

PHILIPS  
**AVENT**

Philips Avent 4-в-1

**Книга  
рецептів**

SCF885/01



**UA**

## **Швидкі та прості рецепти страв для вашої дитини**

16 простих і корисних рецептів, з порадами для введення густої їжі та поступового відвикання від дозування, підготовлених за допомогою нутриціолога доктора Еммі Вільямс

# Поживну їжу готувати просто

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Швидкі та прості рецепти страв для вашої дитини | 3  |
| 1. Перші смаки                                  | 8  |
| Чудове пюре з картоплі та броколі               | 10 |
| Соковиті яблука                                 | 12 |
| Банани з авокадо                                | 12 |
| Сонячний гарбуз                                 | 12 |
| 2. Легкі для жування страви                     | 14 |
| Овочевий рай                                    | 16 |
| М'ясні палички                                  | 18 |
| Лосось, кабачок та батат пішли купатися         | 18 |
| Легке горохове пюре                             | 18 |
| Оповідь про сливи та персики                    | 20 |
| Солодкий бік курки та яблук                     | 21 |
| 3. Страви, які жувати складніше                 | 22 |
| Нут з локшиною                                  | 24 |
| Вечірка з тріскою та картоплею                  | 26 |
| Мої перші мюслі                                 | 27 |
| 4. Від одного року                              | 28 |
| Солодкий бік перцю                              | 30 |
| Щаслива брокколі назавжди                       | 32 |
| Сонячна спаржа                                  | 33 |





# Швидкі та прості рецепти страв для вашої дитини

Коли йдеться про знайомство дитини з твердою їжею, відчувати розгубленість абсолютно нормально. Величезна кількість доступної інформації може бути приголомшливою, та особливо якщо ви — батьки первістка. Немовлята іноді випльовують приготовану для них їжу, не в змозі сказати, що вони хочуть або не хочуть їсти. Відлучення дитини від грудей може бути досить складним завданням для батьків. Але не панікуйте, дослухайтеся до бажань вашого малюка і годуйте різноманітними стравами, які допоможуть йому вирости здоровим і щасливим.

## Корисні поради

Доктор Емма Вільямс зареєстрована дієтолог з докторським ступенем у галузі харчування людини. Пройшла професійну підготовку у сфері харчування та росту дітей.



Пароварка-блендер Philips Avent 4-в-1 призначена для приготування на парі страв із фруктів, овочів, м'яса та риби. Пристрій також може подрібнювати приготовані інгредієнти до найбільш підходящої для віку вашої дитини консистенції, а також має зручну функцію розморожування та розігрівання їжі. Пристрій допомагає легко приготувати здорову та корисну їжу для вашої дитини.

### Наша мета

Сподіваємось, ця книжечка рецептів допоможе вашому малюку навчитись споживати тверду їжу. Вона містить деяку корисну інформацію та професійні поради про різні етапи відлучення від грудей, а також приклади планування раціону та відповідні для різних етапів відлучення рецепти. Кожен рецепт розроблявся з використанням пристрою для приготування здорової дитячої їжі Philips Avent 4-в-1, покликаною забезпечити поживним харчуванням вашу дитину в період росту.

**Пароварка-блендер Philips Avent 4-в-1 призначена для приготування на парі страв із фруктів, овочів, м'яса та риби. Пристрій також може подрібнювати приготовані інгредієнти до найбільш підходящої для віку вашої дитини консистенції, а також має зручну функцію розморожування та розігрівання їжі. Пристрій допомагає легко приготувати здорову та корисну їжу для вашої дитини.**

### Початок відлучення дитини від грудей

Бачити, як ваш малюк росте і розвивається в щасливу й здорову дитину, — це дивовижний досвід, що приносить задоволення. Події першого року життя можуть потенційно вплинути на майбутнє здоров'я дитини, і забезпечення здоровою та поживною їжею є невід'ємною частиною цього етапу життя малюка. Найкращою першою їжею, яку може споживати дитина, є материнське грудне молоко, бо воно містить всі природні поживні елементи, необхідні вашому малюку. Також саме у молоці є важливі для додаткового захисту від інфекції антитіла, що передаються безпосередньо від матері до дитини. Згідно з рекомендаціями, грудне вигодовування повинно тривати мінімум до 6 місяців, а за можливості його слід продовжувати разом із прийомом здорового

збалансованого раціону до 2 років або, за бажанням, і довше. Коли грудне вигодовування неможливе, наступною найкращою заміною материнського молока є дитячі молочні суміші. З погляду здатності до росту дитина повинна набирати від 0,5 кг (1,1 фунта) до 1 кг (2,2 фунта) ваги за місяць протягом періоду до 6 місяців, після чого для подальшого росту та розвитку малюка потрібна тверда їжа.

Так як кожне немовля має індивідуальні потреби і його темпи росту можуть бути різними, дуже важливо не поспішати відлучати малюка від грудей, перш ніж він буде до цього готовий. Найраніший час, коли можна починати відлучення, — 4 місяці або 17 тижнів. Зазвичай потрібно близько 6 місяців, щоб шлунково-кишковий тракт малюка почав належним чином працювати і **був готовим до перетравлювання їжі**. Існує три ключові ознаки, які свідчать про готовність дитини спробувати тверду їжу. Зазвичай це відбувається приблизно на 4-6 місяці життя і передбачає такі ознаки готовності: можливість сидіти і рівно тримати голову; відповідну координацію рук, очей і рота (діти можуть дивитися на їжу, піднімати її і класти до рота); здатність ковтати запропоновану їжу, а не випльовувати її.

Тому, перш ніж починати відлучення дитини від грудей, знайдіть у неї всі ці ознаки. Малюки також можуть показувати меншу задоволеність своєю молочною дієтою і проявляти інтерес до продуктів, які споживають інші люди. Всі ці зміни є важливим етапом розвитку дитини. Тепер діти готові досліджувати нові смаки та консистенції їжі у своєму раціоні.

Коли ви починаєте відлучати дитину від грудей, не так важливо, скільки вона споживає їжі, головне, щоб вона звикала до неї взагалі. Спочатку немовлятам триразове харчування не потрібне. Ви можете просто пропонувати їм потроху їжі, поки вони не звикнуть до її смаку, консистенції та відчуття в роті. Потім ви починаєте збільшувати кількість та різноманітність їжі, поки дитина не зможе зрештою їсти меншими порціями ті самі продукти, що й решта членів сім'ї. Діти вчать любити їжу, до якої звикають. Забезпечення вашої дитини різноманітними здоровими та поживними продуктами з самого початку є абсолютно необхідним, оскільки вони продовжуватимуть їсти такі самі види



їжі, коли стануть старшими. Якщо ви будете давати їм дуже солоні, солодкі або жирні продукти та напої, вони з більшою ймовірністю захочуть їх, коли стануть старшими, але чи потрібно вашій дитині змалечку ставати таким гурманом?! Раціон старшої дитини змінити дуже складно, тому важливо з самого початку прищеплювати дітям правильні звички харчування. Рекомендується починати робити це відразу після відлучення від грудей і готувати їжу самостійно, використовуючи свіжі інгредієнти. Таким чином ви точно знатимете, що їсть ваша дитина. Ви також повинні намагатися

максимально зберегти в продуктах всі поживні речовини під час їхнього приготування, щоб отримати максимальну користь. Купуючи свіжі продукти та зберігаючи їх належним чином, дотримуючись наданих інструкцій зі зберігання, ви зможете підтримувати в їжі вміст поживних речовин і мікроелементів.

Потрібно також переконатись у безпеці вживання таких продуктів, як сире м'ясо або риба. Переконавшись, що їжа готується з використанням чистого посуду, ви також захистите дитину від шкідливих бактерій.

## Дитині з самого початку треба пропонувати різноманітність,здорове та поживне харчування.

Готування з використанням пари — здоровий спосіб приготування їжі, бо він допомагає зберегти у складі продуктів всі поживні речовини і мікроелементи. Використання пристрою для приготування здорової дитячої їжі Philips Avent 4-в-1 допоможе зберегти вміст вихідних інгредієнтів у їжі вашої дитини. Це пов'язано з тим, що соки, які виділяються з пароварки під час приготування (фаза пропарювання), збираються і знову змішуються з їжею під час купажування (фаза купажування). Хоча ця книжечка рецептів надасть вам певну інформацію, пов'язану з відлученням малюка від грудей, є також багато інших джерел достовірної інформації, які допоможуть побачити готовність вашої дитини до відлучення. Наприклад, їх можна знайти у вашій дитячій клініці, кабінеті лікаря або в Інтернеті. Є також інформація, яка допоможе переходити від одного етапу відлучення до іншого, можливо, є навіть інші ідеї рецептів, які можна використовувати при застосуванні пароварки-блендера Philips Avent 4-в-1.



*«Сподіваюся, вам сподобаються чудові і хвилюючі моменти зростання і розвитку вашої дитини, в якій вона буде пізнавати нові смаки і текстуру їжі та розвивати здорові харчові звички щоб вирости здоровим і задоволеним дорослим!»*

Доктор Емма Вільямс, консультант з питань харчування.  
[createfoodandnutrition.com](http://createfoodandnutrition.com)

**Ці рецепти були ретельно перевірені фахівцем зі здорового харчування. Якщо у вас є сумніви щодо застосування вашій дитині будь-якого рецепта з цієї брошури, особливо за підозри або відомої алергії в неї на певні продукти харчування, проконсультуйтеся із дитячим лікарем або консультантом-педіатром.**



## Приготування їжі:

- Завжди стежте за тим, щоб продукти зберігались у безпечному місці, дотримуйтесь термінів придатності. Готуйте їжу на чистій кухні з використанням чистої дошки для приготування та посуду. Ретельно мийте власні руки перед приготуванням їжі та руки дитини перед її годуванням. Переконайтесь, що всі миски та ложки, які використовуються для годування, були перед використанням ретельно очищені. Philips Avent може запропонувати відповідний асортимент стерилізаторів, які є швидкими, простими та ефективними у використанні.

- Зберігайте у холодильнику приготоване та сире м'ясо окремо одне від одного та від інших продуктів, тримайте його у закритому посуді. Якщо ви доторкнулись до сирого м'яса, завжди мийте руки. Стерильне сире м'ясо або рибу у вакуумній упаковці не слід мити перед використанням, оскільки це може поширити шкідливі мікроби на поверхні для приготування їжі та призвести до харчового отруєння. Використовуйте продукт на свій розсуд, якщо ви не впевнені, що він був промитий раніше (це не стосується продуктів у вакуумній упаковці або куплених на ринках). Завжди мийте фрукти та овочі, за необхідності очищайте їх від шкірки; всі коренеплоди перед використанням слід очистити та промити.

- Ніколи не додавайте сіль до продуктів, призначених для немовлят. Натомість можна додати трави та негострі спеції, щоб зробити їжу смачнішою. Використовуйте вказані у рецепті продукти з низьким вмістом солі або несолоні. Уникайте додавання в їжу цукру, якщо тільки він не потрібний для смаку (наприклад, для підсолодження кислих фруктів).

- Перед подачею переконайтесь, що їжа повністю приготована та охолоджена до теплового стану.

## Зберігання продуктів:

- Після приготування охолодіть їжу якомога швидше (протягом 1-2 годин) і помістіть в холодильник (при

температурі 5°C (41°F) або нижче) чи до морозильної камери (при температурі -18°C (0°F)). Більшість свіжоприготованих продуктів можна зберігати в холодильнику до 24 годин. Перегляньте інструкцію до морозильної камери, щоб дізнатися, як довго в ній можна безпечно зберігати дитяче харчування – зазвичай

- Продукти можна готувати та зберігати в морозильній камері, використовуючи каструлю, що постачається з пароваркою-блендером Philips Avent 4-в-1. Ви можете придбати додаткові ємності з асортименту Philips, вони також стерильні, компактні та придатні для зберігання їжі. Можна написати назву їжі і дату її приготування на етикетці та прикріпити до кришки. Крім того, використовуйте форми для приготування льоду, невеликі морозильні контейнери або сумки-холодильники. При використанні харчової плівки або кухонної фольги переконайтесь, що їжа надійно в них загорнута.

- Заморожені продукти перед розігріванням слід повністю розморозити. В пристрої для приготування здорової дитячої їжі Philips Avent 4-в-1 є функції розморожування та розігріву, щоб задовольнити всі потреби користувачів. Переконайтесь, що їжа повністю розігрілась (з неї повинна підійматись пара), і дайте їй достатньо охолонути перед годуванням. Для рівномірного та безпечного підігріву дитячого харчування також можна використовувати підігрівач Philips Avent. Якщо ви розігріваєте їжу за допомогою мікрохвильової печі, завжди її перемішуйте та перевіряйте температуру перед годуванням дитини. Не розігрівайте їжу більше одного разу.

- Ніколи не заморожуйте їжу після її розморожування, а також не зберігайте та не використовуйте недоїдені дитиною продукти повторно.

## Продукти, яких слід уникати, та харчова алергія:

- Деякі продукти не підходять дітям віком до 12 місяців, до них належать: печінка, сирі молюски, акула, риба-меч і марлін, м'які непастеризовані сири та мед. Переконайтесь у правильному приготуванні яєць або страв, що містять яйця.

- Якщо в когось із сім'ї є алергія на харчові

продукти, рекомендується виключно грудне вигодовування до 6 місяців. Якщо грудне вигодовування неможливе з будь-яких причин, проконсультуйтеся із лікарем, щоб вибрати найкращий тип дитячої суміші. Через те, що введення до раціону перших продуктів може викликати алергію, грудне вигодовування слід продовжувати протягом усього періоду відлучення. Слід дотримуватись обережності при введенні до раціону потенційно алергенних продуктів, таких як молоко, яйця, продукти з пшениці, риба та молюски, пропонуючи їх по одному за раз.

- Якщо в когось із сім'ї є алергія на арахіс, зверніться за порадою до кваліфікованого лікаря. Дітям до 5 років не слід давати цілі горіхи, зокрема арахіс, через те, що вони можуть ними подаватись.

- Негайні ознаки алергії (зазвичай виникають протягом декількох секунд або до двох годин) включають набряк губ, свербіж та кропив'янку, приливи жару до обличчя або всього тіла, висип, погіршення симптомів екземи або утруднене дихання. Якщо ви вважаєте, що в дитини розвинулась алергічна реакція на їжу, зверніться за терміновою медичною допомогою – у рідкісних випадках тяжка реакція (анафілаксія) може бути небезпечною для життя.

- Відтермінована реакція на їжу (зазвичай пов'язана з алергією на коров'яче молоко) може включати нудоту, блювання або рефлюкс, діарею, закреп, наявність крові в калі, почервоніння сідниць та прогресуючу екзему. У довгостроковій перспективі також можуть виникнути проблеми з набором ваги дитиною. Так як деякі з цих симптомів (наприклад, висипання та діарея) також можуть бути ознаками інших захворювань, зверніться до лікаря за консультацією. )

- Завжди звертайтеся за порадою до досвідченого лікаря за підозри, що у вашої дитини потенційно може розвинути харчова алергія. До лікарів у таких випадках слід звертатись в першу чергу!

## Подальші вказівки та інформація

- Зазначена в рецептах кількість продуктів\* повинна забезпечувати достатнім для годування дитини об'ємом їжі з невеликим надлишком, який можна розкласти на порції та зберігати або заморожувати для подальшого використання. Ви можете адаптувати кількість їжі відповідно до своїх потреб, обов'язково відрегулювавши тривалість готування використаних інгредієнтів на парі. Щоб дізнатись приблизний час готування певних інгредієнтів, див. »Час обробки парою різних продуктів« в посібнику користувача.

- Остаточна консистенція кожної страви залежатиме від типу і кількості використаних інгредієнтів, а також стадії відлучення дитини від грудей (тобто однорідна консистенція порівняно з присутністю грудочок). Консистенція може бути змінена шляхом додавання до фінального рецепта молока для дитячого харчування або кип'яченої води. Для розрідження може бути використана вода, а для загущення можна додавати рис для дитячого харчування. Зливання частини води в пароварку перед змішуванням також підвищить густину готової страви.

- Кількість продуктів у рецепті є орієнтовною – вона може відрізнятись залежно від характеру інгредієнтів, які ви використовуєте, і часу приготування.

- Розміри порцій в кожному рецепті є орієнтовними. Потреби кожного малюка відрізняються, тому розміри порцій можуть не відповідати апетиту вашої дитини або не бути достатніми для його/її нормального росту. Це означає, що розмір реально споживаної порції може відрізнятись від наведеного в рецепті.

- Під час приготування здорової дитячої їжі за допомогою пароварки-блендера Philips Avent 4-в-1 для швидкого візуального орієнтування використовуйте збірник кулінарних рецептів з фотографіями готових страв.

- При першому використанні пароварки-блендера Philips Avent 4-в-1, будь ласка, повністю дотримуйтеся інструкцій із рецептів.

\*Всі рецепти перевірені на відповідність вмісту калорій, солі, цукру та жирів, які підходять для немовлят і дітей молодшого віку.





## **Перші смаки**

## **Рецепти для немовлят, які тільки починають приймати тверду їжу**

Перший етап відлучення від грудей (вік близько 4-6 місяців) — це перший досвід вивчення нових смаків і консистенцій їжі. Так як ваша дитина поки що звикла лише до смаку та консистенції молока, хитрощі тут полягають у поступовому введенні нових продуктів. Хоча спочатку це може зайняти трохи часу та ваших зусиль і терпіння, ваша дитина дуже швидко почне споживати їжу іншої консистенції.



До цього часу ваша дитина могла лише смоктати молоко з грудей або дитяче харчування з пляшечки, висуваючи при цьому вперед язик. Тому, коли її вперше починають годувати з ложки, вона автоматично робить язиком звичні руху — а це означає виштовхування з рота будь-якої їжі. Щоб навчити дитину їсти, потрібно

Пюре повинні бути дуже однорідними і все ще достатньо нежирними, з використанням спочатку дуже слабких приправ. Спочатку запропонуйте дитині всього кілька чайних ложок один раз на день під час або після звичайного годування молоком (грудьюми або молочною сумішшю). Варто пропонувати один вид їжі за

## **Пюре повинні бути дуже однорідними і все ще достатньо нежирними, а також із дуже м'якими смаками спочатку.**

розвинути в неї цілий ряд нових навичок моторики рота. Наприклад, вашій дитині потрібно навчитись використовувати губи, щоб діставати їжу з ложки, та язик, щоб підштовхувати їжу до задньої частини рота з поступовим її проковтуванням. До цього діти використовували тільки м'язи щелеп та щік для смоктання, так що це абсолютно новий досвід для них. Щойно ваша дитина зможе ковтати їжу, разом із двома іншими ознаками відлучення (здатністю сидіти і підбирати речі) час розпочинати разом із нею дослідження їжі.

Перші продукти можуть включати пюреподібні каші на основі злаків — рисову, вівсяну, просяну, кукурудзяну локшину або добре протертий рис, змішані зі звичним для вашої дитини молоком. Можна також готувати пюре з фруктів або овочів.

раз, щоб ви могли побачити реакцію дитини на окремі продукти. З часом ви зможете пропонувати тверду їжу перед вживанням молока, поступово збільшувати частоту годувань і об'єм порцій. Ви також можете експериментувати з різною консистенцією їжі, додаючи менше молока або води (охолодженої кип'яченої), щоб зробити її більш густою. Після цього розпочинайте пропонувати різні види їжі й поступово збільшувати кількість її прийомів від двох до трьох разів на день, щоб малюк міг відчути багато нових смаків. З огляду на потреби вашої дитини в рідині, продовжуйте звичайне годування молоком (грудьюми або молочною сумішшю). У дуже спекотний день запропонуйте немовлятам, які отримують суміші, охолоджену кип'ячену воду між годуваннями, якщо ви вважаєте, що вони спрагли (немовлятам, яких годують грудьюми, вода не потрібна).



# Чудове пюре з картоплі та броколі

Інгредієнти:

1/2 великої картоплини  
(близько 200 г)

1/2 невеликої броколі  
(близько 100 г)



Загальний час  
приготування:

**35**  
ХВИЛИН

На пару:

**20**  
ХВИЛИН

Кількість порцій :

**4**



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування





1. Помийте броколі, очистіть і помийте картоплю. Наріжте картоплю і броколі кубиками розміром близько 1 см.



2. Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.



3. Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».



4. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в позиції для обробки їжі парю.



5. Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.



6. Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).



7. Переверніть ємність.



8. Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.



9. Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Якщо пюре бажано розрідити, додайте трохи молока для дитячого харчування або кип'яченої води.

**Поради щодо харчування:** високий вміст вітаміну К; Джерело вітаміну С і фолієвої кислоти.

**Поради щодо подачі/приготування:** Подавайте з дитячим рисом або звичайним дитячим молоком.

Зробіть це з солодкої картоплі замість картоплі.





## Соковиті яблука

Інгредієнти:

2 середні яблука (стигли)  
(близько 300 г)



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування

Загальний час  
приготування : **35** хв.

На пару : **15** хв.

Порцій: **4**



## Банани з авокадо

Інгредієнти:

1/2 середнього авокадо (стиглого)  
(прибл. 50 г)

1/2 середнього банана (стиглого)  
(прибл. 50 г)

60 мл молочної суміші для дитячого  
харчування (готується як зазвичай)



Підходить для вегетаріанців

Загальний час  
приготування : **10** хв.

На пару : **0** хв.

Порція: **1**



## Сонячний гарбуз

Інгредієнти:

1/2 середнього гарбуза  
(близько 300 г)



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування

Загальний час  
приготування : **35** хв.

На пару : **15** хв.

Порцій: **4**

- 1 Промийте, очистіть яблука і видаліть із них серцевину. Наріжте кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 15 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 15 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).

- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 10 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.

- 1 Розріжте авокадо навпіл. Видаліть насінину і дістаньте м'якоть авокадо столовою ложкою. Очистіть банан. Наріжте авокадо та банан кубиками розміром 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності. Помістіть всі фрукти та дитячу суміш в ємність. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 4 Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 10 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.

**Інформація про страву:** високий вміст фолатів; джерело вітамінів С і Е, калію, вітамінів В6 та К.

**Поради щодо вживання страви:** найкраще подавати відразу після приготування. Можна приготувати з папайєю замість банана.

- 1 Промийте, очистіть і наріжте гарбуз навпіл, а потім виберіть насіння. Наріжте гарбуз кубиками розміром приблизно 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. »
- 3 Зніміть кришку резервуара та налейте воду до рівня «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 15 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 15 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).

- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Якщо пюре бажано розрідити, додайте трохи молока для дитячого харчування або кип'яченої води.





## **Легкі для жування страви** **Рецепти для немовлят, які вже** **готові до більшого**

Тепер, коли ваша дитина звикла їсти пюре або протерту їжу з відносно нейтральним смаком, настав час представити їй їжу з різною консистенцією та сильнішим смаком, поступово переходячи до менш подрібнених продуктів, щоб діти могли навчитись їх жувати. На цьому етапі відлучення (з 6-8 місяців) діти починають переходити на 3-разове харчування в більшій кількості, ніж раніше, разом зі звичайним годуванням молоком (грудним або молочною сумішшю).



З точки зору розвитку дитини, сама дія пережовування м'яких і дрібних шматочків їжі та її перемішування за допомогою язика допомагає розвивати ротову моторику. Хоча така їжа спочатку може викликати у них блювотний рефлекс, кашель або навіть блювання, щоб видалити грудочки їжі з задньої частини ротової порожнини, це зовсім не означає, що пропонувана їжа їм не подобається – діти просто вчаться поводитися з продуктами іншої консистенції. Продовжуйте давати дітям їжу різної консистенції, щоб вони звикали їсти вже знайомі різноманітні продукти, і стали більш сприйнятливими, щоб спробувати нові. Не хвилюйтесь, якщо вони спочатку відмовляться від деяких продуктів, це цілком нормально. Наукові дані свідчать, що на харчові уподобання може впливати багаторазовий вплив певних смаків, тому фокус полягає в тому, щоб продовжувати пропонувати дітям їжу в різних випадках, поки вони не звикнуть до смаку і нарешті приймуть її. Вашій дитині може знадобитися кілька спроб (іноді до 15 разів), щоб прийняти певні продукти, тому будьте терплячими і наполегливими – ці спроби обов'язково винагородяться. Пам'ятайте, що набагато легше привчити дитину до здорового харчування, поки вона ще мала, тому обов'язково пропонуйте їй у ці ранні роки багато різних продуктів.

Хоча більшість немовлят у 6-місячному віці зазвичай не мають зубів, вони фактично можуть починати споживати їжу в невеликих м'яких грудочках (шляхом подрібнення їх яснами). Цей початок формування навички жування, тому почніть його з пропонування дитині м'якої їжі, яку можна брати руками, приготованої з овочів (морква) або м'яких стиглих фруктів, невеликих шматочків тостів і навіть м'яких варених макаронів. Ніколи не давайте дитині цілими виноград або помідори чері, оскільки вона може ними вдавитись. Завжди розрізайте їх перед тим, як дати дитині. На цьому етапі ви можете більше експериментувати зі стравами, приготованими з комбінацій різних продуктів основних груп.

Так як це період швидкого росту, у вашої дитини буде підвищена потреба в багатій поживними речовинами їжі, тому обов'язково давайте їй різноманітні продукти! Наприклад, всі діти народжуються з достатнім запасом заліза в організмі. Але приблизно у 6-місячному віці воно починає закінчуватись, тому для здорового росту та розвитку важливо, щоб діти отримували достатню кількість заліза у своєму раціоні. Давайте їм багато залізовмісних продуктів, таких як пісне червоне м'ясо, крупи, квасоля та зелені овочі. Якщо ви не впевнені, скільки ваша дитина повинна їсти, нехай вона сама допоможе вам – немовлята зазвичай відвертають голову або тримають рот закритим, коли більше не хочуть їсти. З міркувань безпеки ніколи не залишайте дитину під час їжі без нагляду. Продовжуйте годувати дитину грудьми або молочними сумішами і пропонуйте охолоджену кип'ячену води з чашки під час їжі. Не піддавайтеся спокусі дати дитині соки, вони й так отримують багато вітаміну С з молочних сумішей, а також з фруктів та овочів.

### Основні групи продуктів:

1. Продукти з крохмалом у складі – рис, паста, картопля, каші.

2. М'ясо, риба, яйця та бобові (дхал, сочевиця тощо).

3. Фрукти та овочі.

4. Молочні продукти – йогурт з цільного молока та сир.  
Цільне молоко також може бути використане під час приготування їжі.



## Овочевий рай

### Інгредієнти:

1/4 малої цвітної капусти  
(близько 130 г)

1/2 середньої картоплини  
(близько 145 г)

1 середня морквина  
(близько 100 г)



Загальний час  
приготування:

**35**  
ХВИЛИН

На пару:

**20**  
ХВИЛИН

Кількість порцій :

**3**



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування





1. Промийте цвітну капусту, промийте та очистіть картоплю та моркву. Наріжте овочі кубиками розміром близько 1 см.



2. Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.



3. Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».



4. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парю.



5. Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.



6. Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).



7. Переверніть ємність.



8. Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.



9. Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.

**Інформація про страву:** з високим вмістом вітаміну С; джерело вітамінів В6, А та К.

**Поради щодо вживання:** подавайте разом із м'ясним або рибним пюре. Змішайте у блендері з вашими улюбленими овочами або вареною сочевицею.





## М'ясні палички

Інгредієнти:

1 яловиче/бараняче філе куряча грудка/свинина (близько 250 г)

3 столові ложки пюре з овочів (стор. 16)



Придатний для заморожування

Загальний час приготування : **35** хв.

На пару : **20** хв.

Порцій: **4**



## Лосось, кабачок та батат пішли купатися

Інгредієнти:

1 філе лосося (близько 100 г)

2 маленькі плоди батату (близько 185 г)

1/2 середнього кабачка (близько 90 г)



Придатний для заморожування

Загальний час приготування : **30** хв.

На пару : **25** хв.

Порцій: **3**



## Легке горохове пюре

Інгредієнти:

100 г замороженого гороху

2 плоди батату (близько 150 г)



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування

Загальний час приготування : **35** хв.

На пару : **20** хв.

Порцій: **2**



- 1 Видаліть з м'яса шкіру та жир. Наріжте овочі кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).

- 7 Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.
- 8 Покладіть в миску і дайте охолонути перед подачею 1 порції.
- 9 Якщо потрібно, змішайте 1 столову ложку м'ясного пюре з 3 столовими ложками пюре з овочів.

- 1 Промийте кабачки, очистіть їх, промийте батат. Видаліть з лосося всі кістки та шкіру. Наріжте овочі кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.

- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.

- 1 Розморозьте і помийте горох. Помийте і очистіть батат. Батат наріжте кубиками розміром 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).

- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Якщо пюре бажано розрідити, додайте трохи молока для дитячого харчування або кип'яченої води.





## Оповідь про сливи та персики

Інгредієнти:

1/2 середнього персика (стиглого)  
(прибл. 60 г)

1 велика слива (стигла)  
(приблизно 45 г)

20 г йогурту



Загальний час  
приготування: **30** хв.

На пару: **10** хв.

Порцій: **1**

- 1 Фрукти помити, очистити від шкірки та серцевини. Наріжте фрукти на кубики розміром приблизно 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парою.
- 5 Встановіть час приготування на парі 10 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 10 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 10 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Перекладіть в миску і дайте охолонути. Перемішайте фруктову суміш з йогуртом і подавайте.

**Поради щодо харчування:** персик і слива ідеально поєднуються в цьому солодкому рецепті. Додайте у страву вівсянку для додаткового смаку та текстури. Коли дитина стане дорослішою, можна сливу замінити на полуницю.

**Поради щодо подачі/приготування:** Можна додати банан, яблуко або папайю замість сливи. Змішати із заварним кремом замість йогурту.



## Солодкий бік курки та яблук

Інгредієнти:

1/4 філе курячої грудки (близько 80 г)

2 невеликі плоди батату (близько 225 г)

1/2 маленького яблука (стиглого) (близько 70 г)



Загальний час приготування : **30** хв.

На пару : **20** хв.

Порцій: **3**

- 1 Промийте і очистіть яблуко та видаліть з нього серцевину, потім очистіть і промийте батат. Видаліть шкіру й жир з курячої грудки. Наріжте всі інгредієнти кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки паром.
- 5 Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції.

Інформація про страву: з високим вмістом вітаміну А; джерело вітамінів С, В6 та ніацину.

Поради щодо вживання: можна замість курки використовувати свинину. Для додаткового смаку додайте до батату пастернак.





## **Страви, які жувати складніше Рецепти для немовлят, майже готових до справжньої дорослої їжі**

Третій етап відлучення (від 9-12 місяців) – це розширення смакового досвіду вашої дитини та перехід до їжі різної консистенції, яку можна нарізати, розтерти або подрібнити, а не тільки зробити з неї пюре. На цьому етапі розвитку дитина повинна починати розпізнавати продукти і асоціювати їх із їхніми смаками.



Діти старшого віку, зазвичай у віці близько 2 років, досить часто відмовляються від нової або вже звичної для них їжі. Тому пропозиція широкого вибору смаків на цьому етапі відлучення покликана допомогти їм у пізнішому житті. Ви також повинні починати залучати дитину до прийому їжі разом із сім'єю. Це пов'язано з тим, що діти вчаться приймати їжу, якщо вони бачать, як її їдять інші люди. Тому привчайте їх сидіти за столом з рештою сім'ї та організовуйте харчування в оточенні інших людей, особливо дітей. За можливості заохочуйте їх скрізь приймати їжу самостійно, навіть якщо це виглядатиме досить неакуратно. Час прийому їжі — час для навчання, і він повинен бути для дитини веселим і цікавим. Навчання самостійному харчуванню допоможе налагодити здорове ставлення до їжі.

Спробуйте запропонувати набагато більше різноманіття та допомагайте вашій дитині перейти на їжу з іншою консистенцією, яку їдять руками, таку як шматочки сирих фруктів та овочів. Продовжуйте годувати дитину грудним молоком або молочними сумішами, але зменшуйте частоту годування до двох або трьох разів на день. За необхідності можна також давати їм охолоджену кип'ячену воду.

У цей час також потрібно спробувати поступово відмовитись від використання пляшечок і перейти на застосування чашок-поїлок. Так як шлунок дитини досить малий, він може легко заповнюватись. Тому слід уникати давати їм продукти з високим вмістом клітковини, такі як житній або цільнозерновий хліб, оскільки це лише заповнить дитячий шлунок, залишивши мало або взагалі не залишивши місця для інших, більш поживних продуктів, які надають їм необхідну для росту енергію. Жирні продукти також важливі для виробництва енергії і містять цінні вітаміни, такі як вітамін А. З цієї причини немовлятам у віці до 2 років не потрібно давати знежирені молоко, сир або йогурт.





# Нут із локшиною

## Інгредієнти:

1/2 стебла селери (близько 40 г)  
1 середній помідор (близько 130 г)  
50 г приготованої локшини (на порцію)  
1/2 середньої морквини (близько 40 г)  
40 г вареного нуту  
50 г приготованого яловичого пюре  
(на порцію) (стор. 18)



Загальний час  
приготування:

**40**  
ХВИЛИН

На пару:

**20**  
ХВИЛИН

Кількість порцій :

**5**



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування





1. Промийте овочі, очистіть і промийте моркву. Переріжте помідор навпіл і приберіть насіння. Наріжте овочі кубиками розміром близько 1 см.

2. Зніміть кришку ємності і покладіть до неї всі інгредієнти (крім нуту). Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.

3. Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».



4. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парю.

5. Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.

6. Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).



7. Переверніть ємність, а потім додайте приготований окремо нут.

8. Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.

9. Вмикайте блендер 3 або 5 разів по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції страви. Покладіть у миску та дайте охолонути перед подачею 1 порції приблизно 50 г вареної локшини та 50 г яловичого пюре (стор. 18).

**Інформація про страву:** високий вміст цинку та вітаміну B12; джерело заліза, фосфору, калію, ніацину та вітаміну B6.

**Поради щодо вживання:** замість яловичини можна використати пюре з риби або іншого м'яса (стор. 18). При приготуванні вегетаріанської страви разом із пастою, рисом або іншим основним продуктом подавайте соус.





## Вечірка з тріскою та картоплею

Інгредієнти:

1 філе тріски (приблизно 100 г)

1/2 середньої картоплини (приблизно 150 г)



Загальний час  
приготування :

**35** хв.

На пару :

**20** хв.

Порцій: **5**

- 1 Промийте та очистіть картоплю. Видаліть з тріски всі кістки та шкіру. Наріжте всі інгредієнти кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «20 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки паром.
- 5 Встановіть час приготування на парі 20 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 20 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 На ваш вибір: щоб приготувати соус, вмикайте блендер 2-3 рази по 5 секунд, поки не буде досягнуто бажаної консистенції; якщо дитина вже навчилась гарно жувати, злийте воду та змішуйте менше часу або використовуйте виделку для ущільнення приготованої їжі. Перекладіть в миску і дайте охолонути. Перш ніж подавати ретельно перевіряйте наявність у їжі кісток.

**Інформація про страву:** високий вміст йоду; джерело селену та вітаміну B12.

**Поради щодо вживання:** подавайте з м'ясними паличками. Можна також подавати з вареною пастою, рисом або іншим основним продуктом на ваш вибір.





## Мої перші мюслі

Інгредієнти:

50 г чорниці (стиглої)

100 г вівсяних пластівців (на порцію)

1/2 середнього персика (стиглого)  
(прибл. 100 г)

1/2 середньої груші (стиглої)  
(прибл. 100 г)



Загальний час  
приготування :

**30** хв.

На пару : **10** хв.

Порцій: **5**

- 1 Промийте всі інгредієнти, очистіть персик і грушу та видаліть кісточку і серцевину. Наріжте персик і грушу кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки паром.
- 5 Встановіть час приготування на парі 10 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 10 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 5 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Покладіть в миску і дайте охолонути, перш ніж подавати 1 порцію з приблизно 100 г вівсяних пластівців.

**Інформація про страву:** малюкам сподобається смак цієї фруктової комбінації.

Рецепт допомагає отримати більше фруктів у раціоні – змішуйте та підбирайте фруктів різних видів за вашими власними уподобаннями!

**Поради щодо вживання:** щоб додати до цієї суміші молочні продукти, змішайте її з натуральним йогуртом. Використовуйте інші фрукти на свій розсуд.





## **Від одного року**

## **Рецепти для немовлят, майже готових до споживання справжньої дорослої їжі**

З певними відмінностями після досягнення 1 року малюки стають набагато активнішими. Вони можуть швидко повзати, підтягуватись і пересуватись кімнатою, використовуючи меблі або, можливо, навіть почати ходити. Разом із опануванням ходьби, мовлення та багато чого іншого, це час підвищення активності дитини, яка потребує набагато більше енергії та поживних речовин. Ось чому забезпечення здорового збалансованого харчування є таким важливим. Досі основним джерелом харчування дитини було грудне молоко або молочні суміші, але тепер настав час твердій їжі зайняти головну позицію.



На цьому етапі відлучення діти повинні вживати їжу тричі на день, з перекусами між прийомами їжі, для чого використовуються приготовані фрукти і овочі, йогурт, шматочки сиру, тости або рисові оладки. Під час кожного прийому їжі спробуйте давати дитині трохи продуктів з вмістом крохмалю (хліб, крупи, каші,

Продовжуйте знайомити дітей із новими продуктами і намагайтеся не занадто збільшувати об'єми порцій, це може їх відштовхнути. Хоча для малюків не існує рекомендованих розмірів порцій, використовуйте як орієнтир їхній кулак: об'єм шлунку матиме приблизно такий розмір, як стиснутий кулак дитини. Оскільки з 2 років вони

## **Продовжуйте знайомити дітей із новими продуктами, намагаючись не надто збільшувати об'єми порцій, це може їх відштовхнути.**

картопля, рис, кускус або макарони), білка (м'ясо, риба, яйця, сочевиця, квасоля, хумус, соя та сир тофу) та свіжі фрукти й овочі. Молочні продукти (молоко, йогурт або сир) слід включати до трьох прийомів їжі або перекусів на день. Одна порція містить склянку молока (150 мл), невелику миску йогурту, м'якого знежиреного сиру або шматочок твердого сиру розміром з сірникову коробку. Природно, що споживання молока дитиною (грудного або молочних сумішей) на цьому етапі зменшиться, тому натомість варто перейти на цільне коров'яче молоко (за відсутності на нього алергії). Молоко є важливим джерелом кальцію, разом з водою воно повинно бути основним напоєм вашої дитини. Але не давайте їй більше однієї пінти (близько 0,5 кг) молока на день, бо це знизить апетит до їжі, яка потрібна для росту. Діти повинні споживати на день близько 6-8 порцій рідини (включаючи молочні напої), які подаються в чашці; по одній під час кожного прийому їжі та під час перекусу між прийомами.

стають більш активними, розмір порції можна поступово збільшувати. Звичайно, завжди керуйтеся апетитом вашої дитини, визначаючи, яку порцію вона може з'їсти. Намагайтеся підтримувати інтерес дитини до їжі, розміщуючи страви на різнокольорових тарілках, використовуючи різні форми і теми їхнього оформлення (можна використати форму смайлика), та поєднуючи страви різного кольору та консистенції. Дозвольте дитині більше їсти самостійно. Ви можете їй допомогти, нарізавши будь-які складні для споживання продукти, такі як спагеті. Якщо дитина починає відмовлятися від їжі, спокійно приберіть її і зачекайте до наступного перекусу або прийому їжі, перш ніж запропонувати щось інше. Намагайтеся не давати солодку їжу або продукти з високим вмістом жиру, оскільки це сприятиме набуттю поганих харчових звичок у подальшому житті. Хваліть дитину за те, що вона добре їсть, це сприятиме хорошій поведінці та навчанню у майбутньому. Зрештою, ваш малюк споживатиме їжу, яку їдять інші члени сім'ї, тому завжди не забувайте подавати приклад здорового харчування!



# Солодкий бік перцю

## Інгредієнти:

1/2 цибулини порею (близько 20 г)  
1/4 маленького кабачка (близько 40 г)  
1/2 середнього червоного болгарського  
перцю (близько 40 г)  
1 середній помідор (близько 140 г)  
140 г приготованого рису (на порцію)



Загальний час  
приготування:

**20**  
ХВИЛИН

На пару:

**15**  
ХВИЛИН

Кількість порцій :

**4**



Підходить для вегетаріанців



Придатний для заморожування





1. Промийте овочі, наріжте пополам помідор і червоний болгарський перець і приберіть насіння. Наріжте овочі кубиками розміром близько 1 см.

2. Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.

3. Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «10/15 хв».



4. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парю.

5. Встановіть час приготування на парі 15 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 15 хвилин.

6. Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).



7. Переверніть ємність.

8. Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.

9. Вмикайте блендер 2 або 3 рази по 15 секунд, доки не буде досягнуто бажаної консистенції. Їжа для дітей старшого віку повинна складатися з більших шматочків, щоб заохочувати жування. Покладіть в миску і дайте охолонути, перш ніж подавати 1 порцію з приблизно 140 г вареного рису.

**Інформація про страву:** з високим вмістом вітаміну С.

**Поради щодо вживання:** подавайте разом з м'ясним або рибним пюре. Подавати з соусом, вареною пастою, рисом або іншим основним продуктом на ваш вибір.





## Щаслива брокколі назавжди

Інгредієнти:

1 філе лосося (приблизно 120 г)

1/2 маленької брокколі  
(приблизно 120 г)

140 г добре відварених макаронних  
виробів (на порцію)



Загальний час  
приготування :

**35** хв.

На пару : **15** хв.

Порцій: **4**

- 1 Промийте брокколі. Видаліть з лосося всі кістки та шкіру. Наріжте всі інгредієнти кубиками розміром близько 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.»
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до рівня «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки парю.
- 5 Встановіть час приготування на парі 15 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 15 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 На ваш вибір: щоб приготувати соус, вмикайте блендер 2-3 рази по 5 секунд, поки не буде досягнуто бажаної консистенції; якщо дитина вже навчилась гарно жувати, злийте воду та змішуйте менше часу або використовуйте виделку для ущільнення приготованої їжі. Перекладіть в миску і дайте охолонути перш ніж додати 1 порцію, приблизно 140 г варених макаронних виробів.

**Поради щодо харчування:** високий вміст омега-3, селени, йоду, вітаміну B12, тіаміну, вітаміну D і вітаміну K; Джерело фосфору, рибофлавіну, ніацину, фолату і вітаміну C.

**Поради щодо подачі/приготування:** Подавайте з овочевим пюре. Подавайте з вареними макаронами, рисом або іншою основною їжею на ваш вибір.





## Сонячна спаржа

Інгредієнти:

12 стебел спаржі (зеленої)  
(близько 240 г)

100 г шматочків вареної молодої  
картоплі (на порцію)

20 г покришеного сиру пармезан  
(на порцію)



Загальний час  
приготування :

**30** хв.

На пару : **15** хв.

Порцій: **3**

- 1 Промийте спаржу і видаліть тверді частини стебел. Розріжте інгредієнти на шматочки розміром приблизно 1 см.
- 2 Зніміть кришку ємності та покладіть всі інгредієнти. Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні.
- 3 Зніміть кришку резервуара для води і налейте воду до «10/15 хв».
- 4 Встановіть і зафіксуйте кришку в правильному положенні. Натисніть, щоб заблокувати ємність в положенні для обробки паром.
- 5 Встановіть час приготування на парі 15 хвилин. Готування розпочнеться і зупиниться автоматично через 15 хвилин.
- 6 Поверніть кнопку подачі пари назад у положення «OFF» (ВИМКНЕНО).
- 7 Переверніть ємність.
- 8 Помістіть ємність на пристрій, потім поверніть її за годинниковою стрілкою та зафіксуйте в позиції для подрібнення.
- 9 Перекладіть в миску і дайте охолонути. 1 порція змішується зі 100г приготованих шматочків молодої картоплі та 20 г покришеного сиру пармезан.



