jí rukama	Vařené kousky mrkve	Vařené hlavičky brokolice	Vařené kousky brambor
Věčeře	Rozmixovaný banán smíchaný s bílým jogurtem	Rozemletá zelenina se strouhaným sýrem (str. 482)	Dezert z broskví a švátek (str. 486)
Jídlo, které se jí rukama	Nakrájený banán	Nakrájené tousty	Kousky zralé broskve





Celkový
čas
25 min



Čas vaření
v páře
20 min



Porce



Mrazitelné

Masová kaše



**150 g libového kuřecího, jehněčího
nebo hovězího**

1. Nakrájejte maso na malé kousky a vložte do nádoby.
- 2-3. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud maso nezmékne.
4. Odlejte polovinu šťávy a dejte stranou.
5. Nastavte nádobu do mixovací polohy a 2-4 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte odlitou šťávu k dosažení požadované hustoty. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
6. Smíchejte 1 lžíci rozmixovaného masa a 3 lžíce rozmixované zeleniny (viz. recept na str. 482)
7. Podávejte.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.





Celkový
čas
35 min



Čas vaření
v páře
20 min



Porce



Mrazitelné

Jehněčí s bramborem a dýní

1 brambor (zhruba 250 g)

½ malé dýně (zhruba 100g)

150 g libového jehněčího masa

½ lžičky čerstvého rozmarýnu (dobrovolné)

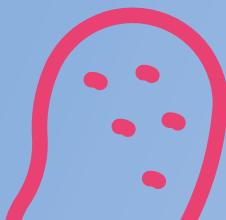
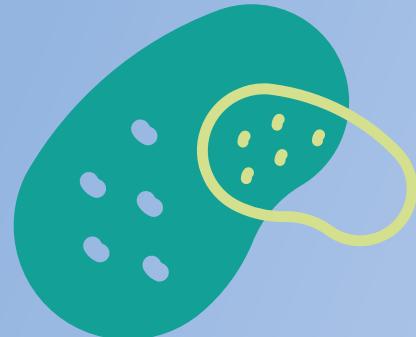
1. Oloupejte brambor a dýni.
2. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.
3. Nakrájejte maso na malé kousky a vložte do nádoby. Pokud chcete, přidejte rozmarýn.

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

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

8. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.







Celkový
čas
30 min



Čas vaření
v páře
15 min



Porce



Mrazitelné

Losos se sladkými bramborami a cuketou

1 cuketa (zhruba 100g)

½ malého bramboru (zhruba 200g)

100 g lososa nebo filé z bílé ryby (odstraňte opatrně všechny kosti a kůži)

• **½ lžičky čerstvých bylinek** (dobrovolné)

1. Omyjte cuketu.
2. Oškrábejte brambor.
3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.
4. Nakrájejte rybu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s bylinkami (dle vaší volby).

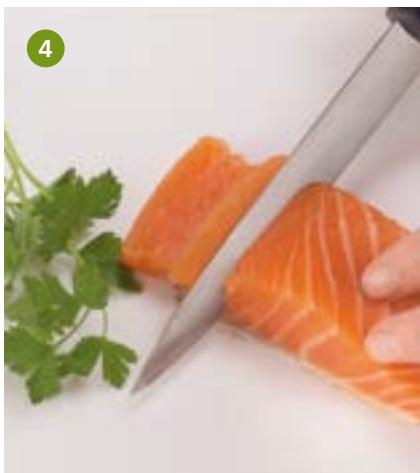
5-6. Do vařiče přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud není ryba uvařená a zelenina změklá.

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

9. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.







Celkový
čas
40 min



Čas vaření
v páře
20 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

Rozmačkaná zelenina



4 kousky květáků (zhruba 150 g)

1 malý brambor (zhruba 170 g)

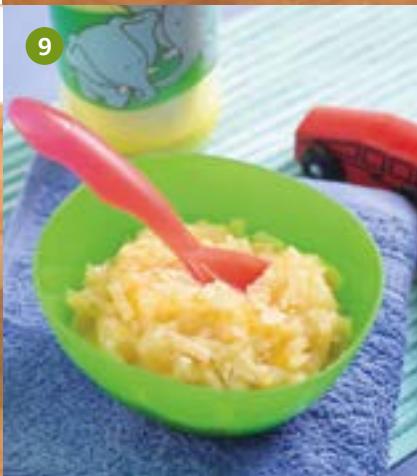
1/4 malého tuřínu nebo 1 mrkev (zhruba 120 g)

1 lžíce strouhaného sýra

1. Opláchněte květák.
2. Oškrábejte bramboru a tuřín.
3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby.
- 4-5. Do vařiče přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezmékne.
6. Uvařenou zeleninu přemístěte do misky spolu s vyvařenou tekutinou a nechte vychladnout.

7. Zeleninu rozmačkejte nahrubo vidličkou a pokud nutno, odlejte část vody. Případně rozmixujte uvařenou zeleninu 2 až 3 krát na 10 vteřin k dosažení požadované hustoty kaše.
8. Přidejte 1 lžíci strouhaného sýra nebo 1 lžíci rozemletého masa (viz. recept na str. 476) na 1 porci zeleniny.
9. Podávejte.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.





Čočka se zeleninou



1 malý řapíkatý celer (zhruba 20 g)

1 střední rajče (zhruba 150 g)

1 malý brambor (zhruba 175 g)

4 lžíce vařené čočky (zhruba 50 g)

¼ lžičky čerstvých nebo sušených

bylin (dobrovolné)

1. Omyjte celer a rajče.

2. Oškrábejte brambor a zbavte rajče jadérek.

3. Dejte čočku stranou. Nakrájejte všechny přísady na malé kousky a vložte do nádoby.

4-5. Do vaříče přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezmékne.

6-7. Nastavte nádobu do mixovací pozice a přidejte čočku. 2-4 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin a postupně přidávejte vodu nebo dětské mléko podle potřeby. Přelejte do misky a nechte vychladnout.

8. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.

Příště můžete nahradit čočku vařenou cizrnou.





Celkový
čas
20 min



Čas vaření
v páře
10 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

Dezert z broskví a švestek



1 zralá broskev (zhruba 150 g)

2 zralé švestky (zhruba 100 g)

**2 lžíce řeckého nebo bílého jogurtu
na jednu porci** (zhruba 60 g)

1. Oloupejte broskev a švestky.
2. Nakrájejte ovoce na malé kousky a vložte do nádoby.
- 3-4. Do vařiče přidejte 100 ml vody a vařte v páře zhruba 10 minut, dokud nezmékne.
- 5-6. Nastavte nádobu do mixovací polohy a dvakrát rozmixujte, pokaždé zhruba na 5 vteřin. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
7. Smíchejte zhruba třetinu pyré se 2 lžícmi jogurtu.
8. Podejte 1 porci.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.



fáze

3

A close-up photograph of a woman with curly hair smiling warmly at the camera. She is holding a baby in her arms; the baby is looking towards the right. The background is softly blurred.

Jídla s většími kousky

Recepty pro děti, které jsou téměř připravené na normální stravu

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

Je dobré začlenit děti co nejvíce do rodinného stolování. I když jim stále musíte při jídle pomáhat, neboť ještě nejsou schopné se samy nakrmít a utišit tak hlad, podporujte je, aby se podílely na samostatném krmení a snažte se učinit čas jídla co nejjazýmající!

Můžete zvýšit zájem dětí o učení se, jak jíst různé druhy jídel tím, že začnete používat různé barevné misky a kombinovat různé barvy a struktury jídla.

Malé děti potřebují energii k růstu, ale mají malé žaludky a jsou rychle plné. Obecně se tedy vyhýbejte podávání jídel, která se skládají pouze z potravin bohatých na vlákninu, např. hnědý nebo celozrnný chléb. Pro dostatek energie jsou důležité i tuky, které obsahují cenné vitaminy, např.vitamin A. Je tedy dobré vyvarovat se podávání nízkotučného mléka, sýra a jogurtu dětem do 2 let věku.

3-denní jídelní plán

Jídlo	1. den	2. den	3. den
Snídaně	Kukuřičné vločky s kiwi	Dětské musli s borůvkami	Míchaná vejce s opečeným chlebem
Předkrmy	Plátky kiwi	Borůvky	Kousky zralé hrušky
Oběd	Kuřecí kari s rýží a vařeným květákem	Těstoviny s boloňskou omáčkou (str. 492)	Jehněčí s kuskusem a vařenou zeleninou
Předkrmy	Květákové růžičky	Vařené těstoviny	Vařená zelenina
Hlavní chod	Jogurt smíchaný s čerstvým mangovým pyré	Kousky mandarinky	Rýžový nákyp
Večeře	Rýže s omáčkou ze sladkých paprik (str. 490)	Placičky z rybího masa a brambor s narychlo osmaženou zeleninou	Chřest se sýrem feta (str. 494)
Předkrmy	Chlebové tyčinky	Rychle opečené zeleninové tyčinky	Cherry rajčata
Hlavní chod	Vaječný puding s malinami	Ovocný koktejl z broskví a malin	Jahody



Celkový
čas
30 min



Čas vaření
v páře
15 min



8
Porce

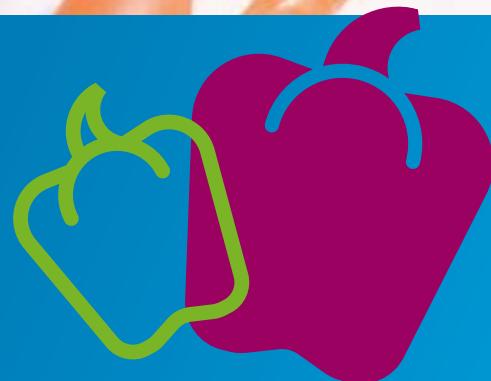


Mrazitelné



Vegetariánské

Rýže s omáčkou ze sladkých paprik

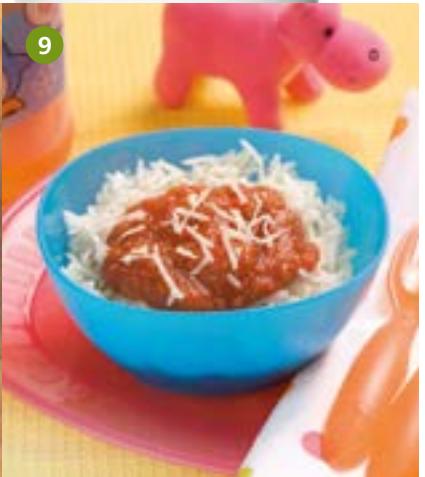


- ½ malého póru** (zhruba 50 g)
- ½ cukety** (zhruba 100 g)
- ½ červené papriky** (zhruba 100 g)
- 3 střední rajčata** (zhruba 350 g)
- 1 lžička sekané petrželky nebo ½ lžičky bylinkové směsi** (není nutné)
- 1 lžíce rajčatového protlaku**
- 30 g čerstvé, dobře uvařené rýže** (zhruba 30 g)

1. Omyjte pórek, cuketu, červenou papriku a rajčata.
2. Odstraňte semínka z rajčat a papriky.
3. Nakrájejte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s bylinkami.

- 4-5. Do hrnce přidejte 150 ml vody a vařte v páře zhruba 15 minut, dokud vše nezmékne.
- 6-7. Nastavte nádobu do mixovací polohy a přidejte rajčatový protlak. 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin. K dosažení požadované hustoty bud' přidejte rajčatový protlak k zahuštění nebo horkou vodu ke zředění. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
8. Smíchejte 60 ml omáčky s vařenou rýží.
9. Podávejte posypané lžící strouhaného parmezánu nebo jiného sýra.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.





Celkový
čas
35 min



Čas vaření
v páře
20 min



Porce



Mrazitelné

Těstoviny s boloňskou omáčkou



1 malý řapíkatý celer (zhruba 20 g)

3 střední zralá rajčata (zhruba 350 g)

1 malá mrkev (zhruba 100 g)

1 malá cibule (zhruba 80 g)

120 g libového mletého hovězího masa

1 lžíce sušeného oregána nebo bylinkové směsi (dobrovolné)

4 lžíce rajčatového protlaku

30 g dobře uvařených malých kousků těstoven

1 lžíce strouhaného sýra

1. Omyjte celer a rajčata.
2. Odstraňte semínka z rajčat a oloupjte mrkev a cibuli.
3. Nakrájte zeleninu na malé kousky a vložte do nádoby spolu s masem a bylinkami.

- 4-5. Do hrnce přidejte 200 ml vody a vařte v páře zhruba 20 minut, dokud vše nezmékne.
- 6-7. Nastavte nádobu do mixovací polohy a přidejte rajčatový protlak. 2-3 krát rozmixujte, pokaždé zhruba na 10 vteřin. K dosažení požadované hustoty bud' přidejte rajčatový protlak k zahuštění nebo horkou vodu ke zředění. Přelejte do misky a nechte vychladnout.
8. Smíchejte 60 ml omáčky s vařenými těstovinami.
9. Podávajte posypané lžící strouhaného parmezánu nebo jiného sýra.

Zbytek uložte do lednice / mrazáku pro pozdější použití.





Celkový
čas
20 min



Čas vaření
v páře
15 min



Porce

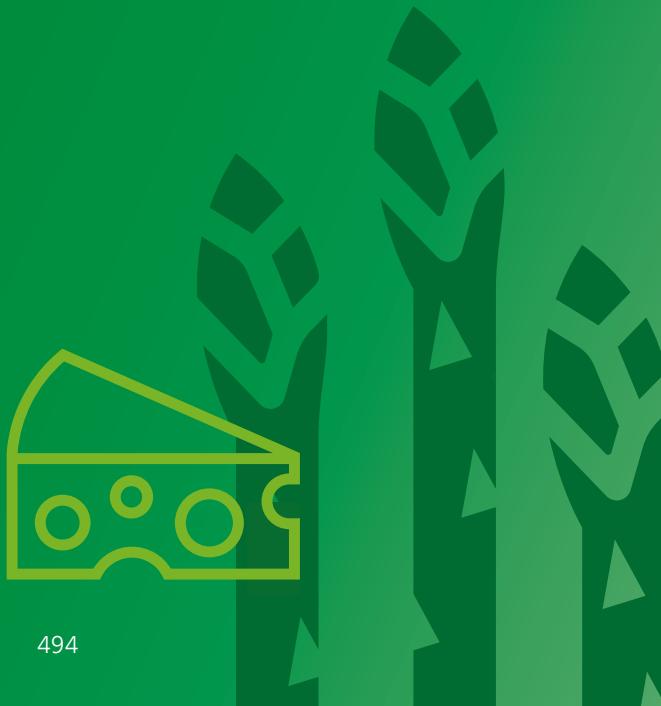


Mrazitelné



Vegetariánské

Chřest se sýrem feta



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

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





© 2022 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved.

www.philips.com

3000 074 74261