



PHILIPS

AVENT

Nutritious meals
made easy

อาหารบำรุงสุขภาพ
ทำได้ง่าย



Recipe booklet

ตำราอาหาร

Contents

stage
1

Quick and easy nutritious recipes for your baby 3

First tastes 8

Recipes

Potato and broccoli purée	10
Sunshine squash	12
Banana and avocado purée	13
Apple purée	14

Soft and smooth 16

Recipes

Veggie heaven	18
Meaty purée	20
Salmon with sweet potato and courgette	21
Easy pea-sy purée	23
Peach and plum dessert	24
Chicken, potato and apple purée	26

Chunkier chews 28

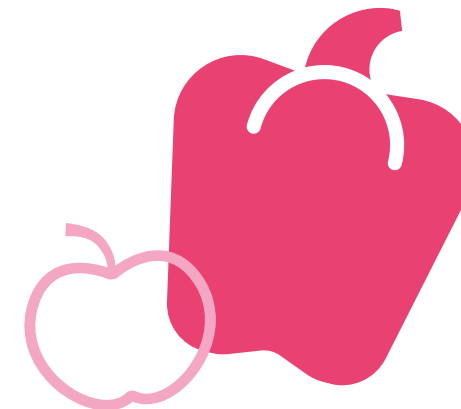
Recipes

Chickpea noodles	30
Cod and potato mash	32
My first muesli	33

From one year on 34

Recipes

Rice with sweet pepper sauce	36
Salmon and broccoli pasta	38
Steamed asparagus with potato and parmesan	39



Quick and easy nutritious recipes for your baby

When it comes to introducing your baby to solid foods it's perfectly normal to feel confused. The huge amount of information available can be overwhelming, especially if you're a first-time parent. Unlike adults, babies can't tell us what they do or don't want to eat, and they can spit out the food that's prepared for them. This can be quite challenging when weaning your baby. But there's no need to panic. By working with your baby's requirements, you can provide them with a variety of nutritious meals that will help them grow up to be happy and healthy.

Our aim

We hope this recipe booklet will help you introduce your baby to solid foods. It includes some useful information and professional advice about the different stages of weaning, along with meal planner examples and appropriate recipes for those stages. Each recipe has been developed using Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender and will help you provide nutritious food for your growing baby.

Starting to wean your baby

Seeing your newborn baby grow and develop into a happy and healthy child is an amazing and rewarding experience. What happens in a baby's first year of life may potentially influence their future health, and providing healthy, nutritious food is an essential part of this process. Breast milk is the best first food a baby can have as it contains all of the natural nutrients your baby needs. It also has important antibodies for added protection against infection, directly from mother to baby. It's recommended to breastfeed up to the age of 6 months and, if possible, continue to do so for up to 2 years when supplemented by a healthy, balanced diet. If it's not possible to breastfeed, infant formula is the next best substitute for breast milk. In terms of their ability to grow, a baby should gain between 0.5kg (1.1lbs) and 1kg (2.2 lbs) in weight per month from 0-6 months, after which time, solid foods are required to promote further growth and development.

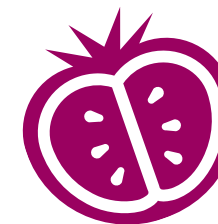
Because babies are individuals and grow at different rates, it's really important not to rush them into weaning before they're ready. The earliest time to consider starting to wean a baby is 4 months, or 17 weeks. However, it usually takes around 6 months for a baby's digestive system to work properly and be ready to digest food*. There are 3 key signs that show when a baby seems to be ready to try solid food.

*Consult your local doctor or child care health consultant if you feel you need further advice on when might be the best time to wean your baby.

These usually take place around 4-6 months and include: being able to sit up and hold their head steady; good hand, eye and mouth coordination (they can look at food, pick it up and put it in their mouth); and the ability to swallow the food on offer, rather than push it all out.

You should look for all of these signs before weaning your baby. They may also become less satisfied with their milk feeds and start to show an interest in the foods that other people consume. All of these changes mark an important step in your baby's development. They're now ready to explore new tastes and textures in their diet.

When first starting to wean your baby it's not so important how much they consume, it's more about getting them used to eating food in general. Babies won't need 3 meals a day initially. You can simply start by offering them a little at a time until they get used to the taste, texture and feel of food in their mouth.



Health and safety recommendations

Babies are particularly vulnerable to the bacteria that causes food poisoning, so it's essential to follow simple health and safety guidelines when preparing and storing their food.

Food preparation:

- Always make sure food is stored safely and stick to use-by dates. Prepare food in a clean kitchen using clean chopping boards and utensils. Wash your hands thoroughly before preparing food and your baby's hands before feeding. Make sure all bowls and spoons used for feeding are thoroughly cleaned prior to use. Philips Avent has a suitable range of sterilisers that are quick, easy and effective to use.
- Store cooked and raw meats separate from each other and from other foods in the fridge and keep them covered. Always wash your hands after touching raw meat. Sterile vacuum packed raw meat or fish shouldn't need washing prior to use, as this can spread harmful germs onto kitchen work surfaces and could lead to food poisoning. Use your own judgment if you're not sure if it's been previously washed (i.e. not vacuum packed/ foods bought in fresh food markets). Always wash fruit and vegetables and peel if necessary – all root vegetables should be peeled and washed before use.
- Never add salt to foods intended for babies. You can add herbs and mild spices instead to make the foods tastier. If you must use stock in a recipe, use low or no salt stock. Avoid adding sugar to food unless required for taste (for example to sweeten tart fruit).
- Make sure food is cooked thoroughly and cool until it's lukewarm before serving.

Then you gradually increase the amount and variety of food your baby eats until they can eventually eat the same foods as the rest of the family, in smaller portions. Babies learn to like the foods they get used to.

If you give them very salty, sweet or fatty foods and drinks they will be more likely to want them when they get older — and you really don't want to create a fussy eater! Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential as it will make sure they continue to eat such foods as they grow older. It's really hard to change what children eat when they get older so it's important to instil good food habits right from the very start. You are advised to do this from weaning onwards and to prepare foods from scratch using fresh ingredients. This way, you know exactly what your baby is eating. You should also try to preserve the nutritional composition of the foods you wish to prepare as much as possible, so that you get the maximum nutrition out of the ingredients you're using. Buying fresh ingredients and storing them appropriately by following storage instructions will help to maintain the nutritional content.

This will also make sure that foods such as meat and fish are safe to eat. And making sure that food is prepared on clean surfaces using clean utensils will also protect your baby from harmful bacteria.

Steaming is a very healthy way to prepare food as it helps to keep the nutrients locked in. Using the Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender will help to retain the nutritional content of your ingredients. This is because the juices released from the steamer during cooking (steaming phase) are retained for mixing back into the food during blending (blending phase). Although this recipe booklet gives you some information related to weaning, there's also plenty of reliable information available to help you to decide if your baby is ready for weaning. Visit your local baby clinic or doctor's office — or go online — to find further information on progressing your baby from one stage to the next. You can perhaps even pick up other recipe ideas you can use with your Philips Avent 4 in 1 Steamer Blender.

Food storage:

- Once prepared, cool the food as quickly as possible (within 1-2 hours) and place in fridge (at a temperature of 5 °C (41 °F) or below) or freezer (at a temperature of -18 °C (0 °F)). Most freshly prepared foods can be stored in the refrigerator for up to 24 hours. Check your freezer guidelines to see how long you can store baby food safely – usually 1-3 months.
- Batches of food can be prepared and stored in the freezer using the pot provided with your Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender – you can purchase additional containers from the Philips range, they are also sterile, compact and suitable for stacking. You can write the name of the food and preparation date on a label and attach to the lid. Alternatively, use ice-cube trays, small freezer proof containers or freezer bags. If required, make sure the food is wrapped securely in cling film or kitchen foil.
- Frozen food should be defrosted thoroughly before heating. The Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender has defrost and reheat functions to meet all of your needs. Make sure reheated food is piping hot all the way through (steam should be rising from it) and allow it to cool sufficiently before serving. The Philips Avent warmer can also be used to heat your baby's food evenly and safely. If you're reheating food using a microwave, always stir the food and check its temperature before feeding your baby. Don't reheat food more than once.
- Never refreeze food after it's been thawed and never save and re-use foods that your child hasn't finished eating.

Foods to avoid and food allergy:

- Certain foods are unsuitable for children under the age of 12 months, including liver, raw shellfish, shark, swordfish and marlin, soft unpasteurized cheeses and honey. Make sure eggs or dishes containing egg are well cooked.
- If there's a history of food allergy within the family, exclusive breastfeeding up to the age of 6 months is recommended. Where breastfeeding is not possible, for whatever reason, consult a medical practitioner for advice on the best type of formula to provide instead. Because the introduction of first foods can cause allergies, breastfeeding should be continued throughout weaning and care should be taken when introducing potentially allergenic foods such as milk, eggs, wheat, fish and shellfish – offering them one at a time.
- If there's a history of peanut allergy in the family seek advice from a qualified medical practitioner. Because of the risk of choking, whole nuts, including peanuts, should not be given to children under 5 years.
- Immediate signs of allergy (usually occurring within seconds or up to two hours) can include lip swelling, itchiness and hives, a red flushing of the face or body, a rash, worsening symptoms of eczema or difficulty breathing. If you think your baby is having an allergic reaction to food seek urgent medical advice – in rare cases a severe reaction (anaphylaxis) can be life threatening.
- Delayed reactions to food (usually associated with cow's milk allergy) can include nausea, vomiting or reflux, diarrhoea, constipation, blood in stools, a red bottom, and progressively worse eczema. In the longer term there may also be problems gaining weight. Because some of these symptoms (e.g. rashes and diarrhoea) are also indicative of other illnesses, consult your healthcare practitioner for further advice.

- Always seek the advice of a qualified healthcare practitioner if you suspect your child may have a potential food allergy – they should be your first port of call!

Further guidance and information

- The quantity indicated in the recipes* should provide you with enough food to feed your baby, as well as some leftovers to portion up and store or freeze for later use. You can adapt the amount required to suit your needs, making sure to adjust the length of steaming required to the amount of ingredients used. Check 'Ingredients and steaming time' in the user manual for approximate steam times for specific ingredients.
- Final consistency of each recipe will depend on the type of ingredients used, the amount used and stage of weaning (i.e. smooth vs. lumpier consistency). Consistency may be altered by adding your baby's usual milk or boiled water to the final recipe. For example, water may be used to thin down or baby rice may be added to thicken. Draining some of the water in the steamer before blending will also result in a thicker consistency.
- Recipe quantities are indicative – these may vary depending on the nature of the ingredients used and cooking times.
- The number of portion sizes provided by each recipe is only a guide. Every baby has different needs, so the portion sizes may not reflect the amount required by your baby's appetite or needed to meet their growth requirements, meaning that the final portion size consumed may be different from the one indicated.

*All recipes have been checked to make sure they contain appropriate amounts of calories, salt, sugar and fat suitable for babies and toddlers.



- Use the photographic recipe guide as a quick visual reference when cooking with the Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender.
- When using the Philips Avent 4-in-1 Steamer Blender for the first time please follow the full recipe instructions.



stage

1

First tastes



Recipes for babies just starting on solids

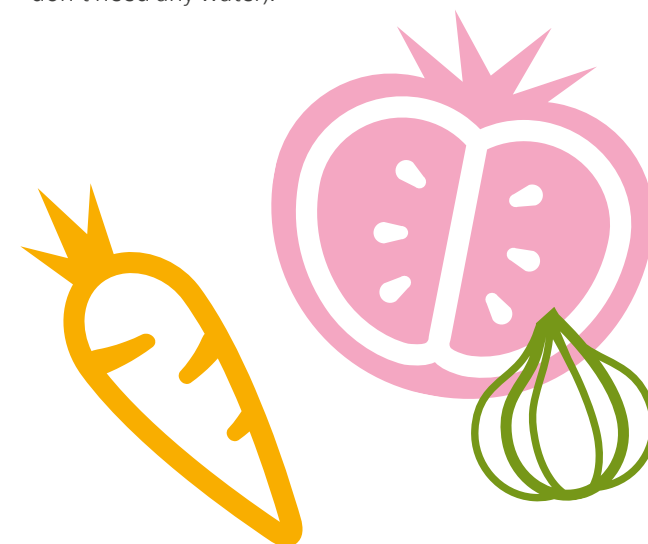
The first stage of weaning (around 4-6 months) is all about exploring new tastes and textures for the very first time. Because your baby will only be used to the taste and texture of milk, the trick here is to introduce new foods gradually. Although it may take some time at first, with a little patience your baby will be eating their own food in no time.



Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (or even bland) flavours at first.

Up until now your baby will only be used to suckling milk from the breast, or drinking formula from a bottle, by pushing the tongue forward to drink. Therefore, when starting to spoon feed for the first time they will try the same thing with their tongue, meaning that any food going in will be pushed back out the mouth. Learning to eat food involves developing a whole new set of oral motor skills. For example, your baby will need to learn to use their lips to pull the food off the spoon and tongue to push the food to the back of the mouth to swallow. Before, they had only ever used their jaw and cheek muscles for sucking – so it's a completely new experience. Once your baby can swallow food, along with the other two signs for weaning (sitting up, picking things up and putting them in their mouth) they're well and truly ready to embark on an exploration of food.

First foods can include puréed cereals, such as baby rice, oats, millet, corn noodles or well mashed cooked rice mixed with your baby's usual milk. You can also purée fruit or vegetables. Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (or even bland) flavours at first. Start by offering your baby just a few teaspoons once a day, either during or after the usual milk feed (breast or formula). It's also a good idea to offer one food at a time so you can see how they respond to individual foods. In time, you can then start offering solid foods before their usual milk and gradually increase the frequency of feeds and the amount given. You can also experiment with different consistencies by adding less milk or water (boiled, then allowed to cool) to thicken it up. Then you can start to offer different types of food and gradually increase meals from two to three times a day, so that your baby can begin to experience lots of new tastes. In terms of your baby's fluid requirements, continue with normal milk feeds (breast or formula). If it's a very hot day offer formula-fed babies cooled boiled water if you think they are thirsty between feeds (breast fed babies don't need any water).





Total
time
35 min

Steam
time
20 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Potato and broccoli purée

½ large potato (approx. 200 g)
½ small broccoli (approx. 200 g)

1. Wash the broccoli and peel and wash the potato. Cut the potato and broccoli into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water if you want to thin the purée.

Nutrition tips: High in Vitamin K; Source of Vitamin C & Folate.

Serving/cooking tips: Serve with baby rice or baby's usual milk. Make it with sweet potato instead of potato.





Total time
35 min

Steam time
15 min



Portions

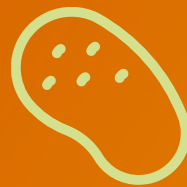


Freezable



Vegetarian

Sunshine squash



½ medium butternut squash (approx. 300 g)

1. Wash, peel and slice the butternut squash in half then deseed. Cut the butternut squash into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the "OFF" position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water if you want to thin the purée.



Total time
10 min

Steam time
0 min



Portion



Vegetarian

Banana and avocado purée



½ medium avocado (ripe) (approx. 50 g)
½ medium banana (ripe) (approx. 50 g)
60 ml baby's usual milk (prepared as normal)

1. Cut the avocado in half. Remove the seed and scoop out the flesh with a tablespoon. Peel the banana. Cut the avocado and banana into 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar. Put all of the fruits and baby's milk into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
4. Blend 3–5 times for 10 seconds each, until the desired consistency is reached.

Nutrition tips: High in Folate; Source of Vitamin C, Vitamin E, Potassium, Vitamin B6, & Vitamin K.

Serving/cooking tips: Best served immediately after preparation. Try making it with papaya instead of the banana.



Total
time
25 min

Steam
time
15 min



Portions

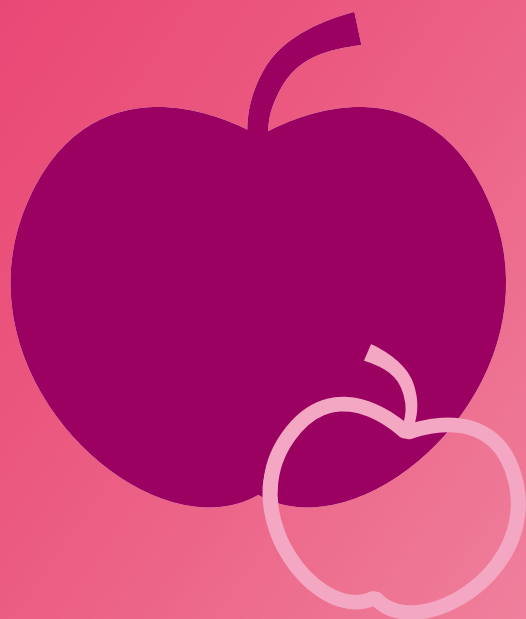


Freezable



Vegetarian

Apple purée



2 medium apples (ripe) (approx. 300 g)

1. Wash, peel and core the apples. Cut them into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 10 seconds each, until the desired consistency is reached.



Soft and smooth

Recipes for babies who are ready for stronger tastes

Now that your baby is used to eating purée or soft mashed foods with relatively mild flavours, it's time to introduce different textures and stronger tastes, progressively moving to roughly mashed foods so they can learn to chew. At this stage of weaning (from 6-8 months) babies should have started to progress onto 3 meals a day, in larger quantities than before, alongside their usual milk (breast or formula). In terms of a baby's development, the sheer action of chewing soft and small lumps of food and moving food around the mouth with their tongue helps them to develop oral motor skills. Although at first the food may cause them to gag, cough or maybe even vomit in order to remove lumps of food from the back of their mouth, this doesn't mean they don't like the food on offer – they are simply learning how to handle foods of a different consistency. Keep giving them foods with different textures so that they will learn to eat a variety of foods and become more receptive to trying new ones. Don't worry if they reject some foods at first, this is perfectly normal. Scientific evidence shows that food preferences can be influenced by repeated exposure to food, so the trick is to keep offering them the food on different occasions until they get used to the taste of it and will eventually accept it. It can take several attempts (sometimes up to 15 tastes) for your baby to accept certain foods, so be patient and persevere – it will pay off. Remember that it's much easier to establish healthy food preferences when your baby is young so be sure to offer lots of different foods in these early years.

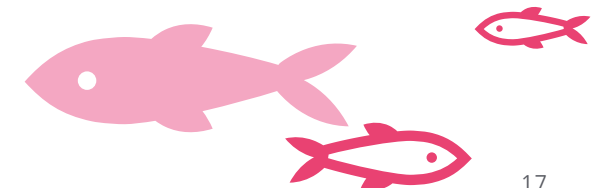
Although most babies don't usually have any teeth at 6 months of age they can actually begin to manage small soft lumpy foods (by grinding their gums). Because this stage is all about teaching them how to chew, begin by giving them soft 'finger foods', such as cooked vegetable sticks (carrots) or soft ripe fruit sticks, little slices of toast and even soft cooked pasta shapes. Never give your baby whole grapes or whole cherry tomatoes as this may cause choking. If you want to give them to your baby, always slice them up.

At this stage you can start to experiment more by introducing dishes made from a combination of different foods from the main food groups.

Because this is a time period of rapid growth, your baby will have a higher requirement for nutrient rich foods – so be sure to give plenty of variety! For example, all babies are born with an ample supply of iron. However, that starts to run out at around 6 months of age, so it's essential that they get enough iron from their diet to ensure healthy growth and development. So give them plenty of foods containing iron, such as lean red meat, cereals, beans and green vegetables. If you are not sure about how much your baby needs to eat, let them guide you – babies usually turn their head away or keep their mouth shut when they don't want any more food. For safety reasons never leave your baby unattended whilst eating. Continue giving them breast or formula feeds and offer sips of cooled boiled water from a training cup or mug with meals. Don't be tempted to give them any juice, as they will be getting plenty of Vitamin C from their milk feeds, as well as from fruit and vegetables.

The 4 main food groups

1. Starchy foods – rice, pasta, potatoes 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 yoghurt and cheese. Full fat milk can also be used during cooking





Total
time
35 min



Steam
time
20 min



Portions



Freezable



Vegetarian



Veggie heaven

¼ small cauliflower (approx. 130 g)

½ medium potato (approx. 145 g)

1 medium carrot (approx. 100 g)

1. Wash the cauliflower and wash and peel the potato and carrot. Cut the vegetables into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

Nutrition tips: High in Vitamin C; Source of Vitamin B6, Vitamin A & Vitamin K.

Serving/cooking tips: Serve with meat or fish purée. Mix up with your favourite vegetables or cooked lentils when blending.



Total time
35 min

Steam time
20 min



Portions



Freezable



Meaty purée

1 fillet of beef/lamb/chicken breast (approx. 250 g)
3 tablespoons puréed vegetables (p 18)

1. Remove any skin and fat from the meat. Cut the meat into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion. If required, mix 1 tablespoon of meat purée with 3 tablespoons of puréed vegetables.

Total time
30 min

Steam time
15 min



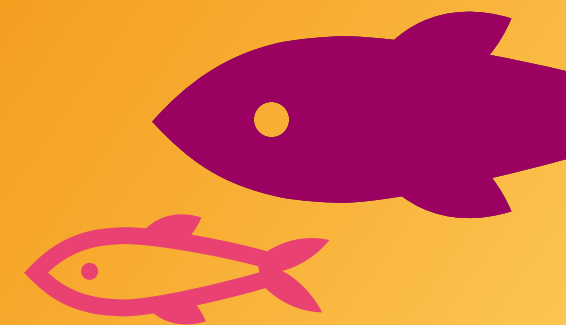
Portions



Freezable



Salmon with sweet potato and courgette



1 fillet of salmon (approx. 100 g)
2 small sweet potatoes (approx. 185 g)
½ medium courgette (approx. 90 g)

1. Wash the courgette and peel and wash the sweet potatoes. Remove any bones and skin from the salmon. Cut the vegetables and salmon into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.



Easy pea-sy purée

100 g frozen peas
2 small sweet potatoes (approx. 150 g)

1. Defrost and wash the peas. Wash and peel the sweet potatoes. Cut the sweet potatoes into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water to thin the purée if needed.



Total
time
30 min



Steam
time
10 min



Portion



Freezable



Vegetarian

Peach and plum dessert



½ medium peach (ripe) (approx. 60 g)
1 large plum (ripe) (approx. 45 g)
20 g yoghurt

1. Wash, peel and core the fruits. Cut the fruits into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 10 minutes. It will start steaming and stop automatically after 10 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 10 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool. Mix the fruit mixture with the yoghurt and serve.

Nutrition tips: Peach and plum go perfectly together in this sweet tasting recipe. Add oats to the recipe for extra taste and texture as your baby gets older or some strawberries instead of plum.

Serving/cooking tips: Add banana, apple or papaya instead of plum. Mix with custard instead of yoghurt.



Total
time
35 min



Steam
time
20 min

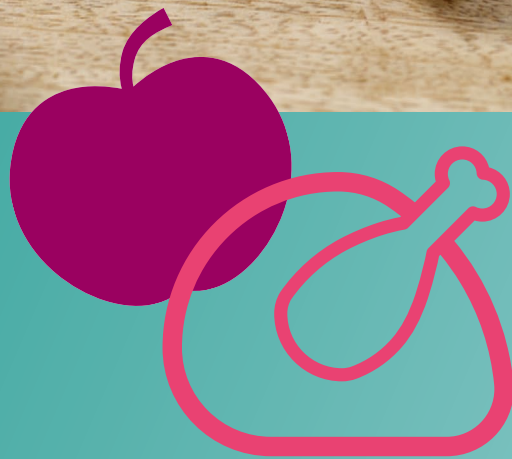


Portions



Freezable

Chicken, potato and apple purée



¼ fillet of chicken breast (approx. 80 g)

2 small sweet potatoes (approx. 225 g)

½ small apple (ripe) (approx. 70 g)

1. Wash peel and core the apple, then peel and wash the sweet potatoes. Remove any skin and fat from the chicken breast. Cut all of the ingredients into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.

6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.

7. Flip the jar over.

8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.

9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

Nutrition tips: High in Vitamin A; Source of Vitamin C, Vitamin B6 & Niacin.

Serving/cooking tips: Add parsnip to the sweet potato for extra flavour.



Chunkier chews

Recipes for babies ready to taste different textured foods

The third stage of weaning (from 9-12 months) is about widening your baby's taste experiences and moving on to foods with different textures. Food can be chopped, mashed or minced rather than puréed. In terms of their development, your baby should be starting to recognize foods by sight and beginning to associate them with their taste.

As it's quite common for older children to reject new or previously accepted foods, typically around the age of 2, offering them a wide variety of foods at this stage will help them later. You should also start to include your baby in family meal times. This is because children learn to eat foods if they see other people eating them. Therefore, make sure they sit with the rest of the family whilst eating and organise meal times around other people, especially other children. Wherever possible encourage them to feed themselves, even if it's messy. Mealtimes are a time for learning and should be fun for your baby. Learning to self feed and being actively involved in the process will help to establish a healthy relationship with food. In terms of the food on offer, try to offer much more variety and help your baby to progress onto finger foods with a different consistency, such as raw fruit and vegetable sticks. Continue to give breast or formula milk, but reduce it to two or three times a day. You can also give cooled boiled water if necessary. This is also the right time to try to phase out the use of bottles and introduce a training cup.

Because baby's tummies are quite small they can fill up easily. Therefore, you should avoid giving them high-fibre foods, such as brown or wholegrain bread, as this will only fill them up leaving little or no room for other more nutritious foods that will give them the energy they need to grow. Fat is also important for energy production and contains valuable vitamins such as Vitamin A. For this reason, you should not give low fat milk, cheese or yoghurt to babies under the age of 2 years.





Chickpea noodles

½ celery stalk (approx. 40 g)
1 medium tomato (approx. 130 g)
½ medium carrot (approx. 40 g)
40 g cooked chickpeas
50 g well cooked noodles (per portion)
50 g well cooked beef purée (per portion) (p 20)

1. Wash the vegetables and peel and wash the carrot. Then slice the tomato in half and deseed. Cut the vegetables into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients (except the chickpeas) into the jar. Replace and lock the lid to the right position.

3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over then add the cooked chickpeas (cook the chickpeas separately).
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 3–5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with approximately 50 g of cooked noodles and 50 g of beef purée (p 20).

Nutrition tips: High in Zinc & Vitamin B12; Source of Iron, Phosphorus, Potassium, Niacin & Vitamin B6.

Serving/cooking tips: Use fish or other meat purée (p 20) instead of beef. For a vegetarian meal serve the sauce with some cooked pasta, rice or another staple food of your choice.





Total
time
35 min



Steam
time
20 min

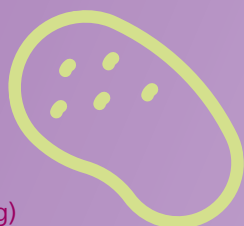


Portions



Freezable

Cod and potato mash



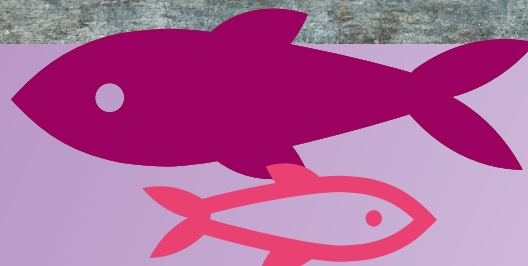
1 fillet of cod (approx. 100 g)
½ medium potato (approx. 150 g)
100 g well cooked rice porridge
(per portion)

1. Wash and peel the potato. Remove any bones and skin from the cod. Cut all of the ingredients into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. To make a sauce: blend 2–3 times for 5 seconds each until the desired consistency is reached. For babies who chew well: drain cooking water out and blend for less time, or use a fork to break up the cooked food. Transfer to a bowl and allow to cool. Check carefully for any bones before serving 1 portion with about 100 g of cooked rice porridge.

Nutrition tips: High in Iodine; Source of Selenium & Vitamin B12.

Serving/cooking tips: Serve with meaty purée. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.



Total
time
30 min



Steam
time
10 min



Portions



Freezable



Vegetarian

My first muesli



50 g blueberries (ripe)
100 g rolled oats (per portion)
½ medium peach (ripe) (approx. 100 g)
½ medium pear (ripe) (approx. 100 g)

1. Wash all of the ingredients, peel and core the peach and pear. Cut the peach and the pear into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.

4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 10 minutes. It will start steaming and stop automatically after 10 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with approx. 100 g of rolled oats.

Nutrition tips: Babies will love the taste of this fruity combination. The recipe helps to get more fruit in their diet – mix and match different types of fruit to suit your needs and preferences!

Serving/cooking tips: To add dairy to this recipe, mix with natural yoghurt. Use other fruits of your choice.

From one year on

Recipes for babies containing more energy and nutrients

Although every child is different, by the age of 1 babies will be much more active. They may be crawling, pulling themselves up and manoeuvring around the room using furniture. They may have even started to walk. Between learning to walk, talk and so much more it's a very active time. This requires a lot more energy and nutrients, which is why providing a healthy, balanced diet is so important. Until now, breast or formula milk will have been their main source of nourishment, but now it's time for solid food to take pole position.



Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting.

At this stage of weaning they should be consuming 3 meals per day, plus some snacks in between mealtimes such as prepared fruit, vegetable sticks, yoghurt, chunks of cheese, toast or rice cakes. Try to include some starch (bread, cereals, porridge, potatoes, rice, couscous or pasta), protein (meat, fish, eggs, lentils, beans, houmous, soya and tofu) and fresh fruit and vegetables with each meal. Dairy (milk, yoghurt or cheese) should be included in three of their meals or snacks per day. One serving would include a glass of milk (150 ml), a small bowl of yoghurt or fromage frais, or a matchbox-sized piece of cheese. Their usual milk intake (breast or formula) will

naturally decrease at this stage so it's fine to switch to whole cow's milk instead (unless they have an allergy to milk). Milk is an important source of calcium which, along with water, should be your toddler's main drink. But don't give more than one pint of milk (around 0.5kg) a day as this will only reduce their appetite for food which they need to help them to grow. They should consume around 6-8 servings of fluid per day (including milk drinks), served in a cup; one with each meal and one in between meals with snacks.

Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting. Although there are no recommended portion sizes for toddlers, use their fist as a guide: their stomach will be around the same size as a clenched fist. As they become more active (from the age of 2), you can gradually increase the portion size given. But to be sure, always be guided by your baby's appetite. Try to maintain their interest in learning to eat food by arranging meals on colourful plates, using lots of different shapes and themes (a smiley face will do the trick) and by combining different colours and textures. Let your baby feed themselves as much as possible. You can help by cutting any difficult foods such as spaghetti. If your child starts to refuse food, take it away without making a fuss and wait until the next snack or mealtime before offering anything else. Try not to give sugary or high-fat food, as this will only encourage poor food habits in later life. Praise your baby for eating well as this will encourage good behaviour and future learning. Eventually your toddler will be able to consume the foods eaten by the rest of the family so always remember to lead by example and eat healthily!





Total
time
20 min

Steam
time
15 min



Portions



Freezable



Vegetarian

Rice with sweet pepper sauce

½ leek stalk (approx. 20 g)

¼ small courgette (approx. 40 g)

½ medium red bell pepper (approx. 40 g)

1 medium tomato (approx. 140 g)

140 g well cooked rice (per portion)

1. Wash the vegetables then slice the tomato and the red bell pepper in half and deseed. Cut the vegetables into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.

4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. Blend 2–3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Food for older children should be chunkier to encourage chewing. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked rice.

Nutrition tips: High in Vitamin C.

Serving/cooking tips: Serve with meat or fish purée. Serve the sauce with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.





Total
time
35 min



Steam
time
15 min



4
Portions



Freezable

Salmon and broccoli pasta



1 salmon fillet (approx. 120 g)
½ small broccoli (approx. 120 g)
140 g well cooked pasta shells (per portion)

1. Wash the broccoli, remove any bones and skin from the salmon. Cut the broccoli and salmon into approx. 1 cm size cubes.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
9. To make a sauce: blend 2–3 times for 5 seconds each until the desired consistency is reached. For babies who chew well: drain cooking water out and blend for less time, or use a fork to break up the cooked food. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked pasta shells.

Nutrition tips: High in Omega 3, Selenium, Iodine, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D & Vitamin K; Source of Phosphorus, Riboflavin, Niacin, Folate & Vitamin C.

Serving/cooking tips: Serve with puréed vegetables. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.



Total
time
30 min



Steam
time
15 min



3
Portions



Vegetarian

Steamed asparagus with potato and parmesan

12 asparagus stalks (green) (approx. 240 g)
100 g cooked new potato wedges (per portion)
20 g grated parmesan cheese (per portion)

1. Wash the asparagus and remove any coarse stalks. Cut the ingredients into approx. 1 cm size portions.
2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.

4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
6. Turn the steam button back to the 'OFF' position.
7. Flip the jar over.
8. Transfer to a bowl and allow to cool. Serve 1 portion with 100 g cooked new potato wedges and 20 g grated parmesan cheese.

Nutrition tips: High in Phosphorus, Folate, Vitamin D & Vitamin K; Source of Calcium, Potassium, Thiamin, Vitamin C & Vitamin B6.

Serving/cooking tips: Serve with flaked salmon. Serve with noodles and a sauce of your choice.



สารบัญ

ช่วงที่
1

สูตรอาหารที่รวดเร็วและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับลูกน้อยของคุณ 41

ลิ้มรสครั้งแรก 46

สูตร

พุเร่มันฝรั่งกับบรอกโคลี 48

สควอชสีสวยงาม 50

พุเร่กล้วยกับอะโวคาโด 51

พุเร่แอปเปิ้ล 52

นุ่มและทานง่าย 54

สูตร

สวอร์คแห่งพืชผัก 56

พุเร่เนื้อ 58

แซลมอนกับมันเทศและซูกินี 59

น้ำซุปข้นง่าย ๆ 61

ขนมหวานจากลูกพีชและลูกพลัม 62

พุเร่เนื้อไก่ มันฝรั่ง และแอปเปิ้ล 64

อาหารฝึกเคี้ยว 66

สูตร

ก๋วยเตี๋ยวถ้วยลูกไก่ 68

ปลาทอดกับมันฝรั่งบด 70

มูสลี่ถ้วยแรก 71

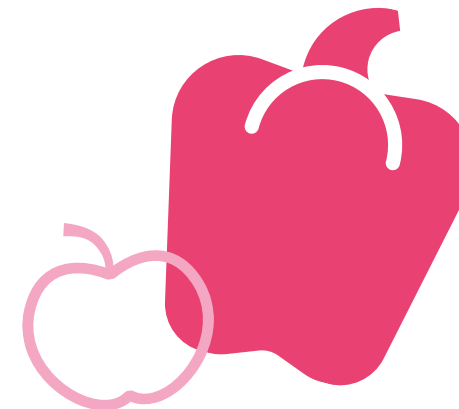
ตั้งแต่หนึ่งปีขึ้นไป 72

สูตร

ข้าวราดซอสพริกหยวก 74

พาสต้าแซลมอนกับบรอกโคลี 76

หน่อไม้ฝรั่งนึ่งกับมันฝรั่งและพามาซาน 77



สูตรอาหารที่รวดเร็วและมีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับลูกน้อยของคุณ

เมื่อพูดถึงการแนะนำให้ลูกน้อยของคุณรู้จักอาหารแข็งเป็นครั้งแรก เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกสับสน ข้อมูลจำนวนมากอาจมากมายจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นพ่อแม่ครั้งแรก บางครั้งการที่จะหาอาหารที่เตรียมไว้ให้ โดยไม่สามารถพูดได้ว่าพวกเขาทำอะไรหรือไม่ยากเกินไป สิ่งนี้อาจค่อนข้างท้าทายสำหรับผู้ปกครองเมื่อต้องหย่านมลูก แต่อย่าตื่นตระหนก ทำตามความต้องการของลูกน้อย และจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลายซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเติบโตอย่างแข็งแรงและมีความสุข

เป้าหมายของเรา

เราหวังว่าคู่มือสูตรอาหารนี้จะช่วยให้คุณเมื่อเริ่มให้ลูกน้อยทานอาหารแข็ง ประกอบด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์และคำแนะนำอย่างมืออาชีพเกี่ยวกับระยะต่าง ๆ ของการหย่านม พร้อมตัวอย่างการวางแผนมื้ออาหารและสูตรอาหารที่เหมาะสมสำหรับการหย่านมระยะต่าง ๆ แต่ละสูตรได้รับการพัฒนาโดยใช้เครื่องทำอาหารทารกเพื่อสุขภาพแบบ 4-in-1 ของ Philips Avent เพื่อช่วยให้คุณจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับลูกน้อยที่กำลังเติบโต

เริ่มหย่านมลูกน้อยของคุณ

การได้เห็นทารกแรกเกิดของคุณเติบโตและพัฒนาเป็นเด็กที่มีความสุขและแข็งแรงเป็นประสบการณ์ที่น่าอัศจรรย์และคุ้มค่าจริง ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในปีแรกของชีวิตของการอาจส่งผลต่อสุขภาพในอนาคตของเขาหรือเธอ และการจัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการนี้ นมแม่เป็นอาหารมือแรกที่ดีที่สุดที่ทารกสามารถมีได้ เพราะประกอบด้วยสารอาหารตามธรรมชาติทั้งหมดที่ทารกต้องการ พร้อมด้วยแอนติบอดีที่สำคัญสำหรับการป้องกันเพิ่มเติมจากการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกโดยตรง แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนถึงอายุ 6 เดือน และหากเป็นไปได้ ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ดีต่อสุขภาพและสมดุลเป็นเวลาถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้นหากต้องการ เมื่อไม่สามารถให้นมลูกได้ นมผงสำหรับการกคือสิ่งทดแทนที่ดีที่สุดรองลงมาจากน้านมแม่ ในแง่ของความสามารถในการเติบโต ทารกควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นระหว่าง 0.5 กก. (1.1 ปอนด์) ถึง 1 กก. (2.2 ปอนด์) ต่อเดือนตั้งแต่ 0-6 เดือน หลังจากนั้นจำเป็นต้องให้อาหารแข็งเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่อไป

เนื่องจากการกินบุคคลและเติบโตในอัตราที่ต่างกัน จึงสำคัญมากที่จะไม่เร่งให้พวกเขาหย่านมก่อนที่พวกเขาจะพร้อม เวลาเร็วที่สุดในการพิจารณาเริ่มหย่านมทารกคือ 4 เดือนหรือ 17 สัปดาห์ แต่โดยปกติแล้วระบบย่อยอาหารของการจะใช้เวลาประมาณ 6 เดือนจึงจะทำงานได้ตามปกติและพร้อมที่จะ

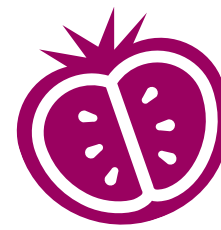
ย่อยอาหาร* มีสัญญาณสำคัญ 3 ประการที่บ่งบอกว่าทารกพร้อมที่จะลองอาหารแข็งเมื่อใด โดยปกติจะเกิดขึ้นประมาณ 4-6 เดือนและรวมถึง: สามารถนั่งและยกศีรษะให้มั่นคงได้ มือตา และปากประสานกันดี (มองอาหาร หยิบเข้าปากได้) ความสามารถในการกลืนอาหารที่เสนอแทนที่จะพลิกออกทั้งหมด

ดังนั้นให้มองหาสัญญาณทั้งหมดเหล่านี้ก่อนที่จะหย่านมลูกของคุณ พวกเขาอาจไม่พอใจกับการป้อนนมน้อยลงและเริ่มแสดงความสนใจในอาหารที่คนอื่นทาน การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ถือเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาลูกน้อยของคุณ ตอนนี้พวกเขาพร้อมที่จะสำรวจรสชาติและเนื้อในอาหารของพวกเขาแล้ว

เมื่อเริ่มให้ลูกน้อยทานอาหารครั้งแรก ปริมาณอาหารที่ลูกได้รับประทานไม่ได้สำคัญเท่ากับการทำให้ลูกชินกับการทานอาหารทั่ว ๆ ไป ในตอนแรกเด็กทารกไม่ได้ต้องการอาหารวันละ 3 มื้อ คุณสามารถเริ่มให้ลูกเปลี่ยนมาทานอาหารแทนนมแม่ได้ด้วยการให้อาหารทีละน้อยจนกว่าลูกจะชินกับรสชาติ เนื้อสัมผัส และความรู้สึกถึงอาหารในปาก จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ลูกได้รับประทานจนกว่าจะสามารถรับประทานอาหารชนิดเดียวกันกับสมาชิกคนอื่นใน



*โปรดรับคำแนะนำจากกุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเมื่อคุณต้องการเริ่มให้อาหารแทนนมนมมารดา



คำแนะนำด้านสุขภาพและความปลอดภัย

ทารกมีความเสี่ยงเป็นพิเศษต่อแบคทีเรียที่อาจทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ด้านสุขภาพและความปลอดภัยง่าย ๆ เมื่อเตรียมและจัดเก็บ อาหารของพวกเขา

การเตรียมอาหาร:

- ตรวจสอบให้แน่ใจเสมอว่าอาหารถูกจัดเก็บอย่างปลอดภัยและยึดตามวันที่ใช้ เตรียมอาหารในครัวที่สะอาดโดยใช้เขียงและช้อนส้อมที่สะอาด ล้างมือให้ทั่วก่อนการเตรียมอาหารและล้างมือการกก่อนการป้อนอาหาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชามและช้อนที่ใช้ป้อนอาหารทั้งหมดได้รับการทำความสะอาดอย่างทั่วถึงก่อนใช้งาน Philips Avent มีเครื่องฆ่าเชื้อที่เหมาะสม รวดเร็ว ง่าย และมีประสิทธิภาพ
- เก็บเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกและดิบแยกจากกันและจากอาหารอื่น ๆ ในตู้เย็นและปิดฝาไว้ ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสเนื้อดิบ เนื้อหรือปลาดิบที่บรรจุสุญญากาศปลอดภัยโดยไม่ต้องล้างก่อนใช้ เนื่องจากอาจแพร่กระจายเชื้อโรคที่เป็นอันตรายไปยังพื้นผิวการทำงานในครัวและอาจนำไปสู่อาหารเป็นพิษได้ ใช้วิจารณญาณของคุณเองหากคุณไม่แน่ใจว่ามีการล้างมาก่อน (เช่น ไม่ได้บรรจุสุญญากาศ/ อาหารที่ซื้อในตลาดอาหารสด) ล้างผักและผลไม้และปอกเปลือกทุกครั้งหากจำเป็น ควรปอกเปลือกและล้างผักรากทั้งหมดก่อนใช้
- อย่าใส่เกลือลงในอาหารสำหรับทารก คุณสามารถเพิ่มสมุนไพรและ เครื่องเทศอ่อน ๆ แทน เพื่อให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น หากคุณต้องใช้น้ำตาลในสูตรอาหาร ให้ใช้น้ำตาลที่มีเกลือต่ำหรือไม่ใส่เลย หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลในอาหาร เว้นแต่จะต้องการรสชาติ (เช่น เพื่อทำให้ผลไม้รสหวาน)
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารสุกทั่วถึงและทิ้งไว้ให้อุ่นก่อนเสิร์ฟ

ครอบครัวในปริมาณที่น้อยกว่าได้ในที่สุด เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะชอบอาหารที่ตนรู้สึกชิน ดังนั้น ถ้าคุณให้อาหารและเครื่องดื่มที่เค็มมาก หวานมาก หรือมีไขมันกับลูก ลูกจะมีแนวโน้มอยากทานอาหารเหล่านั้นมากกว่าเมื่อโตขึ้น และคุณคงไม่อยากสร้างคนเลือกกินขึ้นมา! การให้ลูกของคุณทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและดีต่อสุขภาพหลากหลายชนิดตั้งแต่แรกเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้แน่ใจว่าลูกกินอาหารเช่นนั้นต่อไปเมื่อโตขึ้น การเปลี่ยนสิ่งที่เด็กรับประทานตอนที่เด็กโตแล้วเป็นสิ่งทำได้ยากมาก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีตั้งแต่เริ่มต้น เราขอแนะนำให้คุณทำเช่นนี้ตั้งแต่เริ่มให้ลูกรับประทานอาหารเป็นต้นไป และแนะนำให้ทำอาหารเองตั้งแต่ต้นโดยใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ด้วยวิธีนี้ คุณจะรู้ได้อย่างแน่นอนว่าลูกของคุณกำลังรับประทานอะไรบ้าง นอกจากนี้คุณควรพยายามรักษารสชาติประกอบทางโภชนาการในอาหารที่คุณอยากเตรียมให้ลูกไว้ให้ได้มากที่สุด เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าทางโภชนาการสูงสุดจากวัตถุดิบที่คุณกำลังใช้ การซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่และการจัดเก็บวัตถุดิบที่เหมาะสมด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำในการจัดเก็บอาหารจะช่วยรักษาปริมาณสารอาหารในอาหารได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้แน่ใจว่าอาหารเช่นเนื้อดิบหรือปลาที่ทานได้อย่างปลอดภัย และการเตรียมอาหารบนพื้นผิวที่สะอาดโดยใช้อุปกรณ์ที่สะอาดจะช่วยปกป้องลูกน้อยของคุณจากแบคทีเรียที่เป็นอันตราย

การนั่งเป็นวิธีที่ดีต่อสุขภาพในการเตรียมอาหารเนื่องจากช่วยรักษาให้อาหารยังคงอยู่ การใช้เครื่องทำอาหารทารกเพื่อสุขภาพแบบ 4-in-1 ของ Philips Avent จะช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการของส่วนผสมเริ่มต้นในอาหารที่เตรียมขึ้นสุดท้ายสำหรับลูกน้อยของคุณ เนื่องจากน้ำผลไม้ที่ปล่อยออกมาจากหม้อหนึ่งในระหว่างการปรุงอาหาร (ขั้นตอนการนั่ง) จะถูกเก็บไว้เพื่อผสมกลับเข้าไปในอาหารระหว่างการผสม (ขั้นตอนการผสม) แม้ว่าตำราอาหารนี้จะให้ข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับการหย่านม แต่ก็ยังมีข้อมูลที่เชื่อถือได้มากมายที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าลูกน้อยของคุณพร้อมสำหรับการหย่านมหรือไม่ ตัวอย่างเช่น จากคลินิกทารกใกล้บ้าน สำนักงานแพทย์ หรือทางออนไลน์ ตลอดจนข้อมูลที่จะช่วยให้คุณก้าวหน้าจากขั้นหนึ่งไปอีกขั้น หรือแม้กระทั่งแนวคิดเกี่ยวกับสูตรอาหารอื่น ๆ ที่คุณสามารถใช้กับอาหารทารกเพื่อสุขภาพ Philips Avent 4-in-1 ของผู้ผลิตคุณ

การเก็บรักษาอาหาร:

- เมื่อเตรียมแล้ว ให้ทำให้อาหารเย็นโดยเร็วที่สุด (ภายใน 1-2 ชั่วโมง) และวางในตู้เย็น (ที่อุณหภูมิ 5 °C (41 °F) หรือต่ำกว่า) หรือช่องแช่แข็ง (ที่อุณหภูมิ -18 °C (0 °F)) อาหารที่ปรุงสดใหม่สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง ตรวจสอบหลักเกณฑ์เกี่ยวกับช่องแช่แข็งของคุณเพื่อดูว่าคุณสามารถเก็บอาหารการกได้อย่างปลอดภัยนานแค่ไหน โดยปกติแล้ว 1-3 เดือน
- สามารถเตรียมและจัดเก็บอาหารเป็นชุดในช่องแช่แข็งโดยใช้หม้อที่มาพร้อมกับเครื่องทำอาหารเด็กเพื่อสุขภาพ Philips Avent 4-in-1 คุณสามารถซื้อภาชนะเพิ่มเติมจากกลุ่มผลิตภัณฑ์ของ Philips ภาชนะเหล่านี้ยังปลอดภัย กะทัดรัด และเหมาะสำหรับการวางซ้อนกัน สามารถเขียนชื่ออาหารและวันที่เตรียมลงบนฉลากและติดที่ฝาได้ หรือใช้ถาดทำน้ำแข็ง ภาชนะกันช่องแช่แข็งขนาดเล็ก หรือถุงสำหรับช่องแช่แข็ง หากจำเป็น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารถูกห่ออย่างแน่นหนาด้วยฟิล์มยึดหรือฟอยล์ในครัว
- ควรละลายอาหารแช่แข็งให้สะอาดก่อนนำไปอุ่น เครื่องทำอาหารการกเพื่อสุขภาพ Philips Avent 4-in-1 มีฟังก์ชันละลายน้ำแข็งและอุ่นเพื่อตอบสนองทุกความต้องการของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารที่อุ่นร้อนทั่วถึง (ควรมีไอน้ำลอยขึ้นมา) และปล่อยให้เย็นลงพอสมควรก่อนเสิร์ฟ เครื่องอุ่นอาหาร Philips Avent ยังสามารถใช้อุ่นอาหารของลูกน้อยได้อย่างสม่ำเสมอและปลอดภัย หากคุณอุ่นอาหารโดยใช้ไมโครเวฟ ควรคนอาหารและตรวจสอบอุณหภูมิก่อนให้อาหารการกเสมอ อย่าอุ่นอาหารซ้ำมากกว่าหนึ่งครั้ง
- ยานำอาหารไปแช่เย็นซ้ำหลังจากละลายแล้ว และอย่าเก็บและนำกลับมาใช้ซ้ำกับอาหารที่ลวกยังทานไม่เสร็จ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและการแพ้อาหาร:

- อาหารบางชนิดไม่เหมาะสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 12 เดือน รวมถึงตับ, หอยดิบ, ปลาจลาม, ปลากระโทงดาบและปลาแมรลิน, เนยแข็งที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แบบนิ่มและน้ำผึ้ง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไข่หรืออาหารที่มีไข่นั้นสุกดีแล้ว
- หากมีประวัติแพ้อาหารในครอบครัว แนะนำให้ดื่มนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน ในกรณีที่ไม่สามารถให้นมบุตรได้ ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับสูตรนมที่ดีที่สุดที่จะจัดหาให้แทน เนื่องจากการแนะนำอาหารชนิดแรกอาจทำให้เกิดการแพ้ได้ การให้นมลูกควรดำเนินต่อไปตลอดการหย่านม และควรระมัดระวังเมื่อแนะนำอาหารที่อาจเป็นภูมิแพ้ เช่น นม ไข่ ข้าวสาลี ปลาและหอย โดยป้อนทีละอย่าง
- หากคนในครอบครัวมีประวัติแพ้ก็ควรให้ขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ เนื่องจากความเสี่ยงต่อการสำลัก ไม่ควรให้ทั้งทั้งเมล็ด รวมทั้งถั่วลิสงแก่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- สัญญาณของโรคมุมิแพ้ที่เกิดขึ้นทันที (มักเกิดขึ้นภายในไม่กี่วินาทีหรือนานถึงสองชั่วโมง) อาจรวมถึงอาการบวมที่ริมฝีปาก อาการคันและลมพิษ ใบหน้าหรือร่างกายเป็นสีแดง ผื่น อาการแสบของกลางหรือหายใจลำบาก หากคุณคิดว่าลูกน้อยของคุณมีอาการแพ้อาหาร ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน ในบางกรณีที่เกิดปฏิกิริยารุนแรง (anaphylaxis) อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
- ปฏิกิริยาที่ล่าช้าต่ออาหาร (มักเกี่ยวข้องกับการแพ้เนย) อาจรวมถึงอาการคลื่นไส้ อาเจียนหรือกรดไหลย้อน ท้องร่วง ท้องผูก อุจจาระเป็นเลือด ก้นแดง และโรคเรื้อนกวากที่แสบ ร้อย ๆ ในระยะยาวอาจมีปัญหาในการเพิ่มน้ำหนัก เนื่องจากอาการเหล่านี้บางอย่าง (เช่น ผื่นและท้องร่วง) ยังบ่งบอกถึงโรคอื่น ๆ ปรึกษาคุณ แพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม
- ขอคำแนะนำจากแพทย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเสมอ หากคุณสงสัยว่าลูกของคุณอาจมีอาการแพ้อาหาร พวกเขาควรเป็นช่องทางแรกของคุณ!

คำแนะนำและข้อมูลเพิ่มเติม

- ปริมาณที่ระบุในสูตรอาหาร* ควรให้เพียงพอ อาหารสำหรับป้อนลูกน้อยของคุณ ตลอดจนของเหลือบางส่วนเพื่อแบ่งส่วนและจัดเก็บหรือแช่แข็งเพื่อใช้ในภายหลัง คุณสามารถปรับปริมาณที่ต้องการให้เหมาะกับความต้องการของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปรับระยะเวลาการนิ่งตามปริมาณส่วนผสมที่ใช้ ตรวจสอบ 'ส่วนผสมและเวลานึ่ง' ในคู่มือผู้ใช้สำหรับเวลาไอน้ำโดยประมาณสำหรับส่วนผสมเฉพาะ
- ความสอดคล้องสุดท้ายของแต่ละสูตรจะขึ้นอยู่กับประเภทของส่วนผสม ที่ใช้รวมถึงปริมาณที่ใช้และระยะเวลาการหย่านม ความสม่ำเสมออาจเปลี่ยนแปลงได้โดยการเติมนมตามปกติของการกหรือน้ำต้มลงในสูตรสุดท้าย ตัวอย่างเช่น อาจใช้น้ำเพื่อทำให้บางลงหรืออาจเติมน้ำตาลเพื่อให้อุ่นขึ้น การระบายน้ำบางส่วนในหม้อหนึ่งก่อนการปั่นจะทำให้ได้น้ำข้นขึ้น
- ปริมาณของสูตรอาหารเป็นตัวบ่งบอก ปริมาณเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ ลักษณะของวัตถุดิบที่ใช้และเวลาทำอาหาร
- จำนวนขนาดส่วนที่จัดเตรียมไว้โดยแต่ละสูตรเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น เนื่องจากการทุกคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน ขนาดส่วนย่อยอาจไม่สะท้อนถึงปริมาณที่ต้องการหรือจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของการก หมายความว่าขนาดส่วนสุดท้ายที่บริโภคอาจแตกต่างจากที่ระบุไว้

*ตำราอาหารได้รับการตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจว่าจะได้รับ แคลอรี เหลือ น้ำตาล และไขมันอย่างเหมาะสมสำหรับเด็ก



- ใช้คู่มือสูตรการถ่ายภาพเป็นข้อมูลอ้างอิงอย่างรวดเร็วเมื่อปรุงอาหารด้วยเครื่องทำอาหารการกเพื่อสุขภาพ Philips Avent 4-in-1
- เมื่อใช้เครื่องทำอาหารการกเพื่อสุขภาพ Philips Avent 4-in-1 สำหรับ ครั้งแรกโปรดทำตามคำแนะนำสูตรทั้งหมด



ล้มรส ครั้งแรก



สูตรอาหารสำหรับการก่ เพื่องเริ่มต้นจากอาหารแข็ง

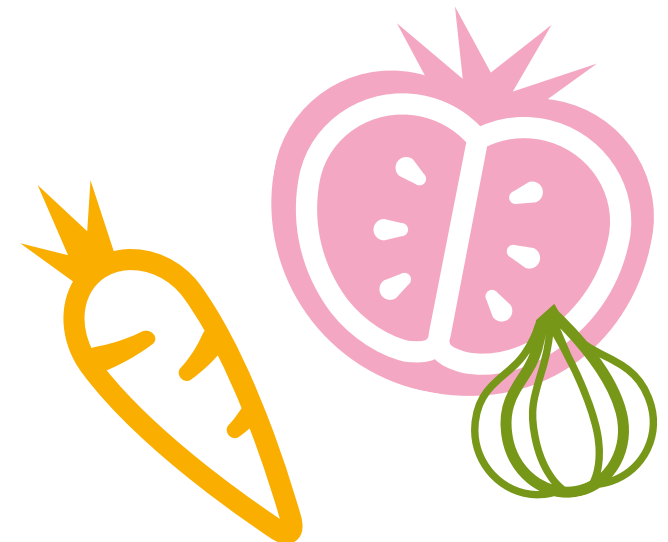
ระยะแรกของการหย่านม (ประมาณ 4-6 เดือน) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสำรวจรสชาติและเนื้อสัมผัสใหม่เป็นครั้งแรก เนื่องจากลูกน้อยของคุณจะชินกับรสชาติและเนื้อสัมผัสของนมเท่านั้น เคล็ดล็บคือค่อย ๆ ป้อนอาหารใหม่ ๆ แม้ว่าในตอนแรกอาจใช้เวลา แต่ด้วยความอดทนเพียงเล็กน้อย ลูกน้อยของคุณจะทานอาหารได้เองในเวลาไม่นาน



ซูปล้นควรจะเนียนมากและยังมีความเหลวค่อนข้างมาก โดยใช้รสชาติอ่อนโยน (จืด) ในตอนแรก

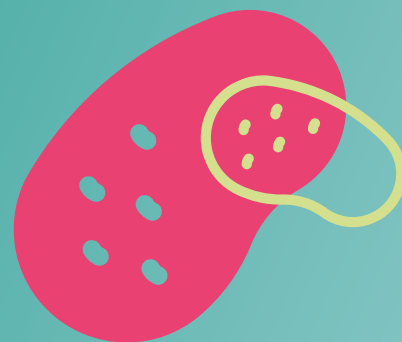
จนถึงตอนนี้ลูกของคุณจะชินกับการดูดนมจากเต้าเท่านั้น หรือสูตรการดื่มจากขวดโดยดุนลิ้นไปข้างหน้าเพื่อดื่ม ดังนั้นเมื่อเริ่มช้อนป้อนอาหารเป็นครั้งแรก พวกเขาจะทำเช่นนี้ด้วยลิ้นโดยอัตโนมัติ หมายความว่าอาหารที่เข้าไปจะถูกดันกลับออกจากปากด้วยลิ้น การเรียนรู้ที่จะทานอาหารเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการใช้ปากชุดใหม่ทั้งหมด ตัวอย่างเช่น ลูกน้อยของคุณจะต้องเรียนรู้ที่จะใช้ริมฝีปากดึงอาหารออกจากช้อนและลิ้นเพื่อดันอาหารไปทางด้านหลังปากและกลืน ก่อนหน้านั้นพวกเขาเคยใช้แค่กรามและกล้ามเนื้อแก้มในการดูดเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นประสบการณ์ใหม่โดยลิ้นแข็ง เมื่อลูกน้อยของคุณสามารถกลืนอาหารได้ พร้อมกับสัญญาณการหย่านมอีก 2 อย่าง (การนั่ง การหยิบจับสิ่งของ และการสำรวจอาหาร

อาหารมือแรกอาจรวมถึงซีเรียสลับ เช่น ข้าวเด็ก ข้าวโอ๊ต ลูกเต๋ายืด เส้นก๋วยเตี๋ยวหรือข้าวสาลีบดผสมกับนมปกติของการก่ คุณยังสามารถบดผลไม้หรือผักได้ ซูปล้นควรจะเนียนมากและยังมีความเหลวค่อนข้างมาก โดยใช้รสชาติอ่อนโยน (จืด) ในตอนแรก เริ่มต้นด้วยการป้อนนมให้ลูกน้อยเพียงไม่กี่ช้อนชาวันละครั้ง ระหว่างหรือหลังการให้นมตามปกติ (เต้านมหรือนมผง) นอกจากนี้ คุณควรให้อาหารทีละอย่างเพื่อให้คุณเห็นว่าพวกเขาตอบสนองต่ออาหารแต่ละอย่างอย่างไร เมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถเริ่มให้อาหารแข็งก่อนนมปกติ และค่อย ๆ เพิ่มความถี่ในการให้อาหารและปริมาณที่ให้ คุณยังสามารถทดลองกับส่วนผสมต่าง ๆ ได้ด้วยการเติมนมหรือน้ำให้น้อยลง (ตามจนเย็นแล้ว) เพื่อทำให้ข้นขึ้น หลังจากนั้น คุณสามารถเริ่มป้อนอาหารประเภทต่าง ๆ และค่อย ๆ เพิ่มมืออาหารจากสองถึงสามครั้งต่อวัน เพื่อให้ลูกน้อยได้เริ่มสัมผัสกับรสชาติใหม่ ๆ มากมาย ในแง่ของความต้องการของเหลวของการก่ ให้ป้อนนมตามปกติ (เต้านมหรือสูตร) หากเป็นวันที่อากาศร้อนจัด ให้การก่ที่ดื่มนมผงผสมน้ำต้มสุกเย็นลง หากคุณคิดว่าพวกเขากระหายน้ำระหว่างป้อนอาหาร (การก่ที่ดื่มนมผงผสมน้ำต้มสุกเย็นลง หากคุณคิดว่าพวกเขากระหายน้ำระหว่างป้อนอาหารนมแม่ไม่ต้องการน้ำ)





พุดม้นฟร้งกับ บรอกโคลี



มันฝรั่งหัวใหญ่ 1½ ลูก (ประมาณ 200 กรัม)
บรอกโคลี 1½ ลูกเล็ก (ประมาณ 200 กรัม)

1. ล้างบรอกโคลี ปอกเปลือก และล้างมันฝรั่ง หั่นมันฝรั่งและบรอกโคลีเป็นก้อนขนาดประมาณ 1 ซม.
2. เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ต้องการ
3. เปิดฝาทิ้งน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็ม ถึงระดับ '20 นาที'
4. เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อล็อค โกลใน ตำแหน่งไอ้น้ำ
5. ตั้งเวลาไอน้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุดโดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที

6. หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
7. พลิกขวดโหล
8. วางโกลบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วล็อคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
9. ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอที่ต้องการ เติมนมตามปกติของการทำหรือน้ำดื่มลูกหากต้องการเพื่อทำให้น้ำชุ่มขึ้นบางลง

เคล็ดลับโภชนาการ: วิตามินเคสูง; แหล่งวิตามินซีและโพแทสเซียม

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมข้าวสำหรับเด็กทารกหรือนมที่ลูกทานเป็นประจำ ใช้มันเทศแทนมันฝรั่ง



เวลารวม
35 นาทีเวลานั่ง
15 นาที

จาน



แช่แข็งได้



มังสวิรัต

เวลารวม
10 นาทีเวลานั่ง
0 นาที

จาน



มังสวิรัต

สควอชสี สวยงาม



แบตเตอรี่นัทสควอชขนาดกลาง ½ ลูก
(ประมาณ 300 กรัม)

- ล้าง ปอกเปลือก และฟานแบตเตอรี่นัทสควอชครึ่งซีก แล้วคว้านเมล็ดออก ตัด แบตเตอรี่นัทสควอชเป็นก้อนขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาชวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชวดโหล เปลี่ยนและลือคฟานในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็มถึงระดับ '10/15 นาที'
- เปลี่ยนและลือคฟานในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อลือคโกลใน ตำแหน่งไอ้น้ำ
- ตั้งเวลาไอ้น้ำ 15 นาที เครื่องจะเริ่มขึ้นและหยุดโดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไป 15 นาที
- หมุนปุ่มไอ้น้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกชวดโหล
- วางโถบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วลือคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
- ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ เติมนมตามปกติของการทหรือน้ำดื่มสุกหากต้องการเพื่อให้ได้น้ำปั่นบางลง

พุดรกล้วยกับ อะโวคาโด



อะโวคาโดขนาดกลาง ½ ลูก (สุก) (ประมาณ 50 กรัม)
กล้วยขนาดกลาง ½ ลูก (สุก) (ประมาณ 50 กรัม)
นมธรรมชาติ 60 มล. (เตรียมตามปกติ)

- ผ่าครึ่งอะโวคาโด แกะเมล็ดออกแล้วคว้านเนื้อออกด้วยช้อนโต๊ะ ปอกกล้วย หั่นอะโวคาโดและกล้วยเป็นลูกเต๋าขนาด 1 ซม.
- ถอดฝาชวดโหลออก ใส่ผลไม้และนมธรรมชาติทั้งหมดลงในโถ เปลี่ยนและลือคฟานในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- วางโถบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาและลือคให้อยู่ในตำแหน่งปั่น
- ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 10 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ

เคล็ดลับโภชนาการ: มีไฟเลตสูง แหล่งที่มาของวิตามินซี วิตามินอี โพแทสเซียม วิตามินบี 6 และวิตามินเค

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟทันทีหลังจากเตรียม ทำด้วย มะละกอ แทนกล้วย



เวลารวม
25 นาที



เวลานึ่ง
15 นาที



จาน



แช่แข็งได้



มั่งสวิสต์

พุด แอปเปิล

แอปเปิลขนาดกลาง 2 ลูก (สุก)
(ประมาณ 300 กรัม)

- ล้าง ปอกเปลือก และคว้านแอปเปิลออก หั่นแอปเปิลเป็นลูกบาศก์ขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็มถึงระดับ '10/15 นาที'
- เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อล็อคโดให้อยู่ในตำแหน่งไอน้ำ
- ตั้งเวลาไอน้ำ 15 นาที มันจะเริ่มนึ่งและหยุดโดยอัตโนมัติหลังจาก 15 นาที
- หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโถบนฐานหลักแล้วหมุนตามเข็มนาฬิกาและล็อคให้อยู่ในตำแหน่งป็น
- ปั่น 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 10 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอที่ต้องการ



นุ่มและ ทานง่าย

สูตรอาหารสำหรับเด็กทารก ที่พร้อมสำหรับรสชาติที่เข้มข้นกว่า

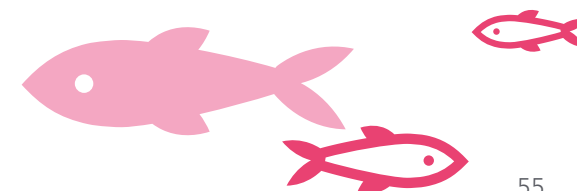
ตอนนี้ลูกน้อยของคุณเคยชินกับการทานซุปข้นหรืออาหารบดแบบนุ่มที่มีรสชาติค่อนข้างอ่อนแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะแนะนำเนื้อสัมผัสที่แตกต่างและรสชาติที่เข้มข้นขึ้น ค่อย ๆ เปลี่ยนไปทานอาหารบดหยาบ ๆ เพื่อให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะเคี้ยว ในระยะหย่านม (ตั้งแต่ 6-8 เดือน) นี้ การควรริเริ่มทานอาหาร 3 มื้อต่อวันในปริมาณที่มากกว่าเดิมควบคู่ไปกับนมปกติ (เต้านมหรือนมผง) ในแง่ของพัฒนาการของการก การกระทำที่แท้จริง การเคี้ยวอาหารนั้น ๆ ก่อนเล็ก ๆ และการเคลื่อนไหวอาหารไปรอบ ๆ ปากด้วยลิ้นช่วยให้เขาพัฒนาทักษะการใช้ปาก แม้ว่าในตอนแรกอาหารอาจทำให้พวกเขาสำลัก ไอ หรืออาจถึงขั้นอาเจียนเพื่อเอาเศษอาหารออกจากปาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่ชอบอาหารที่ให พวกเขายังแค่เรียนรู้วิธีการเพื่อจัดการกับอาหารที่มีเนื้อสัมผัสต่าง ๆ กันแตกต่างกัน ให้อาหารที่มีเนื้อสัมผัสต่าง ๆ แก่พวกเขาเพื่อให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะทานอาหารที่หลากหลายและเปิดรับการลองอาหารใหม่ ๆ มากขึ้น ไม่ต้องกังวลหากพวกเขาปฏิเสธอาหารบางอย่างในตอนแรก นี่เป็นเรื่องปกติอย่างยิ่ง หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าความชอบด้านอาหารสามารถได้รับอิทธิพลจากการสัมผัสอาหารซ้ำ ๆ ดังนั้น เคล็ดลับคือต้องให้อาหารแก่พวกเขาในโอกาสต่าง ๆ จนกว่าพวกเขาจะเคยชินกับรสชาติ และจะยอมรับในที่สุด อาจต้องใช้ความพยายามหลายครั้ง (บางครั้งอาจมากถึง 15 รสชาติ) เพื่อให้ลูกน้อยของคุณยอมรับอาหารบางอย่างได้ ดังนั้นจงอดทนและพากเพียร และจะได้ผลในที่สุด โปรดจำไว้ว่าการกำหนดลักษณะอาหารที่ดีต่อสุขภาพทำได้ง่ายกว่ามากเมื่อลูกน้อยของคุณอายุยังน้อย ดังนั้น อย่าลืมนเสนออาหารที่หลากหลายในช่วงปีแรก ๆ นี้

แม้ว่าการกลืนส่วนใหญ่จะไม่มีฟันเลยเมื่ออายุได้ 6 เดือน พวกเขาสามารถเริ่มจัดการกับอาหารก่อนนุ่ม ๆ เล็ก ๆ ได้ (โดยการบดหรือหั่น) เนื่องจากขั้นตอนนี้เป็นการสอนให้พวกเขารู้จักวิธีการเคี้ยว เริ่มด้วยการให้ 'อาหารขนาดเท่านี้' แบบนุ่มแก่พวกเขา เช่น ผักแท่งปรุงสุก (แครอท) หรือผลไม้สุกแท่งขนาดพอดีกับลิ้นเล็ก ๆ และเมื่อเส้นพาสต้าปรุงสุกแบบนั้น อย่าให้ลูกทานอย่างร้อนหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพราะอาจทำให้สำลักได้ หากต้องการให้ลูกน้อยของคุณ ให้หั่นเป็นชิ้นเสมอ ในขั้นตอนนี้ คุณสามารถเริ่มทดลองเพิ่มเติมโดยแนะนำอาหารที่ทำจากส่วนผสมของอาหารต่าง ๆ จากกลุ่มอาหารหลัก

เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ลูกน้อยของคุณจะมีความต้องการที่สูงขึ้นสำหรับอาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร ดังนั้นให้แน่ใจว่าได้ให้ความหลากหลายมากมาย! ตัวอย่างเช่น การที่ทุกคนเกิดมาพร้อมกับธาตุเหล็กที่เพียงพอ อย่างไรก็ตาม ธาตุเหล็กจะเริ่มหมดเมื่ออายุได้ประมาณ 6 เดือน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเขาจะได้รับธาตุเหล็กเพียงพอจากอาหารเพื่อให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี ดังนั้นควรให้อาหารที่มีธาตุเหล็กเยอะ ๆ เช่น เนื้อแดงไม่ติดมัน ซีเรียล ถั่ว และผักใบเขียว หากคุณไม่แน่ใจว่าลูกน้อยของคุณต้องการมากแค่ไหน ให้ลูกน้อยของคุณทานนม เพราะโดยปกติแล้วการกักเก็บหน้าท้องหรือปิดปากเมื่อไม่ต้องการอาหารอีกต่อไป ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัย อย่าปล่อยให้ลูกน้อยไว้ตามลำพังขณะรับประทานอาหาร ป้อนนมหรือป้อนนมผงให้พวกเขาต่อไป และให้จิบน้ำดื่มสุกเย็นจากถ้วยฝักหรือเหยือกพร้อมกับมื้ออาหาร อย่าลืมนลองให้พวกเขาดื่มน้ำผลไม้ เพราะพวกเขาจะได้รับวิตามินซีจำนวนมากจากนม รวมทั้งจากผักและผลไม้

กลุ่มอาหารหลัก 4 กลุ่ม

1. อาหารจำพวกแป้ง – ข้าว พาสต้า มันฝรั่ง และธัญพืชอื่น ๆ
2. เนื้อ ปลา และทางเลือกอื่น ๆ เช่น ไข่และถั่ว (ถั่ว ถั่วเลนทิล ฯลฯ)
3. ผลไม้และผัก
4. ผลิตภัณฑ์นม – โยเกิร์ตไขมันเต็มและชีส นมพรม้วน เนยสามารถใช้ในระหว่างการปรุงอาหารได้เช่นกัน





🕒 เวลารวม
35 นาที

☁️ เวลาึ่ง
20 นาที



จาน



แช่แข็งได้



มังสวิรัต



สวอร์ค แห่งพืชผัก

กะหล่ำดอกเล็ก ¼ หัว (ประมาณ 130 กรัม)
มันฝรั่งขนาดกลาง ½ ลูก (ประมาณ 145 กรัม)
แครอทขนาดกลาง 1 หัว (ประมาณ 100 กรัม)

- ล้างดอกกะหล่ำ ล้าง และปอกเปลือกมันฝรั่งและแครอท ตัด ผักเป็นก้อนขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- 3.เปิดฝาลังน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็ม ถึงระดับ '20 นาที'
- เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อลือกโกลใน ตำแหน่งไอ้น้ำ

- ตั้งเวลาไอ้น้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
- หมุนปุ่มไอ้น้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโกลบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วล็อค ในตำแหน่งผสมผสาน
- ปั่น 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ

เคล็ดลับโภชนาการ: มีวิตามินซีสูง แหล่งที่มาของวิตามินบี 6
วิตามินเอและวิตามินเค

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมเนื้อหรือปลาสด ผสมกับผัก
ที่คุณชอบ หรือถั่วฝักยาวดองปั่น



เวลารวม
35 นาทีเวลานึ่ง
20 นาที

จาน



แช่แข็งได้

पुरเนื้อ



เนื้อวัว/เนื้อแกะ/อกไก่/หมู 1 ชิ้น
(ประมาณ 250 กรัม)

ผักบด 3 ช้อนโต๊ะ (หน้า 56)

1. เอาหนังและไขมันของเนื้อสัตว์ออก ตัดเนื้อประมาณ 1 ซม. ขนาดลูกบาศก์
2. เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ
3. เปิดฝาลงน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็ม ถึงระดับ '20 นาที'
4. เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคขวดโหล ในตำแหน่งไอน้ำ

5. ตั้งเวลาไอน้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
6. หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
7. พลิกขวดโหล
8. วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วลือคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
9. ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ ถ่ายโอนไปยังชามและปล่อยให้เย็นก่อนเสิร์ฟ 1 ส่วน หากจำเป็น ผสมน้ำซุปเนื้อ 1 ช้อนโต๊ะกับผักบด 3 ช้อนโต๊ะ

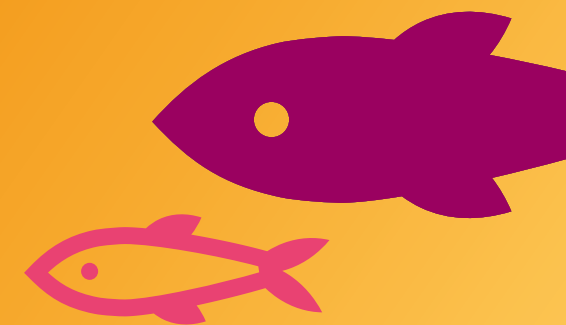
เวลารวม
30 นาทีเวลานึ่ง
15 นาที

จาน



แช่แข็งได้

แฉลมอน กับมันเทศ และซูกินี



ปลาแฉลมอน 1 ชิ้น (ประมาณ 100 กรัม)
มันเทศขนาดเล็ก 2 หัว (ประมาณ 185 กรัม)
บวบขนาดกลาง 1/2 ชิ้น (ประมาณ 90 กรัม)

1. ล้างบวบและปอกเปลือกและล้างมันเทศ เอากระดูกและหนังปลาแฉลมอนออก หั่นผักและปลาแฉลมอนเป็นลูกเต๋ายาวประมาณ 1 ซม.
2. เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ
3. ถอดฝาลงน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนกว่าจะถึงระดับ '20 นาที'

4. เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคโถใน ตำแหน่งไอน้ำ
5. ตั้งเวลาไอน้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
6. หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
7. พลิกขวดโหล
8. วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วลือคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
9. ปั่น 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ



น้ำซุปปั่น ง่าย ๆ

ถั่วลันเตาแช่แข็ง 100 กรัม
มันเทศขนาดเล็ก 2 หัว (ประมาณ 150 กรัม)

1. ละลายน้ำแข็งและล้างถั่วลันเตา ล้างและปอกเปลือกมันเทศ ตัด มันเทศเป็นก้อนขนาด 1 ซม.
2. เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
3. เปิดฝาทิ้งน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็มถึงระดับ '20 นาที'
4. เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อลือกโถใน ตำแหน่งไอน้ำ

5. ตั้งเวลาไอน้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
6. หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
7. พลิกขวดโหล
8. วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วล็อคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
9. ปั่น 3 ถึง 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอที่ต้องการ เติมนมหรือน้ำตามปฏิกิริยาของลูกน้อย เพื่อให้ทำน้ำซุปปั่นเล็กน้อยหากจำเป็น



เวลารวม
30 นาที



เวลานึ่ง
10 นาที



จาน



แช่แข็งได้



มังสวิรัต

ขนมหวานจาก ลูกพีชและ ลูกพลัม



ลูกพีชขนาดกลาง (สุก) ½ ลูก (ประมาณ 60 กรัม)
ลูกพลัมลูกใหญ่ (สุก) 1 ลูก (ประมาณ 45 กรัม)
โยเกิร์ต 20 กรัม

- ล้างผลไม้ ปอกเปลือก และคว้านเมล็ด หั่นผลไม้เป็นลูกเต๋ารูปร่างประมาณ 1 เซนติเมตร
- เปิดฝาชวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชวดโหล เปลี่ยนและลือคไฟในตำแหน่งที่ต้องการ
- ถอดฝาลงน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนกว่าจะถึงระดับ '10/15 นาที'
- เปลี่ยนและลือคไฟในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคโหลให้อยู่ในตำแหน่งไอน้ำ

- ตั้งเวลาไอน้ำ 10 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 10 นาที
- หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกชวดโหล
- วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วลือคเข้าที่ ตำแหน่งการผสม
- ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการเทใส่ถ้วย แล้วทิ้งไว้ให้เย็นลง ผสมผลไม้ กับโยเกิร์ต แล้วเสิร์ฟ

เคล็ดลับด้านโภชนาการ: ลูกพีชกับลูกพลัมเข้ากันได้ดีที่สุดในสูตรอาหารรสหวานนี้ เพิ่มข้าวโอ๊ตลงในสูตรเพื่อเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสเมื่อลูกของคุณโตขึ้น หรือใช้สตรอเบอร์รี่แทนลูกพลัม

เคล็ดลับการเสิร์ฟ/การทำอาหาร: ใช้ถ้วย แอปเปิ้ล หรือมะละกอกแทนลูกพลัม ผสมกับคัสตาร์ดแทนโยเกิร์ต



🕒 เวลารวม
35 นาที

☁️ เวลาตั้ง
20 นาที

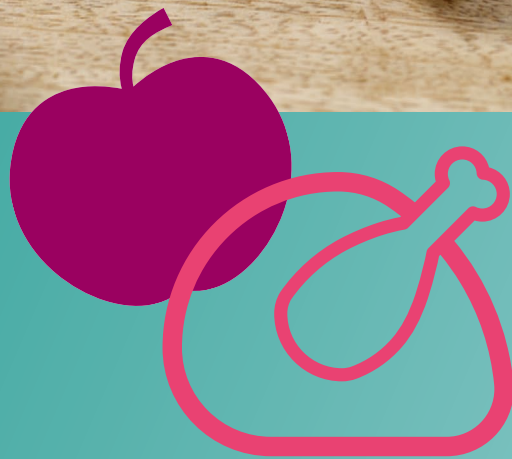


จาน



แช่แข็งได้

พุดเนื้อไก่ มันฝรั่ง และ แอปเปิล



อกไก่เนื้อ ¼ ชิ้น (ประมาณ 80 กรัม)
มันเทศขนาดเล็ก 2 หัว (ประมาณ 225 กรัม)
แอปเปิลลูกเล็ก ½ ลูก (สุก) (ประมาณ 70 กรัม)

- ล้างเปลือกและคว้านแกนของแอปเปิล จากนั้นปอกเปลือกและล้างมันเทศ เอาหนังและไขมันของอกไก่ออก หั่นส่วนผสมทั้งหมดเป็นลูกบาศก์ขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- ถอดฝาทิ้งไว้จนกว่าจะถึงระดับ '20 นาที'
- เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อล็อคโกลใน ตำแหน่งไอ้น้ำ

- ตั้งเวลาไอ้น้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
- หมุนปุ่มไอ้น้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโกลบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วล็อคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
- ปั่น 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอ ที่ต้องการ

เคล็ดลับโภชนาการ: มีวิตามินเอ แหล่งที่มาของวิตามินซี วิตามินบี 6 และไนอาซินสูง

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: ใช้หมูแทนไก่ ใส่พาร์สลีย์ลงไปปั่น มันเทศเพื่อเพิ่มรสชาติ



อาหารฝึก เคี้ยว

สูตรอาหารสำหรับเด็กทารก ที่พร้อมชิมอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่แตกต่าง

ระยะที่สามของการหย่านม (ตั้งแต่ 9-12 เดือน) เป็นการเพิ่มประสบการณ์การรับรสของลูกน้อยและเปลี่ยนไปทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสต่าง ๆ อาหารสามารถหั่น บด หรือสับแทนการทำให้เป็นซุปข้น ในแง่ของพัฒนาการ ลูกน้อยของคุณควรเริ่มรู้จักอาหารด้วยการมองเห็นและเริ่มเชื่อมโยงกับรสชาติ

เพราะเป็นเรื่องปกติที่เด็กโตจะปฏิเสธของใหม่หรือของเก่า อาหารที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปสำหรับเด็กอายุประมาณ 2 ขวบ การให้อาหารที่หลากหลายในขั้นตอนนี้จะช่วยพวกเขาได้ในภายหลัง คุณควรเริ่มให้ลูกน้อยของคุณอยู่ในช่วงเวลารับประทานอาหารของครอบครัวด้วย เนื่องจากเด็กเรียนรู้ที่จะทานอาหารหากเห็นคนอื่นทาน ดังนั้น ควรแน่ใจว่าพวกเขานั่งอยู่กับคนอื่น ๆ ในครอบครัวขณะรับประทานอาหาร และจัดเวลารับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเด็กคนอื่น ๆ เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ กระตุ้นให้พวกเขาหาอาหารด้วยตัวเอง แม้ว่ามันจะยุ่งเหยิงก็ตาม เวลารับประทานอาหารเป็นเวลาสำหรับการเรียนรู้และควรเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขสำหรับลูกน้อยของคุณ การเรียนรู้ที่จะให้อาหารตัวเองจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหารที่พวกเขามีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกระบวนการนี้

ในแง่ของอาหารที่น่าเสนอ พยายามนำเสนอความหลากหลายมากขึ้นและช่วยเหลือ ลูกน้อยของคุณจะพัฒนาไปสู่อาหารแบบพอดิบคำที่มีความสม่ำเสมอแตกต่างกัน เช่น ผลไม้สดและผักแบบแท่ง ให้หมักจากเต้าหรือนมผงต่อไป แต่ให้ลดลงเหลือสองหรือสามครั้งต่อวัน คุณยังสามารถให้น้ำต้มสุกที่เย็นแล้วได้หากจำเป็น

นี่เป็นเวลาที่เหมาะสมในการพยายามเลิกใช้ขวดและแนะนำถ้วยฝึกหัด เนื่องจากท้องของทารกมีขนาดเล็กจึงสามารถอิ่มได้ง่าย ดังนั้น คุณควรหลีกเลี่ยงการให้อาหารที่มีไฟเบอร์สูงแก่พวกเขา เช่น ขนบปิ้งสีน้ำตาลหรือโอลเกรน เพราะจะทำให้พวกเขามีอาการท้องอืดหรือท้องเสีย สำหรับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ ที่จะให้พลังงานที่พวกเขาต้องการในการเติบโต ไขมันยังมีความสำคัญต่อการผลิตพลังงานและมีวิตามินที่มีคุณค่า เช่น วิตามินเอ ด้วยเหตุนี้ คุณจึงไม่ควรให้นมไขมันต่ำ ชีส หรือโยเกิร์ตแก่ทารกที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี





เวลารวม
40 นาที



เวลานึ่ง
20 นาที



จาน



แช่แข็งได้

ก๋วยเตี๋ยว ถ้วยลูกไก่

เซลอรี่ ½ ถ้วย (ประมาณ 40 กรัม)
มะเขือเทศขนาดกลาง 1 ลูก (ประมาณ 130 กรัม)
แครอทขนาดกลาง ½ หัว (ประมาณ 40 กรัม)
ถ้วยลูกไก่ปรุงสุก 40 กรัม
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 50 กรัม (ต่อหน่วยบริโภค)
เนื้อวัวปรุงสุกอย่างดี 50 กรัม
(ต่อหน่วยบริโภค) (หน้า 58)

- ล้างผักและปอกเปลือก และล้างแครอท จากนั้นผ่าครึ่ง มะเขือเทศและควั่นเมล็ดออก หั่นผักเป็นก้อนขนาด ประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาดูออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมด (ยกเว้นถ้วยลูกไก่) ลงในโถ เปลี่ยนและล็อคฝาให้ถูกตำแหน่ง

- เปิดฝาดูออกและเทน้ำลงในโถจน ถึงระดับ '20 นาที'
- เปลี่ยนและล็อคฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อล็อค โถใน ตำแหน่งโอน้ำ
- ตั้งเวลาไอน้ำ 20 นาที เครื่องจะเริ่มนึ่งและหยุดโดย อัตโนมัติหลังจากผ่านไป 20 นาที
- หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหลแล้วใส่ถ้วยลูกไก่ที่ปรุงแล้ว (ปรุงถ้วยลูกไก่ แยกกัน)
- วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้ว ล็อคเข้าที่ตำแหน่งป็น
- ปั่น 3 หรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความ สม่ำเสมอ ที่ต้องการ ถ้ายังไม่เข้ากันและปล่อยให้ เย็นก่อนเสิร์ฟ 1 ส่วนกับบะหมี่ปรุงสุกประมาณ 50 กรัมและน้ำซุปล้างเนื้อ 50 กรัม (หน้า 58)

เคล็ดลับโภชนาการ: มีสังกะสีและวิตามินบี 12 แหล่งที่มาของธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โนอะซิน และวิตามินบี 6 สูง

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: ใช้เนื้อปลาหรือน้ำซุปล้างเนื้ออื่น ๆ (หน้า 58) แทนเนื้อวัว สำหรับอาหารมังสวิรัต เสิร์ฟพร้อมกับพาสต้าที่ปรุงแล้ว ข้าว หรือ อาหารหลักอื่น ๆ ที่คุณเลือก





🕒 เวลารวม
35 นาที

☁️ เวลาขึ้น
20 นาที

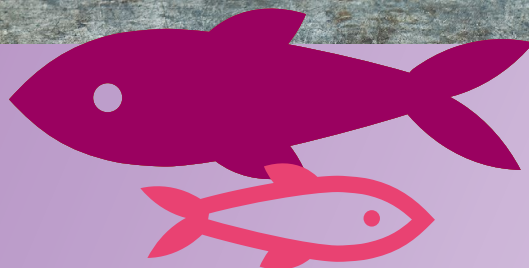


จาน



แช่แข็งได้

ปลาทอดกับ มันฝรั่งบด



ปลาทอด 1 ตัว (ประมาณ 150 กรัม)
มันฝรั่งขนาดกลาง 1/2 ลูก (ประมาณ 150 กรัม)
โจ๊กข้าวสวย 100 กรัม (ต่อหน่วยบริโภค)

- ล้างและปอกเปลือกมันฝรั่ง เอากระดุกและผิวหนังของปลาทอดออก หั่นส่วนผสมทั้งหมดเป็นลูกบาศก์ขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคใน ตำแหน่งโอน้ำ
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกและเทน้ำลงในถังจน ถึงระดับ '20 นาที'
- เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคใน ตำแหน่งโอน้ำ

- ตั้งเวลาโอน้ำ 20 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 20 นาที
- หมุนปุ่มโอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโถบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้ว ลือค ในตำแหน่งผสมผสาน
- สำหรับทางเลือกของคุณ: ในการทำซอส ให้ผสม 2 ถึง 3 ครั้ง ครั้งละ 5 วินาที จนกว่าจะได้รับความเข้มข้นที่ต้องการ สำหรับลูกน้อยที่เคี้ยวเก่ง สะเด็ดน้ำออก และปั่นใช้เวลาน้อยลง หรือใช้ส้อมกดอาหารที่ปรุงแล้ว เทไปยังชามและปล่อยให้เย็น ตรวจสอบว่ามีก้างหรือไม่อย่างละเอียดก่อนเสิร์ฟ 1 หน่วยบริโภคกับข้าวต้มประมาณ 100 กรัม

เคล็ดลับโภชนาการ: ไอโอดีน แหล่งที่มาของซีลีเนียมและวิตามินบี 12 สูง
เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมผู้ช่วยทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เสิร์ฟพร้อมพาสต้าปรุงสุก ข้าวหรืออาหารหลักอื่น ๆ ที่คุณเลือก



🕒 เวลารวม
30 นาที

☁️ เวลาขึ้น
10 นาที



จาน



แช่แข็งได้



มังสวิรัต

มูสลี่ถ้วยแรก



บลูเบอร์รี่ 50 กรัม (สุก)
ข้าวโอ๊ตรีด 100 กรัม (ต่อส่วน)
ลูกพีชขนาดกลาง 1/2 ลูก (สุก)
(ประมาณ 100 กรัม)
ลูกแพร์ขนาดกลาง 1/2 ลูก (สุก)
(ประมาณ 100 กรัม)

- ล้างส่วนผสมทั้งหมด ปอกเปลือกและคว้านแกนลูกพีช และลูกแพร์ หั่นลูกพีชและลูกแพร์เป็นลูกบาศก์ขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคใน ตำแหน่งโอน้ำ
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกและเทน้ำลงในถังจน ถึงระดับ '10/15 นาที'

- เปลี่ยนและลือคปลาในตำแหน่งที่ต้องการ กดเพื่อลือคใน ตำแหน่งโอน้ำ
- ตั้งเวลาโอน้ำ 10 นาที มันจะเริ่มนิ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 10 นาที
- หมุนปุ่มโอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโถบนยูนิตหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้ว ลือคเข้าที่ตำแหน่งการผสม
- ปั่น 2 ถึง 3 ครั้ง ครั้งละ 5 วินาที จนได้ความสม่ำเสมอที่ต้องการ ถ่ายโอนไปยังชามและปล่อยให้เย็นก่อนเสิร์ฟ 1 ส่วนกับข้าวโอ๊ตรีดประมาณ 100 กรัม

เคล็ดลับโภชนาการ: เคล็ดลึโภชนาการ: เด็ก ๆ จะชอบรสชาติของผลไม้รวมนี้ สูตรช่วยให้ได้รับผลไม้มากขึ้นในอาหาร ผสมและจับคู่ ประเภทของผลไม้ที่แตกต่างกันเพื่อให้เหมาะกับความต้องการและความชอบของลูกน้อยของคุณเอง!

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: ในการเพิ่มนมลงในสูตรนี้ให้ผสมกับโยเกิร์ตธรรมชาติ ใช้ผลไม้อื่น ๆ ที่คุณเลือก

ตั้งแต่ หนึ่งปีขึ้นไป

สูตรอาหารที่ให้พลังงาน และสารอาหารมากกว่าสำหรับเด็กทารก

แม้ว่าเด็กทุกคนจะแตกต่างกัน แต่ทารกอายุ 1 ขวบจะมีความกระฉับกระเฉงมากกว่า พวกเขาอาจคลานไปรอบ ๆ ห้องด้วยความเร็วสูง สามารถลุกขึ้นและสอส่งในห้องโดยใช้เฟอร์นิเจอร์หรืออาจเริ่มเดิน การเรียนรู้ที่จะเดิน พุด และอื่นๆ อีกมากมาย เป็นช่วงที่มีความกระตือรือร้นมาก สิ่งนี้ต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมการให้อาหารที่ดีต่อสุขภาพและสมดุลจึงมีความสำคัญมาก จนถึงตอนนี้ นมแม่หรือนมผงจะเป็นแหล่งอาหารหลัก แต่ตอนนี้ถึงเวลาแล้วที่อาหารแข็งจะเข้ามาแทนที่



แนะนำให้พวกเขารู้จักอาหารใหม่ ๆ และพยายามอย่าให้อาหารมากเกินไป เนื่องจากปริมาณมากเกินไปอาจทำให้ไม่ถูกใจ

ระยะหย่านมนี้ควรให้กินวันละ 3 มื้อ รวมทั้งของว่างระหว่างมื้ออาหาร เช่น ผลไม้ที่เตรียมไว้ ผักแท่ง โยเกิร์ต ชีสแผ่น ขนบิงปัง หรือโมจิ พยายามรวมแป้ง (ขนบิงปัง ซีเรียล โจ๊ก มันฝรั่ง ข้าวคั่วคั่วหรือพาสต้า) โปรตีน (เนื้อ ปลา ไข่ ถั่วเลนทิล ถั่ว อัมมูส ถั่วเหลือง และเต้าหู้) และผักและผลไม้สดในแต่ละมื้อ ผลิตภัณฑ์นม (นม โยเกิร์ต หรือชีส) ควรรวมอยู่ในมื้ออาหารหรือของว่างสามมื้อต่อวัน หนึ่งหน่วยบริโภคจะประกอบด้วยนม 1 แก้ว (150 มล.) โยเกิร์ตไขมันต่ำ หรือ Fromage Frais หรือชีสหนึ่งกล่อง การบริโภคนมตามปกติของพวกเขา (เต้านมหรือสูตรนมผง) จะลดลงตามธรรมชาติในขั้นตอนนี้ ดังนั้น

จึงเป็นเรื่องปกติที่จะเปลี่ยนไปใช้นมวัวทั้งหมดแทน (เว้นแต่จะมีอาการแพ้) นมเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญ ซึ่งควรเป็นเครื่องดื่มหลักของลูกวัยเตาะแตะพร้อมกับน้ำ แต่อย่าให้นมมากกว่าหนึ่งโพน (ประมาณ 0.5 กก.) ต่อวัน เพราะจะทำให้ความอยากอาหารลดลงซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโต ควรบริโภคของเหลวประมาณ 6-8 หน่วยบริโภคต่อวัน (รวมเครื่องดื่มนม) โดยเสิร์ฟในถ้วย หนึ่งมือพร้อมอาหารแต่ละมือและระหว่างมือพร้อมของว่าง

แนะนำให้พวกเขารู้จักอาหารใหม่ ๆ และพยายามอย่าให้อาหารมากเกินไป เนื่องจากปริมาณมากเกินไปอาจทำให้ไม่ถูกใจ แม้ว่าไม่มีขนาดที่แนะนำสำหรับเด็กวัยหัดเดิน แต่ให้ใช้กำปั้นของเขาเป็นแนวทาง: ก้อนของพวกเขาจะมีขนาดใกล้เคียงกับกำปั้นที่กำแน่น เมื่อเริ่มใช้งานมากขึ้น (ตั้งแต่อายุ 2 ขวบ) คุณสามารถค่อย ๆ เพิ่มขนาดส่วนที่ให้ได้ แต่เพื่อความแน่ใจ ให้สังเกตความอยากอาหารของลูกน้อยเสมอว่าลูกจะกินได้มากแค่ไหน พยายามรักษาความสนใจในการเรียนรู้ที่จะกินอาหารโดยการจัดอาหารบนจานหลากหลายสี โดยใส่รูปร่างและสีต่างๆ มากมาย (ใบหน้ายิ้มจะช่วยให้) และผสมผสานสีและพื้นผิวต่างๆ เข้าด้วยกัน ปล่อยให้ลูกน้อยของคุณป้อนอาหารเองให้มากที่สุด คุณสามารถช่วยได้โดยการลดอาหารที่ย่อยยาก เช่น สเปกเก็ตตี้ หากลูกของคุณเริ่มปฏิเสธอาหาร ให้นำออกไปโดยไม่เอะอะและรอนจนกว่าจะถึงเวลาของว่างหรือมื้ออาหารถัดไปก่อนที่จะให้สิ่งอื่น พยายามอย่าให้อาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูง เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดีในอนาคต ชมเชยลูกน้อยของคุณสำหรับการรับประทานอาหารที่ดี เพราะสิ่งนี้จะส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและการเรียนรู้ในอนาคต ในที่สุดลูกวัยเตาะแตะของคุณจะสามารถทานอาหารที่คนอื่น ๆ ในครอบครัวกินได้ ดังนั้นจำไว้เสมอว่าต้องเป็นแบบอย่างและทานสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ!





เวลารวม
20 นาที



เวลานึ่ง
15 นาที



จาน



แช่แข็งได้



มั่งสวิสต์

ข้าวราดซอส พริกหยวก

ต้นหอม ½ ต้น (ประมาณ 20 กรัม)
บวบลูกเล็ก ¼ ลูก (ประมาณ 40 กรัม)
พริกหยวกแดงขนาดกลาง ½ ลูก (ประมาณ 40 กรัม)
มะเขือเทศขนาดกลาง 1 ลูก (ประมาณ 140 กรัม)
ข้าวสวย 140 กรัม (ต่อหน่วยบริโภค)

- ล้างผัก จากนั้นผ่านมะเขือเทศและพริกหยวกแดง เป็นครึ่งลูกและนำมาลีดออก หั่นผักเป็นก้อนขนาด ประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาขวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงใน ขวดโหล เปลี่ยนและลีดฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกแล้วเทน้ำลงในถังจนเต็ม ถึงระดับ '10/15 นาที'
- เปลี่ยนและลีดฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อลีด โถใน ตำแหน่งไอน้ำ

- ตั้งเวลาไอน้ำ 15 นาที มันจะเริ่มนึ่งและหยุด โดยอัตโนมัติหลังจาก 15 นาที
- หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปที่ตำแหน่ง 'ปิด'
- พลิกขวดโหล
- วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้ว ล็อค ในตำแหน่งผสมผสาน
- ปั่น 2 หรือ 3 ครั้ง ครั้งละ 15 วินาที จนได้ความ สม่ำเสมอ ที่ต้องการ อาหารสำหรับเด็กโตควรเป็น ก้อนเพื่อกระตุ้นให้เคี้ยว ถ่ายโอนไปยังชามและปล่อยให้ เย็นก่อนเสิร์ฟ 1 ส่วนกับข้าวสวยประมาณ 140 กรัม

เคล็ดลับโภชนาการ: วิตามินซีสูง

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมเนื้อหรือปลาสด เสิร์ฟซอส กับพาสต้า ข้าวปรุงสุก หรืออาหารหลักอื่น ๆ ที่คุณเลือก





🕒 เวลารวม
35 นาที

☁️ เวลาึ่ง
15 นาที



จาน



แช่แข็งได้

พาสต้าเชลมอน กับบรอกโคลี



เชลมอนแล่เป็นชิ้น 1 ชิ้น (ประมาณ 120 กรัม)
บรอกโคลีขนาดเล็ก ½ หัว (ประมาณ 120 กรัม)
พาสต้ารูปเปลือกหอยต้มสุก 140 กรัม (ต่อจาน)

- ล้างบรอกโคลี เลาะก้างกับหนังออกจากปลาเชลมอน หั่นบรอกโคลีกับเชลมอนเป็นลูกเต๋ายาวขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร
- เปิดฝาชวดโหลแล้วใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงในชวดโหล ปิดล็อกฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- เปิดฝาชวดโหลใส่น้ำแล้วเทน้ำลงไปจนกว่าจะถึงระดับ '10/15 นาที'
- ปิดล็อกฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อล็อกชวดโหลในตำแหน่งนี้
- ตั้งเวลานึ่งที่ 15 นาที เครื่องจะเริ่มนึ่งและหยุดทำงานโดยอัตโนมัติ หลังผ่านไป 15 นาที
- หมุนปุ่มนึ่งกลับไปตำแหน่ง 'ปิด'

7. พลิกชวดโหล

- วางชวดโหลไว้ที่ตัวเครื่องหลัก แล้วหมุนไปในทิศทางเดิมนาฬิกา ล็อกชวดโหลในตำแหน่งนี้
- วิธีทำซอส: ปั่นครึ่งละ 5 วินาทีจำนวน 2-3 ครั้งจนกว่าจะได้ความเหนียวข้นที่ต้องการ สำหรับเด็กที่เคี้ยวอาหารได้ดี: กรองน้ำออกแล้วลดจำนวนครั้งที่ปั่นให้น้อยลง หรือใช้ส้อมตัดแบ่ง อาหารที่ปรุงสุกแล้วแทน เทใส่ถ้วยแล้วทิ้งไว้ให้เย็นลงก่อนเสิร์ฟ 1 จานคู่กับพาสต้ารูปเปลือกหอยต้มสุกประมาณ 140 กรัม

เคล็ดลับโภชนาการ: มีโอเมก้า 3, ซีลีเนียม, ไอโอดีน, วิตามิน B12, โทโคฟีล, วิตามิน D และวิตามิน K สูง อุดมไปด้วยฟอสฟอรัส, โซโบฟลาเวิน, โนอะซิน, โพเลต และวิตามิน C

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมพุดดิ้ง เสิร์ฟพร้อมเส้นพาสต้าสุก ข้าว หรืออาหารหลักอื่นตามที่คุณเลือก



🕒 เวลารวม
30 นาที

☁️ เวลาึ่ง
15 นาที



จาน



แช่แข็งได้

หน่อไม้ฝรั่งนึ่งกับ มันฝรั่งและพามาซาน

หน่อไม้ฝรั่ง 12 ก้าน (สีเขียว) (ประมาณ 240 กรัม)
แผ่นมันฝรั่งต้มใหม่ 100 กรัม (ต่อหน่วยบริโภค)
พาร์มีซานชีสสับละเอียด 20 กรัม (ต่อหน่วยบริโภค)

- ล้างหน่อไม้ฝรั่งและนำก้านที่หยาบออก ตัดส่วนผสมเป็นชิ้นขนาดประมาณ 1 ซม.
- เปิดฝาชวดโหลออกแล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในชวดโหล เปลี่ยนและล็อกฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง
- เปิดฝาทิ้งน้ำออกและเทน้ำลงในถังจนถึงระดับ '10/15 นาที'
- เปลี่ยนและล็อกฝาในตำแหน่งที่ถูกต้อง กดเพื่อล็อกชวดโหล ในตำแหน่งนี้
- ตั้งเวลาไอน้ำ 15 นาที มันจะเริ่มนึ่งและหยุดโดยอัตโนมัติหลังจาก 15 นาที

6. หมุนปุ่มไอน้ำกลับไปตำแหน่ง 'ปิด'

- พลิกชวดโหล
- วางโถบนฐานหลัก จากนั้นหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วล็อกเข้าที่ ตำแหน่งการผสม
- เทไปยังชามและปล่อยให้เย็น 1 ส่วนผสมกับแผ่นมันฝรั่งต้มใหม่ 100 กรัม และพาร์มีซานชีสสับละเอียด 20 กรัม

เคล็ดลับโภชนาการ: มีฟอสฟอรัส โพเลต วิตามินดี และวิตามินเคสูง แหล่งที่มาของแคลเซียม โพแทสเซียม โทโคฟีล วิตามินซี และวิตามินบี 6

เคล็ดลับการเตรียม/การปรุงอาหาร: เสิร์ฟพร้อมปลาเชลมอนจืด เสิร์ฟพร้อมเบะหมี่ และซอสที่คุณเลือก





© 2023 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved.

www.philips.com

3000 110 56281