

**PHILIPS**

**AVENT**

# Nutritious meals made easy

## Recipe booklet



Rezeptbuch / livret de recettes /  
receptenboek / libretto ricette /  
libro de recetas / книга рецептов /  
brozura z przepisami / kniha receptů /  
کتیب اكلات / buku resep / Tarif kitapçığı

# Contents

Quick and easy nutritious recipes for your baby	3
<b>First tastes</b>	<b>8</b>
<b>Recipes</b>	
Potato and broccoli purée	10
Sunshine squash	12
Banana and avocado purée	13
Apple purée	14
<b>Soft and smooth</b>	<b>16</b>
<b>Recipes</b>	
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
<b>Chunkier chews</b>	<b>28</b>
<b>Recipes</b>	
Chickpea noodles	30
Cod and potato mash	32
My first muesli	33
<b>From one year on</b>	<b>34</b>
<b>Recipes</b>	
Rice with sweet pepper sauce	36
Salmon and broccoli pasta	38
Steamed asparagus with potato and parmesan	39

stage

1

stage

2

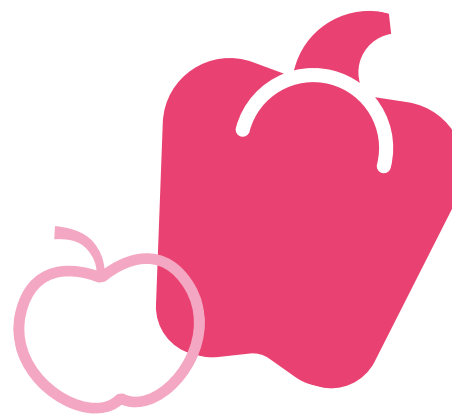
stage

3

stage

4

## 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.

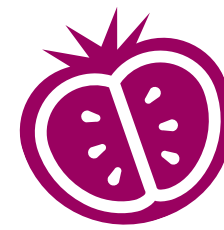
Because babies are individuals and grow at different rates, it's really important not to rush them into weaning before they're ready. The earliest time to consider starting to wean a baby is 4 months, or 17 weeks. However, it usually takes around 6 months for a baby's digestive system to work properly 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!

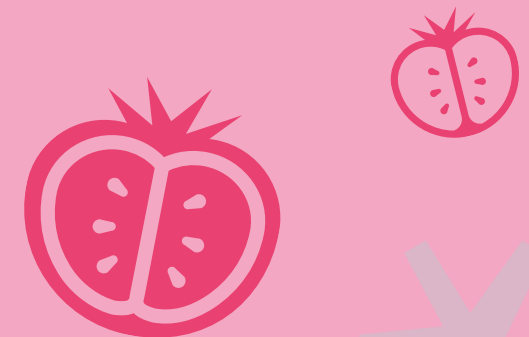
## Further guidance and information

- 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

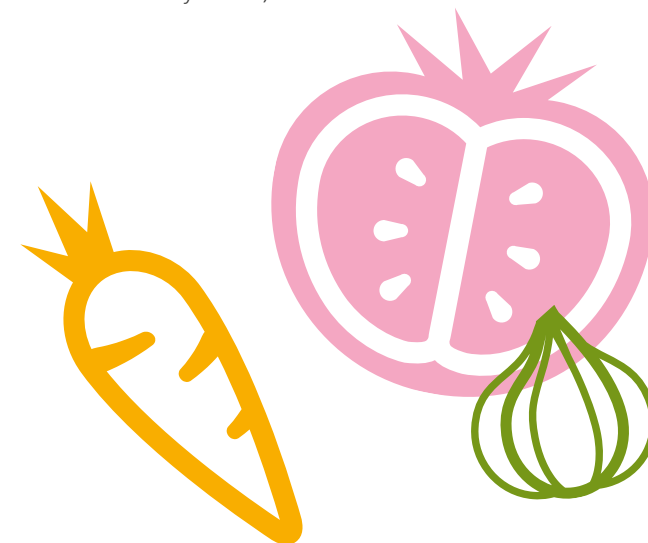
The first stage of weaning (around 4-6 months) is all about exploring new tastes and textures for the very first time. Because your baby will only be used to the taste and texture of milk, the trick here is to introduce new foods gradually. Although it may take some time at first, with a little patience 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



Total time  
**10 min**

Steam time  
**0 min**

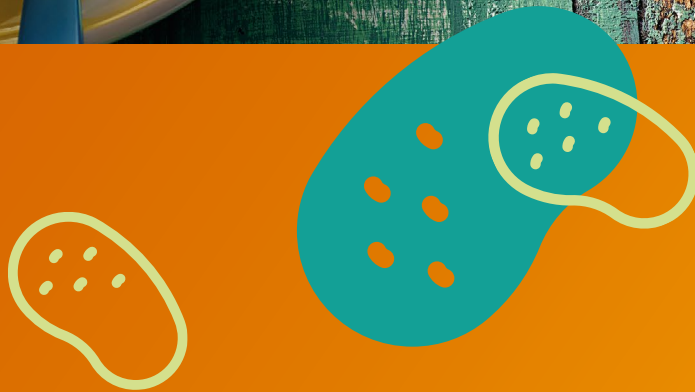


Portion



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.

## 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**



4  
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.

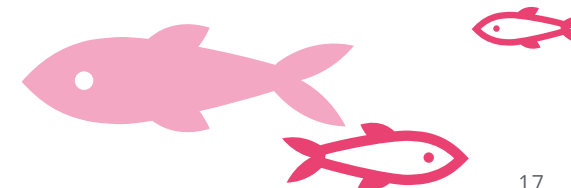
Although most babies don't usually have any teeth at 6 months of age they can actually begin to manage small soft lumpy foods (by grinding their gums). Because this stage is all about teaching them how to chew, begin by giving them soft 'finger foods', such as cooked vegetable sticks (carrots) or soft 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

Total time  
**30 min**

Steam time  
**15 min**

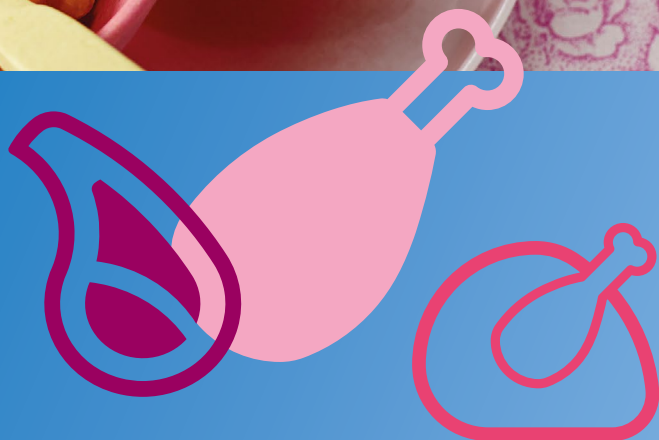


Portions



Freezable

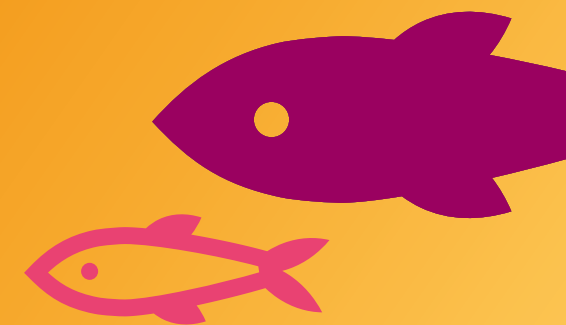
## Meaty purée



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

- Remove any skin and fat from the meat. Cut the meat into approx. 1 cm size cubes.
- Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '20 min' level.
- Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
- Turn the steam button back to the 'OFF' position.
- Flip the jar over.
- Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 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.

## 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)

- 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.
- Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the '10/15 min' level.
- Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
- Turn the steam button back to the 'OFF' position.
- Flip the jar over.
- Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 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.





stage

3

# 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.







Total  
time  
**40 min**



Steam  
time  
**20 min**



Portions



Freezable

# 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**

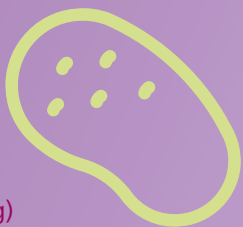


Portions



Freezable

## Cod and potato mash

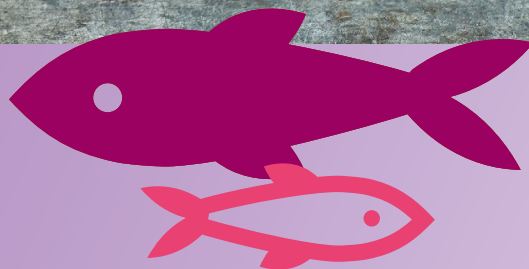


**1 fillet of cod** (approx. 100 g)  
**½ medium potato** (approx. 150 g)  
**100 g well cooked rice porridge**  
(per portion)

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.



stage

4

# 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**



4  
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**



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**



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.



# Inhalt

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby ..... 41

**Erste Geschmackserlebnisse** ..... 48

**Rezepte**

Kartoffel-Brokkoli-Püree ..... 50

Sonniger Kürbis ..... 52

Avocado-Banane-Püree ..... 53

Apfelmus ..... 54

**Weiche Mahlzeiten** ..... 56

**Rezepte**

Himmlisches Gemüse ..... 60

Fleischiges Püree ..... 62

Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree ..... 63

Erbsenpüree ..... 65

Pfirsich- und Pflaumendessert ..... 66

Hühnchen-Kartoffel-Apfel-Püree ..... 68

**Festere Nahrung** ..... 70

**Rezepte**

Kichererbsennudeln ..... 72

Kabeljau-Kartoffel-Püree ..... 74

Mein erstes Müsli ..... 75

**Ab einem Jahr** ..... 76

**Rezepte**

Reis mit Paprikasauce ..... 78

Nudeln mit Lachs und Brokkoli ..... 80

Gedämpfter Spargel mit Kartoffeln und Parmesan ..... 81

Phase

1

Phase

2

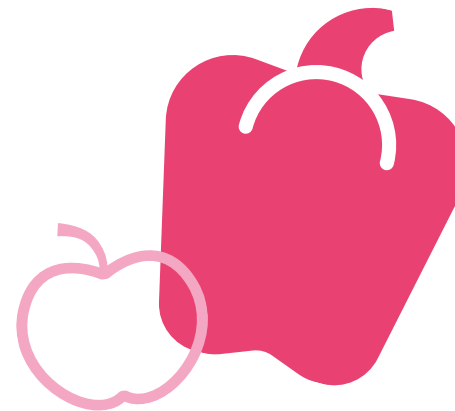
Phase

3

Phase

4

# Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby



Wenn Sie damit beginnen, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen, ist es ganz normal, dass Sie ein wenig verunsichert sind. Die Fülle an verfügbaren Informationen kann überwältigend sein – besonders beim ersten Kind. Babys spucken die für sie zubereitete Nahrung manchmal wieder aus, denn sie können nicht sagen, was sie essen möchten und was nicht. Dies kann bei der Beikosteinführung zu einer Herausforderung für die Eltern werden. Aber keine Panik: Sie müssen sich nur an den Bedürfnissen Ihres Babys orientieren und ihm verschiedene nährstoffreiche Mahlzeiten anbieten, die es dabei unterstützen, gesund und glücklich aufzuwachsen.



# Unser Ziel

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie dabei unterstützt, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen. Sie enthält einige nützliche Informationen und fachliche Empfehlungen für die einzelnen Stufen der Beikosteinführung und geeignete Rezepte für die jeweilige Beikoststufe. Alle Rezepte wurden mithilfe dieses Produkts entwickelt, damit Sie Ihr Baby im Wachstum ausgewogen und gesund ernähren können.

## Beginn der Beikost

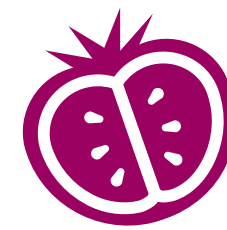
Zu sehen, wie Ihr Neugeborenes zu einem glücklichen, gesunden Kind heranwächst, ist eine wundervolle und dankbare Erfahrung. Was im ersten Lebensjahr eines Babys geschieht, kann seine spätere Gesundheit beeinflussen. Daher ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Muttermilch ist die beste erste Nahrung für ein Baby, da sie sämtliche Nährstoffe enthält, die Ihr Baby braucht, und als zusätzlichen Schutz vor Infektionen wichtige Antikörper direkt von der Mutter an das Baby weitergibt. Das Stillen wird für die ersten 6 Monate und nach Möglichkeit begleitend zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bis zu einem Alter von 2 Jahren oder länger empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, stellt Säuglingsanfangsnahrung den besten Ersatz für Muttermilch dar. Bezüglich des Wachstumsvermögens sollte ein Baby in den ersten 6 Monaten zwischen 0,5 kg und 1 kg Gewicht pro Monat zunehmen. Nach diesem Zeitraum sind feste Nahrungsmittel erforderlich, um Wachstum und Entwicklung weiter zu fördern.

Da jedes Baby anders ist und in unterschiedlichem Tempo wächst, sollte man bei der Beikosteinführung nichts überstürzen und erst damit beginnen, wenn das Baby wirklich dazu bereit ist. Der frühestmögliche Zeitpunkt für die Beikosteinführung bei Babys ist mit 4 Monaten oder 17 Wochen. Es dauert allerdings

\*Wenden Sie sich bei weiteren Fragen bezüglich des besten Zeitpunkts für die Beikosteinführung an Ihren Arzt oder Kinderarzt.

ungefähr 6 Monate, bis das Verdauungssystem des Babys richtig funktioniert und Nahrung verdauen kann.\* Es gibt 3 Anzeichen dafür, dass ein Baby bereit ist, feste Nahrung zu probieren. Diese sind normalerweise in einem Alter von 4 bis 6 Monaten zu beobachten: Das Baby kann sitzen und seinen Kopf in aufrechter Position halten, es kann Hände, Augen und Mund gut koordinieren (kann Lebensmittel ansehen, sie hochheben und in den Mund stecken), und es kann die Nahrung herunterschlucken, statt sie aus dem Mund zu schieben. Achten Sie auf all diese Anzeichen, bevor Sie mit der Beikosteinführung für Ihr Baby beginnen. Es kann auch vorkommen, dass dem Baby die Milchmahlzeit nicht mehr ausreicht und es Interesse an Nahrungsmitteln zeigt, die andere Personen zu sich nehmen. All diese Veränderungen sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung Ihres Babys. Jetzt ist es bereit, neue Geschmacksrichtungen und Texturen beim Essen zu entdecken.

Zu Beginn der Beikosteinführung ist es nicht erheblich, wie viel das Baby zu sich nimmt. Es geht eher darum,



es allgemein an das Essen von Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Das Baby braucht anfangs keine drei Mahlzeiten täglich. Sie können ihm zunächst ein klein wenig zum Probieren anbieten, bis es sich an den Geschmack, die Textur und das Gefühl von Nahrung in seinem Mund gewöhnt hat. Dann erhöhen Sie allmählich die Menge und führen verschiedene Nahrungsmittel ein, bis Ihr Baby schließlich dieselben Nahrungsmittel isst wie der Rest der Familie, nur in kleineren Portionen. Babys entwickeln anhand ihrer gewohnten Nahrung Geschmacksvorlieben. Wenn Sie Ihrem Baby sehr salzige, süße oder fetthaltige Nahrungsmittel und Getränke geben, wird es diese als älteres Kind eher bevorzugen. Und Sie möchten bestimmt keinen wählerischen Esser heranziehen! Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist. Es ist sehr schwer, die Essgewohnheiten von älteren Kindern zu ändern, deshalb muss eine gute Ernährung von Anfang an anerzogen werden. Es wird empfohlen, dass Sie dies ab der Beikosteinführung tun und Speisen mit frischen Zutaten selbst zubereiten. So wissen Sie genau, was Ihr Baby isst. Sie sollten außerdem versuchen, den Nährstoffgehalt der Nahrungsmittel, die Sie zubereiten möchten, so weit wie möglich zu erhalten, um den bestmöglichen Nährwert aus den verwendeten Zutaten zu gewinnen. Durch den Kauf frischer Zutaten und deren sachgerechte Lagerung wird der Erhalt des Nährstoffgehalts unterstützt. So wird auch gewährleistet, dass Nahrungsmittel wie rohes Fleisch oder roher Fisch gefahrlos gegessen werden können. Und indem Sie sicherstellen, dass Nahrungsmittel auf sauberen Oberflächen und mit sauberen Utensilien verarbeitet werden, schützen Sie Ihr Baby vor schädlichen Bakterien.

Das Dampfgaren ist ein sehr gesundes Zubereitungsverfahren, da dabei die Nährstoffe erhalten bleiben. Der Philips Avent Babynahrungszubereiter sorgt dafür, dass der

ursprüngliche Nährstoffgehalt der Zutaten in der fertig zubereiteten Mahlzeit für Ihr Baby erhalten bleibt. Dies ist möglich, da die beim Dampfgaren austretende Flüssigkeit im Dampfgarer erhalten bleibt und anschließend beim Mixen wieder untergemischt wird.

Diese Broschüre enthält Tipps zur Beikosteinführung. Darüber hinaus erhalten Sie jedoch auch zahlreiche verlässliche Informationen von Ihrer Kinderklinik, Ihrem Kinderarzt oder im Internet, um festzustellen, ob Ihr Baby bereit für Beikost ist. Dort finden Sie auch Informationen, wie Sie von einer Stufe zur nächsten gelangen, und sogar Rezeptideen, die Sie mit Ihrem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung umsetzen können.

## Empfehlungen bezüglich Gesundheit und Sicherheit

Babys sind besonders anfällig für Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Daher ist es wichtig, bei der Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln einfache Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien zu beachten.

### Nahrungszubereitung:

- Bewahren Sie Lebensmittel immer sicher auf, und halten Sie sich an die Haltbarkeitsdaten. Verarbeiten Sie Lebensmittel in einer sauberen Küche mit sauberen Schneidbrettern und Utensilien. Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände, und waschen Sie die Hände Ihres Babys vor dem Essen. Reinigen Sie alle Schüsseln und Löffel, die Sie zum Füttern verwenden, gründlich vor der Verwendung. Philips Avent bietet eine geeignete Palette an Sterilisatoren an, die schnell, einfach und effizient in der Anwendung sind.
- Bewahren Sie gegartes und rohes Fleisch abgedeckt, getrennt voneinander und nicht in Berührung mit



anderen Lebensmitteln im Kühlschrank auf. Waschen Sie sich immer die Hände, nachdem Sie rohes Fleisch berührt haben, da ansonsten gefährliche Keime auf Küchenoberflächen gelangen und Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Steril vakuumverpackte rohe Fleisch- oder Fischprodukte müssen normalerweise vor der Verwendung nicht gewaschen werden. Verlassen Sie sich auf Ihre eigene Einschätzung, wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas vorher gewaschen wurde (beispielsweise nicht vakuumverpackte Ware/ auf dem Markt gekaufte frische Ware). Waschen Sie Obst und Gemüse immer ab, und schälen Sie es ggf. Wurzelgemüse sollte vor der Verwendung grundsätzlich geschält und gewaschen werden..

- Würzen Sie Babynahrung nicht mit Salz. Sie können mit Kräutern und milden Gewürzen für einen intensiveren Geschmack sorgen. Wenn Sie für ein Rezept Brühe verwenden müssen, verwenden Sie Brühe mit wenig oder ohne Salz. Vermeiden Sie die Zugabe von Zucker, falls dies nicht aus geschmacklichen Gründen zwingend erforderlich ist (z. B. zum Süßen von sauren Früchten).
- Vergewissern Sie sich, dass die Nahrung durchgegart ist, und lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen, bis sie lauwarm ist.

### Aufbewahrung von Lebensmitteln:

- Kühlen Sie zubereitete Nahrung so schnell wie möglich (innerhalb von 1 bis 2 Stunden), und bewahren Sie sie im Kühlschrank (bei einer Temperatur von 5 °C (41 °F) oder darunter) oder im Gefrierschrank (bei einer Temperatur von -18 °C (0 °F)) auf. Die meisten zubereiteten Mahlzeiten können bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Informationen zur sicheren Aufbewahrung

von Babynahrung im Gefrierschrank finden Sie in den Empfehlungen des Geräts – üblich sind 1 bis 3 Monate.

- Größere Nahrungsmengen können zubereitet und im mitgelieferten Behälter des Philips Avent Babynahrungszubereiters im Gefrierschrank aufbewahrt werden (weitere sterile, kompakte und stapelbare Behälter finden Sie im Philips Sortiment). Sie können den Behälter direkt oder mithilfe von Klebeetiketten beschriften. Alternativ können Sie Eiswürfelbehälter, kleine gefriertaugliche Behälter oder Gefrierbeutel verwenden. Falls nötig, wickeln Sie Nahrungsmittel sorgfältig in Frischhaltefolie oder Alufolie ein.
- Gefrorene Nahrung sollte vor dem Erhitzen vollständig aufgetaut werden. Der Philips Avent Babynahrungszubereiter für gesunde Babynahrung verfügt über eine Auftau- und Aufwärmfunktion, um all Ihren Anforderungen gerecht zu werden. Aufgewärmte Nahrung sollte vollständig kochend heiß sein (es sollte Dampf austreten) und vor dem Servieren ausreichend abgekühlt sein. Für das gleichmäßige und sichere Aufwärmen Ihrer Babynahrung können Sie auch den Philips Avent Flaschen- und Nahrungswärmer verwenden. Wenn Sie zum Erwärmen eine Mikrowelle verwenden, rühren Sie die Nahrung stets um, und prüfen Sie die Temperatur vor dem Füttern. Wärmen Sie Nahrung nicht mehr als ein Mal auf.
- Frieren Sie Nahrung nach dem Auftauen nicht wieder ein, und heben Sie Reste nicht auf, bzw. verwenden Sie sie nicht wieder

### Zu vermeidende Lebensmittel und Allergien:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind für Kinder unter 12 Monaten ungeeignet. Dazu gehören Leber, rohe Schalentiere, Hai, Schwertfisch und Marlin, nicht pasteurisierter Weichkäse und Honig. Eier oder Gerichte, die Eier enthalten, sollten gut durchgegart sein.
- Wenn in der Familie Nahrungsmittel-Allergien bekannt sind, wird das ausschließliche Stillen bis zu einem Alter von 6 Monaten empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, lassen Sie sich von einem Arzt den besten Muttermilchersatz in diesem Fall empfehlen. Da die Einführung von Beikost Allergien auslösen kann, sollte während der Entwöhnung weiter gestillt werden. Gehen Sie bei der Einführung potenziell allergiefördernder Nahrungsmittel wie Milch, Eier, Weizen, Fisch und Schalentiere umsichtig vor, und bieten Sie diese immer nur einzeln an.
- Wenn unter den Familienmitgliedern Erdnussallergiker bekannt sind, lassen Sie sich von einem Arzt beraten. Wegen des Erstickenrisikos sollten Sie Kindern unter 5 Jahren keine ganzen Nüsse (auch keine Erdnüsse) anbieten.
- Sofort auftretende Anzeichen für Allergien (innerhalb von Sekunden oder bis zwei Stunden danach) können ein Anschwellen der Lippen, Juckreiz und Nesselausschlag, eine Rötung des Gesichts oder Körpers, ein Ausschlag oder eine Verschärfung von Symptomen wie Ekzemen oder Atembeschwerden sein. Wenn Sie glauben, dass Ihr Baby eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel zeigt, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf. Eine schwere Reaktion (Allergieschock) kann in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein.
- Zu den verzögerten Reaktionen auf Nahrungsmittel (üblicherweise im Zusammenhang mit einer Kuhmilchallergie) zählen Übelkeit, Erbrechen



oder Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blut im Stuhl, ein geröteter Po und ein sich zunehmend verschlimmerndes Ekzem. Es können außerdem längerfristig Probleme bei der Gewichtszunahme auftreten. Da einige Symptome (z. B. Ausschlag und Durchfall) Anzeichen für andere Erkrankungen sein können, suchen Sie in jedem Fall Ihren Arzt auf.

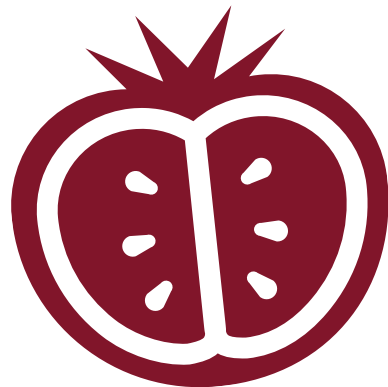
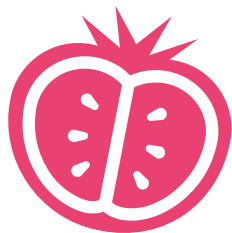
- Befolgen Sie immer den Rat eines qualifizierten Arztes, wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Lebensmittelallergie haben könnte. Dies sollte immer die erste Anlaufstelle sein!





## Weitere Tipps und Informationen

- Die Mengenangaben in den Rezepten\* sollten so bemessen sein, dass Ihr Baby satt wird und noch Reste übrig bleiben, die für eine spätere Verwendung portionsweise aufbewahrt oder eingefroren werden können. Sie können die erforderliche Menge unter Berücksichtigung der erforderlichen Dampfgarzeit nach der verwendeten Zutatenmenge an Ihre Bedürfnisse anpassen. Ungefähre Zeitangaben für das Dampfgaren bestimmter Zutaten finden Sie in der Bedienungsanleitung unter "Zutaten und Garzeiten".
- Die Konsistenz der Nahrung hängt von den Zutaten, der Menge und der Stufe der Beikosteinführung ab (z. B. breiig im Gegensatz zu stückig). Die Konsistenz kann durch das Strecken der fertigen Nahrung mit abgekochtem Wasser oder der normalen Babymilch verändert werden. Zum Verdünnen können Sie beispielsweise Wasser verwenden, zum Andicken Babyreis. Durch das Abgießen eines Teils des Wassers im Dampfgarer kann ebenfalls eine festere Konsistenz erreicht werden.
- Die Mengenangaben der Rezepte sind Anhaltswerte und können je nach den verwendeten Zutaten und Garzeiten variieren.
- Die Anzahl der sich ergebenden Portionen pro Rezept sind nur Anhaltswerte. Da Babys unterschiedliche Bedürfnisse haben, spiegeln die Angaben möglicherweise nicht den Bedarf Ihres Babys bezüglich Appetit oder Wachstum wider. Daher kann die letztendlich verzehrte Portionsgröße von den Angaben abweichen.
- Nutzen Sie den bebilderten Rezeptleitfaden als schnelle visuelle Referenz beim Kochen mit dem kombinierten Philips Avent Dampfgarer mit dem Philips Avent Babynahrungszubereiter.
- Wenn Sie den Philips Avent Babynahrungszubereiter zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie bitte alle Rezeptanweisungen genau.



\*Alle Rezepte wurden auf die angemessene Menge an Kalorien, Salz, Zucker und Fett für Babys und Kleinkinder überprüft.





# Erste Geschmacks- erlebnisse



## Rezepte für Babys, die mit festerer Nahrung starten

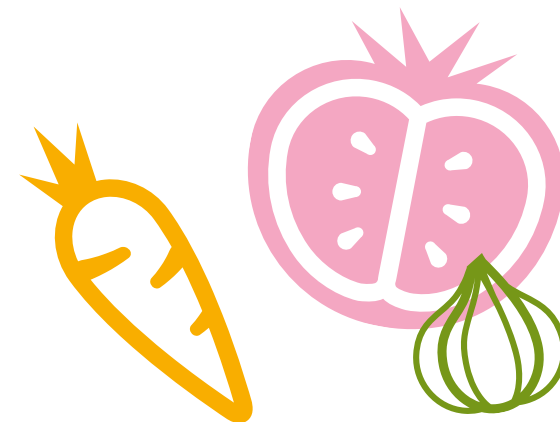
In der ersten Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 4 bis 6 Monaten) dreht sich alles um das Entdecken neuer Geschmacksrichtungen und Texturen. Da Ihr Baby nur an den Geschmack und die Textur von Milch gewöhnt ist, ist es wichtig, neue Nahrungsmittel nach und nach einzuführen. Auch wenn es zunächst etwas dauern kann, wird Ihr Baby die Nahrungsmittel sehr bald essen.



Die Pürees sollten sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden Geschmack haben.

Bis zu diesem Zeitpunkt kennt Ihr Baby nur das Trinken von Milch an der Brust oder aus der Flasche, wobei es die Zunge zum Trinken nach vorne drückt. Deshalb wird es, wenn Sie es zum ersten Mal mit dem Löffel füttern, automatisch auch die Zunge nach vorne drücken und die Nahrung wieder aus dem Mund befördern. Um Nahrungsmittel essen zu können, muss eine ganze Reihe von neuen, oralen, motorischen Fähigkeiten erlernt werden. Beispielsweise muss Ihr Baby lernen, die Nahrung mit den Lippen vom Löffel zu ziehen, mit der Zunge nach hinten in den Mund zu schieben und zu schlucken. Zuvor hat es nur seine Kiefer- und Wangenmuskeln zum Saugen benutzt, daher ist dies eine völlig neue Erfahrung. Sobald Ihr Baby Nahrung schlucken kann und die anderen beiden Anzeichen für eine Beikosteinführung zeigt (es sitzt aufrecht, hebt Gegenstände auf und führt sie zum Mund) ist es wirklich bereit, das Essen zu entdecken. Die ersten Mahlzeiten können aus pürierten Getreideprodukten, wie Babyreis, Haferflocken, Hirse, Maisnudeln oder gut zerdrücktem Reis bestehen, jeweils vermischt mit

der normalen Babymilch. Sie können auch Obst oder Gemüse pürieren. Pürees sollten zunächst sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden (fast faden) Geschmack haben. Beginnen Sie damit, nur ein Mal am Tag einige Teelöffel voll anzubieten, entweder während oder nach der üblichen Milchmahlzeit Ihres Babys (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Es ist außerdem ratsam, die Nahrungsmittel einzeln anzubieten, um zu sehen, wie das Baby jeweils darauf reagiert. Mit der Zeit können Sie dann beginnen, feste Nahrung vor der normalen Milch anzubieten, und nach und nach die Häufigkeit und Menge der Mahlzeiten erhöhen. Sie können auch mit verschiedenen Konsistenzen durch Hinzugabe von weniger Milch oder Wasser (abgekocht und abgekühlt) experimentieren, um eine dickere Konsistenz zu erzielen. Danach können Sie damit beginnen, verschiedene Speisen anzubieten und die Anzahl der Mahlzeiten von zwei auf drei am Tag erhöhen, um Ihrem Baby viele neue Geschmackserlebnisse zu ermöglichen. Bezüglich des Flüssigkeitsbedarfs Ihres Babys fahren Sie mit den normalen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Bieten Sie nicht gestillten Babys an sehr heißen Tagen kaltes abgekochtes Wasser an, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Baby zwischendurch Durst hat (Stillbabys brauchen kein zusätzliches Wasser).







Garzeit  
etwa  
**35 Min**

Dampfzeit  
**20 Min**



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

# Kartoffel-Brokkoli-Püree

**½ große Kartoffel** (etwa 200 g)

**½ kleiner Brokkoli** (etwa 200 g)

1. Waschen Sie den Brokkoli, und schälen und waschen Sie die Kartoffeln. Schneiden Sie die Kartoffeln und den Brokkoli in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand '20 Minuten' erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position 'OFF'.
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

**Ernährungstipps:** Reich an Vitamin K; enthält zudem Vitamin C und Folsäure.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Bereiten Sie dieses Gericht mit Süßkartoffeln anstelle von Kartoffeln zu.







Garzeit  
etwa  
**35 Min**

Dampfzeit  
**15 Min**



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

## Sonniger Kürbis



½ mittlerer **Butternut-Kürbis** (etwa 300 g)

1. Waschen, schälen und schneiden Sie den Butternut-Kürbis in der Mitte durch. Entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie den Butternut-Kürbis in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand '10/15 Minuten' erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position 'OFF'.
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.



Garzeit  
etwa  
**10 Min**

Dampfzeit  
**0 Min**



Portionen



Vegetarisch

## Avocado- Banane-Püree



½ mittlere **Avocado** (reif) (etwa 50 g)  
½ mittlere **Banane** (reif) (etwa 50 g)  
**60 ml normale Milch Ihres Babys**  
(wie gewohnt zubereitet)

1. Schneiden Sie die Avocado in der Mitte durch. Entfernen Sie den Kern, und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus. Schälen Sie die Banane. Schneiden Sie die Avocado und die Banane in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter. Geben Sie das Obst und die Milch in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
4. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Ernährungstipps:** Reich an Folsäure; enthält zudem Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Vitamin B6 und Vitamin K.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht am besten direkt nach der Zubereitung. Bereiten Sie dieses Gericht mit Papaya anstelle von Banane zu.



Garzeit  
etwa  
**25 Min**

Dampfzeit  
**15 Min**



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

# Apfelmus

**2 mittlere Äpfel** (reif) (etwa 300 g)

1. Waschen, schälen und entkernen Sie den Apfel. Schneiden Sie den Apfel in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand '10/15 Minuten' erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfprozess beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position 'OFF'.
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.





# Weiche Mahlzeiten

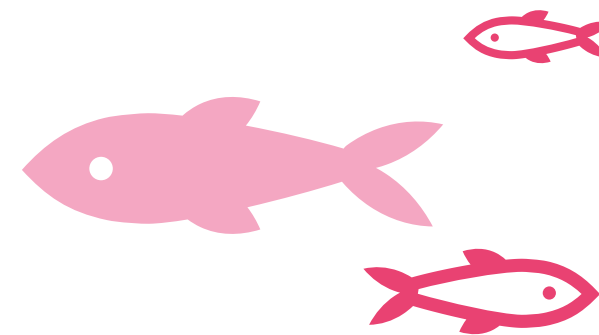
## Rezepte für Babys, die bereit für geschmacksintensivere Breis sind

Ihr Baby ist es mittlerweile gewohnt, Püree oder weiche, zerdrückte Nahrungsmittel mit relativ mildem Geschmack zu essen. Darum ist es nun an der Zeit, andere Texturen und intensivere Aromen einzuführen. In dieser Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 6 bis 8 Monaten) sollte das Baby mittlerweile neben seiner normalen Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, in größeren Mengen als zuvor.

Hinsichtlich der Entwicklung eines Babys hilft es ihm bereits, weiche, kleine Stückchen von Nahrungsmitteln mit der Zunge im Mund umherzubewegen, um orale motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Auch wenn die Nahrung möglicherweise zunächst einen Würge-, Husten- oder sogar Brechreiz auslöst, bedeutet das nicht, dass ihm das angebotene Essen nicht schmeckt. Es muss lediglich lernen, Nahrung mit einer anderen Konsistenz zu essen. Bieten Sie ihm weiterhin Nahrungsmittel mit unterschiedlichen Texturen an, damit es lernt, abwechslungsreich zu essen und immer neue Nahrungsmittel zu probieren.

Keine Sorge, wenn es einige Nahrungsmittel zunächst ablehnt, das ist völlig normal. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel durch wiederholtes Probieren beeinflusst werden. Bieten Sie Nahrungsmittel daher mehrmals an, bis es sich an den Geschmack gewöhnt hat und ihn schließlich akzeptiert. Es können mehrere Versuche (bis zu 15) nötig sein, bis es bestimmte Nahrungsmittel akzeptiert. Bleiben Sie also geduldig und konsequent – es lohnt sich. Bedenken Sie, dass es viel einfacher ist, eine Vorliebe für gesundes Essen herzustellen, wenn Ihr Baby noch klein ist. Bieten Sie also eine Vielzahl von verschiedenen Nahrungsmitteln in diesen jungen Jahren an.

Auch wenn die meisten Babys mit 6 Monaten noch keine Zähne haben, können sie trotzdem kleine Mengen weiche, stückige Nahrungsmittel essen (indem sie sie mit dem Zahnfleisch zermahlen). Da es in dieser Stufe darum geht, dem Baby das Kauen beizubringen, beginnen Sie, ihm weiches Fingerfood anzubieten, z. B. gekochte Gemüsesticks (Karotten) oder Sticks aus weichen, reifen Früchten, kleine Toaststücke und sogar weich gekochte Nudeln. Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Trauben oder Kirschtomaten, da Erstickungsgefahr besteht. Schneiden Sie diese also in Stücke, wenn Sie sie Ihrem Baby geben möchten. In dieser Stufe können Sie beginnen, mehr zu experimentieren, indem Sie kombinierte Gerichte mit Zutaten aus den Hauptnahrungsmittelgruppen einführen.

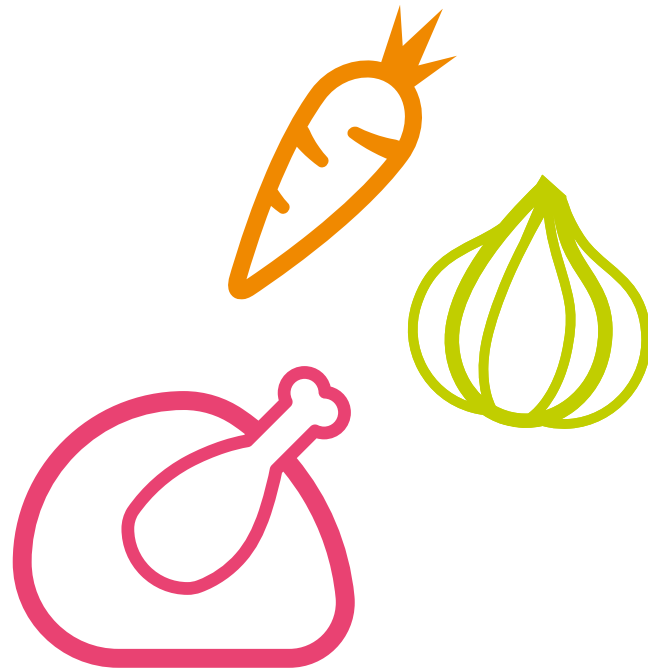




Da dies eine Phase des schnellen Wachstums ist, hat Ihr Baby einen höheren Bedarf an nährstoffreichen Nahrungsmitteln. Bieten Sie ihm daher viel Abwechslung! Babys werden beispielsweise mit einer großzügigen Eisenreserve geboren. Diese beginnt aber im Alter von 6 Monaten abzunehmen. Geben Sie ihm daher viele Nahrungsmittel, die Eisen enthalten, wie rotes Fleisch, Getreideprodukte, Bohnen und grünes Gemüse. Wenn Sie nicht sicher sind, wie viel Ihr Baby essen sollte, achten Sie auf sein Verhalten. Babys drehen normalerweise den Kopf weg oder öffnen den Mund nicht, wenn sie nichts mehr essen möchten. Lassen Sie Ihr Baby aus Sicherheitsgründen niemals unbeaufsichtigt beim Essen. Fahren Sie mit den Milchmahlzeiten (Muttermilch oder Muttermilchersatz) fort, und bieten Sie zu den Mahlzeiten abgekochtes kaltes Wasser schluckweise aus einem Trinklernbecher an. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, ihm Saft anzubieten, da es reichlich Vitamin C bei den Milchmahlzeiten und aus Obst und Gemüse aufnimmt.

### Dies sind die vier Hauptnahrungsgruppen:

1. Stärkehaltige Lebensmittel – Reis, Nudeln, Kartoffeln und andere Getreideprodukte
2. Fleisch, Fisch und Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.)
3. Obst und Gemüse
4. Milchprodukte – Vollmilchjoghurt und Vollfettkäse (Vollmilch kann auch zum Kochen verwendet werden)







Garzeit  
etwa  
**35 Min**

Dampfzeit  
**20 Min**



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

# Himmliches Gemüse



- ¼ kleiner Blumenkohl** (etwa 130 g)
- ½ mittlere Kartoffel** (etwa 145 g)
- 1 mittlere Karotte** (etwa 100 g)

1. Waschen Sie den Blumenkohl und waschen und schälen Sie die Kartoffeln und Karotten. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand '20 Minuten' erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.

Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

5. Stellen Sie die Dampfzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position 'OFF'.
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Ernährungstipps:** Reich an Vitamin C; enthält zudem Vitamin B6, Vitamin A und Vitamin K.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Ihrem Lieblingsgemüse oder gekochten Linsen.





Garzeit  
etwa  
**35 Min**

Dampfzeit  
**20 Min**



Portionen



Einfrieren

Garzeit  
etwa  
**30 Min**

Dampfzeit  
**15 Min**



Portionen



Einfrieren

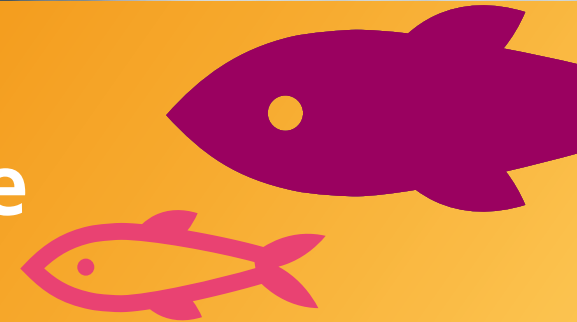
## Fleischiges Püree



**1 Filet Rindfleisch/Lamm/  
Hähnchenbrust** (etwa 250 g)  
**3 EL püriertes Gemüse** (p 60)

- Befreien Sie das Fleisch von Haut und Fett. Schneiden Sie es in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand '20 Minuten' erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position 'OFF'.
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion. Bei Bedarf können Sie 1 EL des pürierten Fleisches mit 3 EL Gemüsepüree mischen.

## Lachs-Zucchini- Süßkartoffel-Püree



**1 Filet Lachs** (etwa 100 g)  
**2 kleine Süßkartoffeln** (etwa 185 g)  
**½ mittlere Zucchini** (etwa 90 g)

- Waschen Sie die Zucchini, und waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie den Lachs von Gräten und Haut. Schneiden Sie das Gemüse und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.





## Erbsenpüree

**100 g gefrorene Erbsen**  
**2 kleine Süßkartoffeln** (etwa 150 g)

1. Tauen Sie die Erbsen auf, und waschen Sie sie. Waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Schneiden Sie die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.



Garzeit  
etwa  
**30 Min**

Dampfzeit  
**10 Min**



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

# Pfirsich- und Pflaumendessert



**1/2 mittleren Pfirsich** (reif) (etwa 60 g)  
**1 große Pflaume** (reif) (etwa 45 g)  
**20 g Joghurt**

1. Waschen, schälen und entkernen Sie das Obst. Schneiden Sie das Obst in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste zurück in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie dann die Obstmischung mit dem Joghurt und servieren Sie das Ganze.

Ernährungstipps: Pfirsich und Pflaume gehen in diesem süßen Rezept eine perfekte Harmonie ein. Wenn Ihr Baby älter wird, geben Sie Haferflocken hinzu, um diesem Gericht mehr Geschmack und Textur zu verleihen. Sie können die Pflaumen auch durch Erdbeeren ersetzen.

Servier-/Kochtipps: Geben Sie anstelle von Pflaumen Banane, Apfel oder Papaya hinzu. Mischen Sie das Obst mit Quark anstelle von Joghurt.







Garzeit  
etwa  
**35 Min**

Dampfzeit  
20 Min



Portionen



Einfrieren

# Hähnchen-Kartoffel- Apfel-Püree



- 1 Filet Hühnerbrust** (etwa 80 g)  
**2 kleine Süßkartoffeln** (etwa 225 g)  
**½ Apfel** (reif) (etwa 70 g)

1. Waschen, schälen und entkernen Sie die Äpfel. Schälen und waschen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie die Hähnchenbrust von Haut und Fett. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

5. Stellen Sie die Dampfzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF"..
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Ernährungstipps:** Reich an Vitamin A; enthält zudem Vitamin C, Vitamin B6 und Niacin.

**Servier-/Kochtipps:** Geben Sie für mehr Aroma Pastinaken zur Süßkartoffel hinzu.





# Festere Nahrung

## Rezepte für Babys, die fast bereit für richtige Nahrung sind

In der dritten Stufe der Beikosteinführung (ab 9 bis 12 Monaten) geht es darum, die Geschmackserlebnisse Ihres Babys zu erweitern und zu Nahrungsmitteln mit unterschiedlichen Texturen zu wechseln. Die Nahrungsmittel können klein geschnitten, zerstampft oder gehackt statt püriert sein.

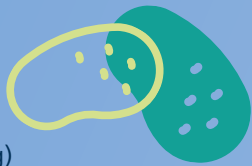
Hinsichtlich seiner Entwicklung sollte Ihr Baby allmählich Nahrungsmittel wiedererkennen und sie mit einer Geschmacksrichtung assoziieren. Da ältere Kinder im Alter von ungefähr zwei Jahren häufig neue oder zuvor akzeptierte Nahrungsmittel ablehnen, wird es hilfreich sein, in dieser Stufe eine Vielzahl an verschiedenen Nahrungsmitteln anzubieten. Sie sollten Ihr Baby jetzt auch an den Familienmahlzeiten teilnehmen lassen, denn Kinder lernen, Nahrungsmittel zu essen, wenn sie Anderen dabei zusehen. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es beim Essen mit der Familie am Tisch sitzt und organisieren Sie Mahlzeiten zusammen mit anderen Personen, insbesondere mit Kindern. Regen Sie Ihr Kind wo immer möglich dazu an, selbstständig zu essen, auch wenn das nicht ohne Flecken möglich ist, und sorgen Sie dafür, dass die Mahlzeiten Ihrem Baby Spaß machen. Das selbstständige Essen trägt zu einem natürlichen Umgang mit Nahrungsmitteln bei, da es aktiv am Essvorgang beteiligt ist. Versuchen Sie, noch mehr Abwechslung bezüglich der angebotenen Nahrungsmittel zu bieten, und unterstützen Sie Ihr Baby dabei, Fingerfood mit einer anderen Konsistenz zu essen, z. B. rohes Obst oder Gemüsesticks. Fahren Sie mit maximal zwei bis drei täglichen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Sie können dem Baby wenn nötig abgekochtes kaltes Wasser geben. Dies ist auch der richtige Zeitpunkt, nach und nach die Flasche abzuschaffen und eine Trinklerntasse einzuführen.

Babybäuche sind sehr klein und deshalb schnell voll. Deshalb sollten Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie dunkles oder Vollkornbrot vermeiden, da es das Baby nur satt macht und kaum Platz für nährstoffreichere Nahrungsmittel lässt, die ihm die nötige Energie für das Wachstum spenden. Fett ist ebenfalls ein wichtiger Energielieferant und enthält wertvolle Vitamine wie Vitamin A. Deshalb sollten Sie Ihrem Baby vor dem Alter von 2 Jahren Milch, Käse oder Joghurt nicht in der fettreduzierten Variante geben.





# Kichererbsen- nudeln



- ½ Stange Sellerie (etwa 40 g)
- 1 mittlere Tomate (etwa 130 g)
- 50 g gut gegarte Nudeln (für eine Portion)
- ½ mittlere Karotte (etwa 40 g)
- 40 g gekochte Kichererbsen
- 50 g gut gegartes, püriertes Rindfleisch (für eine Portion) (Siehe S. 62)

1. Waschen Sie das Gemüse und schälen und waschen Sie die Karotten. Schneiden Sie dann die Tomate in der Mitte durch und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten (bis auf die Kichererbsen) in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



Garzeit  
etwa  
**40 Min**

Dampfzeit  
20 Min



Portionen

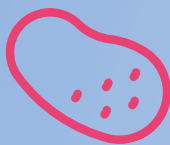


Einfrieren

3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um und geben Sie dann die gekochten Kichererbsen hinzu (kochen Sie die Kichererbsen separat).
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 50 g gekochten Nudeln und 50 g püriertem Rindfleisch (Siehe S. 62).

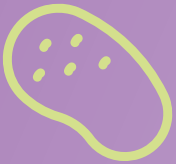
**Ernährungstipps:** Reich an Zink und Vitamin B12; enthält zudem Eisen, Phosphor, Kalium, Niacin und Vitamin B6.

**Servier-/Kochtipps:** Verwenden Sie statt Rindfleisch Fisch oder anderes püriertes Fleisch (Siehe S. 62). Sie können dieses Gericht als vegetarische Variante mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.





# Kabeljau-Kartoffel-Püree



**1 Filet Kabeljau** (ca. 100 g)  
**½ mittlere Kartoffel** (ca. 150 g)  
**100 g gut gegarter Reisbrei** (für eine Portion)

1. Waschen und schälen Sie die Kartoffeln. Befreien Sie den Kabeljau von Haut und Gräten. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



Garzeit  
etwa  
**35 Min**



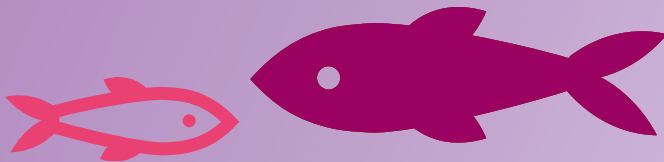
Dampfzeit  
20 Min



Portionen



Einfrieren



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Prüfen Sie sorgfältig auf Gräten. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Reisbrei.

**Ernährungstipps:** Hoher Jodgehalt; enthält zudem Selen und Vitamin B12.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.



Garzeit  
etwa  
**30 Min**



Dampfzeit  
10 Min



Portionen



Einfrieren



Vegetarisch

## Mein erstes Müsli



**50 g Blaubeeren** (reif)  
**100 g Haferflocken** (für eine Portion)  
**½ mittlerer Pfirsich** (reif) (ca. 100 g)  
**½ mittlere Birne** (reif) (ca. 100 g)

1. Waschen Sie alle Zutaten. Schälen und entkernen Sie den Pfirsich und die Birne. Schneiden Sie den Pfirsich und die Birne in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.

4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Haferflocken.

**Ernährungstipps:** Babys lieben den Geschmack dieser fruchtigen Kombination. Mit diesem Rezept integrieren Sie mehr Obst in die Ernährung Ihres Kindes. Mischen Sie unterschiedliche Obstsorten nach Lust und Laune und dem aktuellen Angebot in Ihrem Supermarkt!

**Servier-/Kochtipps:** Mischen Sie Naturjoghurt unter, um Milchprodukte in die Ernährung zu integrieren. Verwenden Sie nach Geschmack andere Obstsorten.



# Ab einem Jahr

## Rezepte für Babys, die mehr Energie und Nährstoffe enthalten

Auch wenn jedes Kind anders ist, ist ein Baby mit einem Jahr viel aktiver. Es krabbelt möglicherweise schnell durch den Raum, kann sich hochziehen und sich entlang der Möbel durch den Raum bewegen oder sogar schon laufen. Da es laufen, sprechen und so viele andere Dinge lernt, ist dies eine sehr aktive Zeit, in der es viel mehr Energie und Nährstoffe braucht. Aus diesem Grund ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung so wichtig. Bisher war Muttermilch oder Muttermilchersatz die Hauptnahrungsquelle Ihres Babys. Doch jetzt ist es an der Zeit, dass feste Nahrung an die erste Stelle rückt.



**Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, da zu große Portionen abschreckend sein können.**

In dieser Stufe der Beikosteinführung sollte das Baby drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, sowie zusätzliche Zwischenmahlzeiten wie zubereitetes Obst, Gemüsesticks, Joghurt, Käsestücke, Toast oder Reiswaffeln. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Nahrungsmittel (Brot, Getreideprodukte, Haferbrei, Kartoffeln, Reis, Couscous oder Nudeln), Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Hummus, Soja und Tofu) sowie frisches Obst und Gemüse anzubieten. Milchprodukte (Milch, Joghurt und Käse) sollten in drei der Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten am Tag enthalten sein. Eine Portion entspricht einem Glas Milch (150 ml), einer kleinen Schüssel Joghurt oder Quark oder einem Stück Käse in Größe einer

Streichholzschachtel. Die übliche Milchaufnahme (Muttermilch oder Muttermilchersatz) nimmt in dieser Stufe von Natur aus ab, wechseln Sie stattdessen ruhig zu Kuh-Vollmilch (es sei denn, es liegt eine Milchallergie vor). Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und sollte neben Wasser das wichtigste Getränk Ihres Kleinkindes sein. Geben Sie jedoch nicht mehr als einen halben Liter Milch am Tag, da dies den Appetit auf andere Nahrungsmittel dämpfen kann, die es für das Wachstum braucht. Es sollte pro Tag 6 bis 8 Portionen Flüssigkeit in einem Becher zu sich nehmen (einschließlich Milchgetränke); eine zu jeder Mahlzeit und eine zu den Zwischenmahlzeiten.

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, da zu große Portionen abschreckend sein können. Auch wenn es empfohlene Portionsgrößen für Kleinkinder gibt, verwenden Sie seine Faust als Richtwert: Sein Magen hat ungefähr die Größe einer geballten Faust. Wenn es aktiver wird (ab einem Alter von 2 Jahren), vergrößern Sie nach und nach die Portionsgröße. Achten Sie aber stets auf den Appetit Ihres Babys, um zu sehen, wie viel es essen kann. Versuchen Sie, sein Interesse am Essen von Nahrungsmitteln durch das Anrichten der Speisen auf bunten Tellern und in verschiedenen Formen und nach Themen aufrecht zu erhalten (ein Smiley-Gesicht reicht aus). Sie können helfen, indem Sie schwierige Nahrungsmittel wie Spaghetti klein schneiden. Wenn Ihr Kind beginnt, Nahrungsmittel abzulehnen, nehmen Sie sie ohne viel Aufhebens weg, und bieten Sie erst bei der nächsten Zwischenmahlzeit oder Mahlzeit etwas anderes an. Versuchen Sie, keine gezuckerten oder sehr fetthaltigen Nahrungsmittel anzubieten, da dies nur schlechte Essgewohnheiten fördert. Loben Sie Ihr Baby, wenn es gut gegessen hat, um gutes Verhalten und zukünftiges Lernen zu fördern. Am Ende wird Ihr Kleinkind dasselbe essen wie der Rest der Familie. Vergessen Sie also nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen und sich gesund zu ernähren.





# Reis mit Paprikasauce

½ Stange Lauch (etwa 20 g)  
 ¼ kleine Zucchini (etwa 40 g)  
 ½ mittlere rote Paprika (etwa 40 g)  
 1 mittlere Tomate (etwa 140 g)  
 140 g gut gegarter Reis (für eine Portion)

1. Waschen und schälen Sie das Gemüse. Schneiden Sie dann die Tomate und die Paprika in der Mitte durch und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.

Garzeit  
etwa  
**20 Min**

Dampfzeit  
15 Min



Portionen



Einfrieren

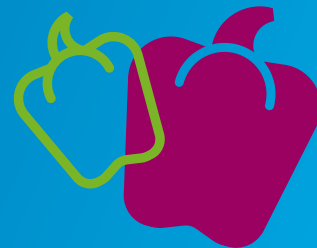


Vegetarisch

3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei älteren Kindern sollten größere Stückchen enthalten sein, um sie zum Kauen zu animieren. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g gegartem Reis.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Sie können diese Soße nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.





# Nudeln mit Lachs und Brokkoli

**1 Filet Lachs** (etwa 120 g)  
**½ kleiner Brokkoli** (etwa 120 g)  
**140 g gut gegarte Muschelnudeln**  
 (für eine Portion)

1. Waschen Sie den Brokkoli. Befreien Sie den Lachs von Haut und Gräten. Schneiden Sie den Brokkoli und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.

Garzeit  
etwa  
**35 Min**

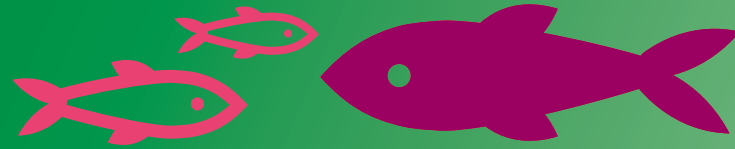
Dampfzeit  
15 Min



Portionen



Einfrieren



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet
5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
9. Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g Muschelnudeln.

**Ernährungstipps:** Reich an Omega 3, Selen, Jod, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Phosphor, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin C.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Gemüse. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.

Garzeit  
etwa  
**30 Min**

Dampfzeit  
15 Min



Portionen



Vegetarisch



# Gedämpfter Spargel mit Kartoffeln und Parmesan

**12 Stangen Spargel** (grün) (etwa 240 g)  
**100 g gedämpfte Frühkartoffeln** (in Spalten)  
 (für eine Portion)  
**20 g geriebener Parmesan** (für eine Portion)

1. Waschen Sie den Spargel, und entfernen Sie holzige Stangen. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Stücke.
2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
7. Drehen Sie den Behälter um.
8. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie 1 Portion mit 100 g gegarten Frühkartoffeln (in Spalten) und 20 g geriebenem Parmesan.

**Ernährungstipps:** Reich an Phosphor, Folsäure, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Kalzium, Kalium, Thiamin, Vitamin C und Vitamin B6.

**Servier-/Kochtipps:** Servieren Sie dieses Gericht mit zerkleinertem Lachs. Servieren Sie dieses Gericht mit Nudeln und einer Soße Ihrer Wahl.



# Contenu

Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé	83
<b>Premières saveurs</b>	<b>90</b>
<b>Recettes</b>	
Délice de pommes de terre et brocoli	92
Une courge ensoleillée	94
Purée de banane et d'avocat	95
Pommes rigolotes	96
<b>Repas mous</b>	<b>98</b>
<b>Recettes</b>	
Paradis végétarien	102
Purée de viande	104
Saumon aux patates douces et courgettes	105
Purée de pois	107
Dessert à base de pêches et de prunes	108
Purée de Poulet, pomme de terre et pomme	110
<b>Repas solides</b>	<b>112</b>
<b>Recettes</b>	
Nouilles aux pois chiches	114
Purée de cabillaud et pomme de terre	116
Mon premier muesli	117
<b>À partir d'un an</b>	<b>118</b>
<b>Recettes</b>	
Riz avec sauce au piment doux	120
Pâtes au saumon et brocoli	122
Asperges vapeur avec pomme de terre et parmesan	123

1<sup>ère</sup> étape

1

2<sup>ème</sup> étape

2

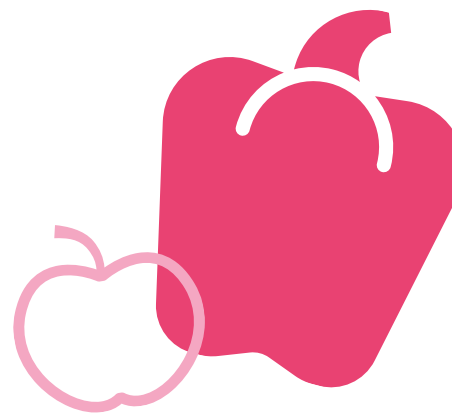
3<sup>ème</sup> étape

3

4<sup>ème</sup> étape

4

## Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé



La première fois que vous devez nourrir votre bébé avec des aliments solides, il est tout à fait normal de ne pas savoir comment vous y prendre. Le très grand nombre d'informations disponibles sur le sujet peut à lui seul vous perdre, surtout si vous êtes parent pour la première fois. Les bébés recrachent parfois la nourriture qu'on leur a préparée, sans être capable de dire ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger. Cela peut être difficile pour les parents lorsqu'ils diversifient l'alimentation de leur bébé. Mais pas de panique: adaptez-vous aux besoins de votre bébé et donnez-lui des repas avec des nutriments variés qui lui permettront de grandir heureux et en bonne santé.



# Notre objectif

Nous espérons que les recettes présentes dans cette brochure vous permettront d'habituer votre bébé à manger de la nourriture solide. Le document contient des informations et des conseils d'une professionnelle qui vous seront utiles pour comprendre les différentes étapes de la diversification alimentaire. Il présente également des recettes appropriées aux différentes étapes de la diversification. Chaque recette a été élaborée à l'aide de cet appareil afin de vous aider à donner une alimentation nutritive à votre bébé en pleine croissance.

## Commencer la diversification alimentaire

Voir votre nouveau-né grandir et devenir un enfant heureux et en bonne santé est une expérience incroyable et gratifiante. Ce qu'il se passe au cours de la première année de vie d'un bébé peut éventuellement avoir des conséquences sur sa santé future. C'est pourquoi il est essentiel de lui donner une alimentation saine et nutritive. Le lait maternel est le meilleur aliment de départ que vous puissiez donner à un bébé, car il contient tous les nutriments dont il a besoin, ainsi que des anticorps clés transmis directement par la mère, qui lui permettent de mieux se protéger contre les infections. Il est recommandé d'allaiter jusqu'à l'âge de 6 mois et si possible, de continuer pendant 2 ans ou plus si vous le désirez, tout en lui préparant des repas sains et équilibrés. Lorsque vous ne pouvez pas allaiter, le lait maternisé est la meilleure option pour remplacer le lait maternel. En termes de croissance, un bébé doit prendre entre 0,5 kg et 1 kg par mois de 0 à 6 mois. Après cette période, il aura besoin d'aliments solides pour continuer à grandir et se développer.

Les bébés sont des individus et grandissent à des rythmes différents, il est donc très important de ne pas les forcer à manger des aliments solides s'ils ne sont pas

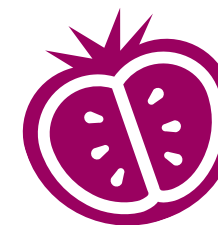
prêts. Au plus tôt, vous pouvez penser à commencer la diversification alimentaire lorsque votre bébé est âgé de 4 mois ou 17 semaines, mais il faut environ 6 mois au système digestif de votre bébé pour qu'il fonctionne correctement et qu'il puisse digérer des aliments\*. Parmi les trois signes clés qui se manifestent généralement entre 4 et 6 mois et qui permettent de savoir qu'un bébé est prêt à manger de la nourriture solide : la capacité à s'asseoir et à garder la tête droite, la bonne coordination entre les mains, les yeux et la bouche (lorsqu'il peut regarder la nourriture, la prendre et la mettre dans sa bouche) et la capacité à avaler la nourriture au lieu de la recracher. Faites donc attention à ces signes avant de diversifier l'alimentation de votre bébé, qui peut également devenir moins réceptif à l'allaitement et commencer à montrer de l'intérêt pour la nourriture consommée par les autres. Tous ces changements marquent une étape importante dans son développement. Il est désormais prêt à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures.



\*Consultez votre médecin ou votre pédiatre si vous pensez avoir besoin de plus de conseils sur le meilleur moment de diversifier l'alimentation de votre bébé.

Lorsque vous commencez à diversifier l'alimentation de votre bébé, le volume de nourriture qu'il consomme n'est pas très important. Ce qui compte, c'est de lui permettre de s'habituer à manger des aliments solides. Au début, il n'aura pas besoin de 3 repas par jour. Vous pouvez commencer tout simplement en le nourrissant un petit peu à chaque fois, jusqu'à ce qu'il s'habitue à la saveur, à la texture et à la sensation de la nourriture dans sa bouche. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement le volume et la diversité des aliments qu'il consomme, jusqu'à ce qu'il puisse manger la même chose que le reste de la famille, en portions plus réduites. Les bébés apprennent à aimer les aliments auxquels on les habitue. Si vous donnez à votre enfant des aliments et des boissons très salés, sucrés ou gras, il aura plus envie d'en consommer lorsqu'il sera plus grand. Ne l'habituez pas à manger n'importe quoi! Il est fondamental de donner à votre enfant des aliments nutritifs sains et variés dès le départ, pour qu'il continue à consommer ce type d'aliment lorsqu'il grandira. Il est très difficile de changer les habitudes alimentaires d'un enfant lorsqu'il grandit et il est donc important de lui donner de bonnes habitudes dès le départ. Nous vous conseillons de vous y atteler dès l'étape de la diversification alimentaire et de lui préparer des repas à base de produits frais. Cela vous permettra de savoir exactement ce qu'il mange. Essayez également de préserver autant que possible la composition nutritionnelle des aliments que vous souhaitez préparer, pour que les ingrédients que vous utilisez soient le plus nutritif possible. Vous pouvez par exemple acheter des ingrédients frais et les conserver de façon adéquate en suivant les instructions fournies. Vous pourrez ainsi garantir que des aliments tels que la viande ou le poisson cru peuvent être consommés en toute sécurité. Enfin, en préparant toujours la nourriture sur des surfaces propres, avec des ustensiles propres, vous protégerez votre bébé des bactéries nocives.

La cuisson à la vapeur est une manière saine de préparer les aliments, car elle permet d'en conserver les nutriments. Le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour



bébé de Philips Avent vous permettra de conserver les nutriments des aliments frais dans le plat que vous aurez préparé pour votre bébé. Cela est dû au fait que le liquide qui s'échappe des aliments au cours de la cuisson à la vapeur est conservé afin d'être réintégré dans la nourriture lors du mixage.

Bien que cette liste de recettes vous donne des informations sur la diversification alimentaire, vous pouvez également trouver ailleurs de nombreuses informations qui peuvent vous aider à décider si votre bébé est prêt à diversifier son alimentation, auprès de votre clinique pédiatrique locale ou de votre médecin, ou encore en ligne. Vous pouvez également trouver des informations qui vous aideront à passer d'une étape à l'autre et peut-être même d'autres idées de recettes que vous pouvez utiliser avec votre cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent.

## Recommandations en matière de santé et de sécurité

Les bébés sont particulièrement vulnérables aux bactéries pouvant générer des intoxications alimentaires. Il est donc essentiel, lorsque vous préparez et conservez la nourriture de votre bébé, de suivre quelques principes simples en matière de santé et de sécurité.

### Préparation des repas :

- Assurez-vous toujours que la nourriture est correctement conservée et respectez les dates de péremption. Préparez la nourriture dans une cuisine propre, en utilisant des planches et des ustensiles propres. Lavez-vous bien les mains avant de préparer la nourriture et lavez les mains de votre bébé avant son repas. Assurez-vous que les bols et les cuillères sont parfaitement nettoyés avant d'être utilisés. Philips Avent propose une gamme de stérilisateurs efficaces, simples et rapides à utiliser.



- Conservez les viandes crues et les viandes cuites séparément et à l'écart des autres aliments présents dans le frigo. Assurez-vous également de les couvrir. Lavez-vous toujours les mains après avoir touché de la viande crue. La viande ou le poisson cru conservé dans un emballage stérile sous vide ne doivent pas être lavés avant utilisation car cela peut répandre des microbes nocifs sur le plan de travail de la cuisine et provoquer des intoxications alimentaires. Si vous n'êtes pas sûre qu'ils aient été lavés auparavant (s'il ne s'agit pas d'aliments dans des emballages sous vide achetés aux marchés), fiez-vous à votre propre jugement. Lavez toujours les fruits et légumes et épluchez-les si nécessaire. Tous les légumes-racines doivent être épluchés et lavés avant utilisation.
- N'ajoutez jamais de sel dans la nourriture de votre bébé. Vous pouvez en revanche ajouter des herbes et des épices douces pour lui donner du goût. Si une recette contient du bouillon, utilisez du bouillon qui contient peu ou pas de sel. Évitez d'ajouter du sucre aux aliments, sauf si cela est nécessaire pour donner du goût (par exemple pour sucrer une tarte aux fruits).
- Veillez à ce que les plats soient bien cuits et laissez-les refroidir jusqu'à ce qu'ils soient tièdes avant de servir.

### Conservation des aliments :

- Une fois un plat préparé, refroidissez-le le plus rapidement possible (1 à 2 heures) et placez-le au réfrigérateur (à 5 °C (41 °F) maximum) ou au congélateur (à -18 °C (0 °F)). La plupart des plats fraîchement préparés peuvent être conservés jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. Suivez la notice de votre congélateur concernant la durée de conservation (généralement de 1 à 3 mois).
- Les portions de nourriture peuvent être préparées et conservées au congélateur en utilisant le récipient fourni avec votre cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour

bébé de Philips Avent. Vous pouvez acheter des récipients supplémentaires dans cette gamme Philips, eux aussi stérilisés, compacts et faciles à ranger. Vous pouvez inscrire le nom de l'aliment et sa date de préparation sur le couvercle ou bien poser une étiquette. Vous pouvez également utiliser des bacs à glaçons, des petits récipients allant au congélateur ou des sacs à congélation. Si nécessaire, assurez-vous que la nourriture est correctement emballée au moyen d'un film alimentaire ou de papier d'aluminium.

- La nourriture congelée doit être décongelée avant d'être mise à chauffer. Le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent dispose de fonctions décongélation et réchauffage qui répondent à tous vos besoins. Assurez-vous que la nourriture réchauffée est bien chaude partout (de la vapeur doit s'en échapper) et laissez-la refroidir suffisamment avant de la servir. Le chauffe-biberon/chauffe-repas électrique Philips Avent permet également de faire chauffer la nourriture de votre bébé de façon uniforme et en toute sécurité. Si vous réchauffez de la nourriture à l'aide d'un micro-onde, mélangez toujours la nourriture et vérifiez sa température avant de donner à manger à votre bébé. Ne réchauffez pas la nourriture plus d'une fois.
- Ne recongelez jamais de la nourriture après l'avoir décongelée et ne conservez jamais la nourriture que votre enfant n'a pas terminée pour la réutiliser par la suite.

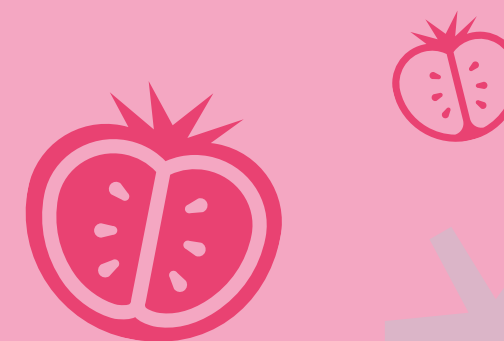
### Aliments à éviter et allergies alimentaires :

- Certains aliments ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 mois, notamment le foie, les fruits de mer crus, le requin, l'espadon et le marlin, les fromages non pasteurisés et le miel. Assurez-vous que les oeufs ou les plats contenant de l'oeuf sont bien cuits.
- S'il y a des antécédents d'allergies alimentaires au sein de votre famille, l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois est recommandé. Si vous ne pouvez pas allaiter, consultez un médecin afin de recevoir des conseils sur le meilleur lait maternisé à donner à la place. L'introduction d'aliments pouvant provoquer des allergies, vous devez continuer d'allaiter pendant la diversification alimentaire et introduire avec précaution les aliments potentiellement allergènes, tels que le lait, les oeufs, le blé, le poisson et les fruits de mer, en procédant aliment par aliment.
- S'il y a des antécédents d'allergie aux cacahuètes dans votre famille, demandez conseil à votre médecin. En raison du risque d'étouffement, ne donnez pas de fruits à coque entiers, notamment des cacahuètes, aux enfants âgés de moins de 5 ans.
- Parmi les signes immédiats d'allergie (qui se manifestent en général de quelques secondes jusqu'à deux heures après) figurent le gonflement des lèvres, les démangeaisons et l'urticaire, le rougissement du visage ou du corps, une éruption cutanée, de l'eczéma qui s'aggrave ou des difficultés à respirer. Si vous pensez que votre bébé présente une réaction allergique à un aliment, prenez conseil en urgence auprès d'un médecin. Dans certains cas rares, une réaction sévère (anaphylaxie) peut mettre la vie d'un bébé en danger.
- Les réactions tardives à un aliment (généralement associées à une allergie au lait de vache) peuvent être : nausées, vomissements ou reflux, diarrhées, constipation, sang dans les selles, fesses rouges et



aggravation progressive de l'eczéma. Votre bébé pourrait également avoir du mal à prendre du poids (à plus long terme). Certains symptômes (par exemple, éruptions cutanées et diarrhées) pouvant être les signes d'autres maladies, prenez conseil auprès de votre médecin.

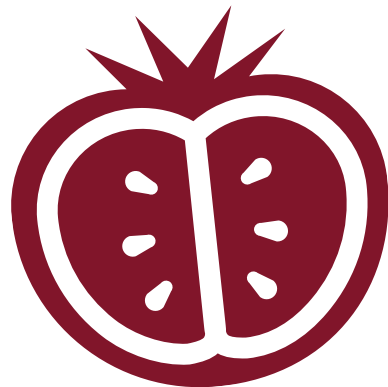
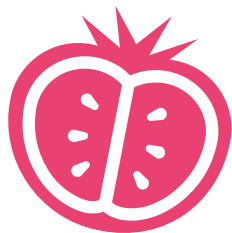
- Prenez toujours conseil auprès d'un professionnel de santé si vous pensez que votre enfant peut souffrir d'une allergie alimentaire : cela doit être la première personne que vous appelez !





## Informations et conseils supplémentaires

- La quantité indiquée dans les recettes\* doit être suffisante pour nourrir votre bébé et conserver ou congeler des restes à utiliser plus tard en portions individuelles. Vous pouvez adapter la quantité à vos besoins, en vous assurant de régler le temps de cuisson à la vapeur en fonction de la quantité d'ingrédients utilisée. Consultez la section « Ingrédients et temps de cuisson à la vapeur » dans le manuel d'utilisation pour connaître les temps de cuisson approximatifs pour un ingrédient spécifique.
- La consistance finale du plat dépendra des ingrédients utilisés, notamment la quantité et l'étape de diversification alimentaire (c'est-à-dire une consistance lisse par rapport à une consistance plus grumeleuse). Vous pouvez modifier la consistance en ajoutant le lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillie dans le plat : ajoutez de l'eau pour une consistance plus liquide ou des céréales pour bébé pour l'épaissir. Retirez un peu d'eau du cuiseur vapeur avant de mixer afin d'obtenir une consistance plus épaisse.
- Les quantités indiquées dans les recettes ne sont données qu'à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de la nature des ingrédients utilisés et des temps de cuisson.



\*Toutes les recettes ont été étudiées pour fournir la bonne quantité de calories, de sel, de sucre, de glucides et de lipides aux bébés et aux enfants.

- Le nombre de portions indiqué dans chaque recette n'est donné qu'à titre indicatif. Chaque bébé ayant des besoins différents, ce nombre peut ne pas refléter les quantités nécessaires pour rassasier votre bébé ou répondre à ses besoins de croissance. La taille de la portion finalement consommée peut par conséquent être différente de celle indiquée.
- Lorsque vous cuisinez avec le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent, utilisez le guide de recettes avec photos pour vous faire rapidement une représentation visuelle de la recette.
- Lorsque vous utilisez le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent pour la première fois, veuillez suivre toutes les instructions fournies dans la recette.





ère étape

1

# Premières saveurs



## Recettes pour bébés qui passent à une alimentation solide

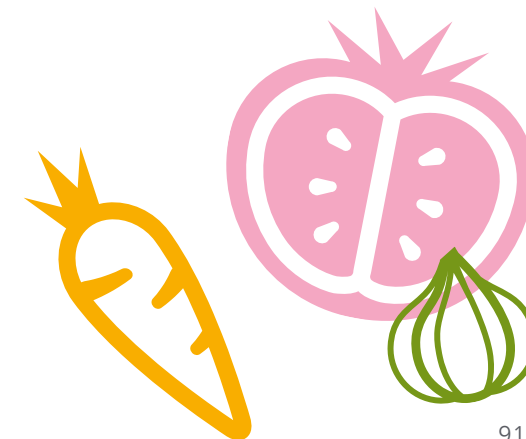
La première étape de la diversification alimentaire (autour de 4 à 6 mois) consiste à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures pour la toute première fois. Comme votre bébé ne sera habitué qu'au goût et à la texture du lait, l'astuce est ici d'introduire de nouveaux aliments petit à petit. Bien que cela puisse prendre un peu de temps au début, avec un peu de patience votre bébé mangera ses premiers aliments sans problème.



Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades).

Jusqu'à maintenant, votre bébé a pris l'habitude d'utiliser sa langue en l'avancant dans sa bouche pour téter votre lait ou boire le lait maternisé au biberon. Lorsque vous le nourrirez à la cuillère pour la première fois, il reproduira automatiquement ce mouvement avec sa langue, repoussant et empêchant ainsi systématiquement toute nourriture que vous lui présenterez de rentrer. La diversification alimentaire est une étape importante du développement moteur oral et s'accompagne de toute une série d'apprentissages. Votre bébé devra par exemple apprendre à utiliser ses lèvres pour attraper la nourriture dans la cuillère ou sa langue pour pousser la nourriture vers le fond de sa bouche et avaler. Avant cela, il utilisait simplement les muscles de sa mâchoire et de ses joues pour téter. Cette expérience est donc entièrement nouvelle. Lorsque votre bébé avale de la nourriture et présente les deux autres signes indiquant qu'il est prêt à diversifier son alimentation (il sait s'asseoir et prendre la nourriture pour la porter à sa bouche), il est vraiment prêt à commencer à explorer d'autres aliments.

Par exemple, les premiers aliments peuvent être des céréales en purée telles que du riz pour bébé, des flocons d'avoine, du millet, ou encore du riz cuit écrasé, mélangé au lait habituel de votre bébé. Vous pouvez également préparer des légumes cuits sous forme de purée ou mixer des fruits. Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades). Commencez par lui proposer quelques cuillères à café une fois par jour, pendant ou après son repas au lait habituel (maternel ou maternisé). Nous vous conseillons également de lui proposer un aliment à la fois pour voir comment il y réagit. Au fur et à mesure, proposez-lui des aliments solides avant son lait habituel et augmentez progressivement la fréquence et la quantité donnée. Vous pouvez également expérimenter différentes consistances en ajoutant moins de lait ou d'eau (bouillie refroidie) afin d'épaissir le plat. Après cela, vous pouvez commencer à lui proposer différents types d'aliments et augmenter progressivement la fréquence des repas, en passant de deux à trois par jour, afin de commencer à lui faire découvrir bon nombre de nouvelles saveurs. En ce qui concerne les liquides, continuez à lui proposer du lait (maternel ou maternisé). Si votre bébé est nourri au lait maternisé, donnez-lui de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes si vous pensez qu'il a soif entre les repas (les bébés nourris au sein n'ont pas besoin de davantage d'eau).







Temps de  
préparation  
**35 min**

Temps de  
cuisson  
**20 min**



Portions

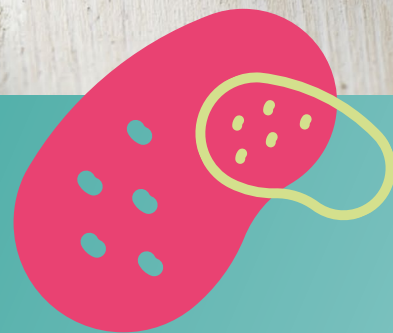


Congélation



Végétarien

# Délice de pommes de terre et brocoli



**½ grande pomme de terre** (environ 200 g)  
**½ petit brocoli** (environ 200 g)

1. Lavez le brocoli et épluchez et lavez la pomme de terre. Coupez la pomme de terre et le brocoli en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.

6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.

8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.

9. Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.

**Conseils nutritionnels :** Riche en vitamine K ; source de vitamine C et d'acide folique.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec du riz pour bébé ou le lait habituel de votre bébé. Remplacez la pomme de terre par une patate douce.







Temps de  
préparation  
**35 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Congélation



Végétarien

## Une courge ensoleillée



½ courge moyenne musquée (environ 300 g)

1. Lavez, épluchez et coupez la courge musquée en deux, puis épépinez-la. Coupez la courge musquée en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu de lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.



Temps de  
préparation  
**10 min**

Temps de  
cuisson  
**0 min**



Portion



Végétarien

## Purée de banane et d'avocat



½ avocat moyen (mûr) (environ 50 g)  
½ banane moyenne (mûre) (environ 50 g)  
**60 ml le lait habituel de votre bébé**  
(préparé comme à l'habitude)

1. Coupez l'avocat en deux. Retirez le noyau et videz la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Épluchez la banane. Coupez l'avocat et la banane en cubes de 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol. Mettez tous les fruits et le lait pour bébé dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
4. Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**Conseils nutritionnels :** Riche en acide folique ; source de vitamines C et E, de potassium, de vitamines B6 et K.

**Conseils de présentation/préparation :** À servir de préférence immédiatement après sa préparation. Remplacez la banane par de la papaye.



Temps de  
préparation  
**25 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Congélation



Végétarien

# Pommes rigolotes

**2 pommes moyennes** (mûres) (environ 300 g)

1. Lavez, épluchez et retirez le cœur de la pomme. Coupez la pomme en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.





# Repas mous

## Recettes pour bébés afin d'introduire des saveurs plus fortes

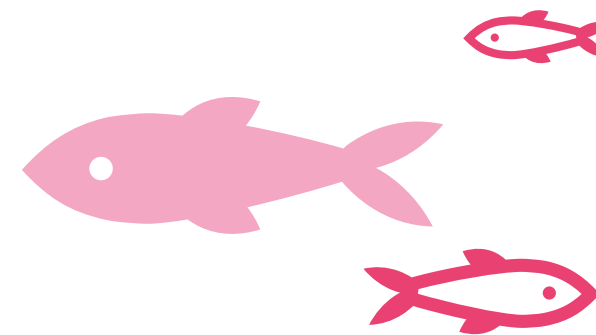
Maintenant que votre bébé s'est habitué à manger de la purée ou des aliments écrasés à la saveur relativement douce, il est temps d'introduire de nouvelles textures et des saveurs plus fortes, en allant petit à petit vers des aliments moins écrasés, pour qu'il apprenne à mâcher. À cette étape de la diversification alimentaire (6 à 8 mois), votre bébé devrait commencer à consommer 3 repas par jour, avec des quantités plus importantes qu'avant, en plus du lait (maternel ou maternisé) qu'il a l'habitude de boire.

Chez un bébé, le simple fait de mâcher des petits morceaux d'aliments mous et de faire circuler la nourriture dans sa bouche avec sa langue l'aide à développer sa motricité orale. Même si au début la nourriture peut lui donner des haut-le-cœur, le faire tousser ou même vomir pour enlever les morceaux de nourriture du fond de sa bouche, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas ce que vous lui avez préparé. Il est tout simplement en train d'apprendre à gérer de la nourriture d'une consistance différente. Continuez à lui donner des aliments aux textures différentes pour qu'il apprenne à manger divers aliments et apprécie d'en découvrir de nouveaux. Ne vous inquiétez pas s'il rejette certains aliments au début, c'est parfaitement normal. La science a montré que les préférences alimentaires peuvent être influencées si un aliment est servi régulièrement. L'astuce consiste donc à continuer à lui servir un aliment à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'il s'habitue à son goût et finisse par l'accepter. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires (parfois jusqu'à 15) avant que votre bébé accepte certains aliments. Soyez donc patiente et persévérez : cela finira par payer. Souvenez-vous qu'il est beaucoup plus facile de lui donner des habitudes alimentaires saines lorsqu'il est jeune et qu'il faut donc lui servir de nombreux aliments différents au cours de ces premières années.

Même si les bébés n'ont en général pas de dents avant l'âge de 6 mois, votre bébé peut commencer à gérer de petits morceaux de nourriture molle (en appuyant avec ses gencives). Cette étape consistant entièrement à leur apprendre à mâcher, commencez en leur donnant des aliments mous à manger avec les doigts tels que des bâtons de légumes cuits (carotte) ou des bâtons de fruits mûrs et mous, des petites tranches de pain grillé ou même des pâtes de différentes formes, bien cuites. Ne lui donnez jamais des raisins ou des tomates cerises entières car il risque de s'étouffer. Si vous voulez lui en donner, coupez-les toujours en tranches.

À ce stade, vous pouvez commencer à expérimenter plus avant, en introduisant des plats combinant différents aliments provenant des groupes d'aliments principaux.

Étant donné qu'il s'agit d'une période au cours de laquelle la croissance de votre bébé est rapide, ses besoins en aliments riches et nutritifs seront plus élevés : donnez-lui de nombreux aliments différents !

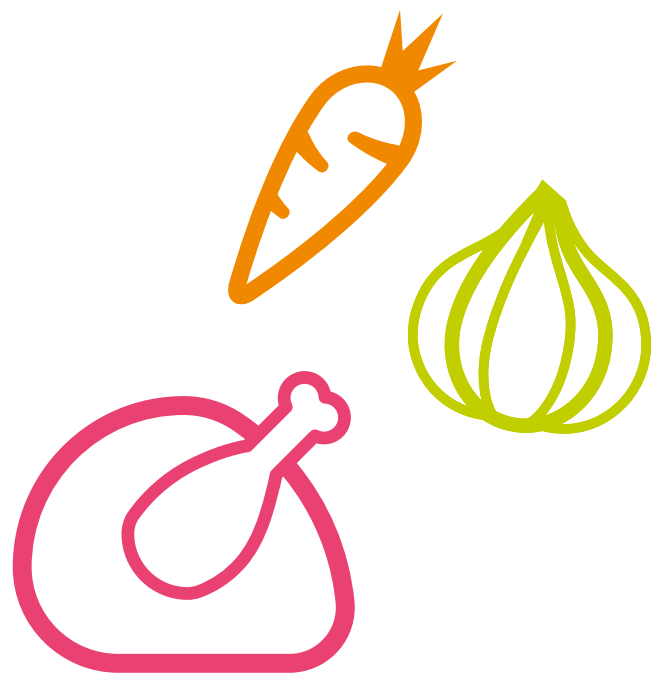




Tous les bébés naissent par exemple avec une réserve importante de fer, mais cette dernière commence à s'épuiser aux alentours de 6 mois. Il est donc essentiel que leur régime contienne suffisamment de fer pour qu'ils puissent grandir et se développer sainement. Servez à votre bébé beaucoup d'aliments contenant du fer, tels que de la viande rouge maigre, des céréales, des haricots et des légumes verts. Si vous n'êtes pas sûre de la quantité dont il a besoin, laissez-le vous guider. Les bébés ont tendance à tourner la tête ou à garder la bouche fermée lorsqu'ils ne veulent plus manger. Pour des questions de sécurité, ne laissez jamais votre bébé manger seul. Continuez à l'allaiter ou à lui proposer du lait maternisé et faites-lui boire des gorgées d'eau bouillie refroidie dans un gobelet d'entraînement avec ses repas. Ne cédez pas à la tentation de lui faire boire des jus : le lait ainsi que les fruits et légumes qu'il consomme contiennent déjà beaucoup de vitamine C.

### Les 4 groupes d'aliments principaux sont :

1. Aliments amylacés : pommes de terre, riz, pâtes et autres céréales ;
2. Viande, poisson et autres sources de protéines, telles que les oeufs et les légumineuses (dals, lentilles, etc.) ;
3. Fruits et légumes ;
4. Produits laitiers : fromage et yaourt au lait entier. Le lait entier peut aussi être utilisé pour la cuisson.







Temps de  
préparation  
**35 min**



Temps de  
cuisson  
**20 min**



Portions



Congélation



Végétarien



## Paradis végétarien

**¼ petit chou-fleur** (environ 130 g)  
**½ pomme de terre moyenne** (environ 145 g)  
**1 carotte moyenne** (environ 100 g)

1. Lavez le chou-fleur et lavez et épluchez la pomme de terre et la carotte. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**Conseils nutritionnels :** Riche en vitamine C ; source de vitamine B6 et de vitamines A et K.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Associez cette préparation avec vos légumes préférés ou des lentilles cuites.





Temps de  
préparation  
**35 min**

Temps de  
cuisson  
**20 min**



Portions



Congélation

Temps de  
préparation  
**30 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Congélation

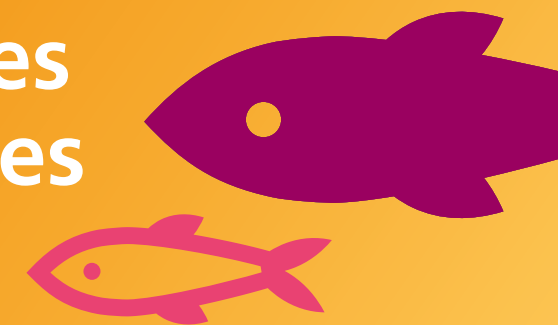
## Purée de viande



**1 fillet de boeuf/agneau/  
blanc de poulet** (environ 250 g)  
**3 cuillères à soupe de purée de légumes**  
(p 102)

1. Si nécessaire, retirez la peau et le gras de la viande. Coupez la viande en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part. Si nécessaire, mélangez 1 cuillère à soupe de purée de viande avec 3 cuillères à soupe de purée de légumes.

## Saumon aux patates douces et courgettes



**1 fillet de saumon** (environ 100 g)  
**2 petites patates douces** (environ 185 g)  
**½ courgette moyenne** (environ 90 g)

1. Lavez la courgette et épluchez et lavez la patate douce. Retirez les possibles arêtes et peaux du saumon. Coupez les légumes et le saumon en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position..
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min »
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.





## Purée de pois

**100 g de petits pois surgelés**  
**2 petites patates douces** (environ 150 g)

1. Décongelez et lavez les petits pois. Lavez et épluchez la patate douce. Coupez la patate douce en cubes de 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.



Temps de  
préparation  
**30 min**

Temps de  
cuisson  
**10 min**



Portion



Congélation



Végétarien

## Dessert à base de pêches et de prunes

½ pêche moyenne (mûre) (environ 60 g)  
1 grande prune (mûre) (environ 45 g)  
20 g de yaourt

1. Lavez et épluchez les fruits et retirez les noyaux. Coupez les fruits en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 10 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 10 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 2 à 3 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Mélangez la préparation aux fruits et le yaourt, puis servez.

Conseils nutritionnels : La pêche et la prune se marient parfaitement dans cette recette douce et savoureuse. Quand votre enfant grandit, ajoutez de l'avoine à la recette pour plus de texture et de goût ou remplacez la prune par des fraises.

Conseils de présentation/préparation : Remplacez la prune par de la banane, de la pomme ou de la papaye. Mélangez la préparation avec de la crème pâtissière à la place du yaourt.







Temps de  
préparation  
**35 min**

Temps de  
cuisson  
**20 min**



Portions



Congélation

# Purée de Poulet, pomme de terre et pomme

**¼ filet de blanc de poulet** (environ 80 g)

**2 petites patates douces** (environ 225 g)

**½ petite pomme** (mûre) (environ 70 g)

1. Lavez, épluchez et retirez le cœur de la pomme, puis épluchez et lavez la patate douce. Si nécessaire, retirez la peau et le gras du blanc de poulet. Coupez tous les ingrédients en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».

4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

**Conseils nutritionnels :** Riche en vitamine A ; source de vitamine C et de vitamines B6 et B3.

**Conseils de présentation/préparation :** Ajoutez du panais à la patate douce pour plus de goût.





# Repas solides

## Recettes pour bébés prêts à goûter différentes textures

La troisième étape de la diversification alimentaire (à partir de 9 à 12 mois) consiste à faire découvrir davantage de saveurs à votre bébé et à passer de plats aux textures différentes. Les aliments ne sont pas forcément mis en purée, ils peuvent être hachés, écrasés ou émincés. En termes de développement, votre bébé devrait commencer à reconnaître les aliments en les voyant et à les associer à leur goût.

Les enfants plus âgés, en général autour de 2 ans, rejettent souvent des aliments nouveaux ou déjà acceptés auparavant, et vous aidez donc votre bébé en lui servant une grande variété d'aliments à cette étape. Nous vous conseillons également de faire participer votre bébé aux repas de famille, car les enfants apprennent à manger des aliments en voyant d'autres personnes les manger. Installez-le à table pendant que le reste de la famille mange et organisez l'heure de vos repas en fonction de votre famille, en particulier de vos enfants. Dès que possible, encouragez-le à manger tout seul, même s'il fait des bêtises. Les repas sont des moments qui lui permettent d'apprendre et il doit les apprécier. En apprenant à manger seul, il établira une relation saine avec la nourriture et s'impliquera plus activement. En termes d'aliments, essayez de lui donner davantage d'aliments différents et commencez à introduire des aliments à manger avec les doigts ayant une consistance différente, tels que des bâtons de fruits et de légumes crus. Continuez de l'allaiter ou de lui donner du lait maternisé, à raison de deux ou trois fois par jour. Vous pouvez également lui donner de l'eau bouillie refroidie si nécessaire. C'est également un bon moment pour commencer à cesser d'utiliser des biberons et à introduire une tasse d'apprentissage.

Les estomacs des bébés étant assez petits, ils se remplissent facilement. Évitez donc de lui donner des aliments riches en fibres, tels que du pain complet, car ils rempliront son estomac en ne laissant que peu de place aux aliments nutritifs qui lui donneront l'énergie nécessaire à sa croissance. Les lipides jouent également un rôle important dans la production d'énergie et contiennent des vitamines essentielles telles que la vitamine A. Nous vous conseillons donc de ne pas donner de lait écrémé, de fromage ou de yaourt allégé à votre bébé jusqu'à l'âge de 2 ans.







Temps de  
préparation  
**40 min**



Temps de  
cuisson  
**20 min**



**5**  
Portions



Congélation

# Nouilles aux pois chiches

**½ tige de céleri** (environ 40 g)

**1 tomate moyenne** (environ 130 g)

**½ carotte moyenne** (environ 40 g)

**40 g pois chiches cuits**

**50 g nouilles bien cuites** (par personne)

**50 g purée de boeuf bien cuite**

(par personne) (p 104)

1. Lavez les légumes et épluchez et lavez la carotte. Ensuite, coupez la tomate en deux et évidez-la. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients (excepté les pois chiches) dans le bol. Remplacez le couvercle et bloquez-le dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».

4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol et ajoutez les pois chiches cuits (cuire les pois chiches séparément).
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 50 g de nouilles cuites et 50 g de purée de boeuf (p 104).

**Conseils nutritionnels :** Riche en zinc et en vitamine B12 ; source de fer, de phosphore, de potassium, de vitamines B3 et B6.

**Conseils de présentation/préparation :** Vous pouvez utiliser du poisson ou une autre viande (p 104) à la place du boeuf. Pour un repas végétarien, servez la sauce avec des pâtes ou du riz cuit ou un autre aliment de base de votre choix.







Temps de  
préparation  
**35 min**

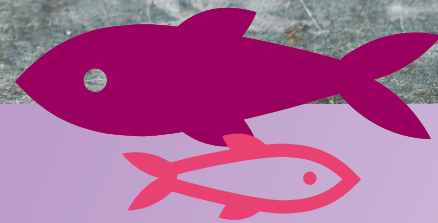
Temps de  
cuisson  
**20 min**



Portions



Congélation



## Purée de cabillaud et pomme de terre



**1 filet de cabillaud** (environ 100 g)  
**½ pomme de terre moyenne** (environ 150 g)  
**100 g de porridge de riz bien cuit**  
(par personne)

1. Lavez et épluchez la pomme de terre. Retirez les possibles arêtes et peaux de la morue. Coupez tous les ingrédients en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Au choix : pour préparer la sauce, mixez 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Faites attention à ce qu'il ne reste aucune arête. Servez ensuite 1 part avec environ 100 g de porridge de riz cuit.

**Conseils nutritionnels :** Riche en iode ; source de sélénium et de vitamine B12.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec de la purée de viande. Servez avec des pâtes ou du riz cuit ou un autre aliment de base de votre choix.



Temps de  
préparation  
**30 min**

Temps de  
cuisson  
**10 min**



Portions



Congélation



Végétarien

## Mon premier muesli



**50 g myrtilles** (mûres)  
**100 g de flocons d'avoine** (par personne)  
**½ pêche moyenne** (mûre) (environ 100 g)  
**½ poire moyenne** (mûre) (environ 100 g)

1. Lavez tous les ingrédients, épluchez et retirez le cœur de la pêche et de la poire. Coupez la pêche et la poire en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».

4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 10 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 10 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez de 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 100 g de flocons d'avoine.

**Conseils nutritionnels :** Votre bébé adorera le goût de cette préparation fruitée. Cette recette aide à inclure plus de fruits dans l'alimentation. Mélangez et associez différents types de fruits en fonction de ce que vous avez sous la main et de vos préférences !

**Conseils de présentation/préparation :** Pour ajouter un produit laitier à cette recette, mélangez la préparation avec un yaourt nature. Utilisez d'autres fruits de votre choix.



# À partir d'un an

## Recettes pour bébés contenant plus d'énergie et de nutriments

Bien que chaque enfant soit différent, un bébé de 1 an sera bien plus actif. Il pourra marcher à quatre pattes à vive allure, se lever tout seul et parcourir la pièce en s'aidant du mobilier, voire commencer à marcher. Entre l'apprentissage de la marche, du langage et de bien d'autres choses, votre bébé est très actif et aura besoin de beaucoup d'énergie et de nutriments. Il est donc très important que son régime alimentaire soit sain et équilibré. Jusqu'à maintenant, le lait maternel ou maternisé aura été sa principale source de nutriments. Il est désormais temps de le passer complètement aux aliments solides.



Continuez à lui faire découvrir de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent de le déranger.

À ce stade de la diversification alimentaire, il doit consommer 3 repas par jour et quelques collations entre les repas : fruits préparés, bâtons de légumes, yaourt, morceaux de fromage, pain grillé ou galettes de riz. Essayez d'inclure quelques ingrédients amylicés (pain, céréales, flocons d'avoine, pommes de terre, riz, couscous ou pâtes), des protéines (viande, poisson, oeuf, lentilles, haricots, houmous, soja et tofu) et des fruits et des légumes frais à chaque repas. Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage) doivent figurer dans trois de ses repas ou collations au quotidien. Par exemple, un verre de lait (150 ml), un petit bol de yaourt ou de fromage frais ou un morceau de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes. La quantité de lait habituel (maternel ou maternisé) qu'il ingère diminue avec le temps à cette

étape, passez au lait de vache entier (excepté en cas d'allergie au lait). Le lait constitue une importante source de calcium qui, ajouté à de l'eau, devrait être la boisson principale de votre enfant. Ne lui donnez pas plus d'un demi-litre de lait (environ 500 g) par jour, car il pourrait avoir moins faim pour les autres aliments dont il a besoin pour grandir. Donnez-lui 6 à 8 boissons par jour (lait compris), dans une tasse ; une au cours de chaque repas et une entre les repas au cours des collations.

Continuez à lui faire découvrir de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent de le déranger. Bien qu'il n'y ait pas de tailles de portion recommandées pour les enfants, guidez-vous avec la taille de son poing : la taille de son estomac sera presque la même que celle de son poing serré. Au fur et à mesure qu'il devient de plus en plus actif (à partir de 2 ans), augmentez progressivement la taille des portions que vous lui donnez. Toutefois, laissez-vous toujours guider par l'appétit de votre bébé en ce qui concerne la quantité qu'il peut ingérer. Faites en sorte qu'il continue à vouloir apprendre à manger, en préparant des plats sur des assiettes colorées et en utilisant beaucoup de formes et de thèmes différents (un smiley fera parfaitement l'affaire), ainsi qu'en combinant différentes couleurs et textures. Laissez votre bébé manger seul autant que possible. Vous pouvez l'aider en coupant les aliments difficiles à manger tels que les spaghetti. Si votre enfant commence à refuser de la nourriture, rappelez-la sans vous énerver et attendez la prochaine collation ou le prochain repas avant de lui servir autre chose. Essayez de ne pas lui servir de la nourriture sucrée ou trop grasse car cela ne fera que l'encourager à avoir de mauvaises habitudes alimentaires plus tard. Félicitez votre bébé lorsqu'il mange bien car cela l'incitera à bien se comporter et à continuer à apprendre. Au bout d'un moment, votre enfant sera capable de consommer les mêmes aliments que le reste de la famille. Restez donc toujours un exemple en mangeant sainement !







Temps de  
préparation  
**20 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Congélation



Végétarien

# Riz avec sauce au piment doux

**½ tige de poireau** (environ 20 g)  
**¼ petite courgette** (environ 40 g)  
**½ poivron rouge moyen** (environ 40 g)  
**1 tomate moyenne** (environ 140 g)  
**140 g de riz bien cuit** (par personne)

1. Lavez les légumes, puis coupez la tomate et le poivron rouge en deux et épépinez-les. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Afin de favoriser la mastication, il est conseillé de préparer des plats avec davantage de morceaux pour les enfants plus âgés. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 140 g de riz cuit.

**Conseils nutritionnels :** Riche en vitamine C.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Servez la sauce avec des pâtes ou du riz cuit ou un autre aliment de base de votre choix.







Temps de  
préparation  
**35 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Congélation

## Pâtes au saumon et brocoli

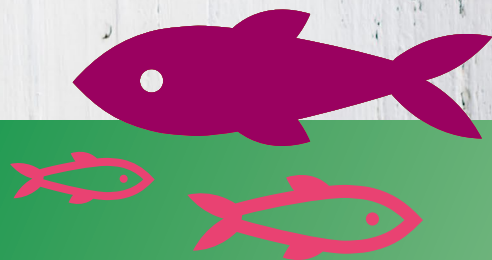
**1 filet de saumon** (environ 120 g)  
**½ petit brocoli** (environ 120 g)  
**140 g de coquillettes bien cuites** (par personne)

1. Lavez le brocoli, retirez les possibles arêtes et peaux du saumon. Coupez le brocoli et le saumon en cubes d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
9. Au choix : pour préparer la sauce, mixez 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 140 g de coquillettes cuites.

**Conseils nutritionnels :** Riche en oméga 3, sélénium, iode, vitamine B12, thiamine, vitamines D et K ; source de phosphore, de riboflavine, de vitamine B3, d'acide folique et de vitamine C.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec de la purée de légumes. Servez avec des pâtes ou du riz cuit ou un autre aliment de base de votre choix.



Temps de  
préparation  
**30 min**

Temps de  
cuisson  
**15 min**



Portions



Végétarien

## Asperges vapeur avec pomme de terre et parmesan

**12 tiges asperges** (vertes) (environ 240 g)  
**100 g de quartiers de pommes de terre nouvelles à la vapeur** (par personne)  
**20 g parmesan haché** (par personne)

1. Lavez les asperges et retirez les tiges plus grosses. Coupez les ingrédients en portions d'environ 1 cm.
2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
7. Tournez le bol.
8. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. 1 part mélangée à 100 g de quartiers de pommes de terre nouvelles cuites et 20 g de parmesan haché.

**Conseils nutritionnels :** Riche en phosphore, acide folique, vitamines D et K ; source de calcium, de potassium, de thiamine, de vitamines C et B6.

**Conseils de présentation/préparation :** Servez avec des dés de saumon. Servez avec des nouilles et la sauce de votre choix.



# Inhoud

Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor jouw baby \_\_\_\_\_ 125

**Eerste hapjes** \_\_\_\_\_ 130

**Recepten**

Puree van aardappel en broccoli \_\_\_\_\_ 132

Zonnige pompoen \_\_\_\_\_ 134

Puree van banaan en avocado \_\_\_\_\_ 135

Appelmoes \_\_\_\_\_ 136

**Zachte hapjes** \_\_\_\_\_ 138

**Recepten**

Hemelse groenten \_\_\_\_\_ 140

Vleeschoteltje \_\_\_\_\_ 142

Zalm met zoete aardappel en courgette \_\_\_\_\_ 143

Eenvoudige erwtenpuree \_\_\_\_\_ 145

Perzikpruimtoetje \_\_\_\_\_ 146

Puree van kip, aardappel en appel \_\_\_\_\_ 148

**Stevige hapjes** \_\_\_\_\_ 150

**Recepten**

Kikkererwten met noedels \_\_\_\_\_ 152

Kabeljauw met aardappel \_\_\_\_\_ 154

Mijn eerste muesli \_\_\_\_\_ 155

**Vanaf het eerste jaar** \_\_\_\_\_ 156

**Recepten**

Rijst met paprika saus \_\_\_\_\_ 158

Parts met zalm en broccoli \_\_\_\_\_ 160

Gestoomde asperges met aardappel en parmazaan \_\_\_\_\_ 161

fase

1

fase

2

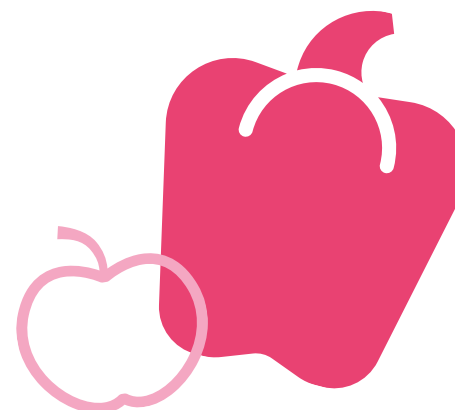
fase

3

fase

4

# Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor jouw baby



Wanneer je jouw baby voor het eerst aan vast voedsel wilt laten wennen, is het heel normaal als je dat nogal verwarrend vindt. De enorme hoeveelheid beschikbare informatie kan overweldigend zijn, vooral als dit jouw eerste kindje is. Soms spugen baby's het eten dat voor hen is klaargemaakt uit omdat ze uiteraard nog niet kunnen zeggen wat ze wel en niet willen eten. Dit kan een hele opgave zijn voor ouders die met hun baby van de borst of fles op vast voedsel over willen gaan. Wees gerust, werk met de behoeften van jouw kindje mee en bied verschillende voedzame maaltijden aan waarmee jouw kindje gezond en gelukkig kan opgroeien.



# Ons doel

Wij hopen dat dit receptenboekje je helpt om jouw baby aan vast voedsel te laten wennen. Het bevat nuttige informatie en professioneel advies over de verschillende fasen van het afbouwen van fles- of borstvoeding, en recepten voor de verschillende fasen binnen de overgang naar vast voedsel. Elk recept is ontwikkeld met behulp van dit product om je te helpen bij de voedselbereiding voor jouw opgroeiende baby.

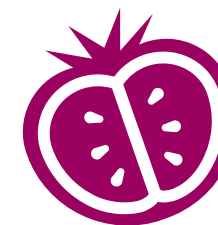
## De fles- of borstvoeding afbouwen

Jouw pasgeboren baby te zien opgroeien tot een gelukkig en gezond kind is echt een fantastische en onvergetelijke ervaring. Wat er in het eerste levensjaar van jouw baby gebeurt, kan invloed hebben op zijn of haar toekomstige gezondheid en het aanbieden van gezond, voedzaam eten is een essentieel onderdeel van dit proces. Moedermelk is de beste eerste voeding voor een baby omdat het alle natuurlijke voedingsstoffen bevat die jouw kindje nodig heeft, samen met belangrijke antistoffen die direct worden doorgegeven van moeder naar kind voor extra bescherming tegen infecties. Borstvoeding wordt aangeraden tot de leeftijd van 6 maanden en indien mogelijk langer in combinatie met een gezonde en evenwichtige voeding tot de leeftijd van 2 jaar of nog langer indien gewenst. Wanneer het niet mogelijk is om borstvoeding te geven, is flesvoeding het beste alternatief voor moedermelk. Een mooi groeigemiddelde voor een baby van 0-6 maanden is tussen de 0,5 kg en 1 kg per maand, na die tijd zal vast voedsel nodig zijn voor verdere groei en ontwikkeling. Omdat elke baby anders is, groeit het ene kind sneller dan het andere. Het is heel belangrijk dat de fles- of borstvoeding niet te vroeg wordt afgebouwd. De vroegste leeftijd om te gaan beginnen met bijvoeding is 4 maanden of 17 weken. Maar meestal moet het spijsverteringsstelsel zich nog ontwikkelen en kan een baby pas met 6 maanden vast voedsel verteren\*. Er zijn 3 belangrijke

signalen die aangeven dat een baby wellicht klaar is voor vaste voeding. Deze signalen doen zich meestal voor rond de 4-6 maanden. Let op het volgende: het kind kan zitten en het hoofd goed omhoog houden, het kind heeft goede hand-, oog- en mondcoördinatie (kan het voedsel zien, oppakken en naar de mond brengen); het kind kan het aangeboden voedsel doorslikken in plaats van het uit de mond te drukken. Zijn al deze kenmerken aanwezig, dan is jouw kindje wellicht aan vast voedsel toe. Baby's kunnen ook minder tevreden zijn met hun flesvoeding en interesse tonen in het voedsel van andere mensen om zich heen. Al deze veranderingen vormen een belangrijke stap in de ontwikkeling van jouw baby. Jouw kindje is nu klaar om nieuwe smaken en texturen te proberen. Als je voor het eerst met bijvoeding gaat beginnen is het nog niet zo belangrijk hoeveel jouw baby eet, het gaat er in eerste instantie om om jouw kindje aan het voedsel te laten wennen. Baby's hebben nog niet meteen drie maaltijden per dag nodig. Je kunt gewoon beginnen met het af en toe aanbieden van een klein beetje



\*Neem contact op met uw arts of consultatiebureau als u meer advies nodig heeft over de beste tijd voor vaste voeding voor uw baby.



tot ze aan de smaak, textuur en het gevoel van eten in hun mond gewend zijn. Daarna kunt je geleidelijk de hoeveelheid en diversiteit van het eten dat jouw baby eet opvoeren totdat hij/zij uiteindelijk in kleinere porties met de rest van de familie mee kan eten. Baby's leren van het voedsel te houden waar ze gewend aan raken. Wanneer je erg zout, zoet of vetrijk voedsel en drinken aanbiedt, zullen ze hier later een voorkeur voor hebben en je wilt zeker geen moeilijke eter creëren! Het is belangrijk om vanaf het begin veel te variëren in het gezonde en voedzame eten wat de baby eet, omdat dit ervoor zal zorgen dat ze dit soort voedsel blijven eten naarmate zij ouder worden. Wanneer kinderen ouder zijn is het zeer moeilijk om hun eetvoorkeuren nog te veranderen dus is het belangrijk om vanaf het prille begin goede voedingsgewoonten te creëren. Wij raden je aan om dit te doen vanaf het afbouwen van de fles- of borstvoeding door zelf de voeding klaar te maken met verse ingrediënten. Zo weet je precies wat jouw kindje eet. Probeer ook om de voedingswaarde van het voedsel zo veel mogelijk te behouden zodat je het maximale uit de gebruikte ingrediënten kunt halen. Koop verse ingrediënten en bewaar deze op de juiste manier zodat de voedingswaarde goed blijft. Dan weet je ook zeker dat vlees of vis veilig zijn om te eten. En zorg ervoor dat voedsel wordt bereid op schone oppervlakken met schoon keukengerei om jouw baby te beschermen tegen schadelijke bacteriën. Stomen is een zeer gezonde manier van voedselbereiding omdat hierbij de voedingsstoffen intact blijven. De Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker helpt met het behouden van de voedingsstoffen in de ingrediënten voor de maaltijd van jouw baby. Dit komt doordat de sappen die vrijkomen uit de stomer tijdens het koken (stoomfase) worden bewaard en weer aan het eten worden toegevoegd tijdens het mengen (mengfase). Dit receptenboekje geeft je enige informatie over het afbouwen van fles- of borstvoeding, maar er is ook veel andere betrouwbare informatie beschikbaar die je kan helpen bij het bepalen of jouw baby klaar is voor bijvoeding. Bijvoorbeeld bij jouw plaatselijke

consultatiebureau, huisarts of online, evenals informatie om je te helpen bij de vooruitgang van de ene fase naar de volgende, misschien zelfs andere receptideeën die je kunt gebruiken met jouw Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker.

## Aanbevelingen voor gezondheid en veiligheid

Baby's zijn bijzonder kwetsbaar voor de bacteriën die kunnen leiden tot voedselvergiftiging. Het is dus van essentieel belang om eenvoudige richtlijnen te volgen voor veiligheid en gezondheid bij de voorbereiding en het bewaren van hun voedsel.

## Voedselbereiding:

- Zorg ervoor dat voedsel veilig bewaard wordt en let goed op de houdbaarheidsduur. Bereid voedsel in een schone keuken met een schone snijplank en schoon keukengerei. Was jouw handen grondig voordat je voedsel klaarmaakt en was de handen van jouw baby voordat je begint met voeden. Zorg ervoor dat alle kommen en lepels die gebruikt worden voor het voeden van jouw kind grondig gereinigd zijn alvorens ze te gebruiken. Philips Avent heeft verschillende geschikte sterilisatoren die snel, eenvoudig en effectief te gebruiken zijn.
- Bewaar gekookt en rauw vlees gescheiden van elkaar en van andere etenswaren in de koelkast en bewaar ze afgedekt. Was altijd jouw handen na het aanraken van rauw vlees. Steriel vacuümverpakt rauw vlees of vis niet wassen voor gebruik, dit kan schadelijke bacteriën op uw keukenwerkbladen achterlaten die tot voedselvergiftiging kunnen leiden. Vertrouw op jouw eigen oordeel als je niet zeker weet of het al eerder is gewassen (d.w.z. nietvacuümverpakte voedingsmiddelen aangekocht op de verse voedselmarkt). Was groenten en fruit altijd, schil



indien nodig - alle wortelgewassen moeten worden geschild en gewassen voor het gebruik. • Voeg geen zout toe aan voedingsmiddelen voor baby's. In plaats van zout kunt je kruiden en milde specerijen toevoegen om het voedsel smakelijker te maken. Wanneer bouillon nodig is in een recept, gebruik dan zoutvrije bouillon of bouillon met minder zout. Voeg geen suiker toe aan het eten tenzij nodig voor smaak (bijvoorbeeld voor zuur fruit). • Zorg ervoor dat het eten goed gaar is gekookt en laat het goed afkoelen voordat je het serveert.

## Voeding bewaren:

- Laat het eten na bereiding zo snel mogelijk afkoelen (binnen 1-2 uur) en plaats het in de koelkast (bij een temperatuur van 5 °C (41 °F) of lager) of vriezer (bij een temperatuur van -18 °C (0 °F)). De meeste vers bereide voedingsmiddelen kunnen maximaal 24 uur worden bewaard in de koelkast. Controleer de handleiding van jouw vriezer om te zien hoe lang je babyvoeding veilig kunt bewaren - meestal 1 tot 3 maanden.
- Porties kunnen van tevoren worden bereid en in de vriezer worden bewaard in het vershoudbakje dat is inbegrepen bij jouw Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker. Extra vershoudbakjes kunt je bijbestellen uit het Philips-assortiment. Deze zijn ook steriel, compact en geschikt om te stapelen. Je kunt de naam van het voedsel en de bereidingsdatum op het deksel schrijven of er een etiket op plakken. Je kunt ook ijsblokjesvormen of kleine vriezerbakjes of diepvrieszakjes gebruiken. Zorg dat het eten indien nodig stevig is ingepakt in huishoud- of keukenfolie.
- Voordat je bevroren voedsel kunt verwarmen moet je het eerst laten ontdooien. De Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker heeft ontdooi- en opwarmfuncties die voldoen aan al jouw wensen. Zorg ervoor dat opgewarmd eten helemaal

doorverhit is (er moet stoom vanaf komen) en laat het voldoende afkoelen voordat je het serveert. De Philips Avent fles- en babyvoedingverwarmer kan ook worden gebruikt om de voeding van jouw baby gelijkmatig en veilig te verwarmen. Indien je voor het opwarmen gebruik maakt van de magnetron, roer dan altijd het eten na opwarming goed door en controleer de temperatuur voor je begint met voeden. Warm voedsel niet meerdere keren op.

- Vries nooit voedsel in dat eerder ontdooit is en bewaar en gebruik nooit overgebleven voedsel dat jouw kind niet heeft opgegeten.

## Te vermijden voedingsmiddelen en voedselallergieën:

- Bepaalde soorten voedsel zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 maanden zoals lever, rauwe schelpdieren, haai, zwaardvis en marlijn, zachte ongepasteuriseerde kaas en honing. Controleer of eieren of gerechten met ei goed gaar zijn gekookt.
- Als er een voedselallergie bekend is binnen de familie, wordt geadviseerd om tot de leeftijd van 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Wanneer borstvoeding niet mogelijk is, om welke reden dan ook, raadpleeg een arts voor advies over de beste flesvoeding. Omdat de introductie van de eerste voedingsmiddelen kan leiden tot allergieën, is het verstandig om de borstvoeding voort te zetten tijdens het introduceren van de vaste hapjes. Voorzichtigheid is geboden bij potentieel allergene voedingsmiddelen zoals melk, eieren, tarwe, vis en schelpdieren - bied ze een voor een aan.
- Als er een pinda-allergie voorkomt in de familie laat je dan adviseren door een gekwalificeerd arts. Geef aan kinderen jonger dan 5 jaar geen hele noten, inclusief pinda's, vanwege verslikingsgevaar.

- Directe kenmerken van allergie (meestal binnen enkele seconden of maximaal twee uur) zijn gezwollen lippen, jeuk en netelroos, een rood gezicht of lichaam, huiduitslag, verslechtering van de symptomen van eczeem of ademhalingsproblemen. Als je denkt dat jouw baby een allergische reactie op voedsel heeft, zoek dringend medisch advies - in zeldzame gevallen kan een ernstige reactie (anafylaxie) levensbedreigend zijn.
- Vertraagde reacties op voedsel (vaak geassocieerd met koemelkallergie) kunnen zich uiten in misselijkheid, braken of reflux, diarree, constipatie, bloed in ontlasting, rode billen en steeds slechter wordend eczeem. Op langere termijn kunnen er problemen met gewichtstoename optreden. Omdat sommige van deze symptomen (bijv. huiduitslag en diarree) ook bij andere ziekten voorkomen, is het verstandig om jouw arts te raadplegen voor verder advies.
- Zoek altijd eerst het advies van een gekwalificeerde arts als je vermoedt dat jouw kind een mogelijke voedselallergie heeft - klop daar altijd als eerste aan!

## Verdere begeleiding en informatie

- De hoeveelheden die aangegeven worden in de recepten\* zullen voldoende zijn om jouw baby adequaat te voeden, met daarnaast nog wat restjes om in te vriezen en later te gebruiken. Je kunt de hoeveelheid aanpassen aan jouw behoeften, pas hierbij de duur van het stomen aan op de hoeveelheid gebruikte ingrediënten. Controleer "Ingrediënten en stoomtijden" in de gebruikershandleiding voor geschatte stoomtijden voor specifieke ingrediënten.
- De uiteindelijke consistentie van elke recept (glad of grof gepureerd) zal afhangen van de gebruikte ingrediënten, de hoeveelheid en de voedingsfase van jouw kindje. Je kunt de dikte wijzigen door baby's gebruikelijke melk of gekookt water aan



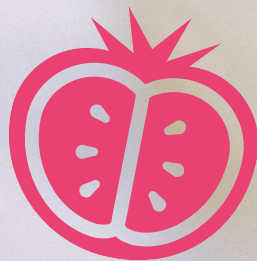
het uiteindelijke recept toe te voegen. Gebruik bijvoorbeeld water om het dunner te maken of rijstbloem om het juist dikker te maken. Als je vóór het pureren wat water afgiet uit de stomer zal het resultaat ook wat dikker zijn.

- Recepthoeveelheden zijn indicatief - en kunnen variëren naar gelang de aard van de gebruikte ingrediënten en de kooktijden.
- Het aantal porties in elk recept is bij benadering. Omdat elke baby verschillende behoeften heeft, komen de porties mogelijk niet overeen met de eetlust van jouw baby of de hoeveelheid die benodigd is voor zijn of haar groei. De uiteindelijke grootte van de portie die jouw baby eet, kan dus anders zijn dan aangegeven.
- Gebruik de fotorecepten als snelle visuele referentie bij het koken met de Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker.
- Volg de volledige receptinstructies wanneer je de Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker voor het eerst gebuikt.

\*Alle recepten zijn gecontroleerd op het juiste aantal calorieën en op de juiste hoeveelheden zout, suiker en vet geschikt voor baby's en peuters.



# Eerste hapjes



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

In de eerste fase van bijvoeding (ongeveer 4-6 maanden) draait alles om het ontdekken van nieuwe smaken en texturen. Omdat jouw baby alleen nog maar gewend is aan de smaak en textuur van melk is het belangrijk om nieuw voedsel geleidelijk te introduceren. In het begin zal het vast even wennen zijn, maar met een beetje geduld eet jouw baby in een mum van tijd zijn/haar eigen eten.



Puree moet heel glad en vloeibaar zijn, met eerst een neutrale of milde smaak.

Tot nu toe is jouw baby alleen gewend om melk uit de borst of fles te drinken. Jouw kindje zuigt en brengt de tong naar voren om te drinken. Als je voor het eerst met de lepel gaat voeren dan zal jouw kindje automatisch dezelfde beweging maken met zijn of haar tong, dat betekent dus dat het voedsel juist uit de mond geduwd zal worden. Leren eten vergt een hele nieuwe set van orale motorische vaardigheden. Jouw baby zal bijvoorbeeld moeten leren om gebruik te maken van zijn/haar lippen om het eten van de lepel te halen en de tong om het eten naar de achterkant van de mond te duwen en door te slikken. Voorheen gebruikte jouw kindje alleen de kaak- en wangspieren om te zuigen - het is dus een compleet nieuwe ervaring. Zodra jouw baby eten door kan slikken (en kan zitten en dingen op kan pakken en naar de mond kan brengen) kunt je beginnen met het ontdekken van vast voedsel. Het eerste vaste voedsel kan bestaan uit gepureerde ontbijtgranen zoals rijstebloem, haver- of gierstpap, maïsnoedels of glad gepureerde

gekookte rijst gemengd met de gebruikelijke melk van jouw baby. Je kunt ook groenten of fruit pureren. De puree moet nog erg glad en vloeibaar zijn en zeer mild (zelfs flauw) smaken. Begin met het aanbieden van een paar theelepels eenmaal per dag, tijdens of na de gebruikelijke melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Het is tevens een goed idee om één voedselsoort tegelijk aan te bieden zodat je kunt zien hoe jouw kindje reageert op een bepaald voedsel. Na verloop van tijd kunt je beginnen met het aanbieden van vast voedsel vóór hun gebruikelijke melkvoeding en kunt je geleidelijk het aantal voedingen en de hoeveelheid verhogen. Je kunt experimenteren met verschillende samenstellingen door minder melk of (afgekoeld gekookt) water toe te voegen zodat het dikker wordt. Hierna kunt je verschillende soorten voedsel proberen en geleidelijk naar twee tot drie maaltijden per dag toewerken, zodat jouw baby ervaring krijgt met het proberen van nieuwe smaken. Om te zorgen dat jouw kindje genoeg vocht binnenkrijgt kunt je gewoon doorgaan met de melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Geef kinderen die flesvoeding krijgen afgekoeld gekookt water tussen voedingen op extra hete dagen als je denkt dat jouw kindje dorst heeft (kinderen die borstvoeding krijgen hebben geen water nodig).







Totale  
tijd  
**35 min**

Stoomtijd  
**20 min**



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

# Puree van aardappel en broccoli

**½ grote aardappel (ong. 200 g)**  
**½ kleine broccoli (ong. 100 g)**

1. Was de broccoli. Schil en was de aardappel. Snijd de aardappel en de broccoli in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.

6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende a15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Voeg eventueel wat babymelk of gekookt water toe om de puree te verdunnen.

**Voedingstips:** Rijk aan vitamine K; bron van vitamine C en foliumzuur.  
**Serveer-/kooktips:** Serveer met rijstbloem of de normale melkvoeding. Maak met zoete aardappel in plaats van gewone aardappel.







Totale tijd  
35 min

Stoomtijd  
15 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch



Totale tijd  
10 min

Stoomtijd  
0 min



Portie



Vegetarisch

## Zonnige pompoen



½ middelgrote flespompoen (ong. 300 g)

1. Was, schil en halveer de flespompoen en verwijder de zaadjes. Snijd de flespompoen in blokjes van ongeveer 1 centimeter.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Voeg eventueel wat babymelk of gekookt water toe om de puree te verdunnen.

## Puree van banaan en avocado



½ middelgrote rijpe avocado's (ong. 50 g)  
½ middelgrote rijpe banaan (ong. 50 g)  
60 ml normale babyvoeding  
(op gebruikelijke wijze bereid)

1. Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een eetlepel eruit. Schil de banaan. Snijd de avocado en de banaan in blokjes van 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe het fruit en de melkvoeding in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
4. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt.

**Voedingstips:** Rijk aan foliumzuur; bron van vitamine C, vitamine E, kalium, vitamine B6 en vitamine K.

**Serveer-/kooktips:** Serveer het liefst direct na bereiding. Vervang de banaan door papaja.





Totale  
tijd  
**25 min**

Stoomtijd  
**15 min**



Porties



Invriesbaar

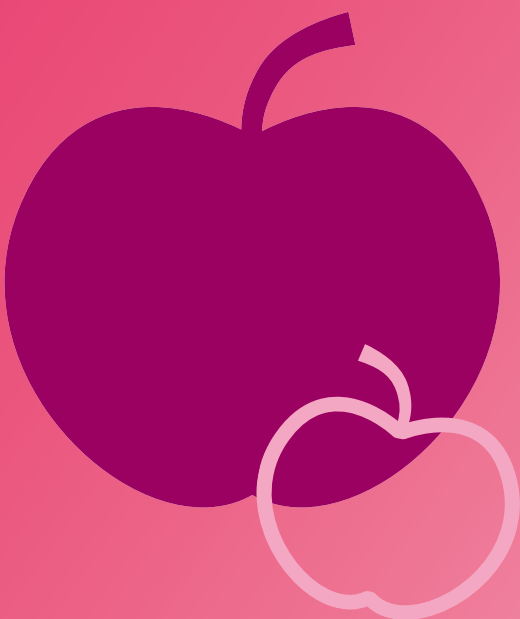


Vegetarisch

# Appelmoes

2 middelgrote appels (ong. 300 g)

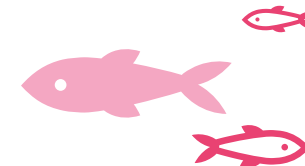
1. Was en schil de appels en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt.





# Zachte hapjes

## Recepten voor baby's die toe zijn aan meer



Nu jouw baby gewend is aan puree of zacht gepureerd voedsel met relatief milde smaken, is het tijd om verschillende texturen en sterkere smaken te introduceren. We gaan geleidelijk naar wat grover gepureerd voedsel, zodat jouw kindje kan leren kauwen. In dit stadium van bijvoeding (vanaf 6-8 maanden) eet jouw kindje 3 maaltijden per dag, in grotere hoeveelheden dan voorheen, naast de gewone melkvoeding (moedermelk of flesvoeding).

Het kauwen van zachte kleine stukjes voedsel en het met de tong bewegen van voedsel in de mond helpt jouw kind in zijn of haar ontwikkeling van de orale motoriek. Hoewel het eten er in eerste instantie toe kan leiden dat baby's moeten kokhalzen, hoesten of misschien zelfs spugen om klontjes voedsel uit de achterkant van hun mond te halen, betekent dit niet dat ze het niet lekker vinden - ze zijn gewoonweg aan het leren hoe ze moeten omgaan met voedsel van een andere consistentie. Blijf jouw kindje voedsel geven met verschillende texturen zodat ze leren om een grote verscheidenheid te eten en sneller geneigd zijn om iets nieuws te proberen. Maak je geen zorgen als jouw kindje bepaald voedsel in eerste instantie weigert, dit is normaal. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat voedselvoorkeuren kunnen worden beïnvloed door herhaalde blootstelling aan voedsel, blijf het eten dus op verschillende momenten aanbieden totdat ze aan de smaak gewend zijn en het voedsel uiteindelijk accepteren. Het kan nodig zijn om meerdere pogingen te wagen (soms tot 15 keer proeven) voordat jouw baby een bepaald soort voedsel accepteert, dus wees geduldig en hou vol - het is de moeite waard. Vergeet niet dat het een stuk eenvoudiger is om gezonde voedselvoorkeuren tot stand te brengen wanneer jouw baby nog jong is, dus geef jouw kindje veel verschillende soorten voedsel in deze beginjaren.

Hoewel de meeste baby's met 6 maanden nog geen tandjes hebben, kunnen ze nu al wel beginnen met het kauwen van kleine zachte stukjes voedsel (met hun tandvlees). In deze fase leert baby alles over kauwen. Begin daarom met het aanbieden van zacht voedsel dat ze met hun vingers kunnen oppikken, zoals

zachtgekookte worteltjes of zachte rijpe stukjes fruit, stukjes geroosterde boterham en zelfs zachtgekookte pasta van verschillende vormpjes. Geef jouw baby nooit hele druiven of hele kerstomaatjes wegens verslikingsgevaar. Snij deze altijd in kleine stukjes.

In deze fase kunt je wat meer experimenteren en gerechtjes aanbieden die bestaan uit een combinatie van verschillend voedsel uit de belangrijkste voedselgroepen.

Aangezien dit een periode is van snelle groei zal jouw baby een grotere behoefte hebben aan eten dat rijk is aan voedingsstoffen – zorg dus voor voldoende variatie! Alle baby's worden bijvoorbeeld geboren met genoeg ijzer. Maar rond de 6 maanden begint dit af te nemen. Daarom is het belangrijk om voor voldoende ijzer in hun dieet te zorgen voor gezonde groei en ontwikkeling. Geef ze dus veel voedsel dat rijk is aan ijzer zoals mager rood vlees, granen, bonen en groene groenten. Als je niet zeker weet hoeveel voedsel jouw baby nodig heeft, laat jouw baby je dan leiden - baby's draaien meestal hun hoofd weg of houden hun mond dicht als ze vol zitten. Laat jouw baby om veiligheidsredenen nooit onbeheerd achter tijdens het eten. Geef jouw kind nog steeds moedermelk of flesvoeding en bied slokjes afgekoeld gekookt water uit een tuimelbekertje aan. Laat je niet verleiden om ze eventueel sap te geven, ze krijgen genoeg vitamine C van hun melkvoedingen, evenals van groenten en fruit.

### De 4 voornaamste voedselgroepen zijn

1. Zetmeelproducten – rijst, aardappelen, pasta en andere (ontbijt)granen;
2. Vlees, vis en alternatieven zoals eieren en peulvruchten (dal, linzen, enz.);
3. Groenten en fruit;
4. Zuivelproducten – volle yoghurt en kaas. Volle melk kan ook bij het koken gebruikt worden.





Totale  
tijd  
**35 min**



Stoomtijd  
**20 min**



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

# Hemelse groenten



**¼ kleine bloemkool (ong. 130 g)**  
**½ middelgrote aardappel (ong. 145 g)**  
**1 middelgrote wortel (ong. 100 g)**

1. Was de bloemkool, schil en was de aardappel, en rasp de wortel. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt.

Voedingstips: Rijk aan vitamine C; bron van vitamine B6, vitamine A en vitamine K.

Servere-/kooktips: Servere met vlees-of vispuree. Combineer met favoriete groenten of gekookte linzen.





Totale  
tijd  
**35 min**

Stoomtijd  
**20 min**



Porties



Invriesbaar

Totale  
tijd  
**30 min**

Stoomtijd  
**15 min**



Porties



Invriesbaar

## Vleesschoteltje

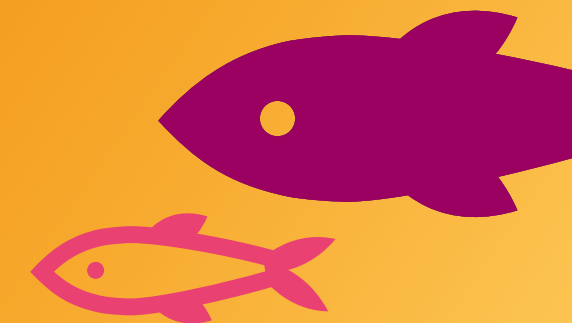


**1 rund-/lam-/kipfilet (ong. 250 g)**  
**3 eetlepels gepureerde groenten (p 140)**

1. Verwijder eventueel het vel en het vet van het vlees. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 minute'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie. Meng eventueel 1 eetlepel vleespuree met 3 eetlepels gepureerde groenten.

## Zalm met zoete aardappel en courgette



**1 zalmfilet (ong. 100 g)**  
**2 kleine zoete aardappels (ong. 185 g)**  
**½ middelgrote courgette (ong. 90 g)**

1. Was de courgette. Schil en was de zoete aardappel. Verwijder eventuele gaatjes en het vel van de zalm. Snijd de groenten en de zalm in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Voeg eventueel wat normale melkvoeding of gekookt water toe om de puree te verdunnen.





PHILIPS  
AVENT



Totale  
tijd  
**35 min**

Stoomtijd  
**20 min**



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

## Eenvoudige erwtentpuree

**100 g bevroren doperwten**  
**2 kleine zoete aardappels (ong. 150 g)**

1. Laat de doperwten ontdooien en spoel af. Was en schil de zoete aardappel. Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Voeg eventueel wat normale melkvoeding of gekookt water toe om de puree te verdunnen.



Totale  
tijd  
**30 min**

Stoomtijd  
**10 min**



Portie



Invriesbaar



Vegetarisch

## Perzikpruim- toetje



½ Middelgrote Perzik (rijp) (ong. 60 g)  
1 Grote Pruim (rijp) (ong. 45 g)  
20 g Yoghurt

1. Was, schil en ontpit de vruchten. Snijd de vruchten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 10 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 10 minuten.

6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Meng met de yoghurt en serveer.

Voedingstips: Rijk aan vitamine A; bron van vitamine C, vitamine B6 en niacine.

Serveer-/kooktips: Vervang de kip door varkensvlees. Voeg pastinaak aan de zoete aardappel toe voor extra smaak.







Totale  
tijd  
**35 min**

Stoomtijd  
**20 min**



Porties



Invriesbaar

# Puree van kip, aardappel en appel

½ Filet Kipfilet (ong. 80 g)  
2 Kleine Zoete aardappel (ong. 225 g)  
½ Kleine Appel (rijp) (ong. 70 g)

1. Was en schil de appel en verwijder het klokhuis. Schil en was de zoete aardappel. Verwijder eventueel het vel en vet van de kipfilet. Snijd alle ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.

4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt.

Voedingstips: Rijk aan vitamine A; bron van vitamine C, vitamine B6 en niacine.

Server-/kooktips: Voeg pastinaak aan de zoete aardappel toe voor extra smaak.





# Stevige hapjes

## Recepten voor baby's die toe zijn aan gewoon voedsel

Qua ontwikkeling begint jouw baby nu voedsel op het oog te herkennen en de smaak erbij te associëren. Omdat het heel gebruikelijk is voor oudere kinderen om nieuw of eerder aanvaard voedsel te weigeren, meestal rond de leeftijd van 2 jaar, blijft het belangrijk om in dit stadium een grote verscheidenheid aan voedsel aan te bieden. Dit helpt hen later. Laat jouw kind ook deel uitmaken van de gezinsmaaltijd. Kinderen leren voedsel eten als ze zien dat anderen het eten. Zorg er dus voor dat jouw baby samen met andere gezinsleden aan tafel zit, vooral andere kinderen. Moedig jouw kindje wanneer mogelijk aan om zelf te eten, ook al wordt het een knoeiboel. De maaltijd is een leerproces voor jouw kind en jouw kind mag er plezier in hebben. Als een kind leert om zichzelf te voeden creëert je een gezonde relatie met voedsel waarbij ze zelf actief betrokken zijn bij het proces. Zorg voor voldoende variatie en help jouw baby om voedsel te proberen met een andere consistentie zoals stukjes rauwe groenten en fruit. Ga door met de gebruikelijke fles- of borstvoeding, maar verminder dit tot twee of drie keer per dag. Je kunt ook afgekoeld gekookt water aanbieden indien nodig. Dit is ook het moment om van de fles op de tuimelbeker over te gaan.

Omdat de buikjes van baby's vrij klein zijn, zitten ze snel vol. Geef ze daarom geen voedsel met een hoog vezelgehalte zoals bruin brood of volkorenbrood, aangezien ze dan te snel vol zitten en er weinig of geen ruimte over blijft voor ander voedzamer eten waar ze de energie uit kunnen halen die nodig is om te groeien. Vet is ook belangrijk voor de energieproductie en bevat waardevolle vitamines zoals vitamine A. Geef daarom alleen volle melk, kaas of yoghurt aan baby's jonger dan 2 jaar.







Totale tijd  
**40 min**

Stoomtijd  
**20 min**

**5**

Porties



Invriesbaar

# Kikkererwten met noedels

**½ Stengel Bleekselderij (ong. 40 g)**  
**1 Middelgrote Tomaat (ong. 130 g)**  
**½ Middelgrote Wortel (ong. 40 g)**  
**40 g Gekookte kikkererwten**  
**50 g Gare noedels (per portie)**  
**50 g Gare vleespuree (per portie)** (p 142)

1. Was de groenten en rasp de wortel. Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten (behalve de kikkererwten) in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.

4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om en voeg de gekookte kikkererwten toe (kook de kikkererwten apart).
8. Plaats de kan op de motorunit en draai de kan met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 50 g gekookte noedels en 50 g vleespuree (p 142).

Voedingstips: Rijk aan jodium; bron van selenium en vitamine B12.  
 Serveer-/kooktips: Serveer met vleespuree. Serveer met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.







Totale tijd  
35 min

Stoomtijd  
20 min



Porties



Invriesbaar

## Kabeljauw met aardappel

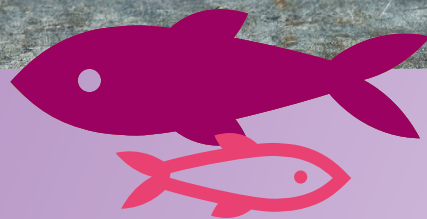


**1 Kabeljauwfilet (ong. 100 g)**  
**½ Middelgrote aardappel (ong. 150 g)**  
**100g Gare rijstepap (per portie)**

1. Was en schil de aardappel. Verwijder de graatjes en het vel van de kabeljauw. Snijd alle ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '20 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste dikte is bereikt. Wanneer jouw baby al goed kan kauwen, giet je wat kookvocht af en laat je het apparaat minder lang draaien of prakt je het gekookte voedsel met een vork. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Controleer zorgvuldig of er geen graatjes meer in zitten. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g rijstepap.

**Voedingstips:** Rijk aan jodium; bron van selenium en vitamine B12.  
**Serveer-/kooktips:** Serveer met vleespuree. Serveer met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.



Totale tijd  
30 min

Stoomtijd  
10 min



Porties



Invriesbaar



Vegetarisch

## Mijn eerste muesli



**50 g Blauwe bosbessen (rijp)**  
**100 g Havermout (per portie)**  
**½ Middelgrote Perzik (rijp) (ong. 100 g)**  
**½ Middelgrote Peer (rijp) (ong. 100 g)**

1. Was alle ingrediënten. Schil de perzik en verwijder de pit. Schil de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de perzik en de peer in blokjes van 1 centimeter.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau

4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 10 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 10 minuten.
6. ai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g havermout.

**Voedingstips:** Baby's zijn dol op de smaak van deze fruitige combinatie. Dit recept zorgt voor meer fruit in hun dieet. U kunt verschillende soorten fruit combineren, afhankelijk van uw voorkeur en wat u in huis hebt!

**Serveer-/kooktips:** Meng met gewone yoghurt om zuivel aan dit recept toe te voegen. Gebruik andere soorten fruit naar keuze.



fase

4

# Vanaf het eerste jaar

## Recepten voor baby's met meer voedingsstoffen en energie

Hoewel elk kind anders is, zijn baby's op de leeftijd van 1 jaar over het algemeen veel actiever. Ze kruipen met hoge snelheid door de kamer, trekken zichzelf op en bewegen zich door de kamer met behulp van meubels of ze zijn zelfs begonnen met lopen. Met leren lopen, praten en nog veel meer is dit een hele actieve tijd. Dit vergt veel meer energie en voedingsstoffen. Een gezond en evenwichtig dieet is dus belangrijk. Tot nu toe was moedermelk of flesvoeding hun belangrijkste voedselbron, maar nu is het tijd voor vast voedsel om die plaats in te nemen.



Laat ze steeds kennismaken met nieuw voedsel maar leg niet te veel op het bord. Grote porties kunnen afschrikken.

In dit stadium van de voeding hebben kinderen 3 maaltijden per dag nodig en tussendoortjes als fruit, groente, yoghurt, stukjes kaas, geroosterd brood of rijstwafels. Probeer bij iedere maaltijd een vorm van zetmeel (brood, granen, pap, groenten, aardappelen, rijst, couscous of pasta), eiwitten (vlees, vis, eieren, linzen, bonen, hummus, soja en tofu) en verse groenten en fruit te serveren. Zuivelproducten (melk, yoghurt of kaas) horen in drie van hun maaltijden of tussendoortjes per dag. Een zuivelportie is bijvoorbeeld een glas melk (150 ml), een kleine kom yoghurt of

kwark of een klein stukje kaas. Hun gebruikelijke melkinname (moedermelk of flesvoeding) zal in dit stadium afnemen dus het is prima om over te schakelen op volle koemelk (tenzij er een koemelkallergie aanwezig is). Melk is een belangrijke bron van kalk, samen met water hoort dit de belangrijkste vochtbron van jouw peuter te zijn. Maar geef niet te veel melk (maximaal 500 ml) op een dag omdat ze dan een verminderde eetlust krijgen voor voedsel dat ze nodig hebben om te groeien. Geef jouw kind ongeveer 6-8 glaasjes drinken per dag (inclusief melk), één bij elke maaltijd en één tussen de maaltijden en tussendoortjes.

Blijf nieuw voedsel introduceren en probeer het bord niet te vol te scheppen, grote porties kunnen afkeren. Er zijn geen aanbevolen porties voor peuters, maar je kunt hun vuist gebruiken als leidraad: hun maag is ongeveer even groot als hun dichte vuist. Als ze actiever worden (vanaf 2 jaar), kunt je de portie geleidelijk groter maken. Laat u voor de zekerheid ook altijd leiden door de eetlust van jouw kind. Probeer zijn interesse in eten te handhaven door maaltijden op kleurrijke borden te serveren met veel verschillende vormen en thema's (een lachend gezichtje bijvoorbeeld) en verschillende kleuren en texturen. Laat jouw baby zo veel mogelijk zelfstandig eten. Je kunt hieraan bijdragen door moeilijk eten zoals spaghetti te snijden. Als jouw kind eten weigert, haal het dan weg zonder iets te zeggen en wacht tot het tijd is voor het volgende tussendoortje of de volgende maaltijd voordat je iets anders aanbiedt. Vermijd voedsel met veel suiker of vet omdat dit slechte eetgewoonten aanmoedigt in het latere leven. Prijs jouw baby als hij/zij goed gegeten heeft, dit moedigt goed gedrag en toekomstig leren aan. Uiteindelijk zal jouw peuter hetzelfde kunnen eten als de rest van de familie. Geef daarom het goede voorbeeld en eet gezond!







Totale  
tijd  
**20 min**

Stoomtijd  
**15 min**



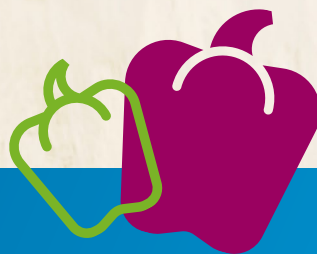
Porties



Invriesbaar



Vegetarisch



# Rijst met paprika saus

½ Stengel Prei (ong. 20 g)

¼ Kleine Courgette (ong. 40 g)

½ Middelgrote Rode paprika (ong. 40 g)

1 Middelgrote Tomaat (ong. 140 g)

140 g Gare rijst (per portie)

1. Was de groenten, snijd de tomaat en de rode paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.

4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.

6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.

7. Draai de kan om.

8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.

9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste dikte is bereikt. Het mengsel moet voor oudere kinderen wat vaster zijn om het kauwen te stimuleren. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 140 g gekookte rijst.

Voedingstips: Rijk aan vitamine C.

Server-/kooktips: Server met vlees-of vispuree. Server de saus met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.







Totale tijd  
35 min

Stoomtijd  
15 min



Porties



Invriesbaar

## Parts met zalm en broccoli

1 Fillet Zalm (ong. 120 g)  
½ Kleine Broccoli (ong. 120 g)  
140 g Gekookte pastaschelpjes (per portie)

1. Was de broccoli en verwijder de graatjes en het vel van de zalm. Snijd de broccoli en de zalm in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.
4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
6. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
7. Draai de kan om.
8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
9. Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste dikte is bereikt. Wanneer jouw baby al goed kan kauwen, giet je wat kookvocht af en laat je het apparaat minder lang draaien of prakt je het gekookte voedsel met een vork. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 140 g gekookte pastaschelpjes.

Voedingstips: Rijk aan omega 3, selenium, jodium, vitamine B12, thiamine, vitamine D en vitamine K; bron van fosfor, riboflavine, niacine, foliumzuur en vitamine C.

Server-/kooktips: Server met gepureerde groente. Server met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.



Totale tijd  
30 min

Stoomtijd  
15 min



Porties



Vegetarisch

## Gestoomde asperges met aardappel en parmazaan

12 Stengel Asperges (groene) (ong. 240 g)  
100 g Gestoomde nieuwe aardappelen, in partjes (per portie)  
20 g Geraspte Parmezaanse kaas (per portie)

1. Was de asperges en verwijder eventuele grove uiteinden. Snijd de ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het '10/15 min'-niveau.

4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
6. Draai de kan om.
7. Draai de stoomknop naar de stand 'OFF'.
8. Giet het mengsel in een kom en laat afkoelen. Server per portie met 100 g gestoomde nieuwe aardappelen (in partjes) en 20 g geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingstips: Rijk aan fosfor, foliumzuur, vitamine D en vitamine K; bron van calcium, kalium, thiamine, vitamine C en vitamine B6.

Server-/kooktips: Server met stukjes zalm. Server dit gerecht met noedels en een saus naar keuze.



# Contenuti

Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino \_\_\_\_\_ 163

**Primi gusti** \_\_\_\_\_ 168

**Ricette**

Purea di patate e broccoli \_\_\_\_\_ 170

Zucca \_\_\_\_\_ 172

Purea di banana e avocado \_\_\_\_\_ 173

Purea di mele \_\_\_\_\_ 174

**Pasti morbidi** \_\_\_\_\_ 176

**Ricette**

Il paradiso delle verdure \_\_\_\_\_ 178

Piatto di carne \_\_\_\_\_ 180

Salmone con patate dolci e zucchine \_\_\_\_\_ 181

Purea di piselli \_\_\_\_\_ 183

Dessert di pesca e susina \_\_\_\_\_ 184

Purea di pollo, patate e mele \_\_\_\_\_ 186

**Pasti solidi** \_\_\_\_\_ 188

**Ricette**

Pasta con ceci \_\_\_\_\_ 190

Baccalà e purea di patate \_\_\_\_\_ 192

Il mio primo muesli \_\_\_\_\_ 193

**A partire da un anno** \_\_\_\_\_ 194

**Ricette**

Riso con salsa di peperoni dolci \_\_\_\_\_ 196

Pasta con salmone e broccoli \_\_\_\_\_ 198

Asparagi al vapore con patate e parmigiano \_\_\_\_\_ 199

fase

1

fase

2

fase

3

fase

4

## Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino



Quando si tratta di iniziare lo svezzamento, è perfettamente normale essere confusi. L'enorme quantità di informazioni disponibili può già di per sé essere spiazzante, soprattutto se è il primo figlio. I bambini a volte sputano il cibo preparato per loro, non essendo ancora in grado di dire cosa vogliono o non vogliono mangiare. Questo può essere piuttosto difficile per i genitori durante lo svezzamento del bambino. Non preoccuparti, impara a conoscere le esigenze del tuo bambino e offrigli una varietà di pasti nutrienti che lo aiuteranno a crescere felice e in salute.

Abbiamo sviluppato questo ricettario con la dottoressa Emma Williams, specializzata in nutrizione. Fornisce consulenza professionale sullo svezzamento e su come preparare pasti nutrienti e con facilità per il tuo bambino, così potrai goderti con più serenità i momenti a tavola con la famiglia.





## Consigli dell'esperto

La dottoressa Emma Williams è una nutrizionista con un dottorato di ricerca in nutrizione umana. Emma ha esperienza nel campo della crescita e della nutrizione nell'infanzia. Come ricercatrice clinica nel reparto di pediatria di un ospedale pediatrico, ha esaminato la crescita e l'alimentazione dei bambini più piccoli (da 0 a 3 anni) con problemi di crescita, e ha fornito consigli sulla dieta ai loro genitori. Durante il suo lavoro come nutrizionista presso la British Nutrition Foundation, ha fornito consulenza professionale sull'alimentazione nella fase dello svezzamento, ha analizzato e controllato i contenuti nutritivi delle ricette per lo svezzamento e ha sviluppato piani di alimentazione per i bambini da 0 a 3 anni. La dottoressa Williams è anche un membro della Nutrition Society e del gruppo Nutritionists in Industry nel Regno Unito, nonché un attivo consulente sui media in materia di nutrizione. Dopo oltre 15 anni di lavoro nel campo della nutrizione umana, Emma ha recentemente istituito la propria azienda di consulenza nutrizionale.

### Il nostro obiettivo

Ci auguriamo che questo ricettario ti possa aiutare nella prima fase dello svezzamento del tuo bambino. Include alcune informazioni utili e consigli professionali circa le diverse fasi dello svezzamento, con ricette adeguate per le varie fasi dello svezzamento. Ogni ricetta è stata sviluppata utilizzando questo prodotto per aiutarti a fornire pasti nutrienti al tuo bambino e farlo crescere in modo sano.

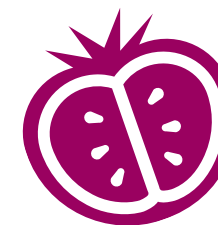
### Inizio dello svezzamento del bimbo

Vedere il neonato crescere e diventare un bambino sano e felice è davvero un'esperienza straordinaria e piena di soddisfazioni. Quello che succede nel primo

\*Consulta il tuo medico o pediatra se hai bisogno di maggiore assistenza per capire quando potrebbe essere il periodo migliore per svezzare il tuo bambino.

anno di vita del bambino può avere effetti nella sua salute in futuro. Pertanto, fornire un'alimentazione nutriente è una parte fondamentale di questo processo. Il latte materno è il primo pasto più adatto ad un bambino, perché contiene tutti gli elementi nutritivi naturali di cui ha bisogno, insieme a importanti anticorpi per una maggiore protezione contro le infezioni, direttamente dalla mamma al bambino. Si consiglia di allattare al seno fino ai 6 mesi e, se possibile, continuare fino ai 2 anni o anche oltre, affiancando al latte materno una dieta bilanciata. Quando non è possibile allattare al seno, il latte artificiale per neonati è il miglior sostituto del latte materno. In termini di crescita, un bambino dovrebbe prendere tra 0,5 kg e 1 kg al mese nel periodo da 0 a 6 mesi; dopodiché vanno introdotti cibi solidi per favorire la crescita e lo sviluppo.

Poiché i bambini sono diversi e crescono a ritmi individuali, è molto importante non avere fretta nello svezzamento se non sono pronti. Per iniziare lo svezzamento bisogna aspettare almeno 4 mesi, o 17 settimane. Tuttavia, di solito il sistema digestivo di un



bambino ha bisogno di circa 6 mesi per funzionare correttamente ed essere pronto a digerire cibo solido\*. Ci sono 3 principali segnali che indicano quando un bambino sembra essere pronto per provare alimenti solidi; di solito si verificano intorno ai 4 – 6 mesi e comprendono: sedersi e tenere la testa ferma; buona coordinazione della mano, degli occhi e della bocca (possono guardare il cibo, raccoglierlo e metterlo in bocca); la capacità di deglutire il cibo, piuttosto che spingerlo fuori. Fai attenzione a questi segnali prima di iniziare lo svezzamento del tuo bambino. Inoltre, è possibile che al neonato non basti più il latte e inizi a mostrare interesse nel cibo che consumano gli altri. Tutti questi cambiamenti segnano una fase importante nello sviluppo del bambino. Ora è pronto ad esplorare nuovi gusti e consistenze nella sua dieta.

Quando si inizia lo svezzamento, la cosa più importante non è la quantità di cibo che mangia il bambino, ma abituarlo a mangiare in generale. Inizialmente, i bambini non hanno bisogno di 3 pasti al giorno. Puoi iniziare semplicemente offrendone un po' alla volta finché non si sono abituati al gusto, alla consistenza e a sentire il cibo in bocca. Poi, puoi gradualmente aumentare la quantità e la varietà del cibo da offrire finché non riescono a mangiare le stesse pietanze come il resto della famiglia, ma in porzioni ridotte. I bambini imparano ad apprezzare i cibi a cui sono abituati. Se verranno offerti loro cibi e bevande salati, dolci o grassi, è probabile che quando saranno grandi vorranno quel tipo di cibi e certamente non vuoi avere un bambino esigente in fatto di cibo! Offrire al tuo bambino una varietà di cibi sani e nutrienti sin dall'inizio è fondamentale, perché farà sì che continuerà a mangiarli anche quando sarà più grande. È davvero difficile cambiare ciò che mangiano i bambini quando crescono, quindi è importante iniziare con un'alimentazione sana sin da subito. Si consiglia di iniziare dallo svezzamento in poi e preparare le pietanze utilizzando ingredienti freschi. In questo modo, sai esattamente cosa sta mangiando il tuo bambino. Inoltre, dovresti cercare di preservare il più possibile la composizione nutritiva degli alimenti che vuoi preparare, per ottenere

il massimo dal punto di vista nutrizionale dagli ingredienti che usi. Acquistare ingredienti freschi e conservarli adeguatamente seguendo le istruzioni di conservazione fornite aiuterà a mantenere le proprietà nutritive. Inoltre, garantirà che cibi come carne o pesce crudi saranno sicuri da mangiare. Anche accertarsi che le superfici e gli utensili utilizzati siano puliti aiuterà a proteggere il bambino da batteri nocivi.

La cottura a vapore è un modo molto sano per preparare il cibo perché contribuisce a mantenere inalterate le sostanze nutritive. L' EasyPappa 4-in-1 Philips Avent contribuirà a mantenere le proprietà nutrizionali degli ingredienti iniziali nel pasto finale preparato per il tuo bambino. Questo perché i succhi rilasciati dal sistema di cottura a vapore durante la cottura (fase vapore) vengono conservati per poi essere miscelati nel cibo durante la frullatura (fase frullatura).

Sebbene il ricettario fornisca alcune informazioni relative allo svezzamento, sono disponibili moltissime altre informazioni per aiutarti a capire se il tuo bambino è pronto a passare ai cibi solidi, ad esempio, presso lo studio del tuo pediatra o online. Inoltre, sono disponibili anche altre informazioni per aiutarti a passare alla fase successiva allo svezzamento, e magari altre ricette che puoi usare con l' EasyPappa 4-in-1 Philips Avent.

### Raccomandazioni in materia di salute e sicurezza

I bambini sono particolarmente vulnerabili nei confronti dei batteri che possono causare intossicazione alimentare, per cui è necessario seguire semplici linee guida per la salute e la sicurezza durante la preparazione e la conservazione degli alimenti.

### Preparazione di alimenti:

Assicurati sempre che il cibo sia conservato in modo sicuro e attieniti alle date di scadenza. Prepara il cibo in



una cucina pulita con taglieri e utensili anch'essi puliti. Lavati accuratamente le mani prima di preparare il cibo e lava le mani al bambino prima di farlo mangiare. Assicurati che tutti i piatti e le posate utilizzati per l'alimentazione siano accuratamente puliti prima dell'uso. Philips Avent ha una gamma adeguata di sterilizzatori che sono veloci, semplici ed efficaci da utilizzare.

Conserva carni cotte e crude separate tra loro e da altri alimenti nel frigo e tienile coperte. Lava sempre le mani dopo aver toccato carne cruda. La carne e il pesce crudi conservati sotto vuoto sterile non dovrebbero essere lavati prima dell'uso, poiché potrebbero diffondere germi nocivi sulle superfici di lavoro della cucina portando a un'intossicazione alimentare. Utilizza il tuo buon senso se non sei sicura che siano stati precedentemente lavati (cibi non confezionati sotto vuoto/acquistati presso mercati di cibi freschi). Lava sempre la frutta e la verdura e, se necessario, togli la buccia; tutti gli ortaggi a radice dovrebbero essere pelati e sciacquati prima dell'uso.

Non aggiungere sale agli alimenti destinati ai neonati. È possibile aggiungere erbe e spezie non piccanti per rendere i cibi più saporiti. Se il dado è richiesto da una ricetta, usane un tipo con poco o senza sale. Non aggiungere zucchero al cibo, a meno che non sia necessario per il gusto (ad esempio per addolcire una crostata di frutta).

Assicurati che il cibo sia cotto accuratamente e lascialo raffreddare fino a quando è tiepido prima di servirlo.

## Conservazione degli alimenti:

Una volta preparato, fai raffreddare il cibo (tra 1 o 2 ore) e riponilo in frigo (a una temperatura di 5°C o inferiore) o in congelatore (a una temperatura di -18°C). La maggior parte degli alimenti preparati al momento può essere conservata in frigorifero per un massimo di 24 ore. Controlla le linee guida del tuo congelatore per

vedere per quanto tempo è possibile conservare le pappe in modo sicuro (di solito 1 - 3 mesi).

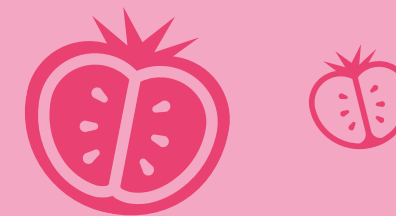
Puoi preparare diverse porzioni e conservarle in congelatore utilizzando il recipiente fornito con l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent. Puoi acquistare altri contenitori della gamma Philips Avent, tutti sterili, compatti e ideali per conservare i cibi. Puoi scrivere il nome della pietanza e la data di preparazione sul coperchio o attaccare un'etichetta. Altrimenti, usa i vassoi per il ghiaccio, recipienti o buste idonei per il congelatore. Controlla che il cibo sia ben avvolto in una pellicola trasparente o carta di alluminio.

I cibi congelati devono essere completamente scongelati prima di essere riscaldati. L'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent offre funzioni di scongelamento e riscaldamento per soddisfare tutte le tue esigenze. Assicurati che il cibo sia ben caldo in ogni punto (dovresti vedere fuoriuscire vapore), e fai passare il tempo necessario prima di servirlo. Puoi usare anche lo scaldabiberon e lo scaldapappe Philips Avent per riscaldare il cibo del bambino in modo uniforme e sicuro. Se scaldi la pietanza in un forno a microonde, mescola sempre il cibo e controlla la sua temperatura prima di servirlo al bambino. Non riscaldare il cibo più di una volta.

Non ricongelare gli alimenti dopo che sono stati scongelati e non conservare né riutilizzare il cibo che il bambino non ha finito di mangiare.

## Alimenti da evitare e allergie alimentari:

Alcuni alimenti sono inadatti per i bambini di età inferiore ai 12 mesi, compresi fegato, molluschi e crostacei crudi, squalo, pesce spada e marlin, formaggi molli non pastorizzati e miele. Assicurati che le uova o pietanze contenenti uova siano ben cotte.



Se ci sono casi di allergia alimentare all'interno della famiglia, ti consigliamo di allattare al seno almeno fino al 6° mese. Qualora, per qualsiasi motivo, non fosse possibile allattare al seno, consulta un medico per consigli su quale sia il miglior tipo di latte artificiale per il bambino. Poiché l'introduzione dei primi alimenti solidi può causare allergie, l'allattamento al seno deve essere continuato durante lo svezzamento e bisogna fare attenzione quando si introducono alimenti potenzialmente allergenici come latte, uova, frumento, pesce e crostacei, offrendoli uno alla volta.

Se in famiglia ci sono casi di allergia alle arachidi, chiedere il parere di un medico qualificato. A causa del rischio di soffocamento, i frutti a guscio interi, comprese le arachidi, non vanno somministrati ai bambini sotto i 5 anni.

Segni di allergia immediati (che si verificano di solito dopo pochi secondi o fino a due ore) possono includere gonfiore delle labbra, prurito e orticaria, rossore del viso o sul corpo, eruzione cutanea, peggioramento dei sintomi di eczema o difficoltà respiratorie. Se pensi che il tuo bambino stia avendo una reazione allergica al cibo, consulta urgentemente un medico. In rari casi una reazione grave (anafilassi) può mettere in pericolo la vita del tuo bambino.

Le reazioni ritardate al cibo (di solito associate con allergia al latte vaccino) possono includere nausea, vomito o riflusso, diarrea, stipsi, sangue nelle feci, sedere rosso ed eczema in progressivo peggioramento. A lungo termine possono anche verificarsi problemi di aumento di peso. Poiché alcuni di questi sintomi (per esempio eruzioni cutanee e diarrea) sono indicativi anche di altre malattie, consulta il tuo medico per ulteriori consigli.

Chiedi sempre il parere di un professionista sanitario qualificato se sospetti che il tuo bambino possa avere una potenziale allergia alimentare; utilizzalo come primo punto di riferimento!

\*Tutte le ricette sono state controllate per avere la garanzia che contengano quantità di calorie, sale, zucchero e grassi adatti per neonati e bambini.

## Ulteriori informazioni e consigli

La quantità indicata nelle ricette\* dovrebbe offrire una porzione sufficiente per nutrire il bambino e una parte da conservare o congelare per essere utilizzata in futuro. È possibile adattare la quantità necessaria a seconda delle esigenze, facendo attenzione a regolare il tempo della cottura a vapore necessario alla quantità degli ingredienti utilizzati. Controlla il capitolo "Ingredienti e tempi della cottura a vapore" nel manuale utente per conoscere i tempi della cottura a vapore approssimativi per ingredienti specifici.

La consistenza finale di ciascuna ricetta dipenderà dal tipo di ingredienti utilizzati e la quantità utilizzata, oltre alla fase di svezzamento (cioè consistenza liscia o grumosa). La consistenza può essere modificata mediante l'aggiunta di latte o acqua bollente per completare la ricetta. Ad esempio, si può aggiungere l'acqua per rendere la pietanza più liquida o del riso per bambini per renderla più densa. Anche togliere un po' d'acqua dalla vaporiera prima di frullare gli ingredienti può servire a ottenere una consistenza più densa.

Le dosi delle ricette sono indicative e possono variare a seconda della natura degli ingredienti utilizzati e dei tempi di cottura.

Il numero delle porzioni fornito in ogni ricetta è solo una guida. Poiché ogni bambino ha esigenze diverse, le porzioni possono non riflettere la quantità richiesta dall'appetito del tuo bambino o necessaria a soddisfare le sue esigenze di crescita, il che significa che la porzione finale consumata può essere diversa da quella indicata.

Utilizza la fotografia della ricetta come un rapido riferimento visivo durante la cottura con l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent.

Quando utilizzi l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent per la prima volta, segui la ricetta passo passo.



fase

1

# Primi gusti



## Ricette per bimbi Le prime pappe

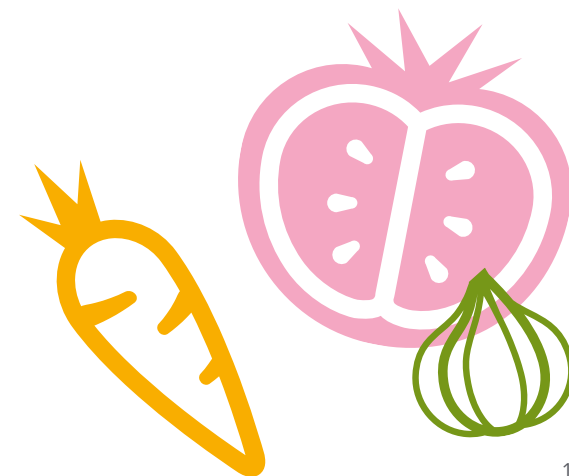
La prima fase dello svezzamento (circa 4 - 6 mesi) è tutta incentrata sulla scoperta di nuovi gusti e consistenze. Poiché il tuo bambino è abituato solo al gusto e alla consistenza del latte, il trucco è quello di introdurre nuovi alimenti gradualmente. Anche se all'inizio può richiedere un po' di tempo, con un po' di pazienza presto il tuo bambino potrà mangiare il suo cibo.



La purea deve essere molto liquida e ancora abbastanza fluida, con sapori molto delicati (o addirittura insipidi) all'inizio.

Finora il bambino è stato abituato a succhiare il latte dal seno o a bere il latte artificiale da un biberon, spingendo la lingua in avanti per bere. Pertanto, quando si inizia a offrire i primi alimenti solidi con un cucchiaino, il bambino ripeterà automaticamente questo gesto con la lingua, con il risultato che qualsiasi cibo che sarà introdotto verrà spinto fuori dalla bocca con la lingua. Imparare a mangiare cibo comporta lo sviluppo di una nuova serie di abilità motorie del cavo orale. Per esempio, il bambino avrà bisogno di imparare ad usare le labbra per tirare il cibo dal cucchiaino e la lingua per spingere il cibo verso la parte posteriore della bocca, e ad ingoiare. Prima dei cibi solidi, tutto quello che doveva utilizzare erano i muscoli della mascella e della guancia per succhiare, quindi è un'esperienza completamente nuova. Una volta che il bambino è in grado di deglutire il cibo, e quando appaiono anche gli altri due segnali per lo svezzamento (mettersi seduto, prendere cose con le mani e metterle in bocca), è davvero pronto a lanciarsi nell'esplorazione del cibo.

I primi piatti possono includere crema di cereali come riso per bambini, avena, miglio, tagliatelle di mais o riso ben cotto, schiacciato e mescolato con il latte del bambino. Si possono anche ridurre in puree frutta e verdura. Le creme e i purè dovrebbero essere ancora molto lisci e piuttosto liquidi, con sapori molto blandi all'inizio. Inizia dando al tuo bambino pochi cucchiaini una volta al giorno, durante o dopo il suo solito pasto di latte (materno o artificiale). Una buona idea è anche quella di offrire un cibo alla volta, in modo da vedere come risponde ai singoli alimenti. Col passare del tempo, quindi, è possibile iniziare a offrire i cibi solidi prima del suo usuale pasto di latte e aumentare gradualmente la frequenza e la quantità dei pasti. È anche possibile provare diverse consistenze aggiungendo meno latte o acqua (bollita e fatta raffreddare) per addensare. Dopo questa fase puoi iniziare ad offrire diversi tipi di alimenti e aumentare gradualmente i pasti da due a tre volte al giorno, in modo che il bambino possa iniziare a sperimentare tanti nuovi gusti. In termini di requisiti di liquidi del bambino, continua con il suo solito latte (materno o artificiale). Se è una giornata molto calda, offri al bambino acqua bollita e fatta raffreddare se pensi che possa avere sete tra i pasti (i bambini allattati al seno non hanno bisogno di bere acqua).







Tempo totale  
**35 min**

Tempo di cottura al vapore  
**20 min**



4  
Porzioni



Congelabile



Vegetariana

# Purea di patate e broccoli

**½ Patate grandi** (Circa 200 g)

**½ Mini Broccoli** (Circa 100 g)

1. Lava i broccoli e sbuccia e lava le patate. Taglia le patate e i broccoli in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.

7. Capovolgi il contenitore.

8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione della funzione frullatore.

9. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente se è necessario diluire la purea.

**Consigli nutrizionali:** Elevato contenuto di vitamina K; fonte di vitamina C e di folati.

**Consigli di presentazione/cottura:** Servi con crema di riso o con il latte che il tuo bambino beve normalmente. Prepara questo piatto con le patate dolci, invece delle patate.







Tempo totale  
**35 min**

Tempo di cottura al vapore  
**15 min**



Porzioni



Congelabile



Vegetariana



Tempo totale  
**10 min**

Tempo di cottura al vapore  
**0 min**



Porzione



Vegetariana

## Zucca



**½ Zucca media** (Circa 300 g)

1. Lava, sbuccia e taglia a metà la zucca, quindi rimuovi i semi. Taglia la zucca in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione della funzione frullatore.
9. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente se è necessario diluire la purea.

## Purea di banana e avocado



**½ Avocado medio** (maturo) (Circa 50 g)  
**½ Banana media** (matura) (Circa 50 g)  
**60 ml del latte che il bambino beve normalmente** (preparato come al solito)

1. Taglia a metà l'avocado. Rimuovi il nocciolo e togli la polpa con un cucchiaio. Sbuccia la banana. Taglia l'avocado e la banana in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro la frutta e il latte. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
4. Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 10 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

**Consigli nutrizionali:** Elevato contenuto di folati; vitamina C, vitamina E, potassio, vitamina B6 e vitamina K.

**Consigli di presentazione/cottura:** Servilo subito dopo la preparazione. Preparalo con la papaya invece della banana.





Tempo totale  
**25 min**

Tempo di cottura al vapore  
**15 min**



4  
Porzioni



Congelabile



Vegetariana

# Purea di mele

**2 Mele medie** (mature) (Circa 300 g)

1. Lava, sbuccia e rimuovi il torsolo delle mele. Taglia le mele in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione della funzione frullatore.





# Pasti morbidi

## Ricette per bimbi pronti per pappe più saporite

Ora che il tuo bambino è stato abituato a mangiare purè o cibi morbidi schiacciati con sapori relativamente blandi, è arrivato il momento di presentare consistenze diverse e sapori più forti, spostandoti verso cibi schiacciati grossolanamente, in modo che il bambino possa imparare a masticare. In questa fase di svezzamento (da 6-8 mesi) i bambini sono passati a 3 pasti al giorno, in quantità maggiori rispetto a prima, insieme al loro solito pasto di latte (materno o artificiale).

In termini di sviluppo del bambino, la pura azione di masticare alimenti morbidi e piccoli grumi di cibo e muovere il cibo all'interno della bocca con la lingua lo aiuta a sviluppare le abilità motorie orali. Anche se in un primo momento il cibo può causare difficoltà a deglutire, tosse o forse anche vomito per rimuovere i grumi di cibo dalla parte posteriore della bocca, questo non significa che il bambino non gradisca il cibo; sta semplicemente imparando a gestire gli alimenti di diversa consistenza. Continua a offrire al tuo bambino alimenti di diverse consistenze affinché impari a mangiare una grande varietà di cibi e diventi più ricettivo a cercarne di nuovi. Non preoccuparti se rifiuta alcuni alimenti all'inizio; questo è perfettamente normale. Studi scientifici dimostrano che le preferenze alimentari possono essere influenzate da esposizione ripetuta al cibo. Il trucco è offrire al bambino il cibo in diverse occasioni finché non si abitua al gusto, e alla fine lo accetterà. Possono essere necessari diversi tentativi (a volte fino a 15 prove) affinché il tuo bambino accetti certi cibi, quindi sii paziente e continua, alla fine ne varrà la pena. Ricorda che è molto più facile stabilire le preferenze alimentari sane quando il bambino è piccolo, quindi cerca di offrire una grande varietà di cibi in questi primi anni di vita.

Sebbene nella maggior parte dei casi i bambini di solito non abbiano ancora iniziato la dentizione a 6 mesi, possono già iniziare a gestire piccole quantità di cibo morbido (masticando con le gengive). Poiché questa fase consiste nell'insegnare al bambino a masticare, inizia offrendo "stuzzichini" come bastoncini di verdure cotte (carote) o bastoncini di frutta matura, piccole fette di pane tostato e anche pasta corta ben cotta. Mai dare al bambino uva intera o pomodorini interi, poiché questo può provocare soffocamento. Se proprio

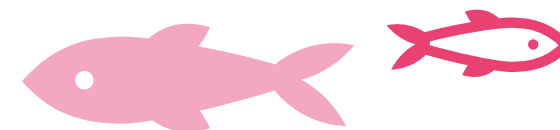
vuoi darli al bambino, tagliali sempre a fettine.

A questo punto è possibile iniziare a sperimentare di più introducendo i piatti preparati con una combinazione di cibi diversi dai principali gruppi di alimenti.

Poiché questo è un periodo di rapida crescita, il bambino avrà una maggiore esigenza di alimenti nutrienti, pertanto è necessario assicurarsi di offrire molta varietà! Ad esempio, tutti i bambini nascono con un'ingente riserva di ferro. Tuttavia, quella riserva inizia a ridursi attorno ai 6 mesi di età, per questo è fondamentale che ottengano abbastanza ferro dalla loro dieta per garantire una crescita e uno sviluppo sani. Perciò, offri al tuo bambino cibi contenenti ferro, quali carni rosse magre, cereali, fagioli e verdure. Se non sei certa di quale sia il fabbisogno del tuo bambino, lascia che sia il tuo bambino a guidarti: i bambini solitamente girano la testa o chiudono la bocca quando non vogliono più mangiare. Per motivi di sicurezza, non lasciare mai il bambino da solo mentre mangia. Continua ad allattare, o ad utilizzare latte artificiale, e offri piccoli sorsi di acqua bollita e fatta raffreddare da una tazza con beccuccio durante i pasti. Non essere tentata di offrire succhi di frutta, poiché il tuo bambino riceverà vitamina C in abbondanza dai pasti a base di latte, oltre che da frutta e verdura.

### I 4 principali gruppi di alimenti sono

1. Alimenti a base di amidi: riso, pasta, patate e altri cereali
2. Carne, pesce e alternative come le uova e i legumi (dhal, lenticchie, ecc.)
3. Frutta e verdura
4. Latticini: yogurt e formaggi grassi. Il latte intero può anche essere utilizzato per la preparazione







Tempo  
totale  
**35 min**



Tempo di  
cottura al  
vapore  
**20 min**



Porzioni



Congelabile



Vegetariana

## Il paradiso delle verdure



**¼ Mini Cavolfiore** (Circa 130 g)  
**½ Patate medie** (Circa 145 g)  
**1 Carota Media** (Circa 100 g)

1. Lava il cavolfiore e lava e sbuccia la patata e la carota. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di vitamina C; vitamina B6, vitamina A e vitamina K.  
Consigli di presentazione/cottura: Servi con omogeneizzato di carne o di pesce. Uniscilo alle tue verdure preferite o alle lenticchie.







Tempo  
totale  
**35 min**



Tempo di  
cottura al  
vapore  
**20 min**



Porzioni



Congelabile

## Piatto di carne



**1 Filetto Manzo/agnello/pollo** (Circa 250 g)  
**3 Cucchi** Purea di verdure (p 178)

1. Rimuovi eventuale pelle e grasso dalla carne e tagliala in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire una porzione. Se lo desideri, mescola 1 cucchiaino di omogeneizzato di manzo con 3 cucchiaini di purea di verdure.



Tempo  
totale  
**30 min**



Tempo di  
cottura al  
vapore  
**15 min**



Porzioni



Congelabile

## Salmone con patate dolci e zucchine



**1 Filetto Salmone** (Circa 100 g)  
**2 Mini Patate dolci** (Circa 185 g)  
**½ Zucchine Medie** (Circa 90 g)

1. Lava le zucchine e sbuccia e lava le patate dolci. Rimuovi la pelle e le eventuali lisce dal salmone. Taglia le verdure e il salmone in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.

4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.





## Purea di piselli

**100 g Piselli surgelati**  
**2 Mini Patate dolci (Circa 150 g)**

1. Scongela e lava i piselli. Lava e sbuccia le patate dolci. Taglia le patate dolci in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente per diluire la purea, se necessario.



Tempo totale  
**30 min**

Tempo di cottura al vapore  
**10 min**



Porzione



Congelabile



Vegetariana

## Dessert di pesca e susina



**½ Pesche Medie** (mature) (Circa 60 g)  
**1 Prugna Grande** (matura) (Circa 45 g)  
**20 g Yogurt**

1. Lava, sbuccia e rimuovi il torsolo della frutta. Taglia la frutta in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 10 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 10 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.

7. Capovolgi il contenitore.

8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.

9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 10 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto del contenitore in un recipiente e lascia raffreddare. Mescola il composto di frutta allo yogurt e servi.

Consigli nutrizionali: Pesche e prugne si sposano alla perfezione in questa ricetta dolce. Aggiungi fiocchi di avena alla ricetta per un tocco di sapore e di consistenza in più quando il tuo bambino cresce, oppure usa le fragole invece delle prugne.

Consigli di presentazione/cottura: Aggiungi banane, mele o papaya al posto delle prugne. Mescola con crema invece dello yogurt.







Tempo totale  
**35 min**

Tempo di cottura al vapore  
**20 min**



Porzioni



Congelabile

# Purea di pollo, patate e mele



**¼ Filetto Petto di pollo** (Circa 80 g)  
**2 Mini Patate dolci** (Circa 225 g)  
**½ Mini Mela** (matura) (Circa 70 g)

1. Lava, sbuccia e toglì il torsolo alla mela, e sbuccia e lava le patate dolci. Rimuovi eventuale pelle e grasso dal petto di pollo. Taglia tutti gli ingredienti in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.

4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di vitamina A; fonte di vitamina C, vitamina B6 e niacina.

Consigli di presentazione/cottura: Aggiungi della pastinaca alla patata dolce per un tocco di sapore in più.





fase

3

# Pasti solidi

## Ricette per bimbi quasi pronti per mangiare come i grandi

La terza fase di svezzamento (dai 9 ai 12 mesi) è un allargamento delle esperienze di gusto del bambino verso alimenti con consistenze diverse. Il cibo può essere tritato, schiacciato o macinato piuttosto che frullato. In termini di sviluppo, il bambino dovrebbe iniziare a riconoscere gli alimenti con la vista e iniziare ad associarli al proprio gusto. Poiché è abbastanza comune per i bambini più grandi (solitamente all'età di 2 anni) rifiutare cibi nuovi o precedentemente accettati, offrire loro una vasta gamma di alimenti in questa fase li aiuterà in seguito. Si dovrebbe anche iniziare a mettere il bambino a tavola con la famiglia durante i pasti. Questo perché i bambini imparano a mangiare gli alimenti che vedono consumare da altre persone. Pertanto, assicurati che il bambino si sieda con il resto della famiglia mentre si mangia e organizza i pasti circondandolo di altre persone, specialmente altri bambini. Se possibile, incoraggiarlo a mangiare da solo, anche se sporcherà. I pasti sono un'occasione di apprendimento e devono essere un momento divertente per i bambini. Imparare a mangiare da solo contribuirà a stabilire un rapporto sano con il cibo in cui il bambino è attivamente coinvolto. Per quanto riguarda il cibo, cerca di offrire molta varietà e aiuta il bambino a passare a stuzzichini di consistenza diversa, come frutta e verdura. Continua ad allattare al seno o ad offrire latte artificiale, ma fallo solo due o tre volte al giorno. È inoltre possibile fornire acqua bollita e fatta raffreddare se necessario. Questo è anche il momento giusto per cercare di eliminare gradualmente l'uso del biberon e di introdurre una tazza con beccuccio.

Poiché la pancia dei bambini è piuttosto piccola, questa si riempie facilmente. Pertanto, si dovrebbe evitare di offrire alimenti ad alto contenuto di fibre, come pane integrale, per non riempirli lasciando poco o nessuno spazio ad altri alimenti nutrienti che daranno loro l'energia di cui hanno bisogno per crescere. Il grasso è importante anche per la produzione di energia e contiene importanti vitamine come la vitamina A. Per questo motivo, è opportuno non dare latte, formaggio o yogurt magro ai bambini al di sotto dei 2 anni.







Tempo  
totale  
**40 min**



Tempo di  
cottura al  
vapore  
**20 min**



Porzioni



Congelabile

## Pasta con ceci

**½ Gambo di sedano** (Circa 40 g)

**1 Pomodoro Medio** (Circa 130 g)

**½ Carote Medie** (Circa 40 g)

**40 g Ceci cotti**

**50 g di pasta ben cotta**

**50 g Omogeneizzato di manzo ben cotto**

(per porzione) (p 180)

1. Lava le verdure e sbuccia e lava la carota. Taglia in due il pomodoro e toglì i semi. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti (ad eccezione dei ceci). Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.

4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.

7. Gira il contenitore e aggiungi i ceci cotti (da cuocere separatamente).

8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione della funzione frullatore.

9. Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il composto in un recipiente e lascialo raffreddare prima di servire una porzione con circa 50 g di pasta cotta e 50 g di omogeneizzato di manzo (p 180).

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di zinco e vitamina B12; fonte di ferro, fosforo, potassio, niacina e vitamina B6.

Consigli di presentazione/cottura: Usa il pesce o altri omogeneizzati di carne (p 180) anziché il manzo. Per un piatto vegetariano, servi la salsa con pasta, riso o un altro cibo di base.







Tempo totale  
**35 min**

Tempo di cottura al vapore  
**20 min**



Porzioni



Congelabile

## Baccalà e purea di patate

**1 Filetto di Merluzzo** (Circa 100 g)  
**½ Patate medie** (Circa 150 g)  
**100 g Porridge di riso ben cotto** (per porzione)

1. Lava e sbuccia la patata. Rimuovi la pelle ed eventuali lisce del merluzzo. Taglia tutti gli ingredienti in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '20 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. A scelta: per preparare la salsa, frulla da 2 a 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti. Trasferisci il contenuto del contenitore in un recipiente e lascia raffreddare. Verifica attentamente che non ci siano lisce e servi una porzione con circa 100 g di porridge di riso.

**Consigli nutrizionali:** Elevato contenuto di iodio; fonte di selenio e vitamina B12.

**Consigli di presentazione/cottura:** Servi con omogeneizzato di carne. Servi con pasta o riso cotto o un altro cibo di base.



Tempo totale  
**30 min**

Tempo di cottura al vapore  
**10 min**



Porzioni



Congelabile



Vegetariana

## Il mio primo muesli



**50 g Mirtilli** (maturi)  
**100 g Fiocchi d'avena** (per porzione)  
**½ Pesche Medie** (mature) (Circa 100 g)  
**½ Pere Medie** (mature) (Circa 100 g)

1. Lava tutti gli ingredienti, sbuccia e toglì il torsolo delle pesche e delle pere. Taglia le pesche e le pere in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
4. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 10 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 10 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgi il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione della funzione frullatore.
9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 5 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto del contenitore in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 100 g di fiocchi d'avena.

**Consigli nutrizionali:** I bambini amano il sapore di questa preparazione a base di frutta. La ricetta ti consente di introdurre più frutta nell'alimentazione del tuo bambino e puoi utilizzare vari tipi di frutta in base alle tue esigenze e alla frutta che hai a disposizione!

**Consigli di presentazione/cottura:** Per aggiungere i latticini a questa ricetta, unisci dello yogurt al naturale. Utilizza la frutta che preferisci.



# A partire da un anno

## Ricette per bambini contenenti più fonti di energia e nutrienti

Sebbene ogni bambino sia diverso, all'età di 1 anno i bambini sono molto più attivi. Magari gattonano a tutta velocità, si tirano su ed esplorano la stanza appoggiandosi ai mobili, o possono addirittura già camminare. Tra imparare a camminare, parlare e tante altre cose, è un periodo molto attivo. Ciò richiede molta più energia e sostanze nutritive. Questo è il motivo per cui fornire una dieta sana e bilanciata è così importante. Fino ad oggi, il latte materno o artificiale è stata la fonte principale di nutrimento, ma ora è il momento che il cibo solido conquisti la pole position.



Continua con l'introduzione di nuovi alimenti e cerca di non sovraccaricare il piatto, poiché le grandi porzioni possono intimidire e scoraggiare il bambino a mangiare.

In questa fase di svezzamento i bambini devono consumare 3 pasti al giorno, più uno spuntino tra i pasti, come un frutto, dei bastoncini di verdure, yogurt, pezzettini di formaggio, pane tostato o gallette di riso. Cerca di includere alcuni amidi (pane, cereali, polenta, patate, riso, cous-cous o pasta), proteine (carne, pesce, uova, lenticchie, fagioli, hummus, soia e tofu) e frutta fresca e verdura ad ogni pasto. I prodotti lattiero-caseari (latte, yogurt o formaggio) dovrebbero essere inclusi in tre dei loro pasti o spuntini al giorno. Una porzione equivale a un bicchiere di latte (150 ml), una piccola ciotola di yogurt o formaggio fresco o un pezzetto di formaggio grande come una scatola di fiammiferi.



I loro pasti a base di latte materno o artificiale si ridurranno naturalmente in questa fase, quindi va bene passare al latte vaccino intero (a meno che non ci sia un'allergia al latte). Il latte è una fonte importante di calcio, e insieme con l'acqua deve essere la bevanda principale del tuo bambino. Ma non dare più di circa mezzo litro di latte (0,5 kg) al giorno per non ridurre il suo appetito per il cibo di cui ha bisogno per crescere. Dovrebbe consumare circa 6 - 8 porzioni di liquidi al giorno (incluse le bevande a base di latte), servite in un bicchiere, una con ogni pasto e una fra i pasti con snack.

Continua con l'introduzione di nuovi alimenti e cerca di non sovraccaricare il piatto, poiché le grandi porzioni possono intimidire e scoraggiare il bambino a mangiare. Sebbene non ci siano quantità specifiche per le porzioni consigliate per i bambini a partire da un anno, utilizza il pugno del tuo bambino come guida: lo stomaco sarà di circa la stessa dimensione di un suo pugno chiuso. Man mano che diventa più attivo (dall'età di 2), puoi gradualmente aumentare le dimensioni delle porzioni. Ma per essere sicura, lasciati guidare sempre dall'appetito del bambino per sapere quanto può mangiare. Cerca di mantenere vivo il suo interesse nel mangiare preparando piatti colorati, utilizzando diverse forme e temi (una faccina sorridente sarà sufficiente) e combinando diversi colori e consistenze. Lascia che il tuo bambino mangi da solo il più possibile. Puoi aiutarlo tagliando il cibo più difficile, come gli spaghetti. Se il bambino inizia a rifiutare il cibo, smetti di offrirglielo senza dire nulla e aspetta il prossimo spuntino o pasto prima di offrire qualcos'altro. Evita di offrire cibi zuccherati o molto grassi, perché questo favorirà l'insorgere di abitudini alimentari scorrette più avanti negli anni. Loda il tuo bambino quando mangia bene, perché lo incoraggerà a comportarsi bene e ad imparare in futuro. Alla fine, il tuo bambino sarà in grado di mangiare gli stessi alimenti consumati dal resto della famiglia e ricordati sempre di dare il buon esempio, nutrendoti in modo sano!





Tempo totale  
**20 min**

Tempo di cottura al vapore  
**15 min**



Porzioni



Congelabile



Vegetariana

# Riso con salsa di peperoni dolci

**½ Porro** (Circa 20 g)

**¼ Mini Zucchine** (Circa 40 g)

**½ Peperoni rossi Medi** (Circa 40 g)

**1 Pomodoro Medio** (Circa 140 g)

**140 g Riso ben cotto** (per porzione)

1. Lava le verdure, taglia il pomodoro e il peperone a metà e rimuovi i semi. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.

4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.

7. Capovolgi il contenitore.

8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.

9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Il cibo per i bambini più grandi può contenere pezzi più grandi, per incoraggiare la masticazione. Trasferisci il contenuto del contenitore in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 140 g di riso.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di vitamina C.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con omogeneizzato di carne o di pesce. Servi la salsa con pasta o riso cotto o un altro cibo di base.







Tempo totale  
**35 min**

Tempo di cottura al vapore  
**15 min**



Porzioni



Congelabile

## Pasta con salmone e broccoli

**1 Filetto di Salmone** (Circa 120 g)  
**½ Broccoli** (Circa 120 g)  
**140 g Pasta ben cotta** (per porzione)

1. Lava i broccoli, rimuovi la pelle ed eventuali lisce del salmone. Taglia i broccoli e il salmone in cubetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgilo il contenitore.
8. Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
9. A scelta: per preparare la salsa, frulla 2 o 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti. Trasferisci il contenuto del vaso in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 140 g di pasta cotta.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di omega 3, selenio, iodio, vitamina B12, tiamina, vitamina D e vitamina K; fonte di fosforo, riboflavina, niacina, folati e vitamina C.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con purea di verdure. Servi con pasta o riso cotto o un altro cibo di base.



Tempo totale  
**30 min**

Tempo di cottura al vapore  
**15 min**



Porzioni



Vegetariana

## Asparagi al vapore con patate e parmigiano

**12 Gambi di Asparagi** (verdi) (Circa 240 g)  
**100 g Spicchi di patate novelle cotte** (per porzione)  
**20 g Parmigiano grattugiato** (per porzione)

1. Lava gli asparagi e rimuovi le parti fibrose. Taglia gli ingredienti in pezzetti di circa 1 cm.
2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
3. Rimuovi il coperchio del contenitore dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione '10/15 minuti'.
4. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.

5. Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.

6. Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione 'OFF'.
7. Capovolgilo il contenitore.
8. Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare. Servi 1 porzione insieme a 100 g di spicchi di patate novelle cotte e 20 g di parmigiano grattugiato.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di fosforo, folati, vitamina D e vitamina K; fonte di calcio, potassio, tiamina, vitamina C e vitamina B6.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con pezzetti di salmone. Servi con pasta e una salsa a scelta.



# Contenido

Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé ..... 201

Las primeras experiencias ..... 208

## Recetas

Puré de patata y brócoli ..... 210  
 Puré de calabaza ..... 212  
 Puré de plátano y aguacate ..... 213  
 Jugosas manzanas ..... 214

Comidas blandas ..... 216

## Recetas

Paraíso vegetariano ..... 220  
 Carnívoros ..... 222  
 Salmón con boniato y calabacín ..... 223  
 Puré de guisantes ..... 225  
 Postre de melocotón y ciruela ..... 226  
 Puré de pollo, patata y manzana ..... 228

Comidas sólidas ..... 230

## Recetas

Garbanzos con fideos ..... 232  
 Puré de bacalao y patatas ..... 234  
 Mi primer muesli ..... 235

De un año en adelante ..... 236

## Recetas

Arroz con salsa de pimiento dulce ..... 238  
 Pasta con salmón y brócoli ..... 240  
 Espárragos al vapor con patata y parmesano ..... 241

etapa

1

etapa

2

etapa

3

etapa

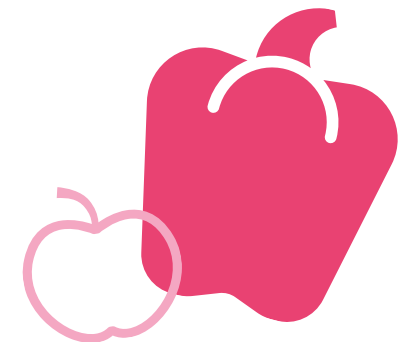
4

# Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé



Cuando se trata de alimentar al bebé con alimentos sólidos por primera vez es perfectamente normal sentir cierta confusión. La enorme cantidad de información disponible puede resultar abrumadora, en especial para los padres primerizos. A veces, los bebés escupen la comida que se les prepara, porque no pueden decir lo que les gusta comer y lo que no. Por ello, el momento de destetar al bebé puede ser todo un reto para los padres. Pero que no cunda el pánico; todo es cuestión de satisfacer los requisitos del bebé y proporcionarle diversos alimentos nutritivos que le ayuden a crecer y a mantenerse sano y feliz.

Hemos desarrollado este recetario junto con la Dra. Emma Williams, experta y consultora en nutrición. Aquí encontrarás consejos profesionales sobre cómo cocinar y preparar comidas nutritivas con menos esfuerzo, para así poder disfrutar de más tiempo junto a tu bebé.





# Nuestro objetivo

Esperamos que este libro de recetas le ayude cuando llegue el momento de que su bebé comience a comer alimentos sólidos. En él se incluye información útil y consejos profesionales sobre las diversas etapas del destete, así como recetas apropiadas para las diferentes fases del mismo. Cada receta se ha desarrollado utilizando este producto para ayudarle a proporcionar alimentos nutritivos para el crecimiento de su bebé.

## Cómo comenzar a dejar de dar el pecho al bebé

Ver cómo su bebé recién nacido crece y se desarrolla hasta convertirse en un niño feliz y sano es verdaderamente una experiencia increíble y muy gratificante. El primer año de vida del bebé puede influir en su salud futura, y proporcionarle alimentos sanos y nutritivos es parte esencial de este proceso. La leche materna es el primer y mejor alimento que un bebé puede recibir, porque contiene todos nutrientes naturales que el bebé necesita, además de importantes anticuerpos para una mayor protección contra las infecciones, que pasan directamente de la madre al bebé. Se recomienda amamantar hasta los seis meses de edad y, si es posible, seguir haciéndolo junto con una dieta sana y equilibrada durante un máximo de dos años o más si así se prefiere. Cuando no es posible amamantar al bebé, la fórmula infantil es el mejor sustituto de la leche materna. En cuanto a su capacidad para crecer, el peso de un bebé debe aumentar entre 0,5 kg y 1 kg al mes en los seis primeros meses de vida. A partir del sexto mes, es necesario incluir alimentos sólidos para promover el crecimiento y el desarrollo.

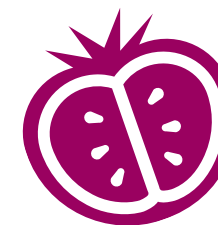
Como todos los bebés son diferentes y crecen a ritmos distintos, es muy importante no apresurarse a destetarlos antes de que estén listos; no debe considerarse siquiera la posibilidad de comenzar a destetarlo antes de que cumpla cuatro meses (o 17

semanas). Puede intentarse a partir de los cuatro meses, pero, por lo general, el sistema digestivo del bebé tarda alrededor de seis en funcionar adecuadamente y estar listo para digerir alimentos\*. Hay tres signos claves que indican que un bebé podría estar listo para comer alimentos sólidos y suelen presentarse entre los cuatro y los seis meses: ser capaz de sentarse y mantener la cabeza firme, contar con una buena coordinación mano, ojo, boca (pueden ver los alimentos, tomarlos y llevárselos a la boca) y tragar la comida que se les proporciona, en lugar de escupirla. Así que, antes de destetar a su bebé, espere a que se produzcan todos estos signos. También es posible que se sientan menos satisfechos con las tomas de leche y comiencen a mostrar interés en los alimentos que consumen otras personas; todos estos cambios marcan un paso importante en el desarrollo del bebé. Ya están listos para explorar nuevos sabores y texturas en su dieta.

Al comenzar a destetar al bebé lo importante no es cuánto consume, sino el hecho de acostumbrarlo, en general, a comer. En un principio, los bebés no



\*Consulte a su médico o pediatra si cree que necesita más consejos acerca de cuál es el mejor momento para destetar a su bebé.



necesitan tres comidas al día; puede comenzar sencillamente por ofrecerle algo poco a poco hasta que se acostumbre al sabor, la textura y la sensación de comida en su boca. A continuación, vaya aumentando ligeramente la cantidad y variedad de los alimentos hasta que, con el tiempo, llegue a comer los mismos alimentos que el resto de la familia, en porciones más pequeñas. Los bebés aprenden a comer los alimentos a los que se acostumbran. Si se les dan alimentos y bebidas muy salados, muy dulces o grasos, será más probable que los quieran cuando sean mayores, y le aseguramos que no querrá criar a un pequeño que sea muy exigente a la hora de comer. Es esencial proporcionar al bebé una variedad de alimentos sanos y nutritivos desde el principio, ya que así seguirá comiendo este tipo de alimentos a medida que crece. Es muy difícil cambiar lo que los niños comen cuando son mayores, por lo que es muy importante inculcar buenos hábitos alimenticios desde el principio. Es recomendable hacerlo desde el destete y preparar los alimentos desde cero, utilizando ingredientes frescos. De esta manera sabrá exactamente lo que su bebé está comiendo. También debe tratar de preservar, en la medida de lo posible, la composición nutricional de los alimentos que desea preparar, para que pueda obtener el máximo de nutrición de los ingredientes que está utilizando. Comprar ingredientes frescos y conservarlos adecuadamente siguiendo las instrucciones de almacenamiento le ayudará a mantener el contenido nutricional. Esto le garantiza, además, que se puedan comer alimentos como carne o pescado crudos con total seguridad. Preparar la comida en superficies impolutas y con utensilios limpios también protegerá al bebé de bacterias dañinas.

Cocinar los alimentos al vapor es una manera muy saludable de prepararlos, ya que ayuda a conservar los nutrientes. El robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent le ayudará a conservar el contenido nutricional de los primeros ingredientes en la comida final preparada para el bebé. Esto se debe a que los jugos que la vaporera libera durante la cocción (fase de cocción al vapor) se conservan para mezclarlos con la

comida durante el batido (fase de batido). Aunque en este libro de recetas se ofrece un poco de información relacionada con el destete, también hay muchas otras fuentes de información fiable disponibles para ayudarle a decidir si el bebé está listo para el destete o no. Por ejemplo, puede acudir a su clínica pediátrica o al médico o recabar en línea esta información u otra que le ayude a pasar de una etapa a la siguiente; tal vez incluso pueda encontrar otras recetas que se puedan preparar con el robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent.

## Preparación de alimentos:

- Asegúrese siempre de almacenar los alimentos de forma segura y de respetar las fechas de caducidad. Prepare la comida en una cocina pulcra, utilizando tablas de cortar y utensilios de cocina limpios. Lávese bien las manos antes de preparar los alimentos y lave las manos del bebé antes de las comidas. Asegúrese de que todos los tazones y las cucharas utilizadas para alimentar al bebé se laven correctamente antes de usarse. Philips Avent cuenta con una gama adecuada de esterilizadores que son rápidos, eficaces y fáciles de usar.
- Almacene las carnes crudas y cocidas separadas del resto de alimentos de la nevera y manténgalas cubiertas. Lávese siempre las manos después de tocar carne cruda. La carne cruda o el pescado envasados al vacío estéril no necesitan lavarse antes de usarse, ya que esto podría propagar gérmenes nocivos en las superficies de trabajo de la cocina y podría dar lugar a una intoxicación por alimentos. Utilice su propio criterio si no está seguro de si se ha lavado previamente (es decir, si no está envasado al vacío o se trata de alimentos frescos comprados en mercados). Lave siempre las frutas y las verduras y pélelas en caso necesario (todas las hortalizas de raíz deben pelarse y lavarse antes de su uso).



- Nunca ponga sal a los alimentos para el bebé; en su lugar, puede agregar hierbas y especias suaves para potenciar el sabor de los alimentos. Si va a usar caldo en una receta, utilice la variedad baja en sal o sin sal. Evite añadir azúcar a los alimentos, a menos que sea necesario para que sepan bien (por ejemplo, para endulzar frutas agrias).
- Asegúrese de que la comida se cocine por completo y se enfríe hasta quedar tibia, antes de servírsela al bebé.

### Almacenamiento de comida:

- Una vez preparada, enfríe la comida lo más pronto posible (en el lapso de una a dos horas) y colóquela en la nevera (a una temperatura de 5 °C o menos) o en el congelador (a una temperatura de -18 °C). La mayoría de los alimentos que se preparan en casa se puede guardar en el frigorífico hasta durante 24 horas. Revise las directrices de su congelador para ver cuánto tiempo se puede guardar con seguridad la comida para bebés (por lo general, suele ser de uno a tres meses).
- Es posible preparar lotes de alimentos que se puedan almacenar en el congelador usando el contenedor que viene con su robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent: puede comprar contenedores adicionales de la gama de Philips. Además, son estériles, compactos y adecuados para apilarse, y puede escribir el nombre del alimento y la fecha de preparación en la tapa o colocarle una etiqueta. También puede utilizar bandejas para cubos de hielo, contenedores pequeños adecuados para el congelador o bolsas congelar. Si es necesario, asegúrese de envolver correctamente los alimentos en film transparente o aluminio de cocina.

- Los alimentos congelados deben descongelarse por completo antes de calentarse. El robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent cuenta con funciones para descongelar y recalentar que pueden satisfacer todas sus necesidades. Asegúrese de que la comida recalentada se caliente por completo y de manera uniforme (deberá salirle vapor) y déjela enfriar lo suficiente antes de servirla. También puede usar el aparato que calienta biberones y comida infantil de Philips Avent para calentar la comida de su bebé de manera uniforme y segura. Si va a recalentar la comida en el microondas, siempre remueva la comida y compruebe su temperatura antes de dársela al bebé. No recaliente la comida más de una vez.

- Nunca vuelva a congelar alimentos después de descongelarlos y nunca guarde y vuelva a utilizar la comida que el niño no se haya terminado.

### Alimentos que deben evitarse y alergias alimentarias:

- Hay determinados alimentos que no son aptos para los niños menores de 12 meses, como son el hígado, los mariscos crudos, el tiburón, el pez espada y pez aguja, los quesos blandos sin pasteurizar y la miel. Asegúrese de que los huevos o los platos que contengan huevo estén bien hechos.
- Si en la familia hay casos de alergia a los alimentos, se recomienda que, hasta los seis meses, el alimento se limite a la lactancia materna. Cuando, por cualquier razón, no sea posible utilizar leche materna, consulte a un médico para que le asesore acerca de la mejor fórmula para su bebé. Dado que la introducción de los primeros alimentos puede causar alergias, deberá continuarse con el amamantamiento durante todo el proceso de destete y debe tenerse sumo cuidado al introducir alimentos potencialmente alergénicos, como la leche, los huevos, el trigo, el pescado y los mariscos, ofreciendo uno a la vez.

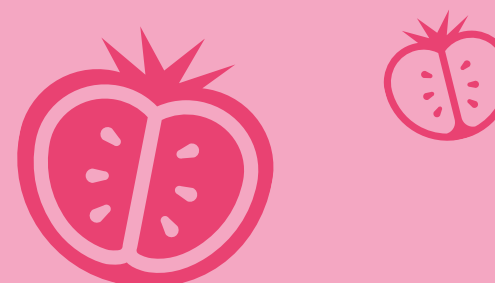
- Si en la familia hay casos de alergia a los cacahuets, busque el asesoramiento de un médico cualificado. Debido al riesgo de asfixia, los frutos secos enteros, incluidos los cacahuets, no deben darse a niños menores de cinco años.
- Los signos inmediatos de alergia (que, por lo general, se producen en cuestión de segundos o hasta después de dos horas) pueden incluir inflamación de los labios, picazón y urticaria, un enrojecimiento del rostro o el cuerpo, una erupción, empeoramiento de síntomas de eccema o dificultad para respirar. Si cree que su bebé está teniendo una reacción alérgica a los alimentos, acuda de inmediato a un médico: en casos excepcionales, una reacción alérgica grave (anafilaxia) puede ser mortal.
- Las reacciones retardadas a los alimentos (generalmente asociadas con alergia a la leche de vaca) pueden incluir náuseas y vómito o reflujo, diarrea, estreñimiento, sangre en las heces, enrojecimiento de las nalgas y empeoramiento progresivo del eccema. A largo plazo también pueden presentarse problemas en el aumento del peso. Debido a que algunos de estos síntomas (por ejemplo, las erupciones cutáneas y la diarrea) también son indicativos de otras enfermedades, le recomendamos que consulte a su médico.
- Siempre busque el consejo de un profesional médico cualificado si sospecha que su hijo puede tener una alergia potencial a algún alimento. Debe acudir al médico antes que a nadie.



### Más información y orientación

- La cantidad indicada en las recetas\* debe proporcionarle la comida suficiente para alimentar a su bebé y dejar un poco adicional para aumentar la cantidad que le da al bebé o guardarla o congelarla para usarla posteriormente. Puede adaptar las cantidades para que se adapten a sus necesidades, asegurándose de ajustar la duración del tiempo de cocción al vapor necesaria para la cantidad de ingredientes utilizados. Eche un vistazo a la sección sobre ingredientes y tiempos de cocción al vapor del manual de usuario para ver los tiempos aproximados de cocción al vapor para ingredientes específicos.
- La consistencia final de cada receta (es decir, si la papilla es más o menos batida) dependerá del tipo y cantidad de ingredientes que utilice y de la etapa de destete del bebé. La consistencia se puede modificar añadiendo la leche habitual del bebé o La consistencia final de cada receta (es decir, si la papilla es más o menos batida) dependerá del tipo y cantidad de ingredientes que utilice y de la etapa de destete del bebé. La consistencia se puede modificar

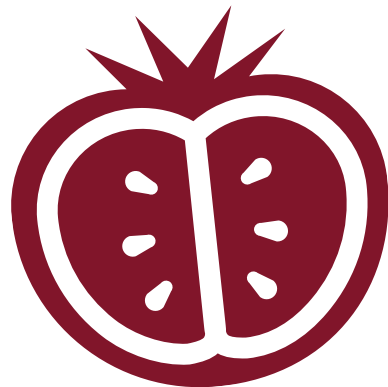
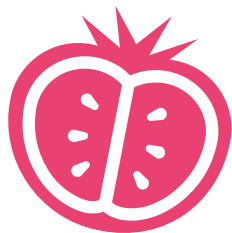
\*Todas las recetas han sido verificadas para asegurar que contengan cantidades de calorías, sal, azúcar y grasa apropiadas para bebés y niños pequeños.





añadiendo la leche habitual del bebé o agua hervida a la receta final. Por ejemplo, puede agregar agua para licuar la papilla o la harina de arroz para bebés para espesarla. Eliminar un poco de agua de la vaporera antes de batir también dará como resultado una consistencia más espesa.

- Las cantidades en las recetas son indicativas y pueden variar dependiendo de la naturaleza de los ingredientes utilizados y de los tiempos de cocción.
- La cantidad de tamaños de porción de cada receta es solo una guía. Debido a que cada bebé tiene necesidades diferentes, los tamaños de las porciones podrían no reflejar la cantidad necesaria para satisfacer el apetito del bebé o sus necesidades de crecimiento, lo que significa que el tamaño final de la porción consumida podría variar con respecto al indicado.

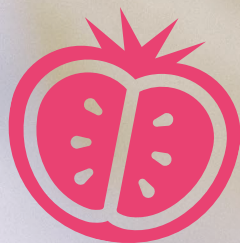


- Utilice la guía fotográfica de recetas como una referencia visual rápida cuando cocine con el robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent.
- La primera vez que utilice el robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent siga las instrucciones completas de la receta.





# Las primeras experiencias



## Recetas para bebés que comienzan con alimentos sólidos

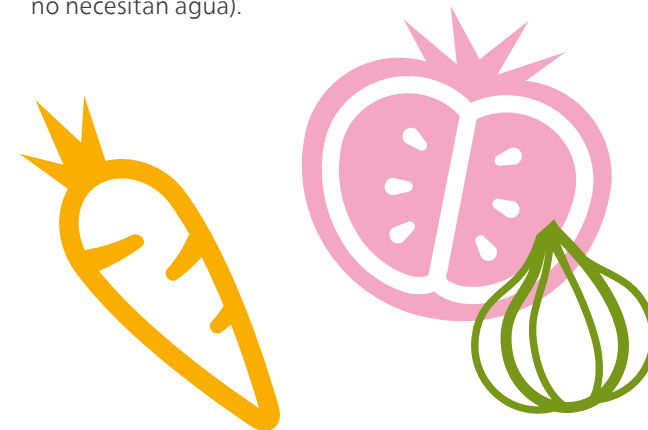
La primera etapa del destete (alrededor cuatro a seis meses) tiene como objetivo explorar por primera vez nuevos sabores y texturas. Debido a que su bebé solo está acostumbrado al sabor y a la textura de la leche, es necesario introducir los alimentos nuevos poco a poco. Aunque al principio puede llevar algo de tiempo, con un poco de paciencia su bebé estará comiendo su propia comida muy pronto.



Al principio los purés deben estar muy triturados, incluso un poco líquidos, y utilizar sabores suaves.

Hasta ahora, el bebé solo está acostumbrado a succionar la leche materna del pecho o a tomar la fórmula de la botella sacando la lengua hacia adelante para beber. Por tanto, cuando se le comienza a alimentar con una cuchara, las primeras veces hará esto automáticamente con la lengua, por lo que empujará hacia afuera cualquier alimento que se le ofrezca. Aprender a comer implica desarrollar un nuevo conjunto de habilidades motoras orales. Por ejemplo, el bebé tendrá que aprender a usar los labios para tirar de la comida de la cuchara, y la lengua para empujar la comida a la parte posterior de la boca y tragar. Antes, solo usaban los músculos de la mandíbula y las mejillas para succionar, así que es una experiencia totalmente nueva. Una vez que su bebé pueda tragar alimentos, junto con los otros dos signos de que está listo para el destete (sentarse, agarrar cosas y ponerlas en su boca), estará realmente listo para comenzar su exploración de los alimentos.

Los primeros alimentos pueden incluir cereales en puré como harina de arroz para bebé, avena, mijo, fideos de maíz o arroz cocido machacado y mezclado con la leche habitual del bebé. También puede hacer papilla de frutas o puré de verduras. Los purés deben ser muy suaves y bastante aguados y, en un principio, los sabores deben ser muy leves (incluso desabridos). Comience ofreciendo al bebé solo unas cuantas cucharaditas una vez al día, ya sea durante o después de su alimentación habitual con leche (materna o de fórmula). También es buena idea ofrecer una comida a la vez, para que pueda ver cómo responde a determinados alimentos. A medida que pasa el tiempo, puede empezar a ofrecer alimentos sólidos antes de su leche habitual y aumentar gradualmente la frecuencia y la cantidad de la comida. También puede experimentar con diferentes consistencias agregando menos leche o agua (hervida y fría) para espesar. Después de esto, puede comenzar a ofrecer diferentes tipos de alimentos y aumentar gradualmente las comidas de dos a tres veces al día, de manera que el bebé pueda comenzar a experimentar una gran variedad de nuevos sabores. En cuanto a los líquidos, continúe dándole su leche normal (materna o de fórmula). Si se trata de un día muy caluroso, su bebé se alimenta con fórmula y cree que tiene sed, dele agua hervida enfriada entre una toma de leche y otra (los bebés que toman el pecho no necesitan agua).







⌚  
Tiempo  
Total  
**35 min**

☁️  
Tiempo  
de vapor  
**20 min**



Porciones



Freezable



Vegetariana

# Puré de patata y brócoli

½ patata grande (Aprox. 200 g)  
½ brócoli pequeño (Aprox. 100 g)

1. Lave el brócoli, y pele y lave las patatas. Corte las patatas y el brócoli en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.

6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle 3 o 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida si desea aclarar el puré.

**Consejos de nutrición:** Receta rica en vitamina K; fuente de vitamina C y ácido fólico.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Sírvalo con arroz para bebés o con su leche habitual. Use boniato en lugar de patata.







Tiempo Total  
35 min

Tiempo de vapor  
15 min



Porciones



Freezable



Vegetariana



Tiempo Total  
10 min

Tiempo de vapor  
0 min



Porciones



Vegetariana

## Puré de calabaza



½ calabaza mediana (Aprox. 300 g)

1. Lave y pele la calabaza, córtela por la mitad y quite las semillas. Corte la calabaza en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle 3 o 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida si desea aclarar el puré.

## Puré de plátano y aguacate



½ aguacate mediano (maduro) (Aprox. 50 g)  
½ plátano mediano (maduro) (Aprox. 50 g)  
60 ml Leche habitual del bebé  
(preparado como de costumbre)

1. Corte el aguacate por la mitad, quite el hueso y extraiga la pulpa con ayuda de una cuchara. Pele el plátano. Corte el aguacate y el plátano en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca la fruta y la leche. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
4. Mezcle de 3 a 5 veces durante 10 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.

**Consejos de nutrición:** Receta rica en ácido fólico; fuente de vitamina C, vitamina E, potasio, vitamina B6 y vitamina K.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Sírvalo idealmente justo después de prepararlo. Utilice papaya en lugar de plátano.



Tiempo  
Total  
**25 min**

Tiempo  
de vapor  
**15 min**



Porciones



Freezable



Vegetariana

# Jugosas manzanas

## 2 Media Manzana (madura) (Aprox. 300 g)

1. Lave, pele y descorazone la manzana. Corte la manzana en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle 2 o 3 veces durante 10 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.





# Comidas blandas

## Recetas para los bebés que quieren algo más

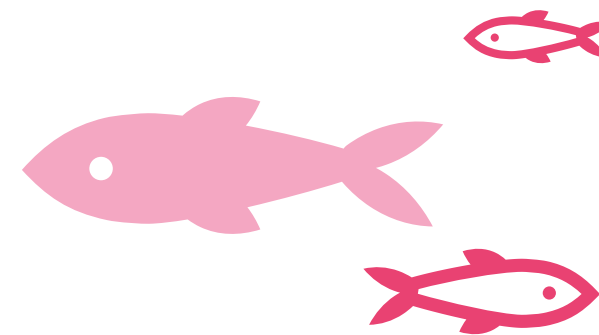
Ahora que su bebé ya se ha acostumbrado a comer purés suaves o alimentos con sabores relativamente simples, es el momento de presentar diferentes texturas y sabores más fuertes, pasando gradualmente a alimentos menos triturados, para que pueda aprender a masticar. En esta etapa de destete (de los seis a los ocho meses) los bebés ya deben comenzar a avanzar hacia las tres comidas al día, en mayores cantidades que antes, además de su leche habitual (materna o de fórmula).

En términos del desarrollo de un bebé, la mera acción de masticar comida suave y con pequeños grumos y moverla por la boca con la lengua les ayuda a desarrollar habilidades motoras orales. Aunque al principio es posible que la comida los haga tratar de escupir, toser o tal vez hasta vomitar para tratar de quitarse los grumos de comida de la parte posterior de la boca, esto no quiere decir que no les guste la comida que se les ofrece, sino que están aprendiendo a manejar los alimentos de una consistencia diferente. Siga dándoles alimentos de diferentes texturas para que aprendan a comer de todo y sean más receptivos a la hora de probar nuevas comidas. No se preocupe si, en un principio, rechazan algunos alimentos; es perfectamente normal. Hay evidencia científica que demuestra que las preferencias por determinadas comidas pueden estar influenciadas por la exposición repetida a estos alimentos, por lo que el truco es seguir ofreciendo los alimentos en diferentes ocasiones, hasta que se acostumbren a su sabor y terminen por aceptarlo. Pueden requerirse varios intentos (en ocasiones habrá que darle la comida hasta 15 veces) para que el bebé acepte ciertos alimentos, así que tenga paciencia y persevere: valdrá la pena. Recuerde que es mucho más fácil establecer las preferencias por alimentos saludables cuando el niño es todavía un bebé, por lo que debe asegurarse de ofrecer una gran variedad de diferentes alimentos en estos primeros años.

Aunque la mayoría de los bebés no suelen tener dientes a los seis meses de edad, ya pueden comenzar a probar alimentos blandos con grumos pequeños (moliéndolos con las encías). Como esta etapa es únicamente para enseñarles a masticar, comience dándoles alimentos que puedan sujetar con las manos, como palitos de verduras cocidas (zanahoria) o fruta madura suave, rebanaditas de pan tostado y hasta pasta cocida. Nunca le dé a su bebé uvas enteras ni tomates cherry enteros porque podrían asfixiarse con ellos. Si quiere dárselos al bebé, siempre trocéelos.

En esta etapa, puede comenzar a experimentar más, dándole platos hechos con una combinación de diferentes tipos de alimentos de los principales grupos.

Debido a que este es un período de rápido crecimiento, el bebé tendrá una mayor necesidad de alimentos ricos en nutrientes, así que asegúrese de ofrecerle mucha variedad. Por ejemplo, todos los bebés nacen con un abundante suministro de hierro.

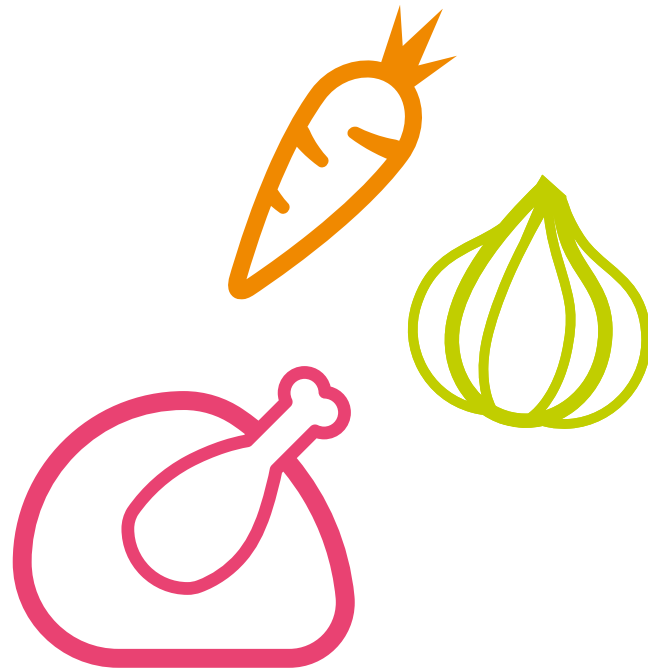




Sin embargo, este empieza a desaparecer alrededor de los seis meses de edad, por lo que es fundamental que obtengan suficiente hierro de su dieta para asegurar un crecimiento y un desarrollo saludables. Ofrézcale muchos alimentos que contengan hierro, como carne roja magra, cereales, judías y verduras verdes. Si no está segura de la cantidad que el bebé necesita comer, deje que el bebé la guíe: por lo general, cuando los bebés ya no quieren comer, giran la cabeza o se niegan a abrir la boca. Por motivos de seguridad, nunca deje a su bebé solo mientras come. Siga dándole el pecho o alimentándolo con fórmula y ofrézcale sorbos de agua hervida y enfriada de un vaso o una taza entrenadora con las comidas. No sucumba a la tentación de darle zumos, porque ya estará recibiendo un montón de vitamina C de las tomas de leche, así como de las frutas y verduras.

### Los cuatro principales grupos de alimentos incluyen:

1. Alimentos que contienen almidón: arroz, pasta, patatas y otros cereales
2. Carne, pescado y alternativas como huevos y legumbres (garbanzos, lentejas, etc.)
3. Frutas y verduras
4. Productos lácteos, como yogur y queso enteros, o leche entera para cocinar







Tiempo  
Total  
35 min



Tiempo  
de vapor  
20 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

# Paraíso vegetariano



- ¼ coliflor pequeña (Aprox. 130 g)
- ½ patata mediana (Aprox. 145 g)
- 1 zanahoria mediana (Aprox. 100 g)

1. Lave la coliflor, y lave y pele la patata y la zanahoria. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle 2 o 3 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.

Consejos de nutrición: Receta rica en vitamina C; fuente de vitamina B6, vitamina A y vitamina K.

Sugerencias de preparación y presentación: Sírvalo con puré de carne o pescado. Mézclelo con lentejas o verduras al gusto.





Tiempo Total  
35 min

Tiempo de vapor  
20 min



Porciones



Freezable

Tiempo Total  
30 min

Tiempo de vapor  
15 min



Porciones



Freezable

## Carnívoros

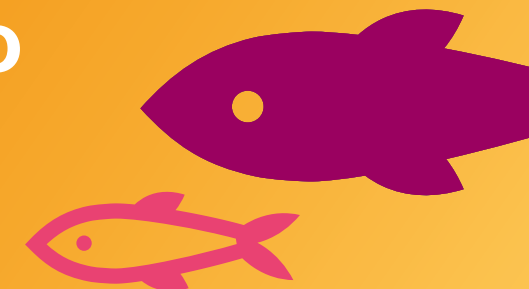


**1 Filete Ternera, cordero o pechuga de pollo** (Aprox. 250 g)

**3 Cucharadas Puré de verduras** (p 220)

1. Quite la piel y la grasa a la carne, y córtela en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración. Si es necesario, mezcle 1 cucharada de puré de carne con 3 cucharadas de puré de verduras.

## Salmón con boniato y calabacín



**1 Filete Salmón** (Aprox. 100 g)

**2 boniatos pequeños** (Aprox. 185 g)

**½ calabacín mediano** (Aprox. 90 g)

1. Lave el calabacín, y pele y lave el boniato. Retire las espinas y la piel del salmón. Corte las verduras y el salmón en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. De la vuelta a la jarra y colóquela en la unidad principal; a continuación, gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.





## Puré de guisantes

**100 g Guisantes congelados**  
**2 boniatos pequeños** (Aprox. 150 g)

1. Descongele y lave los guisantes; lave y pele el boniato. Corte el boniato en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida para aclarar el puré si fuera necesario.



Tiempo  
Total  
**30 min**

Tiempo  
de vapor  
**10 min**



Porciones



Freezable



Vegetariana

# Postre de melocotón y ciruela

½ melocotón mediano (maduro) (Aprox. 60 g)  
1 ciruela grande (madura) (Aprox. 45 g)  
20 g Yogurt

1. Lave, pele y descorazone las frutas. Corte las frutas en dados de 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.



5. Ajuste el control de tiempo en 10 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle de 2 a 3 veces durante 10 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe. Añada yogurt a la mezcla de frutas antes de servir.

Consejos de nutrición: Esta dulce y deliciosa receta combina a la perfección el melocotón y la ciruela. A medida que el niño vaya creciendo, puede añadir copos de avena para darle más sabor y textura o sustituir la ciruela por unas fresas.

Sugerencias de preparación y presentación: Sustituya la ciruela por plátano, manzana o papaya. Mézclelo con natillas en lugar de yogurt.





Tiempo Total  
35 min

Tiempo de vapor  
20 min



Porciones



Freezable



# Puré de pollo, patata y manzana

½ Filete Pechuga de pollo (Aprox. 80 g)

2 boniatos pequeños (Aprox. 225 g)

½ manzana pequeña (madura) (Aprox. 70 g)

1. Lave, pele y descorazone la manzana, y pele y lave el boniato. Quite la piel y la grasa a la pechuga de pollo. Corte todos los ingredientes en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.

4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.

Consejos de nutrición: Receta rica en vitamina A; fuente de vitamina C, vitamina B6 y Niacina.

Sugerencias de preparación y presentación: Agregue chirimía al boniato para obtener un sabor más intenso.





# Comidas sólidas

## Recetas para bebés casi preparados para la comida real

La tercera etapa del destete (de los nueve a los 12 meses) consiste en ampliar la experiencia gustativa del bebé y pasar a alimentos con texturas diferentes. Los alimentos pueden cortarse, triturarse o picarse en lugar de hacerse puré. Desde el punto de vista de su desarrollo, el bebé debería comenzar a reconocer los alimentos al verlos y empezar a asociarlos con su sabor.

Dado que es muy común que los niños de más edad, por lo general de alrededor de los dos años, rechacen alimentos nuevos o algunos que ya antes habían aceptado, ofrecerles una amplia variedad de alimentos en esta etapa les ayudará más adelante. También debe comenzar a incluir a su bebé en las comidas de la familia; los niños aprenden a comer los alimentos si ven que los demás los comen. Por lo tanto, asegúrese de que se sienten a comer con el resto de la familia y organice comidas con otras personas, en especial, con otros niños. Siempre que sea posible aliéntelos a que se alimenten solos, aunque lo ensucien todo. Las comidas son momentos para aprender y deben ser divertidas para su bebé. Aprender a comer solo le ayudará a establecer una relación sana con la comida en la que participan activamente en el proceso. En cuanto a la comida que puede ofrecerle, trate de darle mucha más variedad y ayude a su bebé a pasar a una consistencia distinta de los alimentos que toma con la mano, como fruta cruda y palitos de verduras. Siga dándole leche materna o fórmula, pero redúzcala a dos o tres veces al día. También puede darle agua hervida y enfriada si es necesario. Este también es el momento adecuado para tratar de eliminar el uso de biberones y comenzar a usar una taza de entrenamiento.

Como el estómago del bebé es bastante pequeño, se llena fácilmente. Por tanto, debe evitar darle alimentos ricos en fibra, como pan integral o marrón, ya que esto solo les llenará y dejará poco o nada de espacio para otros alimentos más nutritivos que le darán la energía que necesita para crecer. La grasa también es importante para la producción de energía y contiene vitaminas, como la A. Por este motivo, debe dar a leche, queso o yogur enteros a los niños menores de dos años de edad.







⌚  
Tiempo  
Total  
**40 min**

☁️  
Tiempo  
de vapor  
**20 min**

5

Porciones



Freezable

# Garbanzos con fideos

½ Tallo Apio (Aprox. 40 g)

1 Media Tomate (Aprox. 130 g)

½ Media Zanahoria (Aprox. 40 g)

40 g Garbanzos cocidos

50 g Fideos bien cocidos (por ración)

50 g Puré de ternera bien cocido (por ración) (p 222)

1. Lave las verduras y pele y lave la zanahoria. A continuación, parta el tomate por la mitad y quite las semillas. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes (excepto los garbanzos). Vuelva a colocar la tapa y ciérrela en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.

4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra y añada los garbanzos cocidos (cocine los garbanzos por separado).
8. Coloque la jarra en la unidad principal y, a continuación, gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Trasferisci il composto in un recipiente e lascialo raffreddare prima di servire una porzione con circa 50 g di pasta cotta e 50 g di omogeneizzato di manzo (p 222).

**Consejos de nutrición:** Receta rica en zinc y vitamina B12; fuente de hierro, fósforo, potasio, niacina y vitamina B6.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Utilice pescado o puré de ternera (p 222) en lugar de ternera. Si prefiere un plato vegetariano, sívalo con pasta, arroz u otro alimento básico al gusto.







Tiempo Total  
35 min

Tiempo de vapor  
20 min



Porciones



Freezable

## Puré de bacalao y patatas

**1 Filete Bacalao** (Aprox. 100 g)  
**½ Media Patata** (Aprox. 150 g)  
**100 g Gachas de arroz bien cocido** (por ración)

- Lave y pele las patatas, y quite las espinas y la piel del bacalao. Corte todos los ingredientes en dados de aproximadamente 1 cm.
- Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '20 min'.
- Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

- Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- De la vuelta a la jarra.
- Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- Si quiere hacer un puré, bata de 2 a 3 veces durante 5 segundos cada vez hasta obtener la consistencia deseada. Para los niños que ya mastican, escurra el agua de la cocción y bata durante menos tiempo, o bien utilice un tenedor para triturar un poco la comida. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe. Asegúrese de que no queda ninguna espina antes de servir una ración con aproximadamente 100 g de gachas de arroz cocido.

**Consejos de nutrición:** Receta rica en yodo; fuente de selenio y vitamina B12.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Sírvalo con puré de carne. Sírvalo con pasta o arroz cocidos u otro alimento básico al gusto.



Tiempo Total  
30 min

Tiempo de vapor  
10 min



Porciones



Freezable



Vegetariana

## Mi primer muesli



**50 g Arándanos** (maduros)  
**100 g Copos de avena** (por ración)  
**½ Media Melocotón** (maduro) (Aprox. 100 g)  
**½ Media Pera** (madura) (Aprox. 100 g)

- Lave todos los ingredientes; pele y descorazone el melocotón y la pera. Corte el melocotón y la pera en dados de 1 cm.
- Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.

- Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
- Ajuste el control de tiempo en 10 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- De la vuelta a la jarra.
- Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- Mezcle de 2 a 3 veces durante 5 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 100 g de copos de avena.

**Consejos de nutrición:** A su bebé le encantará esta sabrosa combinación de frutas. Con esta receta, incorpora más fruta a su dieta y puede mezclar diferentes tipos de fruta en función de la temporada o de sus preferencias.

**Sugerencias de preparación y presentación:** Utilice yogur natural si desea agregar lácteos a la receta. Puede añadir otras frutas a su gusto.



# De un año en adelante

## Recetas para bebés con más energía y nutrientes

A pesar de que cada niño es diferente, a la edad de un año, los bebés suelen ser mucho más activos. Es posible que gateen por la habitación a gran velocidad, que se levanten con ayuda y recojan la habitación sujetándose a los muebles y hasta que comiencen a caminar. Esta época resulta de gran actividad porque es entonces cuando aprenden a caminar, a hablar y a otras tantas cosas. Como esto requiere mucha más energía y nutrientes, es muy importante proporcionarles una dieta sana y equilibrada. Hasta este momento, la leche materna o de fórmula ha sido su principal fuente de alimento, pero ha llegado el momento en que los alimentos sólidos pasen a ocupar el primer lugar.

En esta etapa del destete deberán estar consumiendo tres comidas al día, y algunos picoteos entre comidas, como fruta preparada, palitos de verduras, yogur, trozos de queso, pan tostado o tortas de arroz. Trate de incluir un poco de almidón (pan, cereales, avena, patatas, arroz, cuscús o pasta), proteínas (carne, pescado, huevos, lentejas, judías, hummus, de soja y tofu) y frutas y verduras frescas con cada comida. Deben incluirse lácteos (leche, yogur o queso) en tres de sus comidas o picoteos al día. Una de las porciones deberá incluir un vaso de leche (150 ml), un tazón pequeño de yogur o queso fresco o un trozo de queso del tamaño de una cajita de cerillas. La ingesta de leche habitual (materna o de fórmula) disminuye de forma natural en esta etapa, por lo que está bien cambiar a la leche entera de vaca (a menos que haya alguna alergia a la leche). La leche es una fuente importante de calcio y, junto con el agua, debe ser la bebida principal de los niños pequeños. Pero no le dé más de medio litro de leche al día, ya que esto le quitará el hambre y reducirá el consumo de los alimentos que necesita para ayudarle

a crecer. Deben consumir entre seis y ocho porciones de líquido al día (incluyendo las tomas de leche), servido en una taza; una con cada comida y una entre las comidas, con los tentempiés.

Siga dándoles a probar alimentos nuevos y trate de no sobrecargar su plato, ya que las porciones grandes pueden resultar contraproducentes. Aunque no existe un tamaño de porción recomendado para niños pequeños, utilice su puño como guía: el estómago del pequeño será aproximadamente del mismo tamaño que su puño cerrado. A medida que se hace más activo (a la edad de dos años), puede aumentar gradualmente el tamaño de la porción. Pero para estar segura, siempre déjese guiar por el apetito del bebé, que le indicará cuánto puede comer. Trate de mantener su interés por aprender a comer y organice los alimentos para crear platos coloridos, usando muchas formas y temas distintos (una cara sonriente siempre funciona) y combinando distintos colores y texturas. Deje que su bebé se alimente solo en la medida de lo posible, aunque puede ayudarlo cortando cualquier alimento difícil, como los espaguetis. Si su hijo comienza a negarse a comer, retire la comida sin decir nada y espere hasta la próxima hora de comer o merendar, sin darle nada antes. Trate de no darle comidas dulces o alimentos con alto contenido de grasa, ya que esto solo fomentará malos hábitos alimentarios en una etapa posterior de su vida. Elogie a su bebé cuando coma bien, ya que así promueve un buen comportamiento y aprendizaje futuro. A la larga, el niño será capaz de consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, así que recuerde que siempre debe dar el ejemplo y comer de manera saludable.







Tiempo  
Total  
**20 min**

Tiempo  
de vapor  
**15 min**



Porciones



Freezable



Vegetariana

# Arroz con salsa de pimiento dulce

½ Tallo Puerro (Aprox. 20 g)

¼ Pequeños Calabacín (Aprox. 40 g)

½ Media Pimiento rojo (Aprox. 40 g)

1 Media Tomate (Aprox. 140 g)

140 g Arroz bien cocido (por ración)

1. Lave las verduras y, a continuación, corte por la mitad el tomate y el pimiento rojo y quite las semillas. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.

4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
7. De la vuelta a la jarra.
8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
9. Mezcle 2 o 3 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Para niños mayores, las comidas deben llevar trozos para fomentar la masticación. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 140 g de arroz cocido.

Consejos de nutrición: Receta rica en vitamina C.

Sugerencias de preparación y presentación: Sírvalo con puré de carne o pescado. Sirva la salsa con pasta o arroz cocidos u otro alimento básico al gusto.







Tiempo Total  
35 min

Tiempo de vapor  
15 min



Porciones



Freezable

## Pasta con salmón y brócoli

**1 Filete Salmón** (Aprox. 120 g)  
**½ Pequeños Brócoli** (Aprox. 120 g)  
**140 g láminas de pasta bien cocidas**  
(por ración)

1. Lave y pele el brócoli, y quite las espinas y la piel del salmón. Corte el brócoli y el salmón en dados de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
6. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
7. Si quiere hacer un puré, bata de 2 a 3 veces durante 5 segundos cada vez hasta obtener la consistencia deseada. Para los niños que ya mastican, escurra el agua de la cocción y bata durante menos tiempo, o bien utilice un tenedor para triturar un poco la comida. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 140 g de láminas de pasta.

Consejos de nutrición: Receta rica en omega 3, selenio, yodo, vitamina B12, tiamina, vitamina D y vitamina K; fuente de fósforo, riboflavina, niacina, ácido fólico y vitamina C.

Sugerencias de preparación y presentación: Sírvalo con puré de verduras. Sírvalo con pasta o arroz cocidos u otro alimento básico al gusto.



Tiempo Total  
30 min

Tiempo de vapor  
15 min



Porciones



Vegetariana

## Espárragos al vapor con patata y parmesano

**12 Tallo Espárragos** (verdes) (Aprox. 240 g)  
**100 g Gajos de patatas nuevas cocinadas**  
(por ración)  
**20 g Queso parmesano rallado** (por ración)

1. Lave los espárragos y retire los tallos más ásperos. Corte los ingredientes en porciones de aproximadamente 1 cm.
2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de '10/15 min'.
4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

5. Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.

6. Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.

7. De la vuelta a la jarra.

8. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir una ración con 100 g de gajos de patatas nuevas cocinadas y 20 g de queso parmesano fundido.

Consejos de nutrición: Receta rica en fósforo, ácido fólico, vitamina D y vitamina K; fuente de calcio, potasio, tiamina, vitamina C y vitamina B6.

Sugerencias de preparación y presentación: Sírvalo con salmón desmigado. Sírvalo con fideos y salsa al gusto.



# Содержание

Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша ... 243

**Первый прикорм** ..... 250

## Рецепты

Пюре из картофеля и брокколи ..... 252

Тыквенное пюре ..... 254

Пюре из банана и авокадо ..... 255

Яблочное пюре ..... 256

**Мягкие обеды** ..... 258

## Рецепты

Овощная сказка ..... 262

Мясное пюре ..... 264

Лосось с бататом и кабачками ..... 265

Легкое гороховое пюре ..... 267

Персиково-сливовый десерт ..... 268

Пюре из курицы, картофеля и яблока ..... 270

**Твердые блюда** ..... 272

## Рецепты

Лапша из нута ..... 274

Пюре из трески и картофеля ..... 276

Первые мюсли ..... 277

**От годика и старше** ..... 278

## Рецепты

Рис с соусом из сладкого перца ..... 280

Паста с лососем и брокколи ..... 282

Спаржа на пару с картофелем и пармезаном ..... 283

этап  
**1**

этап  
**2**

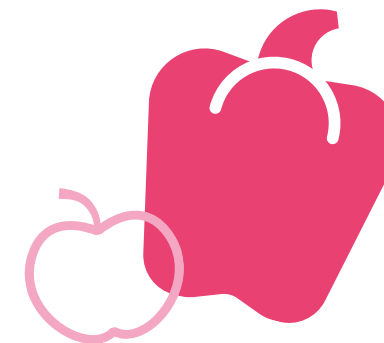
этап  
**3**

этап  
**4**

# Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша

Для малыша наступил момент перехода на твердую пищу, и нет ничего удивительного в том, что вы не знаете, с чего начать. Большой объем информации сбивает с толку, особенно если вы стали родителями впервые. Зачастую малыш выплевывает приготовленную еду, ведь он просто не может объяснить, какие продукты ему не нравятся. Введение прикорма может стать небольшим испытанием для родителей, но не стоит отчаиваться: главное — понимать, что требуется ребенку для здорового роста, и готовить разнообразные и питательные блюда.

Этот буклет разработан в сотрудничестве с диетологом Эммой Уильямс. Здесь вы найдете профессиональные советы по введению прикорма и приготовлению простых и питательных детских блюд — чтобы каждый обед проходил в приятной атмосфере.





## Советы экспертов

Лицензированный диетолог Эмма Уильямс имеет докторскую степень в области диетологии и практический опыт в области питания на разных стадиях развития ребенка. Работая в педиатрическом отделении детской больницы, изучала особенности рациона питания и развития детей в возрасте 0–3 лет с нарушениями роста, а также предоставляла родителям рекомендации по правильному детскому питанию. Во время работы в Британском фонде питания она проводила консультации по вопросам введения прикорма, изучала и проверяла пищевую ценность детских блюд и составляла меню питания для детей. Эмма Уильямс является членом сообществ Nutrition Society и Nutritionists in Industry (Великобритания), а также постоянным консультантом по вопросам здорового питания в различных медиаресурсах. Проработав 15 лет в сфере диетологии, Эмма открыла собственную компанию для предоставления консультационных услуг в сфере здорового питания.

### Наша цель

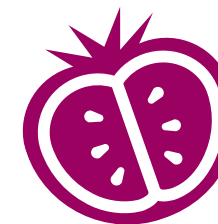
Мы надеемся, что этот буклет с рецептами поможет ввести в рацион вашего малыша твердую пищу. Здесь вы найдете профессиональные советы и полезную информацию, а также рецепты блюд для различных стадий прикорма. Все рецепты предназначены для приготовления при помощи данного прибора — вы сможете готовить малышу питательные и полезные блюда.

### Введение прикорма

Наблюдая за тем, как растет и развивается ваш малыш, вы получаете ни с чем не сравнимые, потрясающие эмоции. В первые годы жизни ребенка закладывается фундамент для его

дальнейшего здорового развития, поэтому очень важно составить полезное и питательное меню. Грудное молоко — это лучшее, что вы можете дать новорожденному малышу, ведь в нем содержатся все необходимые питательные вещества, а также антитела, необходимые для защиты ребенка от инфекций. Рекомендуется продолжать грудное вскармливание до полугода, а затем чередовать его с полезными и сбалансированными блюдами, пока малышу не исполнится 2 года (при желании можно продолжать смешанное вскармливание и дальше). При прекращении лактации лучше всего перейти на молочные смеси. По мере роста в возрасте до полугода малыш должен набирать вес (0,5–1 кг в месяц), после чего необходимо вводить в рацион твердую пищу для дальнейшего правильного развития.

Каждый ребенок развивается по-разному, поэтому не следует торопиться с введением прикорма — важно понять, что малыш готов к этому. Начинать вводить прикорм нужно не раньше 4 месяцев (17 недель). Но, как правило, только в возрасте



примерно 6 месяцев пищеварительная система малыша уже достаточно сформирована и готова к усвоению обычной пищи\*. Готовность ребенка к переходу на твердую пищу можно определить по трем признакам, которые проявляются в основном в возрасте 4–6 месяцев: малыш уже умеет сидеть и ровно держать головку, он хорошо координирует движения ручек, глаз и ротика (смотрит на пищу, берет продукты и кладет их в ротик), проглатывает предлагаемые продукты, а не выкидывает их. Прежде чем начать прикорм, дождитесь, когда малыш начнет так себя вести. Кроме того, он постепенно начнет отказываться от кормления молоком и интересоваться продуктами, которые едят другие люди. Все эти изменения указывают на новый важный этап в развитии ребенка — он готов пробовать новые продукты и блюда.

На первых стадиях прикорма необходимо приучить ребенка к новой пище, поэтому не придавайте значения размеру порции и не заставляйте малыша есть три раза в день. Начните понемногу предлагать новые продукты, чтобы малыш привык к их вкусу, текстуре и ощущению пищи во рту. Постепенно увеличивайте количество продуктов и готовьте более разнообразные блюда, пока ребенок не начнет обедать вместе с остальными членами семьи. Малыш очень быстро привыкает к новым блюдам: если вы кормите его соленой, сладкой или жирной пищей, то, вероятнее всего, с возрастом он будет предпочитать такие же блюда — вы же не хотите, чтобы ваш ребенок был привередлив в еде? Очень важно, чтобы малыш употреблял здоровые, питательные продукты с самого начала — это поможет сформировать его предпочтения в еде по мере взросления. Важно выработать привычку к здоровому питанию с самых ранних лет, ведь когда малыш подрастет, изменить рацион будет сложно. Рекомендуется

\*При возникновении дополнительных вопросов по правильному введению прикорма проконсультируйтесь со специалистом в данной области или с педиатром.

следить за этим с момента введения прикорма и самостоятельно готовить блюда из свежих продуктов. Так вы будете знать, что ест ваш ребенок. Кроме того, старайтесь максимально сохранять полезные питательные элементы: покупайте свежие продукты и храните их правильным образом. Это особенно важно при приготовлении блюд из сырого мяса или рыбы. Готовьте блюда только на чистых поверхностях и используйте чистые кухонные приборы — так вы защитите малыша от вредных бактерий.

При обработке продуктов паром в них сохраняются питательные вещества. С помощью пароварки-блендера Philips Avent "4 в 1" вы сможете готовить питательные и полезные детские блюда: соки, которые выделяются из ингредиентов во время обработки паром, сохраняются и затем смешиваются с приготовленными продуктами.

В этом буклете рассказано, как правильно вводить прикорм, однако сегодня доступно большое количество дополнительной надежной информации, которая поможет вам понять, готов ли малыш к переходу на твердую пищу. Например, информацию о кормлении ребенка на разных стадиях развития вы можете получить в детской больнице, у лечащего врача или в Интернете. Возможно, вы даже узнаете новые рецепты, которые сможете опробовать с пароваркой-блендером Philips Avent "4 в 1".

### Техника безопасности

Маленькие дети сильнее подвержены воздействию бактерий, которые могут вызывать пищевые отравления. Очень важно следовать простой технике безопасности во время приготовления и хранения детских продуктов.



## Приготовление блюд

• Храните продукты правильным образом и следите за сроками годности. Готовьте продукты на чистой кухне и используйте только чистые разделочные доски, столовые приборы и посуду. Перед приготовлением тщательно мойте руки, а перед кормлением также вымойте ручки ребенку. В ассортименте продукции Philips Avent вы найдете модельный ряд стерилизаторов, с помощью которых можно быстро, легко и эффективно простерилизовать изделия.

• Храните приготовленное и сырое мясо в холодильнике в закрытых контейнерах отдельно друг от друга и от других продуктов. Мойте руки после каждого контакта с сырым мясом. Нет необходимости мыть сырое мясо или рыбу, если они хранились в стерильной вакуумной упаковке. В противном случае на рабочую поверхность могут попасть вредные микробы, которые вызывают пищевое отравление.

Если вы не уверены, что мясо было вымыто (например, если оно хранится не в вакуумной упаковке или вы купили его не в магазине свежих продуктов), обработайте его по своему усмотрению. Обязательно мойте фрукты и овощи и при необходимости очищайте их от кожуры. Все корнеплоды необходимо мыть и очищать от кожуры перед приготовлением.

• Не солите детское питание. Для придания вкусового оттенка можно использовать травы или неострые специи. Если для приготовления блюда требуется бульон, он должен быть пресным. Добавляйте сахар только в том случае, если требуется придать блюду вкусовой оттенок (например, подсластить кислый фрукт).

\*Все рецепты были отобраны таким образом, чтобы блюда содержали оптимальное для маленьких и более взрослых детей количество калорий, соли, сахара и жиров.

• Следите, чтобы продукты были тщательно приготовлены. Перед началом кормления проверяйте, остыло ли блюдо до нужной температуры.

## Хранение продуктов

• После приготовления необходимо быстро охладить блюдо (в течение 1–2 часов) и положить его в холодильник (при температуре 5 °C или ниже) или в морозильную камеру (при температуре -18 °C). Большинство свежеприготовленных продуктов можно хранить в холодильнике до 24 часов. Информацию по хранению продуктов в морозильной камере см. в инструкциях к морозильной камере. Как правило, период хранения составляет 1–3 месяца.

• Порции приготовленной пищи можно хранить в морозильной камере в специальных контейнерах, которые входят в комплект пароварки-блендера Philips Avent “4 в 1”. Можно также приобрести дополнительные стерильные, компактные и удобные в хранении контейнеры из модельного ряда Philips. На крышке или на наклейке можно написать название блюда и дату приготовления. Вы также можете использовать лотки для льда, небольшие контейнеры для морозильной камеры или пакеты для заморозки. При необходимости продукты должны быть полностью завернуты в пищевую пленку или фольгу.

• Перед разогревом необходимо разморозить продукты. Пароварка-блендер Philips Avent “4 в 1” имеет функции разморозки и разогрева для вашего удобства. Убедитесь, что блюдо достаточно и равномерно нагрето (должен

подниматься пар), затем дайте ему остыть. Для равномерного и безопасного подогрева можно также использовать подогреватель бутылочек и детского питания Philips Avent. При подогреве в микроволновой печи периодически перемешивайте продукты; проверяйте температуру, прежде чем кормить малыша. Не подогревайте блюдо повторно.

• Не замораживайте уже размороженные продукты и никогда не используйте продукты повторно, если ребенок не доел блюдо.

## Продукты, которые следует исключить из меню; пищевая аллергия

• Некоторые продукты, такие как печень, сырые моллюски, филе акулы, меч-рыбы и марлина, мягкие сорта непастеризованных сыров и мед, не подходят для детей младше года. Яйца и приготовленные из них блюда должны быть полностью приготовлены.

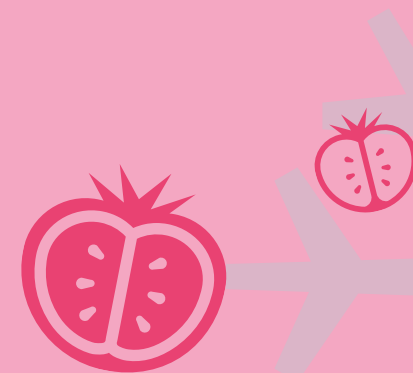
• Если кто-то в вашей семье страдал от аллергии, рекомендуется не прекращать грудное вскармливание до 6 месяцев. Если кормление грудью по какой-либо причине невозможно, обратитесь к специалисту для выбора правильной молочной смеси. Сначала обычная пища может вызывать аллергию, поэтому необходимо продолжать кормление грудью во время введения прикорма. Кроме того, соблюдайте особую осторожность при введении аллергенных продуктов, таких как молоко, яйца, пшеница, рыба и моллюски и используйте одновременно только один из таких ингредиентов при приготовлении

блюда.

• Если в анамнезе вашей семьи есть аллергия на арахис, обратитесь за советом к квалифицированному специалисту. Во избежание риска удушья не давайте детям младше 5 лет целые орехи (в том числе арахис).

• Первые признаки аллергической реакции (как правило, проявляются в первые секунды или в период до двух часов): опухшие губы, зуд и сыпь, покраснения на лице или на теле, ухудшение симптомов экземы или затрудненное дыхание. Если у ребенка предположительно возникла аллергическая реакция на какой-либо продукт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. В редких случаях может возникнуть опасная для жизни анафилактическая реакция.

• Аллергическая реакция замедленного типа (как правило, возникает при аллергии на коровье молоко) может иметь следующие симптомы: тошнота, рвота или отрыжка, диарея, запор, кровавый стул, покраснения на попе и сильное ухудшение симптомов экземы. В дальнейшем у малыша могут возникнуть проблемы с набором веса. Некоторые из этих симптомов (например, сыпь и диарея) могут свидетельствовать и о других заболеваниях, поэтому необходимо проконсультироваться с врачом.





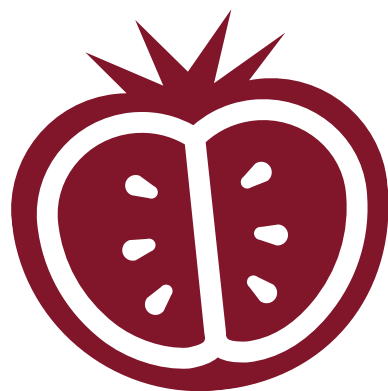
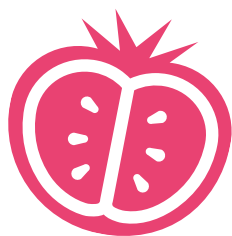
• При подозрении на аллергию у малыша на какие-либо продукты обязательно обратитесь к специалисту. При любых вопросах следует в первую очередь проконсультироваться с врачом!

### Дальнейшие инструкции и дополнительная информация

- В рецептах указано количество ингредиентов\*, которого хватит на несколько кормлений (оставшуюся после обеда порцию можно хранить в морозильной камере). Вы можете изменить объем порции — не забудьте также изменить время обработки паром. Для определения примерного времени приготовления некоторых ингредиентов см. раздел “Ингредиенты и время обработки паром” в руководстве пользователя.
- Консистенция блюда зависит от типа и количества ингредиентов, а также от стадии прикорма (например, мягкая консистенция или с комочками). Консистенцию можно изменить,

добавив обычное детское молоко или кипяченую воду. Например, с помощью воды можно добиться более жидкой текстуры блюда, а с помощью риса — более густой. Для получения более густой консистенции можно также перед смешиванием слить воду из пароварки.

- Количество ингредиентов, указанное в рецептах, можно изменять в зависимости от типа продуктов и условий приготовления.
- Объем порции в каждом рецепте приведен в качестве примера. Для каждого ребенка размер порции будет разным в зависимости от стадии развития и потребностей малыша.
- Во время работы с пароваркой-блендером Philips Avent “4 в 1” используйте иллюстрации к рецептам в качестве справочного материала.
- При первом использовании пароварки-блендера Philips Avent “4 в 1” следуйте всем инструкциям, описанным в рецепте.





этап

1

# Первый прикорм



## Рецепты для детей, которые только начинают пробовать твердую пищу

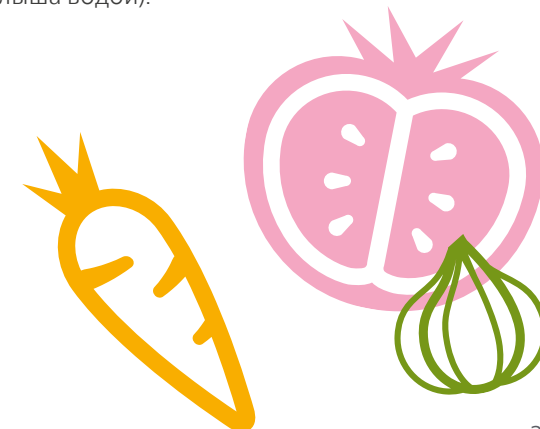
На первой стадии прикорма (примерно 4–6 месяцев) происходит знакомство с новыми вкусами и текстурами. До этого малышу были знакомы только вкус и текстура молока, поэтому важно вводить в рацион новые продукты постепенно. Это требует некоторого времени и терпения, но уже совсем скоро малыш научится есть и пить как взрослые.



В начале пюре должно иметь нежную, жидкую консистенцию и мягкий (даже пресный) вкус.

До этого момента малыш питался только грудным молоком или пил молочную смесь из бутылочки. Для этого ему приходилось проталкивать язычок вперед. Таким образом, когда вы начнете кормить его с ложечки, он будет совершать привычные движения язычком, выталкивая пищу. Для того чтобы малыш смог питаться обычными продуктами, ему необходимо развить совершенно новую моторику ротовой полости, например губами захватывать пищу с ложки, проталкивать ее язычком назад и глотать. Раньше во время кормления ребенок задействовал только мышцы челюсти и щек, поэтому такая процедура ему незнакома. Когда малыш научится глотать пищу, прямо сидеть, поднимать вещи и класть их в ротик, он будет готов освоить новую систему питания.

В качестве первого прикорма можно выбрать пюре из злаков: риса, овса, пшена — а также из кукурузной лапши и измельченного вареного риса, смешанного с обычным детским молоком. Можно также приготовить пюре из фруктов или овощей. В начале пюре должно иметь нежную, жидкую консистенцию и мягкий вкус (пресный). Начните введение прикорма с нескольких чайных ложек в день во время (или после) обычного кормления молоком (грудным или молочной смесью). Чтобы посмотреть, как малыш воспринимает отдельный продукт, приготовьте блюдо только из этого ингредиента. Со временем начните предлагать ребенку обычную еду до кормления молоком и постепенно увеличивайте частоту кормлений и объем порции. Кроме того, поэкспериментируйте с консистенцией блюд: добавьте меньше молока или воды (кипяченой и охлажденной) для получения более густого блюда. Затем начните предлагать различные виды продуктов и постепенно переводите малыша на двух-/трехразовое питание, чтобы разнообразить меню. Что касается напитков, продолжайте поить малыша молоком (грудным или молочной смесью). В жаркие дни поите малышей, которые привыкли питаться молочной смесью, охлажденной кипяченой водой (при грудном вскармливании нет необходимости поить малыша водой).







Общее время  
35 min

Время на пару  
20 min



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

# Пюре из картофеля и брокколи



**½ большой картофелины** (Примерно 200 г)  
**½ небольшой брокколи** (Примерно 100 г)

1. Помойте брокколи, очистите и помойте картофель. Нарежьте картофель и брокколи кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его до уровня '20 minute' (20 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.

6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.

**Советы по питанию:** Высокое содержание витамина К, источник витамина С и фолатов.

**Советы по подаче и приготовлению:** Подавайте с рисом или обычным молоком малыша. Попробуйте использовать батат вместо обычного картофеля.







Общее время  
35 min

Время на пару  
15 min



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское



Общее время  
10 min

Время на пару  
0 min

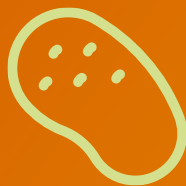


Порции



Вегетарианское

## Тыквенное пюре



$\frac{1}{2}$  средней мускатной тыквы  
(Примерно 300 г)

1. Помойте тыкву, снимите с нее кожуру, разрежьте пополам и удалите семена. Нарежьте тыкву на кубики размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.

## Пюре из банана и авокадо



$\frac{1}{2}$  среднего спелого авокадо  
(Примерно 50 г)

$\frac{1}{2}$  среднего спелого банана (Примерно 50 г)  
60 мл Обычное молоко малыша  
(обычное приготовление)

1. Разрежьте авокадо пополам. Удалите косточку и вычистите мякоть столовой ложкой. Очистите банан. Нарежьте авокадо и банан кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и поместите в него фрукты и детское молоко. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
4. Измельчайте 3–5 раз по 10 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

**Советы по питанию:** Высокое содержание фолатов, источник витамина С, витамина Е, калия, витамина В6 и витамина К

**Советы по подаче и приготовлению:** Подавайте сразу после приготовления. Попробуйте заменить банан папайей.



Общее  
время  
**25 min**

Время  
на пару  
**15 min**



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

# Яблочное пюре

2 средних спелых яблока (Примерно 300 г)

1. Помойте яблоко, очистите от кожуры и вырежьте середину. Нарежьте яблоко кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 2–3 раза по 10 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.





этап

2

# Мягкие обеды

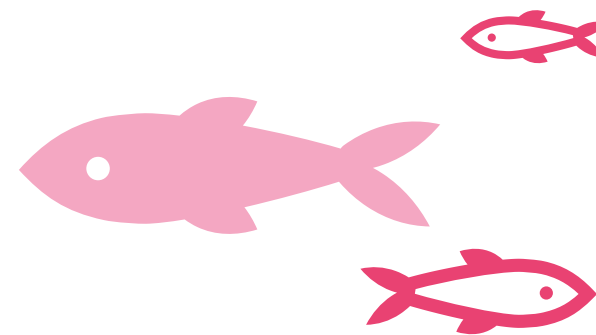
## Рецепты для детей, готовых к большему

Если малыш уже привык к пюре или размятым продуктам с пресным вкусом, можно начать кормить его блюдами другой текстуры с выраженным вкусом. Постепенно переводите малыша на более твердую пищу, чтобы он учился жевать. На этой стадии прикорма (6–8 месяцев) малыш должен привыкнуть к трехразовому питанию. Продолжайте давать ему обычное молоко (грудное или молочную смесь), а также увеличивайте объем порций прикорма.

По мере того как малыш учится жевать мягкие маленькие кусочки пищи и перемещать их в ротике язычком, он развивает моторику ротовой полости. В начале дети могут давиться продуктами, кашлять и даже отрыгивать кусочки пищи. Это вовсе не говорит о том, что пища им не понравилась — они просто еще не привыкли к блюдам необычной консистенции. Продолжайте кормить малыша пищей разной текстуры — тогда он научится есть разнообразные блюда и будет охотнее пробовать новые продукты. Не беспокойтесь, если сначала ребенок отказывается от определенных продуктов — в этом нет ничего необычного. Ученые утверждают, что предпочтения в еде можно выработать, регулярно предлагая ребенку одни и те же блюда. Вся хитрость в том, чтобы давать малышу продукты в разное время и при разных обстоятельствах, пока он не привыкнет к их вкусу и не перестанет отказываться от них. Вам может потребоваться несколько попыток (иногда до 15), чтобы приучить ребенка к определенному продукту, поэтому наберитесь терпения — в скором времени вы увидите результат. Помните, что в раннем возрасте гораздо легче выработать привычку к здоровому питанию, поэтому готовьте разнообразные и полезные блюда.

У большинства малышей в 6 месяцев еще нет зубов, но они могут употреблять пищу с маленькими мягкими комочками (измельчая их деснами). На этой стадии необходимо научить малыша жевать, поэтому предлагайте ему мягкие продукты, которые можно есть руками, например брусочки вареных овощей (морковь) и мягких спелых фруктов, небольшие ломтики поджаренного хлеба и даже мягкие кусочки вареных макарон. Во избежание риска удушья не давайте малышу целые ягоды винограда и помидоры черри — эти продукты необходимо предварительно нарезать.

На этом этапе можно немного экспериментировать, смешивая различные продукты из основных продуктовых групп.

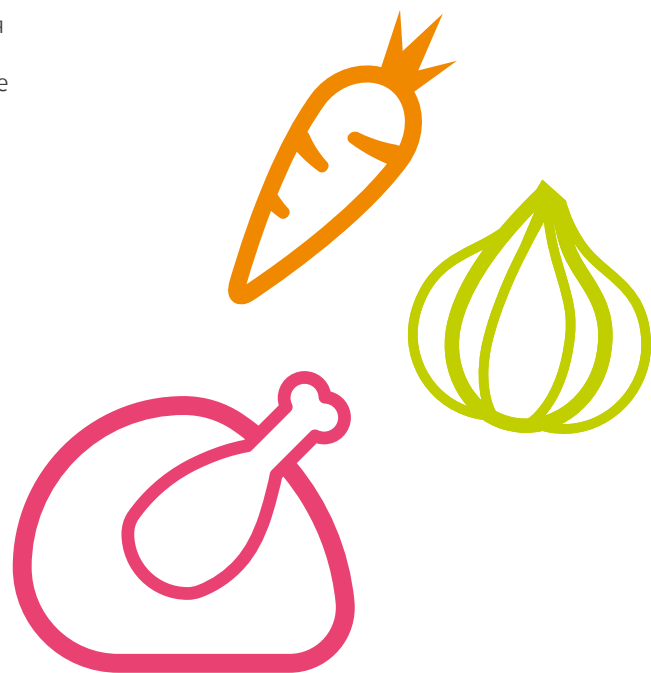




В этот период малыш быстро растет, поэтому ему требуется пища с высоким содержанием питательных веществ — составляйте меню соответствующим образом. Например, все малыши от рождения имеют высокий уровень содержания железа в организме. Однако его количество начинает снижаться через 6 месяцев, поэтому для правильного развития старайтесь включать в рацион малыша источники этого элемента: нежирное красное мясо, крупы, бобовые и зеленые овощи. Если вы точно не знаете, какой объем пищи сможет съесть ребенок, просто следите за реакцией малыша: как правило, если малыш наелся, он отворачивает головку или отказывается открывать ротик. В целях безопасности никогда не оставляйте малыша одного во время приема пищи. Продолжайте кормить ребенка грудным молоком или молочной смесью, а также давайте пить охлажденную кипяченую воду из тренировочной чашки во время кормления. Не стоит поить ребенка соком — в молоке, фруктах и овощах содержится достаточное количество витамина С.

#### 4 основных группы продуктов

1. Крахмалосодержащие продукты (рис, макароны, картофель и зерновые).
2. Мясо, рыба и их заменители, например яйца и бобовые (дал, чечевица и пр.).
3. Фрукты и овощи.
4. Молочные продукты (необезжиренный йогурт и сыр, также подходит необезжиренное молоко).







Общее  
время  
**35 min**



Время  
на пару  
**20 min**



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

## Овощная сказка



**¼ небольшого кочана цветной капусты**  
(Примерно 130 г)

**½ средней картофелины** (Примерно 145 г)

**1 средняя морковь** (Примерно 100 г)

1. Помойте цветную капусту, помойте и очистите картофель и морковь. Нарезьте овощи кубиками размером приблизительно 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.

6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.

7. Переверните кувшин.

8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.

9. Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

Советы по питанию: Высокое содержание витамина С, источник витамина В6, витамина А и витамина К.

Советы по подаче и приготовлению: Подавайте с мясным или рыбным пюре. Смешивайте с любимыми овощами или вареной чечевицей.





Общее время  
35 min

Время на пару  
20 min



Порции



Замораживаемое



## Мясное пюре



**1 филе говядина/ягненок/куриная грудка** (Примерно 250 г)  
**3 столовые ложки овощного пюре** (с 262)

1. Удалите с мяса кожу и жир. Нарезьте мясо кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Положите в чашу и дайте остыть, прежде чем подавать 1 порцию. При необходимости смешайте 1 столовую ложку мясного пюре с 3 столовыми ложками овощного пюре.

Общее время  
30 min

Время на пару  
15 min



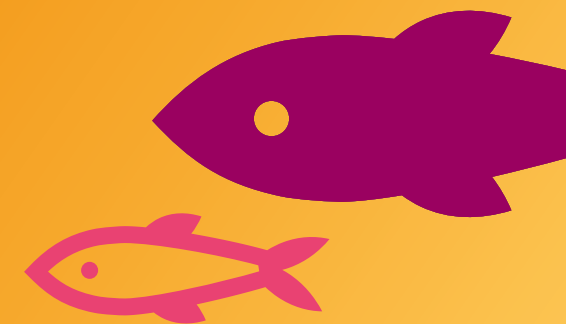
Порции



Замораживаемое



## Лосось с бататом и кабачками



**1 филе лосося** (Примерно 100 г)  
**2 небольших батата** (Примерно 185 г)  
**½ среднего цукини** (Примерно 90 г)

1. Помойте цукини, очистите и помойте батат. Удалите кости и кожу из лосося. Нарезьте овощи и лосось кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.





## Легкое гороховое пюре

**100 г замороженного горошка**  
**2 небольших батата** (Примерно 150 г)

1. Разморозьте и промойте горошек. Помойте и очистите батат. Нарежьте батат кубиками размером 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. При необходимости добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.





Общее  
время  
**30 min**



Время  
на пару  
**10 min**



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

# Персиково-сливовый десерт

**½ среднего спелого персика**  
(Примерно 60 г)

**1 большая спелая слива** (Примерно 45 г)

**20 г йогурта**

1. Помойте фрукты, очистите от кожуры и удалите косточку. Нарежьте фрукты кубиками размером приблизительно 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).

4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 10 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 10 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 2–3 раза по 10 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Переложите в чашу и дайте остыть. Смешайте фрукты с йогуртом и подавайте.

Советы по питанию: Персики прекрасно сочетаются со сливами в этом сладком десерте. Когда малыш подрастет, добавьте овсяные хлопья для интересного вкуса и консистенции или замените сливу клубникой.

Советы по подаче и приготовлению: Попробуйте заменить сливу бананом, яблоком или папайей. Вместо йогурта можно использовать заварной крем.





Общее время  
35 min

Время на пару  
20 min



Порции



Замораживаемое

# Пюре из курицы, картофеля и яблока

**½ куриного филе** (Примерно 80 г)  
**2 небольших батата** (Примерно 225 г)  
**½ небольших спелых яблока**  
(Примерно 70 г)

1. Помойте и очистите яблоко, вырежьте сердцевину, затем очистите и помойте батат. Удалите кожу и жир с куриной грудки. Нарежьте все ингредиенты кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).

4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

Советы по питанию: Высокое содержание витамина А, источник витамина С, витамина В6 и ниацина.

Советы по подаче и приготовлению: Добавьте к батату пастернак для более изысканного вкуса.





этап

3

# Твердые блюда

## Рецепты для детей, которые уже почти готовы к настоящей пище

На третьей стадии введения прикорма (9–12 месяцев) малыш знакомится с новыми, еще более разнообразными вкусами и текстурами. Помимо приготовления пюре, вы можете нарезать кусочками или разминать продукты. По мере роста малыш начинает узнавать разные продукты по их внешнему виду и вкусу.

Дети старшего возраста, как правило около двух лет, могут отказываться как от незнакомых продуктов, так и от тех, которые они пробовали раньше. Поэтому на данной стадии следует предлагать ребенку как можно больше новых разнообразных блюд. Вы также можете включить в рацион малыша обычные блюда, которые готовите для остальных членов семьи, ведь дети учатся есть, наблюдая за тем, как это делают другие. Сажайте малыша за стол во время приема пищи, чтобы он наблюдал за окружающими — особенно если за столом есть и другие дети. Как можно чаще позволяйте детям есть самостоятельно, даже если после этого остается беспорядок. Во время приема пищи малыш учится многим вещам, поэтому он не должен скучать. Пытаясь есть самостоятельно, он учится правильно относиться к пище. Старайтесь предлагать ребенку как можно больше разнообразных продуктов и помогайте ему есть руками ингредиенты с различной текстурой, например свежие фрукты и овощи, нарезанные брусочками. Продолжайте кормить его грудным молоком или молочной смесью, но сократите количество кормлений до двух-трех раз в день. При необходимости можно давать ребенку охлажденную кипяченую воду. На этой стадии также можно попробовать отучить малыша от бутылочки и начать пользоваться тренировочной чашкой.

Детские животики быстро наполняются, поэтому не давайте ребенку пищу, богатую клетчаткой, например черный или цельнозерновой хлеб. В противном случае для других полезных продуктов, которые помогают вырабатывать энергию для здорового роста, уже не останется места. Для выработки энергии также необходимы жиры, которые содержат ценные витамины, например витамин А. Именно по этой причине не следует давать детям в возрасте до двух лет обезжиренные молоко, сыр и йогурт.





# Лапша из нута

½ стебля сельдерея (Примерно 40 г)  
 1 средний помидор (Примерно 130 г)  
 ½ средней моркови (Примерно 40 г)  
 40 г вареного нута  
 50 г хорошо проваренной лапши  
 (на порцию)  
 50 г хорошо проваренного пюре из говядины (на порцию) (с 264)

1. Помойте овощи, очистите и помойте морковь. Разрежьте помидор пополам и удалите семена. Нарезьте овощи кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты (кроме нута). Закройте и зафиксируйте крышку.

Общее время  
**40 min**

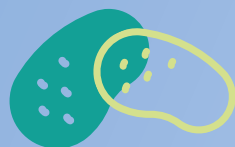
Время на пару  
**20 min**



Порции



Замораживаемое



3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).
4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин и добавьте вареный нут (приготовленный отдельно).
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Переложите в чашку и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 50 г вареной лапши и 50 г пюре из говядины (с 264).

Советы по питанию: Высокое содержание цинка и витамина B12, источник железа, фосфора, калия, ниацина и витамина B6.

Советы по подаче и приготовлению: Вместо говядины попробуйте использовать пюре из рыбы или другого мяса (с 264). В вегетарианском варианте подавайте с вареными макаронами, рисом или другим гарниром.





# Пюре из трески и картофеля



**1 филе трески** (Примерно 100 г)  
**½ средней картофелины** (Примерно 150 г)  
**100 г хорошо приготовленной рисовой каши** (на порцию)

1. Помойте и очистите картофель. Удалите кости и кожу из трески. Нарезьте все ингредиенты кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '20 min' (20 минут).

Общее время  
35 min

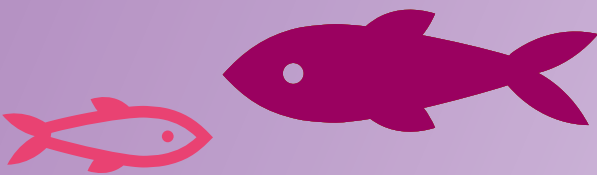
Время на пару  
20 min



Порции



Замораживаемое



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. На выбор: измельчайте 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Если малыш хорошо жует, слейте воду и измельчайте не так тщательно или используйте вилку, чтобы размять продукты. Переложите в чашу и дайте остыть. Тщательно проверьте на наличие костей, а затем подайте 1 порцию со 100 г рисовой каши.

**Советы по питанию:** Высокое содержание йода, источник селена и витамина B12.

**Советы по подаче и приготовлению:** Подавайте с мясным пюре. Подавайте с макаронами, рисом или другим гарниром.



Общее время  
30 min

Время на пару  
10 min



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское



# Первые мюсли



**50 г спелой черники**  
**100 г овсяных хлопьев** (на порцию)  
**½ среднего спелого персика**  
 (Примерно 100 г)  
**½ средней спелой груши** (Примерно 100 г)

1. Помойте все ингредиенты, очистите персик и грушу и удалите косточки. Нарезьте персик и грушу кубиками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).

4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 10 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 10 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. Измельчайте 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив 100 г овсяных хлопьев.

**Советы по питанию:** Малышу понравится это фруктовое сочетание. Этот рецепт позволяет добавить фрукты в рацион малыша: смешивайте любые фрукты, которые есть у вас дома и которые нравятся ребенку!

**Советы по подаче и приготовлению:** Чтобы добавить молочные продукты, смешайте блюдо с натуральным йогуртом. Используйте любые другие фрукты.



этап

4

# От годика и старше

## Рецепты для малышей с наибольшим количеством питательных веществ

Каждый ребенок развивается по-разному, но в возрасте одного года все малыши становятся намного энергичнее. Они начинают быстро ползать по комнате, могут вставать на ножки, осваивать комнату, держаться за мебель — и даже делать первые шаги. Это очень активный период, когда малыш учится ходить, говорить, познает мир, поэтому ему требуется много питательных веществ и энергии. Очень важно составить сбалансированное меню из полезных блюд. До этого момента главным источником питательных элементов было грудное молоко или молочная смесь, но теперь основное место в рационе ребенка должна занимать твердая пища.

На этой стадии прикорма вводится трехразовое питание и небольшие перекусы (фрукты, брусочки овощей, йогурт, кусочки сыра, подрумяненные хлебцы, рисовые лепешки). Вы можете включать в каждый прием пищи крахмалосодержащие (хлеб, злаки, каша, картофель, рис, кускус, макароны), белковые продукты (мясо, рыба, яйца, чечевица, бобы, хумус, соя, соевый сыр), а также свежие фрукты и овощи. Молочные продукты (молоко, йогурт и сыр) должны содержаться в каждом из трех приемов пищи (или трех перекусов). В одну порцию входит стакан молока (150 мл), а также небольшой стакан йогурта или мягкого творожка или кусочек сыра. На этой стадии прикорма естественным образом уменьшается потребление молока (грудного или молочной смеси), поэтому можно давать ребенку необезжиренное коровье молоко (при отсутствии аллергии). Молоко — основной источник кальция, поэтому малыш обязательно должен употреблять его наравне с водой, но не более 0,5 л в день: большое

количество молока может испортить аппетит, и ребенок откажется от других важных и полезных продуктов. В день ребенок должен выпивать примерно 6–8 стаканов жидкости (включая молочные напитки): один стакан во время каждого из приемов пищи и один — во время каждого перекуса.

Продолжайте знакомить ребенка с новыми продуктами, но не давайте ему слишком много: это может сбить малыша с толку. Оптимальный объем порции для ребенка старшего возраста можно определить с помощью его кулачка — это и есть примерный размер животика. С двух лет малыши становятся очень активными, поэтому можно постепенно увеличивать размер порции. Однако продолжайте следить за аппетитом ребенка. Старайтесь готовить яркие и интересные блюда (например, выложите улыбающуюся мордочку), используйте ингредиенты разной формы и текстуры — все это поможет поддерживать интерес к процессу приема пищи. Позволяйте ребенку есть самостоятельно и помогайте ему в этом: нарежьте крупные продукты, такие как спагетти. Если малыш стал отказываться от еды, просто уберите блюдо и не предлагайте другие продукты до следующего приема пищи. Старайтесь избегать очень сладких и жирных блюд, чтобы не приучать ребенка к таким продуктам. Хвалите малыша, если он хорошо поел — так он будет лучше себя вести и быстрее учиться. Когда ребенок будет есть твердую пищу вместе с другими членами семьи, постарайтесь готовить только полезные блюда, чтобы он учился на вашем примере!





# Рис с соусом из сладкого перца

½ стебля лука-порея (Примерно 20 г)  
¼ небольшого цукини (Примерно 40 г)  
½ среднего красного болгарского перца (Примерно 40 г)  
1 средний помидор (Примерно 140 г)  
140 г хорошо приготовленного риса (на порцию)

1. Помойте овощи, разрежьте помидор и красный болгарский перец пополам и удалите семена. Нарезьте овощи кубиками размером около 1 см.

Общее время  
20 min

Время на пару  
15 min



Порции



Замораживаемое



Вегетарианское

- Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).
- Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
- Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
- Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- Переверните кувшин.
- Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
- Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Для детей старшего возраста еда должна содержать кусочки, чтобы малыш учился жевать. Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 140 г вареного риса.

Советы по питанию: Высокое содержание витамина С.

Советы по подаче и приготовлению: Подавайте с мясным или рыбным пюре. Подавайте блюдо с макаронами, рисом или другим гарниром.





# Паста с лососем и брокколи

1 филе лосося (Примерно 120 г)  
 ½ небольшой брокколи (Примерно 120 г)  
 140 г хорошо приготовленных макарон-ракушек (на порцию)

1. Помойте брокколи. Удалите косточки и кожу из лосося. Нарежьте брокколи и лосось на кубики размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).

Общее время  
35 min

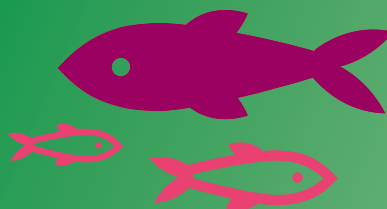
Время на пару  
15 min



Порции



Замораживаемое



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
9. На выбор: измельчайте 2–3 раза по 5 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Если малыш хорошо жует, слейте воду и измельчайте не так тщательно или используйте вилку, чтобы размять продукты. Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 140 г вареных ракушек.

Советы по питанию: Высокое содержание Омега-3, селена, йода, витамина B12, тиамина, витамина D и витамина K, источник фосфора, рибофлавина, ниацина, фолатов и витамина C.

Советы по подаче и приготовлению: Подавайте с овощным пюре. Подавайте с макаронами, рисом или другим гарниром.



Общее время  
30 min

Время на пару  
15 min



Порции



Вегетарианское

# Спаржа на пару с картофелем и пармезаном

12 стеблей зеленой спаржи (Примерно 240 г)  
 100 г картофельных долек (на порцию)  
 20 г тертого пармезана (на порцию)

1. Помойте спаржу и удалите грубые черенки. Нарежьте ингредиенты кусочками размером около 1 см.
2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня '10/15 min' (10/15 минут).

4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
6. Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
7. Переверните кувшин.
8. Переложите в чашу и дайте остыть. 1 порцию смешайте со 100 г приготовленных картофельных долек и 20 г тертого пармезана.

Советы по питанию: Высокое содержание фосфора, фолатов, витамина D и витамина K, источник кальция, калия, тиамина, витамина C и витамина B6.

Советы по подаче и приготовлению: Подавайте с кусочками лосося. Подавайте с лапшой и соусом по выбору.





# Spis treści

Szybkie i łatwe do przygotowania przepisy  
na pożywne dania dla Twojego dziecka \_\_\_\_\_ 285

Pierwsze smaki \_\_\_\_\_ 292

## Przepisy

Purée z ziemniaków i brokułów \_\_\_\_\_ 294

Słoneczna dynia \_\_\_\_\_ 296

Banan z awokado \_\_\_\_\_ 297

Przyjemne jabłuszka \_\_\_\_\_ 298

Miękkie posiłki \_\_\_\_\_ 300

## Przepisy

Warzywne delicje \_\_\_\_\_ 304

Uczta dla mięsożerców \_\_\_\_\_ 306

Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią \_\_\_\_\_ 307

Puree z groszku \_\_\_\_\_ 309

Deser z brzoskwini i śliwek \_\_\_\_\_ 310

Kurczak z jabłkiem na słodko \_\_\_\_\_ 312

Posiłki stałe \_\_\_\_\_ 314

## Przepisy

Kluseczki z ciecierzycą \_\_\_\_\_ 316

Danie z dorszem i ziemniakami \_\_\_\_\_ 318

Moje pierwsze musli \_\_\_\_\_ 319

Od ukończenia 1 roku życia \_\_\_\_\_ 320

## Przepisy

Ryż z sosem ze słodkiej papryki \_\_\_\_\_ 322

Makaron z łososiem i brokułami \_\_\_\_\_ 324

Słoneczne szparagi \_\_\_\_\_ 325

etap

1

etap

2

etap

3

etap

4

# Szybkie i łatwe do przygotowania przepisy na pożywne dania dla Twojego dziecka

Wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka dla wielu osób bywa skomplikowane. Ogrom informacji na ten temat może być przytłaczający, szczególnie dla początkujących rodziców. Maluchy nie potrafią powiedzieć, co im smakuje, więc czasami wypluwają podane jedzenie. Karmienie dziecka może być dużym wyzwaniem, jednak nie należy się zrażać. Aby dziecko rosło zdrowe i szczęśliwe, trzeba obserwować jego reakcje oraz podawać zróżnicowane i pożywne dania odpowiednie dla jego wieku.

Opracowaliśmy tę broszurę we współpracy z lekarzem dietetykiem, dr Emmą Williams. Zawiera ona profesjonalne porady w zakresie karmienia dziecka oraz przygotowywania prostych, pożywnych posiłków, dzięki którym wspólne jedzenie stanie się przyjemniejsze.





## Porady ekspertów

Dr Emma Williams jest dyplomowaną dietetyczką; posiada tytuł doktora w dziedzinie żywienia człowieka i specjalizuje się w rozwoju i żywieniu dzieci. Jako badaczka kliniczna pracowała na oddziale pediatrycznym szpitala dziecięcego, gdzie badała rozwój i dietę dzieci z zaburzeniami wzrostu w wieku do 3 lat oraz doradzała ich rodzicom w zakresie diety. Podczas pracy na stanowisku bromatologa w fundacji British Nutrition Foundation udzielała profesjonalnych porad w dziedzinie karmienia dzieci, analizowała i sprawdzała wartość odżywczą przepisów oraz opracowywała plany żywieniowe dla małych dzieci. Jest również członkiem stowarzyszeń Nutrition Society i UK Nutritionists in Industry, a także ekspertem medialnym w sferze żywienia. Po ponad 15 latach pracy w tej dziedzinie dr Williams założyła ostatnio własną firmę doradcą z zakresu żywienia.

### Nasz cel

Mamy nadzieję, że ta broszura z przepisami pomoże Ci wprowadzić do diety dziecka pokarmy stałe. Zawiera ona przydatne informacje i profesjonalne porady na temat różnych etapów karmienia, przepisy dostosowane do poszczególnych etapów karmienia. Każdy przepis został opracowany z wykorzystaniem konkretnych produktów, dzięki którym przygotujesz pożywne posiłki potrzebne do rozwoju dziecka.

### Początki wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka

Obserwowanie, jak Twoje maleństwo rośnie i staje się zdrowym i szczęśliwym dzieckiem to naprawdę wspaniałe i satysfakcjonujące przeżycie. Pierwszy rok życia dziecka może mieć wpływ na jego zdrowie w przyszłości, więc przygotowywanie zdrowych i pożywnych posiłków jest niezwykle istotne w tym okresie. Mleko matki to najlepszy pokarm dla dziecka, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne

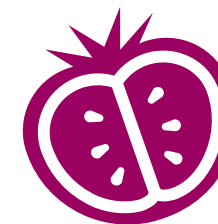
składniki odżywcze, a także przeciwciała matki, które dodatkowo chronią przed infekcjami. Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane do 6 miesiąca życia dziecka. Po upływie tego czasu można wprowadzać zdrową i zrównoważoną dietę zawierającą pokarmy stałe w połączeniu z karmieniem piersią — może to trwać do 2 roku życia lub nawet dłużej. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, najlepszym substytutem mleka matki jest mleko modyfikowane. Dziecko powinno przybierać na wadze od 0,5 kg do 1 kg na miesiąc w okresie od narodzin do 6 miesięcy. Po tym okresie do dalszego wzrostu i rozwoju dziecka potrzebne są pokarmy stałe.

Wszystkie dzieci są inne i rozwijają się w różnym tempie, dlatego nie powinno się wprowadzać pokarmów stałych zbyt szybko, gdy dziecko nie jest jeszcze na to gotowe. Wprowadzanie pokarmów stałych można zacząć rozważać od 4 miesiąca (lub 17 tygodnia) życia, ale zazwyczaj układ pokarmowy dziecka jest gotowy na trawienie pokarmów stałych dopiero około 6 miesiąca\*. Istnieją trzy główne



oznaki wskazujące na to, że dziecko jest już gotowe do przyjmowania pokarmów stałych. Z reguły pojawiają się w okolicach 4–6 miesiąca życia i są to: umiejętność siedzenia i utrzymania ciężaru głowy; dobra koordynacja rąk, oczu i ust (dziecko potrafi spojrzeć na jedzenie, podnieść je i włożyć do ust); umiejętność polykania podanego jedzenia zamiast wypluwania go. Zanim zaczniesz wprowadzać dziecku pokarmy stałe, wypatruj powyższych oznak. Dziecko może również mieć coraz większy apetyt, przez co mleko matki przestaje mu wystarczać i zaczyna się ono interesować jedzeniem spożywanym przez inne osoby. Wszystkie te zmiany określają bardzo ważny etap w rozwoju dziecka, ponieważ oznaczają, że jest już ono gotowe na odkrywanie nowych smaków i nowej konsystencji posiłków.

Gdy zaczniesz wprowadzać pokarmy stałe do diety swojego dziecka, pamiętaj, że ilość spożywanego jedzenia nie jest tak ważna. Bardziej istotne jest przyzwyczajanie dziecka do tego rodzaju posiłków. Na początku dzieci nie wymagają trzech posiłków dziennie. Najlepiej jest rozpocząć od podawania małych porcji, tak aby dziecko przyzwyczało się do smaku i konsystencji pokarmu w ustach. Następnie można stopniowo zwiększać porcje i urozmaicać podawane jedzenie, aż dziecko będzie jadło te same posiłki, co reszta rodziny, ale oczywiście w mniejszych porcjach. Dzieci szybko przyzwyczajają się do smaków, które im odpowiadają. Jeśli będziesz podawać maluchowi bardzo słoną, słodką lub tłustą żywność bądź słodkie napoje, to w przyszłości prawdopodobnie również będą mu one smakować, a nie chcesz przecież wychować niejadka. Dlatego tak ważne jest podawanie dziecku zróżnicowanych, zdrowych i pożywnych posiłków — dzięki temu przyzwyczai się do tych smaków i będzie zdrowo się odżywiać, gdy podrośnie. Zmiana zwyczajów żywieniowych u starszych dzieci jest niezwykle trudna, więc warto wpajać im dobre nawyki już od samego początku. Zalecamy stosowanie się do tego zalecenia podczas wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka oraz samodzielne przygotowywanie jedzenia ze świeżych składników.



W ten sposób będziesz mieć pełną kontrolę nad tym, co je Twoje dziecko. Staraj się również zachowywać wartości odżywcze składników przygotowywanych posiłków. Kupowanie świeżych produktów i przechowywanie ich zgodnie z zaleceniami pomaga zachować ich wartości odżywcze. Daje to też pewność, że mięso czy ryby są bezpieczne do spożycia. Ponadto przygotowywanie jedzenia na czystej powierzchni z użyciem czystych przyborów kuchennych pozwala chronić dziecko przed groźnymi bakteriami.

Gotowanie na parze to bardzo zdrowy sposób przygotowywania jedzenia, ponieważ pozwala zachować wartości odżywcze. Urządzenie 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci pomaga zachować wartości odżywcze składników w przygotowanym posiłku, ponieważ soki uwolnione w parowarze w fazie gotowania na parze są mieszane z jedzeniem w fazie miksowania.

Ta broszura z przepisami zawiera sporo informacji o wprowadzaniu pokarmów stałych do diety dziecka, jednak rzetelne informacje można uzyskać również z innych źródeł, np. w najbliższym szpitalu dziecięcym, od lekarza rodzinnego, a nawet z Internetu. Dostępne są także informacje pomagające w przejściu kolejnych etapów karmienia, jak również inne pomysły na przepisy do zastosowania z urządzeniem 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci.

### Zalecenia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa

Dzieci są szczególnie narażone na bakterie, które mogą spowodować zatrucie pokarmowe, dlatego podczas przygotowywania i przechowywania jedzenia dla dzieci ważne jest przestrzeganie prostych zaleceń dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.

\*Jeśli nie wiesz, kiedy zacząć wprowadzanie do diety dziecka pokarmu stałego i potrzebujesz dodatkowych informacji, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub konsultantem ds. opieki nad dziećmi.



## Przygotowanie jedzenia:

- Posiłki powinny być przygotowywane w czystej kuchni z użyciem czystej deski do krojenia i czystych przyborów kuchennych. Przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku dokładnie umyj ręce. Umyj ręce dziecka przed rozpoczęciem karmienia. Upewnij się też, że miski i łyżki używane do karmienia zostały dokładnie wyczyszczone. Philips Avent oferuje wybór skutecznych sterylizatorów, które szybko działają i są łatwe w użyciu.
- Przechowuj ugotowane i surowe mięso w lodówce w osobnych, przykrytych pojemnikach. Zawsze myj ręce po dotknięciu surowego mięsa. Surowe mięso i ryby kupowane w sterylne zamkniętych opakowaniach nie powinny być myte przed przyrządzeniem, ponieważ może to spowodować rozprzestrzenianie się po kuchni niebezpiecznych bakterii i w konsekwencji doprowadzić do zatrucia pokarmowego. Jeśli nie wiesz, czy mięso było myte przed zapakowaniem, oceń to na własną rękę (np. w sytuacji, gdy mięso nie było zamknięte w szczelnym opakowaniu lub było kupione na bazarze). Zawsze myj owoce i warzywa i w razie potrzeby obieraj je ze skórki. Wszystkie warzywa korzeniowe wymagają umycia i obrania.
- Nigdy nie dodawaj soli do jedzenia dla dzieci. Aby doprawić posiłek, możesz zamiast tego dodać zioła lub łagodne przyprawy. Jeśli przepis wymaga bulionu, użyj takiego, który zawiera niewielkie ilości soli lub nie zawiera jej wcale. Unikaj dodawania cukru, chyba że trzeba nim doprawić np. kwaśne owoce.
- Jedzenie dla dziecka musi być dokładnie ugotowane i schłodzone do letniej temperatury przed podaniem.

## Przechowywanie jedzenia:

- Przygotowane jedzenie należy jak najszybciej schłodzić (w ciągu 1–2 godzin) i włożyć je do lodówki (temperatura 5°C lub niższa) bądź zamrażarki (temperatura -18°C). W większości przypadków świeżo przygotowane jedzenie można przechowywać w lodówce do 24 godzin. Informacje dotyczące bezpiecznego okresu przechowywania jedzenia dla dzieci w zamrażarce powinna zawierać instrukcja obsługi urządzenia — z reguły okres ten wynosi od jednego do trzech miesięcy.
- Przygotowane porcje jedzenia można przechowywać w zamrażarce w pojemniku dołączonym do urządzenia 4 w 1 Philips Avent. W razie potrzeby można nabyć dodatkowe pojemniki z linii produktów Philips Avent. Są one sterylne, kompaktowe i można je układać jeden na drugim. Do pojemnika można przykleić etykietę z nazwą dania i datą przygotowania lub zapisać te informacje na pokrywce. Jedzenie można też przechowywać w foremkach do lodu, nieprzepuszczających wilgoci pojemnikach lub torebkach do mrożenia. Jeśli będzie to konieczne, dokładnie owiń jedzenie folią kuchenną.
- Zamrożoną żywność należy dokładnie rozmrozić przed podgrzaniem. Aby sprostać Twoim oczekiwaniom, urządzenie 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci jest wyposażone w funkcje rozmrażania i podgrzewania. Upewnij się, że podgrzana żywność jest gorąca (unosi się z niej para) i odczekaj, aż odpowiednio ostygnie przed podaniem. Możesz też użyć podgrzewacza do butelek i słoiczków Philips Avent, aby równomiernie i bezpiecznie podgrzać jedzenie dla dziecka. Jeśli podgrzewasz jedzenie w kuchence mikrofalowej, zawsze je wymieszaj i sprawdź temperaturę przed podaniem. Nie podgrzewaj jedzenia więcej niż jeden raz.

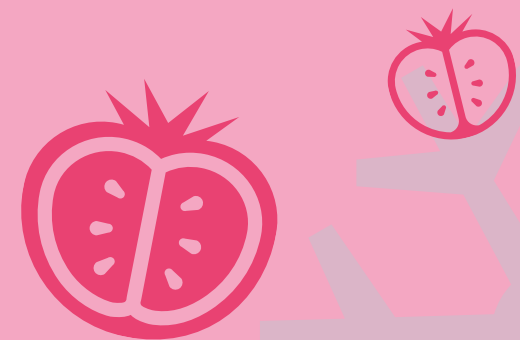
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonego jedzenia ani nie podawaj ponownie niedojedzonych dań.

## Informacje na temat alergii pokarmowej oraz produktów, których należy unikać:

- Niektóre produkty są nieodpowiednie dla niemowląt do 12 miesiąca życia, np. wątróbka, niektóre ryby (rekin, miecznik czy marlin), niepasteryzowane sery pleśniowe oraz miód. Upewnij się, że jajka oraz dania z jajkami są dokładnie ugotowane.
- Jeśli w rodzinie występowały przypadki alergii pokarmowej, do 6 miesiąca życia dziecka zaleca się karmienie wyłącznie piersią. Jeśli z jakiegoś powodu karmienie piersią nie jest możliwe, skonsultuj się z lekarzem w celu określenia najlepszego substytutu mleka matki. Wprowadzanie pokarmów stałych może ujawnić alergię, dlatego należy kontynuować karmienie piersią przez cały ten czas. Trzeba też zachować szczególną ostrożność podczas wprowadzania potencjalnie alergicznych produktów, takich jak mleko, jajka, pszenica, ryby czy owoce morza, podając je dziecku pojedynczo.
- Jeśli w rodzinie występowała alergia na orzechy, skonsultuj się z lekarzem. Całe orzechy mogą stwarzać ryzyko zadławienia się, dlatego nie należy ich podawać dzieciom poniżej 5 roku życia.
- Do bezpośrednich objawów alergii (zazwyczaj występują one od kilku sekund do dwóch godzin po zjedzeniu) zalicza się obrzęk ust, swędzenie, pokrzywkę, wypieki na twarzy i reszcie ciała, wysypkę, pogarszającą się egzemę lub trudności z oddychaniem. Jeśli uważasz, że dziecko ma reakcję alergiczną na jakiś produkt, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. W niektórych przypadkach ostra reakcja alergiczna (np. anafilaksja) może zagrażać życiu dziecka.



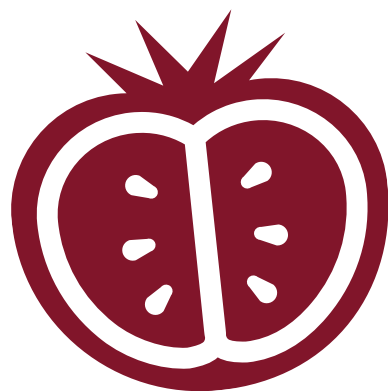
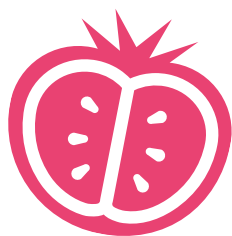
- Opóźniona reakcja alergiczna (zazwyczaj związana z alergią na krowie mleko) może objawiać się nudnościami, wymiotami, refluksiem, biegunką, zaparciami, krwią w stolcu, zaczerwienieniami pupy i pogarszającą się egzemą. W dłuższym okresie mogą też występować trudności z przybieraniem wagi. Niektóre z powyższych objawów (na przykład wysypka i biegunka) mogą również oznaczać inne choroby, dlatego należy skonsultować się z lekarzem.
- Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć alergię pokarmową, zawsze w pierwszej kolejności skontaktuj się z lekarzem!





## Dalsze wskazówki i informacje

- Ilości produktów podane w przepisach\* powinny wystarczyć do nakarmienia dziecka. Pozostałą część można podzielić na porcje, a następnie schować lub zamrozić. Możesz dostosować ilości do swoich potrzeb, ale pamiętaj, aby dostosować również czas gotowania na parze do ilości składników. Część „Składniki i czasy przygotowania” w instrukcji obsługi zawiera przybliżony czas gotowania na parze poszczególnych składników.
- Ostateczna konsystencja każdego przepisu będzie zależała od rodzaju wykorzystanych składników oraz etapu wprowadzania pokarmów stałych (może być np. gładka lub grudkowata). Konsystencję można zmienić poprzez dodanie mleka, które zwykle podajesz dziecku, lub przegotowanej wody. Woda może posłużyć do rozcieńczenia, a kaszka dla niemowląt do zagęszczenia dania. Odsączenie pewnej ilości wody w parowarze przed przystąpieniem do miksowania również spowoduje zgęstnienie jedzenia.



\*Wszystkie przepisy zostały sprawdzone pod kątem odpowiednich dla noworodków i niemowląt ilości kalorii, soli, cukrów i tłuszczów.





etap

1

# Pierwsze smaki



## Przepisy dla niemowlaków rozpoczynających przygodę z pokarmami stałymi

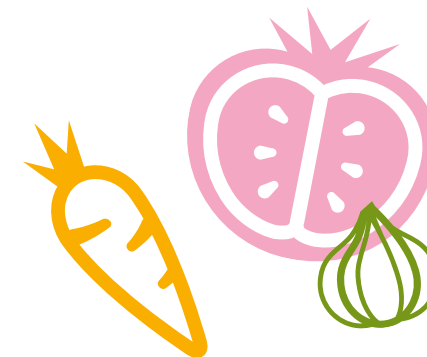
Pierwszy etap wprowadzania pokarmów stałych (w okolicach 4–6 miesiąca) polega na odkrywaniu zupełnie nowych smaków i konsystencji. Na początku dziecko będzie przyzwyczajone tylko do smaku i konsystencji mleka, więc najważniejsze jest stopniowe wprowadzanie do diety nowych pokarmów. Może to trochę potrwać i wymagać cierpliwości, ale dzięki temu Twoje dziecko szybko zacznie jeść normalne posiłki.



Na początku purée powinno być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak.

Do tego momentu dziecko jest przyzwyczajone do ssania mleka z piersi matki lub picia mieszanki z butelki poprzez pchanie języka do przodu, więc będzie to robić automatycznie, gdy zaczniesz podawać mu jedzenie na łyżeczce. Początkowo porcje jedzenia mogą być wypychane z buzi językiem. Uczenie się jedzenia jest związane z wypracowaniem zupełnie nowych umiejętności motorycznych jamy ustnej. Dziecko będzie musiało nauczyć się używania ust do zgarniania jedzenia z łyżeczki, języka do przesuwania go do tylnej części jamy ustnej, a także połykania. Jest to coś zupełnie nowego, ponieważ wcześniej musiało używać wyłącznie mięśni szczęki i policzków. Gdy dziecko będzie już w stanie połykać jedzenie, a także wykonywać dwie pozostałe czynności wskazujące na to, że może przyjmować pokarmy stałe (samodzielne siedzenie i podnoszenie żywności oraz wkładanie jej do ust), będzie w pełni gotowe na poznawanie świata nowych smaków.

Do pierwszych wprowadzanych pokarmów stałych mogą zaliczać się purée z produktów zbożowych, takich jak kaszka dla niemowląt, płatki owsiane, płatki jaglane, makaron kukurydziany lub dobrze rozgnieciony gotowany ryż, dodawane do mleka, które zwykle podajesz dziecku. Możesz również przygotowywać purée z owoców lub warzyw, ale pamiętaj, że na początku powinno ono być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak. Zacznij od podawania dziecku tylko kilku łyżeczek jedzenia dziennie w trakcie lub tuż po karmieniu mlekiem (matki lub modyfikowanym). Dobrą metodą jest podawanie w danej chwili jednego rodzaju jedzenia — dzięki temu zobaczysz, jak Twoje dziecko reaguje na poszczególne smaki. Po jakimś czasie możesz zacząć podawać pokarmy stałe przed karmieniem mlekiem i stopniowo zwiększać objętość i częstotliwość posiłków. Możesz również eksperymentować z różnymi konsystencjami, zwiększając gęstość pokarmów poprzez dodawanie coraz mniejszej ilości mleka lub wody (musi być przegotowana i schłodzona). Potem możesz zacząć podawać różne rodzaje jedzenia i stopniowo wprowadzać dwa, a następnie trzy posiłki dziennie. Dzięki temu Twoje dziecko zacznie poznawać bardzo dużo nowych smaków. W kwestii płynów, nadal karm dziecko mlekiem (matki lub modyfikowanym) i proponuj wodę.







Czas całkowity  
**35 min**



Czas gotowania  
**20 min**



4  
Porcje

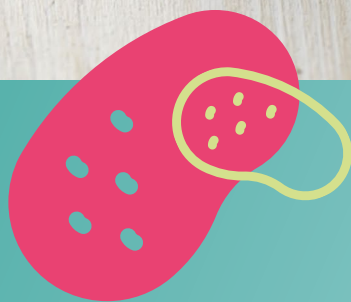


Można zamrozić



Wegetariański

# Purée z ziemniaków i brokułów



**½ dużego ziemniaka** (około 200 g)  
**½ małego brokuła** (około 100 g)

1. Umyj brokuły oraz obierz i umyj ziemniaka. Pokrój ziemniaka i brokuły na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość witaminy K; źródło witaminy C i kwasu foliowego.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Podawaj z kaszką lub mlekiem, które zwykle podajesz dziecku. Zamiast ziemniaków można użyć batatów.







Czas całkowity  
**35 min**

Czas gotowania  
**15 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

## Słoneczna dynia



½ średniej dyni piżmowej (około 300 g)

1. Umyj, obierz i przekrój na pół dynię piżmową. Usuń nasiona. Pokrój dynię w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.



Czas całkowity  
**10 min**

Czas gotowania  
**0 min**



Porcje



Wegetariański

## Banan z awokado



½ średniego awokado (dojrzałego) (około 50 g)  
½ średniego banana (dojrzałego) (około 50 g)  
60 ml mleka, które zazwyczaj podajesz dziecku (przygotowane jak zwykle)

1. Przekrój awokado na pół. Usuń pestkę i wybierz miąższ za pomocą łyżeczki. Następnie obierz banana. Pokrój awokado i banana na kawałki o wielkości 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka. Umieść w nim wszystkie owoce i mleko. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Umieść dzbanek na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
4. Miksuj 3–5 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość kwasu foliowego; źródło witaminy C, witaminy E, potasu, witaminy B6 i witaminy K.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Najlepiej podać zaraz po przygotowaniu. Zamiast banana można dodać papaję.





Czas całkowity  
**25 min**



Czas gotowania  
**15 min**



4  
Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

# Przyjemne jabłuszka

**2 średnie jabłka (dojrzałe) (około 300 g)**

1. Umyj i obierz jabłka, usuń gniazdo nasienne. Pokrój jabłka w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako '10/15 min'.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji 'OFF'.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.





# Miękkie posiłki

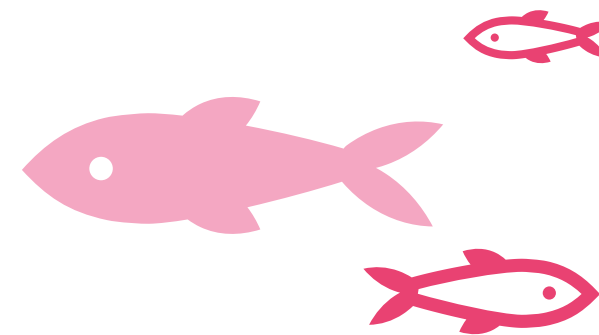
## Przepisy dla niemowlaków – urozmaicenie pokarmów stałych

Gdy dziecko przyzwyczai się do jedzenia purée lub innych, mocno rozgniecionych pokarmów o dość łagodnych smakach, możesz zacząć wprowadzać inne konsystencje i bardziej wyraziste smaki. Stopniowo przechodź też do mniej rozgniecionych pokarmów. Tym sposobem Twoje dziecko nauczy się przeżuwać. Na etapie wprowadzania pokarmów stałych (od 6–8 miesiąca życia) dzieci powinny wraz z przyjmowaniem mleka (matki lub modyfikowanego) dostawać 3 posiłki dziennie w większych porcjach niż wcześniej.

Żucie małych, miękkich kawałków jedzenia oraz przemieszczanie ich w ustach za pomocą języka pomaga w rozwoju dziecka, ponieważ dzięki temu rozwija umiejętność motoryczne jamy ustnej. Na początku jedzenie może powodować krztuszenie się, kaszel, a nawet wymioty. W ten sposób dziecko uczy się radzenia sobie z pokarmami o różnych konsystencjach oraz usuwa kawałki jedzenia z tylnej części jamy ustnej. Nie oznacza to, że nie lubi podawanego mu jedzenia. Nadal podawaj dziecku jedzenie o różnych konsystencjach, dzięki czemu nauczy się jeść zróżnicowane pokarmy i będzie poznawać nowe smaki z większą chęcią. Nie przejmuj się, jeśli na początku będzie wypluwać niektóre pokarmy — to normalne. Wyniki badań naukowych wskazują, że na nawyki żywieniowe można wpłynąć poprzez wielokrotny kontakt z danym pokarmem, więc najważniejsze jest podawanie dziecku zróżnicowanych posiłków, aż przyzwyczai się do ich smaku i w końcu je zaakceptuje. Ostateczna akceptacja niektórych smaków może wymagać wielu prób (czasami nawet 15), więc zachowaj cierpliwość i konsekwencję, a Twój trud zostanie nagrodzony. Pamiętaj, że łatwiej jest wypracować u dziecka zdrowe nawyki żywieniowe, kiedy jest jeszcze małe, dlatego w ciągu pierwszych kilku lat życia podawaj mu dużo zróżnicowanych pokarmów.

Mimo że w wieku 6 miesięcy większość dzieci nie ma jeszcze zębów, to radzą sobie z małymi, miękkimi kawałkami jedzenia poprzez żucie ich za pomocą dziąseł. Na tym etapie najważniejsza jest nauka prawidłowego żucia pokarmów, więc podawaj dziecku małe, miękkie kawałki jedzenia, na przykład słupki ugotowanych warzyw (marchewek) lub miękkich, dojrzałych owoców, drobne kawałki grzanek lub nawet miękkie, ugotowane kawałki makaronu. Nigdy nie dawaj dziecku całych winogron ani pomidorków koktajlowych, ponieważ mogą one spowodować zakrztuszenie — zawsze krój je na kawałki wzdłuż przed podaniem.

Na tym etapie możesz zacząć więcej eksperymentować poprzez podawanie dań składających się z różnych produktów pochodzących z głównych grup żywności.

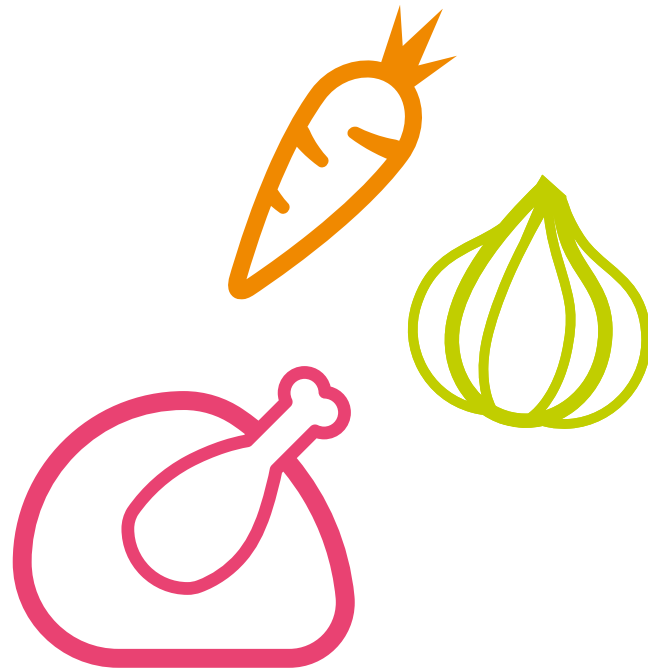




Jest to okres szybkiego wzrostu i Twoje dziecko będzie wymagało większej ilości substancji odżywczych w jedzeniu, więc nie zapomnij o dużej różnorodności dań. Dla przykładu — wszystkie dzieci rodzą się z dużym zapasem żelaza, ale zaczyna się on kończyć około 6 miesiąca życia. W związku z tym dieta dziecka musi być bogata w żelazo, aby zdrowo rosło i prawidłowo się rozwijało. Podawaj mu chude czerwone mięso, płatki zbożowe, fasolkę i zielone warzywa. Jeśli nie wiesz, jak duże porcje przygotowywać, obserwuj swoje dziecko. Dzieci z reguły odwracają głowę i zamykają usta, gdy czują, że się najadły. Ze względów bezpieczeństwa zawsze bądź przy dziecku w trakcie jedzenia. Nadal podawaj mu mleko matki lub mleko modyfikowane w trakcie posiłków, i przegotowaną, schłodzoną wodę w kubku treningowym. Nie podawaj dziecku soków, ponieważ mleko oraz zawarte w diecie warzywa i owoce w zupełności pokryją jego zapotrzebowanie na witaminę C.

#### Cztery główne grupy żywności to:

1. Produkty bogate w skrobię — ryż, makaron, ziemniaki i inne produkty zbożowe.
2. Mięso, ryby oraz produkty alternatywne, takie jak jajka lub rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica itp.).
3. Warzywa i owoce.
4. Nabiał — pełnotłuste jogurty i sery. Do gotowania można również wykorzystywać pełnotłuste mleko.







Czas całkowity  
**35 min**



Czas gotowania  
**20 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

# Warzywne delicje



- ¼ małego kalafiora** (około 130 g)
- ½ średniego ziemniaka** (około 145 g)
- 1 średnia marchew** (około 100 g)

1. Umyj kalafiora. Umyj i obierz ziemniaka i marchewkę. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość witaminy C; źródło witaminy B6, witaminy A i witaminy K.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Podawaj z mięsnym lub rybnym puree. Podawaj z ulubionymi warzywami lub gotowaną soczewicą.





Czas całkowity  
**35 min**

Czas gotowania  
**20 min**



Porcje



Można zamrozić

## Uczta dla mięsożerców

**wołowina/jagnięcina/  
pierś z kurczaka** (około 250 g)  
**3 łyżki stołowe warzywnego puree** (str. 304)

1. Usuń skórę i tłuszcz z mięsa. Pokrój mięso na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przed podaniem 1 porcji przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. W razie potrzeby zmieszaj 1 łyżkę stołową mięsnego puree z 3 łyżkami zmiksowanych warzyw.

Czas całkowity  
**30 min**

Czas gotowania  
**15 min**



Porcje



Można zamrozić

## Łosoś ze słodkim ziemniakiem i cukinią

**1 filet z łososia** (około 100 g)  
**2 małe bataty** (około 185 g)  
**½ średniej cukinii** (około 90 g)

1. Umyj cukinię, obierz i umyj batata. Usuń ości i skórę z łososia. Pokrój warzywa i łososia na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.





Czas całkowity  
**35 min**

Czas gotowania  
**20 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

## Puree z groszku

**100 g mrożonego groszku**  
**2 małe bataty (około 150 g)**

1. Rozmroź i umyj groszek. Umyj i obierz batata. Pokrój batata na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.



Czas całkowity  
**30 min**

Czas gotowania  
**10 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

## Deser z brzoskwini i śliwek



½ średniej brzoskwini (dojrzałej) (około 60 g)  
1 duża śliwka (dojrzała) (około 45 g)  
20 g jogurtu

1. Umyj i obierz owoce, usuń pestki. Pokrój owoce w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

5. Ustaw czas gotowania na parze na 10 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 10 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Wymieszaj owoce z jogurtem i podawaj.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Brzoskwinia i śliwka doskonale pasują do siebie. Dla starszego dziecka można dodać płatki owsiane, aby wzbogacić smak i strukturę.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Zamiast śliwki można dodać banana, jabłko lub papaję. Zamiast jogurtu można dodać budyń.





Czas całkowity  
**35 min**

Czas gotowania  
**20 min**

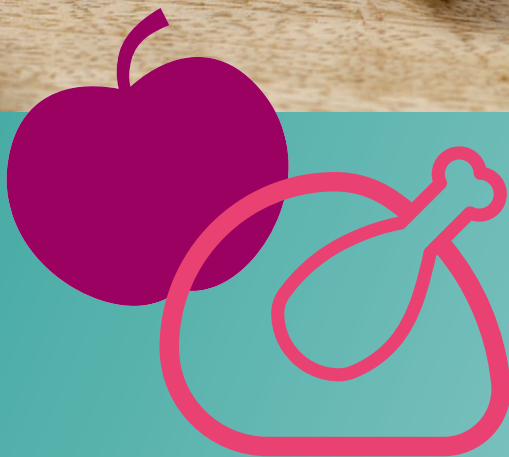


Porcje



Można zamrozić

# Kurczak z jabłkiem na słodko



**½ filetu z piersi z kurczaka** (około 80 g)  
**2 małe bataty** (około 225 g)  
**½ małego jabłka** (dojrzałego) (około 70 g)

1. Umyj i obierz jabłko, usuń gniazdo nasienne. Następnie obierz i umyj bataty. Usuń skórę i tłuszcz z piersi z kurczaka. Pokrój wszystkie składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość witaminy A; źródło witaminy C, witaminy B6 i witaminy B3.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: W celu wzbogacenia smaku do batatów można dodać pasternak.





etap

3

# Posiłki stałe

## Przepisy dla niemowlaków – prawdziwa przygoda kulinarna

Trzeci etap wprowadzania pokarmów stałych (od 9 do 12 miesiąca życia) wiąże się z dodawaniem coraz większej ilości smaków i przechodzeniem na pokarmy o zróżnicowanych konsystencjach. Jedzenia nie trzeba już podawać w formie purée — zamiast tego można je siekać, rozgniatać i ucierać.

Twoje dziecko powinno już rozpoznawać niektóre dania wzrokowo i kojarzyć je z konkretnymi smakami. Starsze dzieci (z reguły w okolicach 2 roku życia) dość często odrzucają nowe lub wcześniej zaakceptowane smaki. Podawanie im zróżnicowanych pokarmów właśnie na tym etapie pomoże im w przyszłości. Dzieci uczą się jeść poprzez obserwowanie innych jedzących osób, dlatego Twoje dziecko powinno też zacząć jeść posiłki razem z resztą rodziny. Postaraj się, aby czas posiłków był dostosowany do innych domowników, w szczególności innych dzieci. Gdy tylko jest to możliwe, zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia, nawet jeśli skończy się to bałaganem. Czas posiłku powinien być czasem zabawy i nauki. Uczenie się samodzielnego jedzenia pomoże dziecku w braniu aktywnego udziału w spożywaniu posiłków i wypracowaniu prawidłowego stosunku do jedzenia. Próbuje podawać coraz bardziej zróżnicowane dania i pomóż dziecku w przyzwyczajeniu się do jedzenia o innej konsystencji, np. słupków z surowych warzyw lub owoców. Nadal podawaj mleko matki lub mleko modyfikowane, ale zmniejsz liczbę karmień do dwóch lub trzech dziennie. W razie potrzeby możesz też dawać do picia przegotowaną i schłodzoną wodę. Jest to również dobry czas na pozbycie się butelki i wprowadzenie kubka treningowego.

Dziecięce brzuszki są małe, więc szybko się napełniają. Unikaj podawania żywności bogatej w błonnik, takiej jak chleb razowy lub pełnoziarnisty. Taka żywność tylko zapełni żołądek dziecka i nie pozostawi zbyt wiele miejsca na jedzenie bogate w wartości odżywcze, które dadzą dziecku energię potrzebną do prawidłowego rozwoju. Ważną rolę w produkcji energii odgrywają tłuszcze, które zawierają cenne witaminy, takie jak witamina A. W związku z tym dzieciom poniżej drugiego roku życia nie należy podawać chudych serów, jogurtów ani mleka odtłuszczonego.





# Kluseczki z ciecierzycą

½ łodygi selera (około 40 g)  
 1 średni pomidor (około 130 g)  
 ½ średniej marchwi (około 40 g)  
 40 g ugotowanej ciecierzycy  
 50 g ugotowanych kluseczek (na porcję)  
 50 g purée z gotowanej wołowiny (na porcję) (str. 306)

1. Umyj warzywa, obierz i umyj marchewkę. Następnie pokrój pomidor na pół i usuń nasiona. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki (oprócz ciecierzycy). Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.

Czas całkowity  
**40 min**

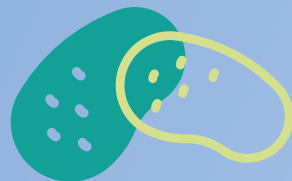
Czas gotowania  
**20 min**



Porcje



Można zamrozić



3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i dodaj ugotowaną wcześniej oddzielnie ciecierzycę. Umieść dzbanek na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 50 g ugotowanych kluseczek i 50 g purée z wołowiny (str. 306).

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość cynku i witaminy B12; źródło żelaza, fosforu, potasu, witaminy B3 i witaminy B6.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Użyj rybnego lub innego mięsnego purée (str. 306) zamiast wołowiny. Wegetarianie, zamiast mięsa, do sosu mogą podać ugotowany makaron, ryż lub inne dodatki według uznania.





# Danie z dorszem i ziemniakami

**1 filet z dorsza** (około 100 g)  
**½ średniego ziemniaka** (około 150 g)  
**100 g ugotowanej kaszki ryżowej**  
 (na porcję)

1. Umyj i obierz ziemniaka. Usuń ości i skórę z dorsza. Pokrój wszystkie składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.

Czas całkowity  
**35 min**

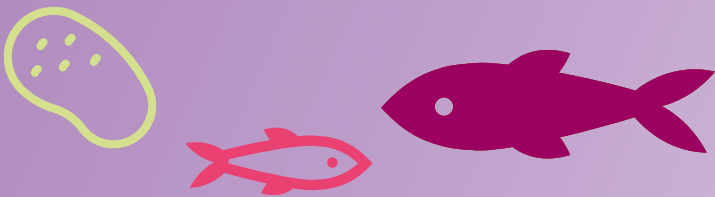
Czas gotowania  
**20 min**



Porcje



Można zamrozić



4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniami, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem. Przelej do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Dokładnie sprawdź, czy w jedzeniu nie ma ości. Podaj 1 porcję z około 100 g kaszki ryżowej.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Duża zawartość jodu; źródło selenu i witaminy B12.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z ugotowanym makaronem, ryżem lub innymi dodatkami według uznania.



Czas całkowity  
**30 min**

Czas gotowania  
**10 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański



## Moje pierwsze musli



**50 g borówek** (dojrzałych)  
**100 g płatków owsianych** (na porcję)  
**½ średniej brzoskwiwni** (dojrzałej) (około 100 g)  
**½ średniej gruszki** (dojrzałej) (około 100 g)

1. Umyj wszystkie składniki. Obierz brzoskwinie i gruszkę i usuń z nich pestki. Pokrój brzoskwinie i gruszkę na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.

4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 10 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 10 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 100 g płatków owsianych.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Dzieci polubią ten owocowy przysmak. Z pomocą tego przepisu wprowadzisz więcej owoców do ich diety — mieszaj i łącz różne rodzaje owoców zależnie od preferencji czy zapasów!

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Jeżeli chcesz wprowadzić nabiał, dodaj jogurt naturalny. Można wykorzystać też inne owoce.



etap

4

# Od ukończenia 1 roku życia

## Przepisy dla dzieci dla większej energii i składników odżywczych

Każde dziecko rozwija się w trochę innym tempie, ale w momencie ukończenia 1 roku życia Twój maluszek powinien być o wiele bardziej aktywny. Najprawdopodobniej potrafi już dość szybko raczkować, podciągać się, podpierać się o meble, a nawet stawiać pierwsze kroki. Jest to bardzo aktywny czas spędzany na nauce chodzenia, mówienia oraz wielu innych umiejętności. Wszystko to wymaga o wiele większych ilości energii i wartości odżywczych. Dlatego właśnie tak ważna jest zdrowa i zróżnicowana dieta. Do tej pory dziecko przyjmowało głównie mleko matki lub mleko modyfikowane, ale teraz głównym źródłem energii powinny stać się pokarmy stałe.

Na tym etapie dziecko powinno jeść trzy posiłki dziennie oraz przekąski między posiłkami w postaci kawałków owoców i warzyw, jogurtu, kawałków sera, grzanek czy ciasteczek ryżowych. Staraj się, by każdy posiłek obejmował produkty zawierające skrobię (chleb, płatki zbożowe, kaszka, ziemniaki, ryż, kuskus lub makaron) i białko (mięso, ryby, jajka, soczewica, fasolka, humus, soja i tofu) oraz świeże owoce i warzywa. Nabiał (czyli mleko, jogurt lub ser) powinien być podawany w ramach trzech posiłków lub przekąsek w ciągu dnia. Jedna porcja powinna składać się ze szklanki mleka (150 ml), małej miseczki jogurtu lub twarożku albo małej porcji sera. Na tym etapie zapotrzebowanie na mleko matki lub mleko modyfikowane będzie naturalnie malało, więc można je w zupełności zastąpić krowim mlekiem (pod warunkiem, że dziecko nie ma na nie alergii). Mleko jest ważnym źródłem wapnia, więc razem z wodą powinno być głównym napojem Twojego dziecka, jednak nie podawaj mu więcej niż pół litra mleka dziennie, ponieważ zmniejszy to jego apetyt na inne pokarmy.

Dziecko powinno przyjmować od 6 do 8 kubków płynów dziennie (włącznie z mlekiem), po jednym do każdego posiłku i każdej przekąski między posiłkami.

Nadal staraj się, by dziecko poznawało nowe smaki, ale nie nakładaj zbyt dużych porcji, ponieważ mogą one zniechęcić je do jedzenia. Dla dzieci w tym wieku nie ma zalecanej wielkości porcji, ale możesz ją określić, sprawdzając wielkość piąstki swojego dziecka — żołądek powinien być mniej więcej tej samej wielkości co zaciśnięta piąstka. W miarę zwiększania się aktywności dziecka (od 2 roku życia) możesz stopniowo zwiększać wielkość porcji. Zawsze jednak należy dopasowywać porcje do apetytu dziecka. Staraj się podtrzymywać i stymulować jego zainteresowanie nauką jedzenia poprzez podawanie posiłków na kolorowych talerzach, używanie różnych kształtów i motywów (na przykład formowanie uśmiechniętych buziek) oraz łączenie różnych kolorów i konsystencji. Jak najczęściej pozwalaj dziecku jeść samodzielnie, ale pomagaj mu z trudniejszymi posiłkami, na przykład krojąc makaron do spaghetti. Jeśli dziecko odmówi zjedzenia danego dania, zabierz je spokojnie i nie podawaj nic innego przed porą następnego posiłku lub przekąski. Nie podawaj żywności bogatej w cukry i tłuszcze, aby uniknąć wykształcenia u dziecka złych nawyków żywieniowych w późniejszym wieku. Po pewnym czasie dziecko będzie mogło jeść te same posiłki co reszta rodziny, więc pamiętaj, by stanowić dla niego dobry przykład i odżywiaj się zdrowo!





# Ryż z sosem ze słodkiej papryki

½ **łodygi pora** (około 20 g)  
¼ **małej cukinii** (około 40 g)  
½ **średniej czerwonej papryki** (około 40 g)  
1 **średni pomidor** (około 140 g)  
140 g **ugotowanego ryżu** (na porcję)

1. Umyj warzywa, przekrój na pół pomidora i paprykę, usuń nasiona. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.

Czas całkowity  
**20 min**

Czas gotowania  
**15 min**



Porcje



Można zamrozić



Wegetariański

3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako '10/15 min'.
4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji 'OFF'.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. Jedzenie dla starszych dzieci nie powinno być zmielone na papkę. Większe kawałki jedzenia zachęcają do jego przeżuwania. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 140 g gotowanego ryżu.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Duża zawartość witaminy C.





# Makaron z łososiem i brokułami

Czas całkowity  
**35 min**

Czas gotowania  
**15 min**



Porcje



Można zamrozić

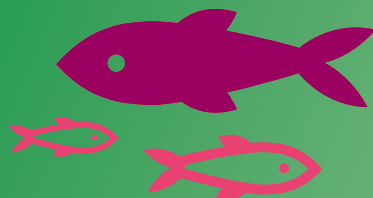
**1 filet z łososa** (około 120 g)  
**½ małego brokuła** (około 120 g)  
**140 g ugotowanego makaronu**  
(muszelki) (na porcję)

1. Umyj brokuły. Usuń ości i skórę z łososa. Pokrój brokuły i łososa na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.

4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
9. W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniami, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 140 g ugotowanego makaronu muszelki.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość kwasów Omega 3, selenu, jodu, witaminy B12, witaminy B1, witaminy D i witaminy K; źródło fosforu, witaminy B2, witaminy B3, kwasu foliowego i witaminy C.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Podawaj ze zmiksowanymi warzywami. Podawaj z ugotowanym makaronem, ryżem lub innymi dodatkami według uznania.



Czas całkowity  
**30 min**

Czas gotowania  
**15 min**



Porcje



Wegetariański

# Słoneczne szparagi

**12 szparagów** (zielonych) (około 240 g)  
**100 g ugotowanych młodych ziemniaków**  
**pokrojonych w ćwiartki** (na porcję)  
**20 g startego parmezanu** (na porcję)

1. Umyj szparagi i usuń wszystkie zdrewniałe części. Pokrój składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako 10/15 min”.

4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
7. Obróć dzbanek.
8. Przełóż wszystko do miski i poczekaj aż ostygnie. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i startym parmezanem.

Wskazówki dotyczące wartości odżywczych: Wysoka zawartość fosforu, kwasu foliowego, witaminy D, witaminy K; źródło wapnia, potasu, witaminy B1, witaminy C i witaminy B6.

Wskazówki dotyczące gotowania i podawania: Podawaj z plasterkami łososa. Podawaj z kluseczkami i dowolnym sosem.





# Obsah

Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě ..... 327

**První ochutnávky ..... 332**

**Recepty**

Bramborové a brokolicevé pyré ..... 334  
 Sluneční dýně ..... 336  
 Banánové a avokádové pyré ..... 337  
 Šťavnatá jablka ..... 338

**Měkká jídla ..... 340**

**Recepty**

Zeleninové nebe ..... 342  
 Masové pyré ..... 344  
 Losos s batáty a cuketou ..... 345  
 Hrachové pyré ..... 347  
 Dezert z broskví a švestek ..... 348  
 Kuřecí, bramborové a jablečné pyré ..... 350

**Pevná jídla ..... 352**

**Recepty**

Cizmové nudle ..... 354  
 Treska a bramborová kaše ..... 356  
 Moje první müsli ..... 357

**Od jednoho roku věku ..... 358**

**Recepty**

Rýže s omáčkou ze sladké papriky ..... 360  
 Těstoviny s lososem a brokolicí ..... 362  
 Chřest vařený v páře s brambory a parmezánem ..... 363

fáze

1

fáze

2

fáze

3

fáze

4



## Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě

Když přijde na to, jak dítěti poprvé předložit pevnou stravu, pocity zmatku nejsou nijak neobvyklé. Už samotné ohromné množství dostupných informací může být trochu zdrcující, zvláště pokud se jedná o vaše první dítě. Děti někdy připravené jídlo vyplivují, jelikož vám nemohou říci, co chtějí nebo nechtějí jíst. To může být pro rodiče ve fázi přechodu dítěte na tuhou stravu docela náročné. Nepodléhejte však panice, řiďte se nároky svého dítěte a poskytněte mu pestrá a výživná jídla, která mu pomohou zdravě vyrůst a cítit se šťastně.

Tuto knížku jsme vytvořili ve spolupráci s výživovou poradkyní doktorkou Emmou Williamsovou. Nabídne vám profesionální rady pro období přechodu na tuhou stravu a poradí, jak pro dítě snadno připravit výživná jídla tak, abyste si mohli ještě lépe vychutnat společné rodinné stolování.





# Náš cíl

## Rada odborníka

Doktorka Emma Williamsová je registrovaná výživová poradkyně a má titul Ph.D v oboru lidské výživy a odborné znalosti v oblasti růstu a výživy v období dětství. Jako klinická výzkumnice v pediatrickém oddělení dětské nemocnice zkoumala růst a příjem potravy velmi malých dětí (do 3 let věku) s potížemi růstu a radila jejich rodičům ohledně výživy. V době, kdy byla vědeckou pracovnící v oboru výživy v Britské nadaci pro výživu (British Nutrition Foundation), zajišťovala odborné poradenství pro období přechodu na tuhou stravu, analyzovala a kontrolovala nutriční obsah receptů pro toto vývojové období a připravovala jídelní plány pro velmi malé děti. Je rovněž členkou Společnosti pro výživu (Nutrition Society), patří k výživovým poradcům Velké Británie v oborové skupině a pravidelně přispívá radami na téma výživy do médií. Po více než 15 letech práce v oboru lidské výživy začala Doktorka Williamsová nedávno podnikat ve výživovém poradenství.

## Náš cíl

Doufáme, že vám tato knížka pomůže při přechodu vašeho dítěte na tuhou stravu. Obsahuje užitečné informace a profesionální rady pro různé fáze přechodu na tuhou stravu a najdete v ní vhodné recepty pro jednotlivé fáze. Každý z receptů byl vyvinut s použitím tohoto výrobku a jeho cílem je pomoci vám zajistit výživnou stravu pro vaše rostoucí dítě.

## Začínáme přikrmovat

Když vidíte svého novorozence, jak vyrůstá ve šťastné a zdravé dítě, je to opravdu úžasná zkušenost a zadostiučinění. To, co se stane v prvním roce života dítěte, může potenciálně ovlivnit jeho nebo její zdraví do budoucna a zásadní součástí tohoto procesu je poskytování zdravé, výživné stravy. Mateřské mléko je

\*Potřebujete-li další rady ohledně rozhodnutí, kdy by bylo nejlepší přejít s dítětem na tuhou stravu, obraťte se na svého lékaře nebo poradce pro péči o děti.

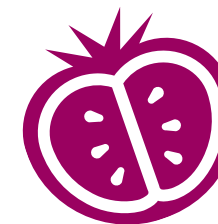
pro dítě ta nejlepší strava, protože obsahuje veškeré živiny, které vaše dítě potřebuje, a také důležité proutilátky, které zvyšují ochranu proti infekci, přímo od matky. Kojení se doporučuje až do věku 6 měsíců, a je-li to možné, lze v něm pokračovat vedle zdravé, vyvážené stravy až do dvou let věku nebo případně i déle. Jestliže kojení není možné, nejlepší náhražkou je kojenecké mléko. Pokud jde o schopnost růst, dítě by mělo přibrat mezi 0,5 kg a 1 kg hmotnosti každý měsíc v období od 0–6 měsíců. Poté je nutné podávat tuhou stravu, aby se podpořil další růst a vývoj.

Vzhledem k tomu, že děti jsou jedinečné a rostou různým tempem, je opravdu důležité nespěchat s přechodem na tuhou stravu a počkat, až bude dítě připravené. Za nejranější dobu, kdy lze začít s odstavením dítěte, se považuje věk 4 měsíců nebo 17 týdnů. Obvykle trvá asi šest měsíců, než trávicí systém dítěte začne správně fungovat a bude připravený trávit jídlo.\* Existují tři klíčová znamení, podle nichž se pozná, že je dítě zřejmě připraveno trávit jídlo. Obvykle se objevují okolo 4–6 měsíce věku a patří k nim: schopnost



sedět a pevně držet hlavu, dobrá koordinace rukou, očí a úst (dítě je schopné se na jídlo podívat, zvednout je a vložit do úst), schopnost polykat nabídnuté jídlo namísto toho, aby ho úplně vyplivlo. Takže než začnete dítě převádět na tuhou stravu, dívejte se po těchto náznacích. Dítě může také vypadat méně spokojené s kojením a může se zajímat o jídlo, které jedí ostatní lidé. Všechny tyto změny znamenají důležitý krok ve vývoji dítěte. Nyní je připraveno zkoumat nové chutě a věci ve svém jídelníčku.

Když začnete dítěti poprvé nabízet tuhou stravu, není tak důležité, kolik toho sní, ale spíše aby si zvyklo na konzumaci jídla jako takového. Děti zpočátku nepotřebují tři jídla denně. Můžete začít jednoduše tak, že jim budete pokaždé nabízet jen trochu, dokud si nezvyknou na chuť, konzistenci a pocit z jídla v ústech. Potom postupně zvýšíte množství i pestrost jídla, až dítě postupně začne jíst totéž co zbytek rodiny, jen v menších porcích. Děti se naučí mít rády jídla, na která si zvyknou. Budete-li jim dávat velmi slaná, sladká nebo tučná jídla a nápoje, zvyšuje to pravděpodobnost, že je budou vyžadovat ve starším věku – přece si nechcete vychovat vybíravého strážníka. Je naprosto nezbytné poskytnout dítěti od samého počátku nabídku zdravých a výživných jídel: tím totiž zajistíte, aby tyto druhy potravin jedly i později, až budou starší. Je opravdu obtížné změnit jídelníček dětí ve starším věku, takže je důležité jim vštípit dobré návyky od samého počátku. Doporučuje se tomu věnovat průběžně, již od období přechodu na tuhou stravu, a připravovat celé jídlo z čerstvých přísad. Tak budete přesně vědět, co vaše dítě jí. Měli byste se také snažit co nejvíce zachovat nutriční složení jídel, která chcete připravit, abyste maximálně zužitkovali výživné látky z používaných přísad. K zachování nutričního obsahu přispěje nákup čerstvých přísad a jejich správné skladování podle příslušných pokynů. Tím se rovněž zajistí, aby bylo možné bezpečně konzumovat jídlo jako syrové maso nebo ryby. A pečlivá příprava jídla na čistých površích s použitím čistého kuchyňského náčiní také přispěje k ochraně dítěte před bakteriemi.



Vaření v páře představuje velmi zdravý způsob přípravy potravin, protože přispívá k zachování jejich nutriční hodnoty. Přístroj Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy vám pomůže zachovat nutriční hodnotu původních přísad ve finálním jídle, které dítěti podáte. Důvodem je to, že během vaření v páře se šťávy uvolněné z potravy uchovávají a poté se s ní během mixování opět spojí.

I když v této knížce receptů najdete informace ohledně přechodu na tuhou stravu, existuje ještě spousta dalších spolehlivých zdrojů informací, které vám pomohou určit, kdy je vhodné dítě odstavit. Jedná se třeba o místní dětskou kliniku, lékaře nebo internet. Můžete získat informace, které vám pomohou postoupit z jedné fáze do druhé, nebo třeba další nápady na recepty, které lze připravovat v přístroji Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy.

## Doporučení týkající se zdraví a bezpečnosti

Děti jsou zvláště citlivé na bakterie, které mohou způsobit otravu jídlem. Při přípravě a uchovávání jejich jídla je tedy nezbytné dodržovat jednoduché pokyny pro zdraví a bezpečnost.

## Příprava jídel:

- Vždy dbejte na to, aby bylo jídlo uloženo bezpečně a bylo označeno samolepkou s datem spotřeby. Jídlo připravujte v čisté kuchyni s použitím čistých prkének a kuchyňského náčiní. Před přípravou jídla si důkladně umyjte ruce a umyjte ručičky i dítěti, než mu jídlo podáte. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny misky a lžičky používané ke krmení důkladně čisté. Společnost Philips Avent nabízí řadu vhodných sterilizátorů, které pracují rychle, snadno a efektivně.



- Uvařené a syrové maso uchovávejte odděleně jedno od druhého i od ostatních potravin v chladničce a skladujte je zakryté. Po manipulaci se syrovým masem si vždy umyjte ruce. Sterilní, vakuově balené syrové maso nebo ryby se většinou nemusí před použitím omývat, protože by se tím mohly na kuchyňských pracovních plochách rozšířit škodlivé zárodky a mohlo by dojít k otravě jídlem. Řiďte se vlastním uvážením, pokud si nejste jisti, že suroviny již byly umyté (například maso v jiném než vakuovém balení nebo potraviny zakoupené na trhu). Ovoce a zeleninu vždy omyjte a v případě potřeby oloupejte. Veškerá kořenová zelenina by měla být před použitím oloupaná a omytá.
- Do jídel určených pro děti nikdy nepřidávejte sůl. Chcete-li zvýraznit chuť jídel, můžete do nich místo toho přidat bylinky a jemné koření. Pokud je nutné použít v receptu vývar, použijte vývar s nízkým obsahem soli nebo bez soli. Nepřidávejte do jídel cukr, pokud to není nutné kvůli chuti (například pro oslazení kyselého ovoce).
- Dbejte, aby bylo jídlo důkladně uvařené, a před podáváním ho nechte dostatečně vychladnout.

### Uchovávání jídla:

- Připravené jídlo co nejrychleji ochladte (do 1–2 hodin) a vložte do chladničky (o teplotě 5 °C nebo nižší) nebo do mrazničky (o teplotě –18 °C). Většinu čerstvě připravených jídel lze uchovávat v chladničce po dobu až 24 hodin. Podívejte se do návodu k použití své mrazničky, jak dlouho lze bezpečně uchovávat dětskou stravu – obvykle to jsou 1–3 měsíce.
- Součástí balení přístroje Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy je i nádoba, v níž můžete porce jídla uložit do mrazničky. V nabídce společnosti Philips jsou i další nádoby, které jsou rovněž sterilní, kompaktní a stohovatelné. Název jídla

a datum přípravy můžete napsat na víčko nebo na štítek. Můžete také použít formy na led, malé nádoby odolné vůči nízkým teplotám nebo mrazicí sáčky. Je-li to třeba, řádně jídlo zabalte do kuchyňské fólie.

- Zmražené jídlo před ohřátím řádně rozmrazte. Přístroj Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy je vybaven funkcemi rozmrazování a ohřevu, které splní všechny vaše potřeby. Jídlo ohřejte důkladně a rovnoměrně (měla by z něj vycházet pára) a nechte je před podáváním dostatečně vychladnout. K rovnoměrnému a bezpečnému ohřevu jídla pro vaše dítě lze také použít ohříváč jídla Philips Avent. Pokud jídlo ohříváte v mikrovlnné troubě, vždy je zamíchejte a zkontrolujte jeho teplotu, než je podáte dítěti. Jídlo neohřívajte víc než jednou.
- Nikdy znovu nezmrázujte již rozmražené jídlo a nikdy neuchovávejte a znovu nepoužívejte jídlo, které vaše dítě nedojedlo.

### Jídla, kterým je třeba se vyhnout, a alergie na potraviny:

- Pro děti do 12 měsíců jsou některá jídla nevhodná. Jedná se například o játra, syrové škeble, maso žraloků a mečounů, měkké nepasterizované sýry a med. Jídla obsahující vejce dobře uvařte.
- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na potraviny, doporučuje se děti do věku 6 měsíců pouze kojit. Pokud kojení není z jakéhokoli důvodu možné, poraďte se s lékařem, jaký typ kojeneckého mléka je třeba dítěti podávat jako náhražku. Pokud dítěti podáváte nějaké jídlo poprvé, může se objevit alergická reakce. Je tedy nezbytné pokračovat v kojení i během přechodu na tuhou stravu. Buďte také opatrní při podávání jídel, obsahujících alergeny, jako jsou například mléko, vejce, pšenice, ryby a škeble. Nepodávejte jídlo obsahující hned několik alergenů.

- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na arašídů, poraďte se s odborným lékařem. Vzhledem k tomu, že existuje riziko udušení, nesmějí se dětem mladším pěti let podávat arašídů ani žádné jiné celé ořechy.
- Bezprostředními známkami alergie (obvykle se vyskytnou během několika sekund nebo až do dvou hodin) mohou být: otékání rtů, svědění a mravenčení, začervenání na tváři nebo na těle, vyrážka, zhoršující se příznaky ekzému nebo obtížné dýchání. Pokud se domníváte, že má vaše dítě alergickou reakci, ihned vyhledejte lékaře – ve vzácných případech může být prudká reakce (anafylaxe) životu nebezpečná.
- Mezi zpožděné reakce na potraviny (obvykle související s alergií na kravské mléko) může patřit nevolnost a zvracení nebo reflux, průjem, zácpa, krev ve stolici, červený zadeček a zhoršující se ekzém. Z dlouhodobého hlediska mohou být i problémy s přibýváním na váze. Jelikož některé z těchto příznaků (například vyrážka nebo průjem) mohou naznačovat také jiné choroby, požádejte o radu svého lékaře.
- Máte-li podezření, že vaše dítě trpí alergií na potraviny, vždy se nejprve poraďte s lékařem.

### Další pokyny a informace

- Množství uvedené v receptech\* by vám mělo zajistit dostatek jídla pro nakrmení dítěte a také něco navíc pro uchování v chladničce nebo mrazničce a pozdější použití. Množství můžete upravit podle svých potřeb, jen dbejte na úpravu doby požadovaného vaření v páře podle množství použitých přísad. Přibližné doby vaření v páře pro konkrétní přísady naleznete v části „Přísady a doby vaření“ v uživatelské příručce.
- Konečná konzistence jednotlivých receptů závisí na typu použitých přísad, včetně použitého množství, a fázi přechodu na tuhou stravu (například hladká versus tužší konzistence). Konzistenci lze upravit

\*Všechny recepty byly zkontrolovány a bylo ověřeno, zda obsahují příslušná množství kalorií, soli, cukru a tuku vhodná pro kojence a batolata.



přidáním kojeneckého či dětského mléka nebo převařené vody k pokrmu. Ke zředění můžete třeba použít vodu a k zahuštění dětskou rýži. Pokrm zahustíte i vylitím části vody z přístroje pro vaření v páře před mixováním.

- Množství uváděná v receptech jsou pouze orientační a můžou se lišit podle povahy přísad a doby vaření.
- Počet velikostí porcí, které lze získat z jednoho receptu, je pouze informativní. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, nemusejí velikosti porcí odrážet množství, které vaše dítě vyžaduje nebo potřebuje k tomu, aby uspokojilo nároky růstu. To znamená, že se konečná velikost zkonzumované porce může lišit od uvedené velikosti.
- Fotografický průvodce recepty vám poslouží jako rychlá vizuální reference při vaření s přístrojem Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy.
- Při prvním použití přístroje Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy přesně dodržujte pokyny v receptu.



# První ochut- návky



## Recepty pro děti, které přechází na tuhou stravu

První fáze období přechodu na tuhou stravu (okolo 4–6 měsíců) je celá o úplně prvním zkoumání nových chutí a věcí. Jelikož bude vaše dítě zvyklé pouze na chuť a konzistenci mléka, trikem je tu postupné zavádění nových jídel. I když to zpočátku může nějakou dobu trvat. S trochou trpělivosti bude vaše dítě za chvíli jíst své vlastní jídlo.

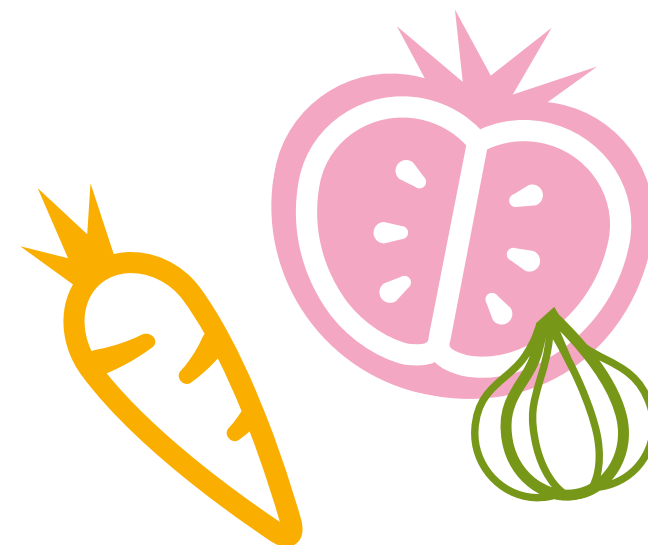


Všechna pyré by zpočátku měla být velmi jemná a stále poměrně řídká nevyrazné chuti.

Dosud bylo dítě zvyklé jen na sání z prsu nebo na pití kojeneckého mléka z lahve, přičemž vysunovalo jazyček a pilo. Proto dítě automaticky udělá totéž i při prvním krmení lžičkou a veškeré jídlo, které dostane do úst, jazykem zase vystrčí ven. Naučit se jíst zahrnuje rozvoj úplně nové sady ústních motorických dovedností. Dítě se například musí naučit používat rty k nabrání jídla ze lžičky a jazyk k posunutí jídla v ústech dozadu a spolknutí. Předtím používalo jen své svaly na čelistech a tvářích k sání – je to pro ně tedy úplně nová zkušenost. Jakmile dítě dokáže polykat jídlo, spolu s dalšími dvěma znameními období přechodu na tuhou stravu (sezení, zvedání věcí a jejich vkládání do úst), je opravdu a skutečně připravené vydat se na cestu zkoumání jídla.

První jídla mohou zahrnovat obiloviny ve formě pyré, například dětskou rýži, oves, jáhly, kukuřičné nudle nebo dobře rozmačkanou uvařenou rýži mixovanou s kojeneckým mlékem. Můžete také připravit pyré z ovoce nebo zeleniny. Pyré by měla být velmi hladká

a relativně tekutá. Zpočátku by také měla mít planou chuť nebo být téměř bez chuti. Začněte tím, že dítěti nabídnete jen několik lžiček jednou denně, a to buď během obvyklého podávání mléka, nebo po něm. Je také dobré nabízet vždy jen jedno jídlo, abyste viděli, jak dítě na jednotlivá jídla reaguje. Postupem času pak můžete začít nabízet pevné potraviny před obvyklým podáváním mléka a postupně zvyšovat četnost krmení a množství jídla. Můžete také experimentovat s různými konzistencemi přidáním menšího množství mléka nebo ochlazené převařené vody, aby bylo jídlo hustší. Poté můžete začít nabízet jiné typy potravin a postupně zvýšit četnost z jednou na třikrát denně, aby mohlo dítě zažívat spoustu nových chutí. Pokud jde o nároky vašeho dítěte na tekutiny, pokračujte v obvyklém podávání mléka. Je-li velmi horký den, nabídněte dětem krmeným kojeneckým mlékem ochlazenou převařenou vodu, pokud se domníváte, že mají mezi jídly žízeň (kojené děti žádnou vodu nepotřebují).







 Celkový čas  
35 min

 Čas vaření v páře  
20 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

# Bramborové a brokolicové pyrė

½ Velké brambory (Asi 200 g)

½ Malé brokolice (Asi 100 g)

1. Brokolici omyjte a brambory oloupejte a omyjte. Nakrájejte brambory a brokolici na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádrčky na vodu a naplňte nádrčku vodou až po rysku „20 min“.
4. Přikryjte nádrčku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba kaši zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínu K a kyseliny listové.

**Rady k servování a vaření:** Podávejte s dětskou rýží nebo s obvykle podávaným mlékem. Brambory nahradte sladkými bramborami (batáty).







Celkový čas  
35 min

Čas vaření  
v páře  
15 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské



Celkový čas  
10 min

Čas vaření  
v páře  
0 min



Porce



Vegetariánské

## Sluneční dýně



½ Střední máslové dýně (Asi 300 g)

1. Máslovou dýni omyjte, oloupejte a rozkrojte na polovinu. Vyjměte semínka. Nakrájejte dýni na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba kaši zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.

## Banánové a avokádové pyré



½ Středně velkého avokáda (zralé) (Asi 50 g)  
½ Střední banán (zralý) (Asi 50 g)  
60 ml Mléka, které dítěti obvykle podáváte  
(obvykle připravené)

1. Překrojte avokádo na polovinu. Vyjměte pecku a lžičkou vyberte dužinu avokáda. Oloupejte banán. Nakrájejte avokádo a banán na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko nádoby. Vložte ovoce a kojenecké mléko do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
4. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah kyseliny listové, zdroj vitamínu C, E, draslíku, vitamínu B6 a vitamínu K.

**Rady k servírování a vaření:** Servírujte nejlépe ihned po přípravě. Místo banánu použijte papáju.





 Celkový čas  
**25 min**

 Čas vaření  
 v páře  
**15 min**



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

# Šťavnatá jablka

## 2 Středně velká jablka (zralé) (Asi 300 g)

1. Jablko omyjte, oloupejte a odpeckujte. Jablko nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.





# Měkká jídla

## Recepty pro děti, které jsou připravené na další fázi

Teď když si dítě zvyklo na jídlo ve formě pyré nebo dohladka rozmačkaných potravin s relativně planou chutí, nastal čas ukázat mu různé konzistence a silnější chutě. Postupně přejděte na nahrubo rozmačkaná jídla tak, aby se dítě naučilo kousat. V této fázi období přechodu na tuhou stravu (od 6–8 měsíců) by děti vedle obvyklého podávání mléka měly postupně přejít na 3 jídla denně, a to ve větších porcích než předtím.

Pokud jde o vývoj dítěte, už pouhé žvýkání měkkých a malých kousků jídla a jejich posouvání v ústech pomocí jazyka mu pomáhá rozvíjet ústní motorické dovednosti. Přestože se dítě může zpočátku jídlem zalykat, může kašlat, nebo dokonce zvracet, aby dostalo kousky jídla za zadní části úst, neznamená to, že mu nabízené jídlo nechutná – jednoduše se učí zacházet s jídlem s jinou konzistencí. Dávejte mu stále jídla s různou konzistencí, aby se naučilo jíst různá jídla a bylo otevřenější zkoušení dalších jídel. Nedělejte si starosti, pokud některá jídla zprvu odmítne, je to úplně normální. Vědecké důkazy prokazují, že jídelní preference lze ovlivnit opakovaným nabízením jídla: trik tedy spočívá ve stálém nabízení jídla při různých příležitostech, dokud si dítě na jeho chuť nezvykne a postupně jej nepřijme. Může to vyžadovat několik pokusů (někdy až 15 ochutnání), než dítě začne některá jídla akceptovat. Buďte tedy trpěliví a vytrvalí, vyplatí se to. Pamatujte, že je mnohem snazší vytvořit zdravé jídelní návyky, když je dítě malé, takže nezapomeňte v těchto raných letech nabízet spoustu různých jídel.

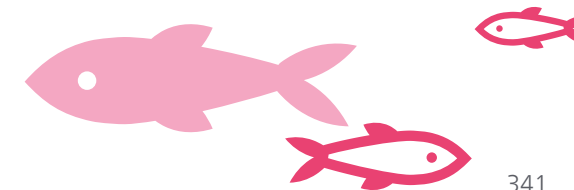
Přestože většina dětí obvykle ve věku 6 měsíců nemá žádné zuby, mohou se naučit zpracovávat jídla s malými měkkými kousky (tím, že je rozdrť dásněmi). Jelikož v této fázi jde o to, naučit dítě žvýkat, začněte tím, že mu předložíte měkká jídla, která může jíst rukama, například uvařené zeleninové tyčinky (mrkev) nebo tyčinky z měkkého, zralého ovoce, malé proužky toastu nebo uvařené těstoviny. Nikdy nedávejte dítěti celé hrozny ani celá koktejlová rajčata, protože by mohla způsobit udušení. Chcete-li je dítěti dát, vždy je nakrájejte.

V této fázi můžete začít více experimentovat s podáváním jídel připravených z kombinace různých potravin z hlavních skupin.

Jelikož se jedná o období rychlého růstu, bude dítě potřebovat více potravin bohatých na výživné látky. Takže mu poskytněte opravdu pestrou nabídku! Všechny děti se například rodí s dostatečnou dávkou železa. To však začne okolo 6 měsíců věku docházet, takže ke zdravému vývoji a růstu je nezbytné, aby dítě získalo dostatek železa ve stravě. Dávejte mu tedy hodně jídel obsahujících železo, například libové červené maso, obiloviny, luštěniny a zelenou zeleninu. Pokud si nejste jistí, kolik toho dítě potřebuje sníst, řiďte se podle něj. Děti obvykle odvracejí hlavu nebo nechávají zavřenou pusku, pokud již žádné jídlo nechťejí. Kvůli bezpečnosti nikdy nenechávejte dítě při jídle samotné. Nadále dítě kojte nebo mu dávejte kojenecké mléko a k jídlům mu nabízejte doušky ochlazené převařené vody z dětského hrnku nebo lahve. Nepodléhejte pokušení dávat mu džus, protože dostává spoustu vitamínu C z mléčných jídel a také z ovoce a zeleniny.

### 4 hlavní skupiny potravin zahrnují:

1. Škrobové potraviny – rýže, těstoviny, brambory a jiné obiloviny
2. Maso, ryby a jejich alternativy, jako jsou například vejce a luštěniny (dhál, čočka apod.)
3. Ovoce a zeleninu
4. Mléčné výrobky – plnotučné jogurty a sýry. Při vaření také můžete používat plnotučné mléko.







 Celkový čas  
**35 min**

 Čas vaření  
 v páře  
**20 min**



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

# Zeleninové nebe



- ¼ Malého květáku (Asi 130 g)
- ½ Střední brambory (Asi 145 g)
- 1 Střední mrkev (Asi 100 g)

1. Květák omyjte, bramboru a mrkev omyjte a nakrájejte. Zeleninu nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

Rady k výživě: Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínů B6, A a K.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s masovým nebo rybím pyré. Smíchejte s oblíbenou zeleninou nebo s vařenou čočkou.







Celkový čas  
35 min



Čas vaření  
v páře  
20 min



Porce



Mrazitelné

## Masové pyré



**1 Filé / hovězí / jehněčí / kuřecí prsa**  
(Asi 250 g)  
**3 lžičky zeleninového pyré** (str. 342)

1. Odstraňte z masa blány a tuk. Maso nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,20 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáním jedné porce vychladnout. Pokud chcete, můžete smíchat 1 lžičku masového pyré se 3 lžičkami rozmixované zeleniny.



Celkový čas  
30 min



Čas vaření  
v páře  
15 min

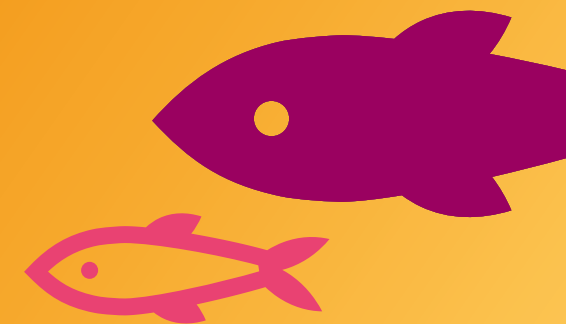


Porce



Mrazitelné

## Losos s batáty a cuketou



**1 Plátek lososa** (Asi 100 g)  
**2 Malé sladké brambory** (batáty) (Asi 185 g)  
**½ Střední cukety** (Asi 90 g)

1. Omyjte cuketu a oloupejte a omyjte sladkou bramboru. Lososa vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte zeleninu a lososa na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Omyjte cuketu a oloupejte a omyjte sladkou bramboru. Lososa vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte zeleninu a lososa na kostičky o velikosti asi 1 cm.
3. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
4. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
5. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
6. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
7. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
8. Překlopte nádobu.
9. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.





## Hrachové pyré

**100 g Mražený hrášek**  
**2 Malé sladké brambory (batáty) (Asi 150 g)**

- Hrášek rozmrazte a omyjte. Sladkou bramboru omyjte a oloupejte. Sladkou bramboru nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,20 min'.
- Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
- Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
- Překlopte nádobu.
- Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba pyré zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.



Celkový čas  
30 min

Čas vaření v páře  
10 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

## Dezert z broskví a švestek



½ Střední broskve (zralá) (Asi 60 g)

1 Velká švestka (zralá) (Asi 45 g)

20 g Jogurt

1. Omyjte, oloupejte a odpeckujte ovoce. Nakrájejte ovoce na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 10 minut. Vaření v páře se spustí a po 10 minutách se automaticky ukončí.

6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte směs do misky a nechte ji vychladnout. Zamíchejte směs ovoce do jogurtu a podávejte.

Rady k výživě: Broskve a švestky v tomto sladkém receptu se k sobě skvěle hodí. Chcete-li jídlu pro větší děti dodat chuť a strukturu, přidejte ovesné vločky, nebo nahraďte švestky jahodami.

Rady k servírování a vaření: Místo švestky přidejte banán, jablko nebo papáju. Místo jogurtu použijte pudink z mléka a vajec.





Celkový čas  
35 min

Čas vaření  
v páře  
20 min



Porce



Mrazitelné

# Kuřecí, bramborové a jablečné pyré



½ **Kuřecího prsa** (Asi 80 g)  
2 **Malé sladké brambory** (batáty) (Asi 225 g)  
½ **Malého jablka** (zralé) (Asi 70 g)

1. Jablko omyjte, oloupejte a vypeckujte, potom oloupejte a omyjte sladkou bramboru. Kuřecí prsa zbavte kůže a tuku. Nakrájejte přísady na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.

4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu A, zdroj vitamínu C, B6 & B3 (niacin).

**Rady k servírování a vaření:** Chcete-li zvýraznit chuť pokrmu, přidejte ke sladké brambore pastišák.





# Pevná jídla

## Recepty pro děti, které jsou téměř připravené na normální stravu

Třetí fáze období přechodu na tuhou stravu (od 9–12 měsíců) spočívá v rozšíření chuťových zážitků dítěte a přechodu k jídlům s různými konzistencemi. Jídlo je možné nakrájet, rozmačkat nebo namlít, spíše než z něj připravit pyré. Pokud jde o vývoj, dítě by mělo začít rozpoznávat jídlo již od pohledu a začít si je spojovat s příslušnou chutí.

Jelikož je poměrně běžné, že starší děti (obvykle okolo věku 2 let) odmítají nová jídla i ta, která již dříve přijaly, nabízení pestré palety jídel v této fázi jim později pomůže. Měli byste také vzít dítě k pravidelným společným rodinným jídlům. Důvodem je to, že děti se naučí jíst jídla, pokud okolo sebe vidí lidi, kteří je konzumují. Proto dbejte, aby dítě při jídle sedělo se zbytkem rodiny a organizujte dobu jídla podle ostatních osob, zejména dalších dětí. Doba jídla je doba učení a měla by být pro dítě zábavná. Když se naučí samo jíst, pomůže mu to získat zdravý vztah k jídlu, při němž se aktivně účastní celého procesu. Pokud jde o předkládané jídlo, snažte se nabízet mnohem pestřejší výběr a pomozte dítěti přejít k jídlům s různou konzistencí, která může být jíst rukama, jako jsou například tyčinky ze syrového ovoce a zeleniny. Pokračujte v kojení nebo podávání kojeneckého mléka, ale snižte je na dvě nebo tři jídla denně. V případě potřeby můžete podávat také ochlazenou převařenou vodu. Toto je také správná doba k ukončení používání lahví a přechodu k dětskému hrnku.

Jelikož má dítě malé břicho, docela snadno se mu naplní. Z toho důvodu byste se měli vyhnout podávání jídel s vysokým obsahem vlákniny, jako je například tmavý nebo celozrnný chléb. Vedlo by to pouze k naplnění žaludku dítěte a zbylo by málo nebo žádné místo na nutričně hodnotnější potraviny, které mu poskytnou potřebnou energii k růstu. Tuk je také důležitý pro produkci energie a obsahuje cenné vitamíny, například vitamín A. Z toho důvodu byste dětem do 2 let neměli podávat nízkotučné mléko, sýr ani jogurt.





# Cizrnové nudle

½ Stonku celeru (Asi 40 g)  
 1 Střední rajče (Asi 130 g)  
 ½ Střední mrkve (Asi 40 g)  
 40 g Vařeného hrášku  
 50 g Doměčka uvařené těstoviny  
 (na jednu porci)  
 50 g Pyré z doměčka uvařené hovězího  
 (na jednu porci) (str. 344)

1. Zeleninu omyjte, mrkev oškrábejte a omyjte. Nakrájejte zeleninu na kostky asi 1 cm velké.
2. Sejměte víko z nádoby a všechny přísady (kromě hrášku) vložte do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.

Celkový čas  
40 min

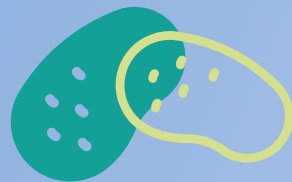
Čas vaření  
v páře  
20 min



Porce



Mrazitelné



4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu a přidejte vařený hrášek (hrášek uvařte zvlášť).
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáním jedné porce vychladnout. Podávejte asi s 50 g vařených těstovin a 50 g hovězího pyré (str. 344).

Rady k výživě: Vysoký obsah zinku a vitamínu B12, zdroj železa, fosforu, draslíku, vitamínu B3 a B6.

Rady k servírování a vaření: Místo hovězího použijte pyré z ryby nebo jiného masa (str. 344). Chcete-li vegetariánské jídlo, podávejte omáčku s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.





# Treska a bramborová kaše

**1 Filé z tresky** (Asi 100 g)  
**½ Střední brambory** (Asi 150 g)  
**100 g Dobře uvařené rýžové kaše**  
(na jednu porci)

1. Brambory omyjte a oloupejte. Tresku vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte všechny přísady na kostky asi 1 cm velké.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,20 min’.

Celkový čas  
35 min

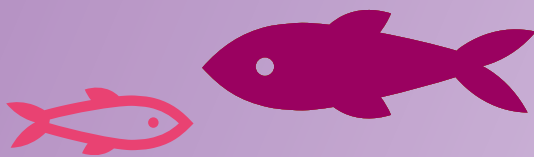
Čas vaření  
v páře  
20 min



Porce



Mrazitelné



4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF’ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má omáčka požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jídlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Nejprve pečlivě zkontrolujte, zda v jídle nezbyly žádné kosti, a potom podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g vařené rýžové kaše.

Rady k výživě: Vysoký obsah jódu, zdroj selenu a vitamínu B12.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s masovým pyré. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.

Celkový čas  
30 min

Čas vaření  
v páře  
10 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské



## Moje první müsli



**50 g Borůvek** (zralé)  
**100 g Ovesných vloček** (na jednu porci)  
**½ Střední broskve** (zralé) (Asi 100 g)  
**½ Střední hrušky** (zralé) (Asi 100 g)

1. Všechny přísady omyjte, oloupejte a vypeckujte broskve a hrušku. Nakrájejte broskve a hrušku na kostičky o velikosti asi 1 cm.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min’.

4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 10 minut. Vaření v páře se spustí a po 10 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF’ (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g ovesných vloček.

Rady k výživě: Dětem bude tato kombinace ovoce velmi chutnat. Tímto receptem se vám podaří do stravy přidat více ovoce – kombinujte různé typy ovoce podle dostupnosti a preferencí!

Rady k servírování a vaření: Chcete-li přidat mléčné výrobky, smíchejte s bílým jogurtem. Použijte jiné ovoce podle vlastního výběru.



fáze

4

# Od jednoho roku věku

## Recepty pro děti obsahující více energie a živin

Přestože je každé dítě jiné, ve věku jednoho roku bude mnohem aktivnější. Může rychle lézt po pokoji, může se zvedat a obcházet pokoj s oporou nábytku nebo již může začít chodit. Čas strávený učením chůze, mluvení a ještě mnoha dalších věcí je velmi aktivní. To vyžaduje mnohem více energie a výživných látek. Proto je důležité zajistit zdravou, vyváženou stravu. Do této doby bylo hlavním zdrojem výživy dítěte mateřské nebo kojenecké mléko, nyní se ale na první místo dostává pevná strava.



Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit.

Dítě by v tomto období přechodu na tuhou stravu mělo konzumovat 3 jídla denně a k tomu mezi jídly přesnídávky: například připravené ovoce, zeleninové tyčinky, jogurt, kousky sýra, toast nebo rýžové koláčky. Zkuste ke každému jídlu zahrnout trochu škrobu (chléb, obiloviny, ovesná kaše, brambory, rýže, kuskus nebo těstoviny), bílkovin (maso, ryby, vejce, čočka, hummus, sója nebo tofu) a čerstvého ovoce a zeleniny. Mléčné výrobky (mléko, jogurt nebo sýr) by měly být zahrnuty ve třech jídlech nebo přesnídávkách každý den. Jedna porce by mohla zahrnovat sklenici mléka (150 ml),

misku jogurtu, kysanou smetanu či kousek sýra velikosti krabičky od sirek. Obvyklý příjem mléka (mateřského nebo kojeneckého) se v této fázi přirozeně sníží, takže je v pořádku přejít místo toho na plnotučné kravské mléko (pokud dítě nemá alergii na mléko). Mléko je důležitým zdrojem vápníku a mělo by být spolu s vodou hlavním nápojem vašeho batolete. Nedávejte mu však více než půl litru (asi 0,5 kg) mléka denně, protože by to snížilo jeho chuť k jídlu, které potřebuje k růstu. Dítě by mělo vypít 6–8 porcí tekutiny denně (včetně mléčných nápojů) podávaných v hrnku: jednu s každým jídlem a jednu mezi jídly s přesnídávkami.

Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit. Přestože neexistují doporučené velikosti porcí pro batolata, použijte jejich pěst jako vodítko: žaludek bude asi tak velký jako sevřená pěst. Jak začne být dítě aktivnější (od 2 let), můžete porce postupně zvětšit. Vždy se však při posouzení, kolik dítě může sníst, řiďte jeho chutí k jídlu. Snažte se udržet jeho zájem naučit se jíst. Aranžujte jídla na barevné talíře, používejte nejrůznější tvary a témata (usměvavá tvář určitě zabere) a kombinujte různé tvary a konzistence. Nechte dítě, ať co nejvíce jí samo. Můžete mu pomoci nakrájením obtížnějších potravin, jako jsou například špagety. Pokud dítě začne jídlo odmítat, vezměte v klidu jídlo pryč a počkejte do další přesnídávky nebo jídla, než mu nabídnete něco jiného. Snažte se nepodávat sladká jídla ani jídla s vysokým obsahem tuku, protože to by jen podpořilo vznik špatných stravovacích návyků v pozdějším věku. Chvalte dítě, když dobře jí, protože tím podpoříte dobré chování a učení do budoucna. Vaše batole bude postupně schopné konzumovat stejná jídla jako zbytek rodiny, takže nikdy nezapomínejte jít příkladem a jezte zdravě!





# Rýže s omáčkou ze sladké papriky

½ Stonku póрку (Asi 20 g)

¼ Malé cukety (Asi 40 g)

½ Střední červené kapie (Asi 40 g)

1 Střední rajče (Asi 140 g)

140 g Doměkka uvařené rýže (na jednu porci)

1. Zeleninu omyjte, rajče nakrájejte na plátky, kapii rozkrojte a zbavte semen. Nakrájejte zeleninu na kostky asi 1 cm velké.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.

Celkový čas  
20 min

Čas vaření  
v páře  
15 min



Porce



Mrazitelné



Vegetariánské

3. Sejměte víko z nádrčky na vodu a naplňte nádrčku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádrčku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až bude jídlo mít požadovanou konzistenci. Jídlo pro větší děti by mělo obsahovat nerozmixované kousky, aby se dítě učilo kousat. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 140 g vařené rýže.

Rady k výživě: Vysoký obsah vitamínu C.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s masovým nebo rybím pyré. Omáčku podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.





# Těstoviny s lososem a brokolicí

Celkový čas  
35 min

Čas vaření  
v páře  
15 min



Porce



Mrazitelné

**1 Filé z lososa** (Asi 120 g)  
**½ Malé brokolice** (Asi 120 g)  
**140 g Doměkka uvařené těstovinové mušle**  
(na jednu porci)

1. Brokolici omyjte, lososa vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte brokolici na kostky asi 1 cm velké.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
9. Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má omáčka požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jídlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 140 g vařených těstovinových mušliček.

Rady k výživě: Vysoký obsah kyselin Omega 3, selenu, jódu, vitamínů B12, B1, D a K, zdroj fosforu, vitamínu B2 (riboflavin), vitamínu B3 (niacin), kyseliny listové a vitamínu C.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s rozmixovanou zeleninou. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.



Celkový čas  
30 min

Čas vaření  
v páře  
15 min



Porce



Vegetariánské



## Chřest vařený v páře s brambory a parmezánem

**12 Stonků chřestu** (zeleného) (Asi 240 g)  
**100 g Vařené bramborové měsíčky**  
(na jednu porci)  
**20 g Strouhaný parmezán** (na jednu porci)

1. Chřest omyjte a odkrojte pevné části stonku. Nakrájejte všechny přísady na kousky asi 1 cm dlouhé.
2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku ,10/15 min'.
4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy ,OFF' (Vypnuto).
7. Překlopte nádobu.
8. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. 1 porce: smíchejte se 100 g vařených měsíčků z nových brambor a 20 g nastrouhaného parmezánu.

Rady k výživě: Vysoký obsah fosforu, kyseliny listové, vitamínu D a K, zdroj vápníku, draslíku, a vitamínů B1, C a B6.

Rady k servírování a vaření: Podávejte s lososem rozděleným na malé kousky. Podávejte s těstovinami a s oblíbenou omáčkou.



# وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك

عندما تستعدين لتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك للمرة الأولى، من الطبيعي جدًا أن تشعر بالارتباك. فإن القدر الهائل من المعلومات المتوفرة كفيل وحده يجعلك تشعرين بالتوتر، خاصة إذا كان هذا طفلك الأول. قد يبصق الأطفال أحيانًا الطعام الذي تعدينه لهم؛ فهم غير قادرين على التعبير عما يريدون أو لا يريدون أكله. وقد يشكل هذا تحديًا للأهل في مرحلة فطام طفلهم. لكن إياك والهلع، فالحل يكمن في التماسي مع متطلبات طفلك وتأمين وجبات مغذية ومتنوعة له تساعد على النمو وتوفّر له الصحة والسعادة.



# المحتويات

365 وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك

370 تذوّق نكهات جديدة  
الأكلات

372 مهروس البطاطس والبروكلي

374 القرع المرح

375 مهروس الموز والأفوكادو

376 مهروس التفاح

378 وجبات خفيفة  
الأكلات

380 جبة الخضار

382 مهروس اللحم

383 السلمون مع البطاطا الحلوة والكوسا

385 مهروس البازلاء سهل التحضير

386 بودينغ الخوخ والدراق

388 مهروس الدجاج والبطاطس والتفاح

390 وجبات صلبة  
الأكلات

392 نودلز الحمص

394 سمك القد مع البطاطس المهروسة

395 التعرّف إلى طبق موزلي

396 من سنة واحدة  
الأكلات

398 الأرز مع صوص الفلفل الحلو

400 المعكرونة مع السلمون والبروكلي

401 الهليون المطهو على البخار مع البطاطس والبارميزان

المرحلة

الأولى

المرحلة

الثانية

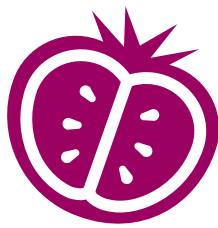
المرحلة

الثالثة

المرحلة

الرابعة





## توصيات حول الصحة والسلامة

إن الأطفال عرضة بشكل خاص للبكتيريا التي قد تسبب التسقم الغذائي، لذا فإنه من الضروري اتباع إرشادات بسيطة حول الصحة والسلامة أثناء تحضير طعامهم وتخزينه.

### تحضير الطعام:

- تأكدي دائماً أنّ الطعام مخزن بطريقة آمنة وانتهي جيداً لتواريخ الاستخدام وانتهاء الصلاحية. احرصى على إعداد الطعام في مطبخ نظيف وعلى نظافة ألواح التقطيع وغيرها من أدوات المطبخ. اغسلي يديك جيداً قبل البدء بتحضير الطعام واغسلي يدي طفلك قبل إطعامه. احرصى على تنظيف الأواني والملاعق المستخدمة لإطعامه قبل استخدامها. مجموعة واسعة ومتنوعة من أجهزة التعقيم التي تلبى Philips Avent تقدّم لك كل احتياجاتك بفضل سرعة تشغيلها وسهولة استخدامها وفعاليتها الفائقة.
- قومي بتخزين اللحوم النيئة والمطهونة منفصلةً عن بعضها وعن الأطعمة الأخرى في البراد وأبقئها مغطاة. اغسلي يديك دائماً بعد لمس اللحم النيء. إن اللحوم أو الأسماك النيئة الموضبة في أكياس معقمة ومفترّعة من الهواء لا تحتاج إلى الغسل قبل الاستخدام، وذلك لتجنّب انتشار الجراثيم المضرة على أسطح تحضير الطعام في المطبخ، الأمر الذي قد يؤدي إلى التسقم الغذائي. افعلي ما تجدينه مناسباً في حال لم تكوني واثقة من غسل اللحوم والأسماك مسبقاً (مثل الأطعمة غير الموضبة في أكياس مفترّعة من الهواء والتي يتم شراؤها من أسواق المأكولات الطازجة). احرصى دائماً على غسل الفواكه والخضار وعلى تقشيرها عند الضرورة؛ يجب تقشير كل الخضار ذات الجذور وغسلها قبل الاستخدام.
- لا تضيفي الملح أبداً إلى الطعام المخصّص للأطفال، بل يمكنك إضافة الأعشاب والبهارات الخفيفة لإضفاء نكهة لذيذة على الأطعمة. عند الحاجة إلى استخدام المرق في الوصفات، استخدمى النوع الخالي من الملح أو النوع الذي يحتوي على القليل منه. تجنّبي إضافة السكر إلى الطعام، إلى إذا كان ذلك ضرورياً لتحسين مذاقه (مثلاً لتحلية تربة الفواكه).
- احرصى على طهي الطعام بشكل كامل وعلى تبريده حتى يصبح فاتراً قبل تقديمه لطفلك.

فسيزيد طلبهم لهذه الأطعمة عندما يكبرون وأنت بالطبع لا ترغبين في تربية شخص نهم! لذا فإنّ توفير أطعمة متنوّعة وصحية ومغذية من البداية أمرٌ ضروريٌّ لطفلك، إذ إنه يضمن استمرارهم في تناول هذه الأنواع من الأطعمة عندما يكبرون، وبما أنه من الصعب جدّاً تغيير ما يأكله الأطفال عندما يكبرون، فمن المهم غرس العادات الغذائية السليمة في نفوسهم من اليوم الأول من حياتهم. ونحن ننصك باتباع هذا الأسلوب ابتداءً من مرحلة الفطام وفي المراحل التي تليها، كما ننصح بتحضير الطعام من الصفر باستخدام مكونات طازجة. بهذه الطريقة، تكوينين مدركةً تماماً لما يأكله طفلك. من المستحسن أيضاً أن تحتفظي قدر الإمكان بالتركيبية الغذائية للأطعمة التي تريدين تحضيرها، لتستخرجي القيمة الغذائية القصوى من المكونات التي تستخدمينها. ومن شأن شراء المكونات الطازجة وتخزينها بالطريقة الصحيحة، من خلال اتباع إرشادات التخزين المتوفرة، أن يساعد في الحفاظ على المحتوى الغذائي.

وسيضمن ذلك أيضاً أن تكون بعض الأطعمة مثل اللحوم أو الأسماك النيئة صالحة للأكل. هذا بالإضافة إلى الحرص على تحضير الطعام على أسطح نظيفة وباستخدام أدوات مطبخ نظيفة، ممّ سيحمي طفلك من البكتيريا الضارة.

يشكل الطهي البخار طريقةً صحيّةً لتحضير الطعام، كونه يحافظ على كل المواد الغذائية في الطعام. وباستخدام جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips Avent 4-in-1، ستمكّنين من الإبقاء على المحتويات الغذائية للمكونات الأولية في الوجبة النهائية التي تعدّينها لطفلك. وهذا لأنّ العصائر التي يطلقها جهاز الطهي البخار أثناء الطهي (مرحلة الطهي البخار) تبقى وتمتزج مجدداً بالطعام أثناء المزج (مرحلة المزج). ومع أن كتيّب الوصفات هذا يوفّر لك بعض المعلومات المتعلقة بالفطام، تتوقّر أيضاً الكثير من المعلومات الموثوقة التي يمكنك الاطلاع عليها لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن جهوزية طفلك لدخول مرحلة الفطام. على سبيل المثال، يمكنك استشارة عيادة طب الأطفال المحلية، أو عيادة الطبيب أو الإنترنت، بالإضافة إلى المعلومات التي تسهّل انتقالك من مرحلة إلى أخرى، وحتى بعض الأفكار لوصفاتٍ أخرى يمكنك إعدادها باستخدام جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips Avent 4-in-1.

مستقيم ورفع الرأس بشكلٍ مستوي؛ التنسيق الجيّد بين اليد والعين والفم (أي أنهم قادرون على النظر إلى الطعام وحمله ووضعه في أفواههم)؛ القدرة على ابتلاع الطعام الذي تقدّم لهم، بدلاً من بصقه كله.

لذا يجب الانتباه لهذه المؤشرات قبل البدء بفطام الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، قد يقلّ رضاهم عن الحليب الذي يتناولونه عادةً، فيبدأون بإظهار اهتمام بالطعام الذي يتناوله الآخرون. تشكل كل هذه التغييرات خطوةً هامةً في نمو طفلك. فيها هو جاهز لاستكشاف نكهات جديدة وأطعمة ذات قوام مختلف ضمن نظامه الغذائي.

عند البدء بفطام الطفل، لا تكون الكمية التي يتناولها مهمة، بل الأهم هو جعله يعتاد على تناول الطعام بشكل عام. لا يحتاج الرضع في البداية إلى 3 وجبات يومية. يمكنك البدء بإطعامه كميات صغيرة بين الحين والآخر إلى أن يعتاد على مذاق وقوام الطعام في فمه، وعلى الشعور الذي يترافق مع تناول الطعام. ثم تزيدين الكمية تدريجياً وتنوّعين الأطعمة التي تقدّمينها لطفلك إلى أن يتمكّن في النهاية من تناول نفس الطعام الذي يتناوله بقية أفراد العائلة، ولكن بكميات أقل. يتعلّم الرضع أن يحبوا الأطعمة التي يعتادون على تناولها. وإذا قدّمت لهم الأطعمة والمشروبات كثيرة الملح والسكر والدهون،



نأمل أن يقدّم لك كتيّب الوصفات هذا المساعدة اللازمة عندما تبدئين بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك. فهو يتضمن بعض المعلومات المفيدة إلى جانب نصائح من محترفين حول مختلف مراحل الفطام، بالإضافة إلى أمثلة عن برامج الوجبات والوصفات الملائمة لمختلف مراحل الفطام. وقد تم تطوير كل من هذه الوصفات باستخدام هذا المنتج لمساعدتك في توفير أطعمة مغذية لطفلك لينمو سليماً.

### البدء بفطام الطفل

إنها تجربة رائعة ومجزية أن تري طفلك المولود حديثاً ينمو ويكبر سعيداً وسليماً. ولا تنسي أنّ ما يحدث مع طفلك خلال السنة الأولى من عمره قد يؤثر على صحته في المستقبل. يكمن دورك في توفير الطعام الصحي والمغذي له، وهذا جزء أساسي من متطلبات هذه المرحلة من حياته. لا شكّ في أنّ حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه الطفل في المرحلة الأولى بعد ولادته، فهو يحتوي على كل الغذاء الذي يحتاج إليه بالإضافة إلى الأجسام المضادة الضرورية لحمايته من كل أنواع الأمراض التي قد يصاب بها، مباشرةً من الأم إلى الطفل. لذا من المستحسن إرضاع الطفل حتى عمر الستة أشهر، والاستمرار في الإرضاع إذا أمكن مع نظام غذائي متوازن وصحي حتى عمر السنتين أو أكثر في حال كنت تفضلين ذلك. وإلا فإنّ حليب الأطفال يشكّل البديل التالي الأفضل لحليب الأم. أمّا في ما يتعلق بقدرة الطفل على النمو، فمن المفترض أن يكسب وزناً يتراوح بين نصف كيلوغرام (1.1 رطل) وكيلوغرام واحد (2.2 رطل) في الشهر الواحد، وذلك أثناء الفترة الممتدة من ولادته إلى عمر الستة أشهر، تليها الفترة التي يحتاج فيها طفلك إلى الأطعمة الصلبة لتعزيز نموه وتطوّر جسمه.

ولنّ الأطفال ينمون بسرعاتٍ مختلفة، فمن المهم جدّاً ألا نستعجل فطامهم قبل أن يصبحوا مستعدين. ومن الأفضل ألا نبدأ بالتفكير في فطام الطفل قبل أن يبلغ عمر الأربعة أشهر أو 17 أسبوعاً. إلا أنّ الوقت الذي يحتاج إليه الجهاز الهضمي لدى الطفل ليعمل كما يجب وليصبح جاهزاً لهضم الطعام هو عادةً 6 أشهر\*. من الجدير بالذكر أنّ 3 مؤشرات أساسية تُظهر جهوزية الطفل لتجربة الأطعمة الصلبة. تظهر هذه المؤشرات عادةً بين الشهر الرابع والسادس وهي تشمل: القدرة على الجلوس بشكلٍ

\* استشيرى الطبيب أو الخبير الاستشاري في رعاية الأطفال عند الحاجة إلى مزيد من النصائح حول الوقت الأفضل لفطام طفلك.





- اطلبي دائمًا نصيحة أطباء رعاية صحية متخصصين في حال اشتبهت بأن طفلك يعاني من حساسية محتملة على أطعمة معينة، وليكونوا أول من تلجئين إليهم!

## المزيد من الإرشادات والمعلومات

- يجب أن توقّر لك الكمية المُشار إليها في الوصفات\* ما يكفي من الطعام لطفلك، بالإضافة إلى بعض الكميات المتبقية لتقسيمها إلى حصص وتخزينها أو تجميدها لاستخدامها لاحقًا. يمكنك تعديل القدر المطلوب لتلبية احتياجاتك، مع الحرص على تعديل مدة الطهي بالبخار المطلوبة لكمية المكونات المُستخدمة. تحققّي من قسم "المكونات وأوقات الطهي بالبخار" في دليل المستخدم للاطلاع على مدة الطهي بالبخار التقريبية اللازمة لبعض المكونات المحددة.

- سيعتمد القوام النهائي لكل وصفة على نوع المكونات المُستخدمة، بما في ذلك الكمية المُستخدمة ومرحلة الفطام (مثلًا القوام الناعم بالمقارنة مع القوام الأكثر كثلًا). يمكن تغيير القوام من خلال إضافة حليب الطفل المعتاد أو المياه المغلية إلى الوصفة النهائية. على سبيل المثال، يمكن إضافة الماء لتقليل كثافة القوام أو أرز الأطفال لجعل القوام أكثر كثافة. ولا تنسي أن تحفيف بعض كمية الماء في جهاز الطهي بالبخار قبل المزج سيؤدي أيضًا إلى زيادة كثافة قوام الأطعمة.

- إن كميات الوصفات لها دلالة كبيرة، وقد تختلف باختلاف طبيعة المكونات المُستخدمة وأوقات الطهي.
- لا يشكّل عدد أحجام الحصص التي توقّرها كل وصفة سوى معيار إرشادي. بما أنّ احتياجات الأطفال تختلف من طفل إلى آخر، قد لا تعكس أحجام الحصص الكمية التي تطلبها شهية طفلك أو التي يحتاجها لتلبية متطلبات نموه، أي أنّ حجم الحصة النهائية المستهلكة قد تختلف عن تلك المُشار إليها في الوصفة.

\* تمّ التحقق من كل الوصفات للتأكد من أنها تحتوي على الكميات المناسبة من السعرات الحرارية والملح والسكر والدهون بما يتلاءم مع احتياجات الرُضع والأطفال.

## أطعمة يجب تجنّبها والحساسية على الطعام:

- إن بعض الأطعمة غير مناسبة للأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 شهرًا، ومن بينها الكبد والمخار النيء ولحم سمك القرش وسمك السيف وسمك مرلين، بالإضافة إلى الألبان الطرية غير المبسترة والعلس. تأكّدي من طهي البيض أو الأطباق التي تحتوي على البيض جيدًا.

- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية على الطعام في العائلة، فمن المستحسن إرضاع الطفل بشكل حصري لغاية عمر الستة أشهر. وفي حال تعذر الإرضاع، لأي سبب كان، استشيري أحد أطباء الصحة لإطلاعك على أفضل حليب مصنع يمكن أن تقدّميه لطفلك بدل حليب الرضاعة. وبما أنّ الأطعمة التي يتناولها الأطفال في بداية حياتهم للمرة الأولى قد تسبّب حالات من الحساسية، فمن المفضل الاستمرار في الرضاعة أثناء فترة الفطام. ويجب توخي الحذر عند تقديم الأطعمة التي من المحتمل أن تسبّب حساسية، مثل الحليب والبيض والقمح والسمك والمخار، إلى الأطفال للمرة الأولى؛ ومن المستحسن تقديمها بشكل منفرد.

- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية ضد زبدة الفول السوداني في العائلة، فلتطلبي مشورة طبيب صحة مؤهل. لا يُفترض تقديم جوب المكسرات الكاملة، بما فيها الفول السوداني، للأطفال دون عمر الخمس سنوات، وذلك منعا لخطر الاختناق.

- قد تشمل العلامات الفورية على الإصابة بالحساسية (التي تظهر عادةً بعد ثوانٍ أو خلال مدّة أقصاها ساعتين) تورّم الشفتين أو الحكّة والبثور أو احمرار الوجه أو الجسم أو الطفح الجلدي أو تفاقم أعراض الإكزيمة أو التهاب البشرة أو صعوبة في التنفس. إذا ساورتك الشكوك حول ظهور أي رد فعل تحسّسي ضد الطعام لدى طفلك، فاستشيري طبيبًا على الفور؛ ففي بعض الحالات النادرة، يمكن أن يؤدي التحسّس الشديد (التأق أو فرط الحساسية) إلى الموت.

- ويمكن أن تشمل ردود الفعل التحسّسية المتأخرة ضد الطعام (المرتبطة عادةً بالحساسية ضد حليب البقر) التقيؤ بفعل الغثيان أو ارتداد الطعام، الإسهال، الإمساك، ظهور آثار دم في البراز، احمرار بشرة المؤخرة، وحالة من الإكزيمة تسوء تصاعدًا. ويمكن أيضًا إضافة مشاكل في اكتساب الوزن على المدى الطويل. وبما أنّ بعض هذه الأعراض (مثل الطفح الجلدي والإسهال) قد يشير أيضًا إلى أمراض أخرى، فيُفضّل أن تستشيري طبيبك للحصول منه على المزيد من النصائح.

## تخزين الطعام:

- بعد تحضير الطعام تركه ليبرد بأسرع وقت ممكن (في غضون ساعة أو ساعتين)، وضعه في البراد (على حرارة 5 درجة مئوية (41 درجة فهرنهايت) أو أقل) أو في الثلاجة (على حرارة -18 درجة مئوية (0 درجة فهرنهايت)). يمكن تخزين معظم الأطعمة المعدّة حديثًا في البراد لغاية 24 ساعة. تحققّي من إرشادات استخدام الثلاجة للاطلاع على المدة التي يمكن خلالها تخزين طعام الأطفال بشكل آمن، والتي تمتدّ عادةً من شهر إلى ثلاثة أشهر.

- يمكن تحضير الطعام على دفعات وتخزينه في الثلاجة باستخدام الوعاء المتوفر مع جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips Avent 4-in-1 healthy، كما يمكنك شراء أوعية إضافية من مجموعة Philips، فهي أيضًا معقمة وصغيرة الحجم ومناسبة للتوضيب. كما يمكنك كتابة اسم طبق الطعام وتاريخ تحضيره على الغطاء أو تعليق ملصق. أو كبديل للأوعية، استخدمتي جوارير مكعبات الثلج أو الأوعية الصغيرة المخصصة للثلاجة أو أكياس الثلجة. وعند الضرورة، احرصي على تغليف الطعام بشكل آمن بواسطة ورق الألمنيوم أو ورق النايلون الشفاف.

- يجب تذويب الأطعمة المجمّدة بالكامل قبل تسخينها. يوقّر جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips Avent 4-in-1 وظيفتي التذويب وإعادة التسخين لتلبية كل احتياجاتك. تأكّدي من أنّ الطعام المُعاد تسخينه يتلقّى الحرارة بالتساوي ويصبح كله ساخنًا (لا بدّ من أن يتصاعد البخار منه) واطريه يبرد بما فيه الكفاية قبل تقديمه. يمكن أيضًا استخدام جهاز تسخين طعام الأطفال وقناني الحليب من لتسخين طعام طفلك بالتساوي وبطريقة آمنة. في حال استخدام Philips Avent المايكروويف لتسخين الطعام، احرصي دائمًا على تحريك الطعام والتحقق من حرارته قبل إطعام الطفل. لا تعيدي تسخين الطعام نفسه أكثر من مرة.

- لا تعيدي أبدًا تجميد الطعام بعد تذويبه، ولا تحتفظي أبدًا بالطعام الذي لم يكمل طفلك أكله بهدف إعادة استخدامه.





## الوصفات لصغار الأطفال بدء تناول وجبات الطعام المعتاد

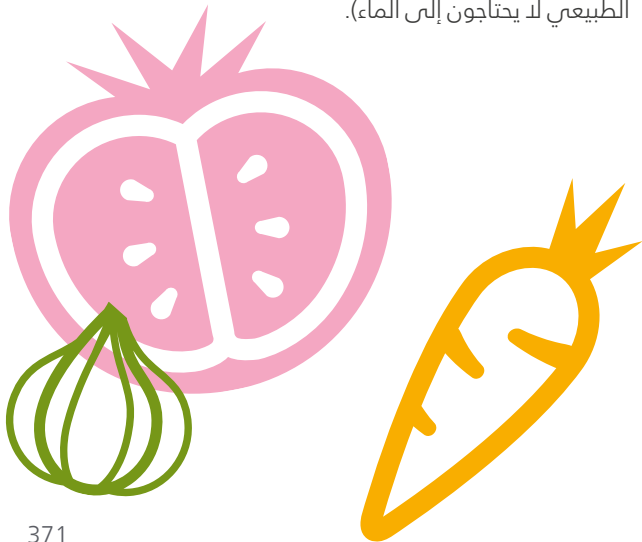
يمكن أن تشمل الأطعمة الأولى الحبوب المقدّمة على شكل هريس، مثل الأرز المخصص للأطفال أو الشوفان أو الذرة البيضاء أو نودلز الذرة أو الأرز المطبوخ والمهروس جيدًا مع حليب طفلك المعتاد. يمكنك أيضًا هرس الفواكه والخضار. يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل حتى تفهية) في البداية. ابدئي بتقديم بعض الملاعق الصغيرة من الطعام لطفلك مرة واحدة في اليوم، إقًا أثناء إطعامه وجبة الحليب المعتادة (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع) أو بعدها. ولا تنسي أنه من المستحسن تقديم كل نوع من الطعام على حدة، لتسجلي ردّة فعله على كل نوع مأكولات بشكل منفرد. ومع مرور الوقت، ستتمكّين من تقديم الأطعمة الصلبة قبل وجبة الحليب المعتادة، وزيادة تواتر الوجبات التي تقدّمينها له وكمية الطعام المقدم في هذه الوجبات تدريجيًا. يمكنك أيضًا تجربة أطعمة ذات قوام مختلف، وذلك عن طريق إضافة كمية أقل من الحليب أو الماء (المغلية المبرّدة) لجعل القوام أكثر كثافة. بعد هذه الخطوة، يمكنك البدء بتقديم أنواع مختلفة من الطعام وزيادة عدد الوجبات تدريجيًا من وجبتين إلى 3 وجبات في اليوم، ليتمكن الطفل من البدء باختبار الكثير من النكهات الجديدة. أمّا بالنسبة لاحتياجات طفلك من السوائل، فاستمري بتقديم وجبات الحليب كالعادة (حليب الأم أو الحليب المصنّع). وفي الأيام التي تكون فيها الحرارة مرتفعة جدًا، قدّمي لطفلك الذي يتناول حليبًا مصنّعًا بعض المياه المغلية المبرّدة في حال شعر بالعطش بين وجبات الحليب المختلفة (فالأطفال الذين يرضعون حليب الأم الطبيعي لا يحتاجون إلى الماء).

تتمحور المرحلة الأولى من فترة فطام الأطفال (من 4 إلى 6 أشهر تقريبًا) حول استكشاف نكهات جديدة وتجربة أطعمة ذات قوام مختلف للمرة الأولى في حياتهم. ولأن الطفل لن يكون معتادًا سوى على مذاق الحليب وقوامه، فالمطلوب في هذه المرحلة أن نقدّم له الأطعمة الجديدة تدريجيًا. مع أنّ هذه العملية ستستغرق الكثير من الوقت في البداية، إلّا أن طفلك سيتمكّن من تناول الطعام المخصص له بعد فترة قصيرة، لذا فلتنحلي بالصبر.



يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل حتى تفهية) في البداية.

إلى الآن، لن يكون الطفل معتادًا سوى على رضاعة الحليب من صدر أمّه أو على شرب الحليب المصنّع من القنينة، وذلك بدفع اللسان إلى الأمام للشرب. بالتالي، عندما تبدئين بإطعامه بالملعقة للمرة الأولى، سيفعل الأمر نفسه تلقائيًا بواسطة لسانه، أي أنه سيستخدم لسانه ليدفع إلى خارج فمه أي طعام يُقدّم إليه. إن تعلم تناول الطعام يتطلب تطوير مجموعة كاملة وجديدة من المهارات الحركية للفم. على سبيل المثال، سيحتاج طفلك إلى تعلم استخدام شفثيه لسحب الطعام من الملعقة، واستخدام لسانه لدفع الطعام إلى الجزء الخلفي من فمه وابتلاعه. فهو لم يستخدم فكيه وعضلات خديّه إلا للرضاعة قبل هذه المرحلة؛ لذا فهي تجربة جديدة ومختلفة كليًا. حالما يصبح طفلك قادرًا على ابتلاع الطعام، بالإضافة إلى ظهور العلامتين الأخرتين اللتين تدلّان على جهوزيته للطعام (أي الجلوس بشكل مستقيم والقدرة على حمل الأشياء ووضعها في فمه)، فهذا يعني أنه مستعدّ وجاهز تمامًا للانطلاق في مغامرة استكشاف عالم الطعام.



المرحلة  
الأولى

# تذوق نكهات جديدة





وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة



وقت الطهي  
35 دقيقة



مناسبة للنباتيين



مناسبة للتجميد



حصص 4

# مهروس البطاطس والبروكلي

½ بطاطس كبيرة (حوالي 200 جم)  
½ بروكولي صغيرة (حوالي 200 جم)

1. يُغسل البروكلي ثم تُغسّر البطاطس وتُغسل. تُقَطع البطاطس والبروكلي إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى مستوى "20 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقَلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو المياه المغلية لتخفيف كثافة الخليط المهروس.

**نصائح التغذية:** غني بالفيتامين (ك)، مصدر للفيتامين (ج) وحمض الفوليك.  
**نصائح الطهو/تقديم الطعام:** يُقدّم هذا الطبق مع الأرز المخصص للأطفال أو الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً. يمكن تحضير الطبق بواسطة البطاطس الحلوة بدلا من البطاطس العادية.



وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة



حصص



مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين



وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة



حصص



مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين

وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 10 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة



حصّة



مناسبة للنباتيين

وقت الطهي 10 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة



وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة



حصص



مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين

وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 10 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة



حصّة



مناسبة للنباتيين

وقت الطهي 10 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة



## القرع المرّج

½ نبات القرع متوسط (حوالي 300 جم)

1. يُغسل نبات القرع ويُقشر ويُقطع إلى نصفين، ثم يُزال اللب منه. يُقطع نبات القرع إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "10/15 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو المياه المغلية لتخفيف كثافة الخليط المهروس.

## مهروس الموز والأفوكادو

½ أفوكادو متوسط (ناضج) (حوالي 50 جم)  
½ متوسط موز (ناضج) (حوالي 50 جم)  
60 مل حليب يُعطى للطفل عادةً (محصّر كالعادة)

1. يُقطع الأفوكادو إلى نصفين. تُزال البذرة ثم اللب من الوسط بواسطة ملعقة كبيرة. يُقشر الموز. يُقطع الأفوكادو والموز إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتوضع الفاكهة مع الحليب المخصص للأطفال داخل الدورق. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
4. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

**نصائح التغذية:** غني بحمض الفوليك؛ مصدر لفيتامين (ج) وفيتامين (هـ) واليوتاسيوم وفيتامين (بي 6) وفيتامين (ك).  
**نصائح الطهو/تقديم الطعام:** من الأفضل تقديم الطبق مباشرة بعد تحضيره. يمكن تحضير الطبق بواسطة البابايا بدلا من الموز.







وقت الطهي بالبخار  
15 دقيقة

وقت الطهي  
25 دقيقة

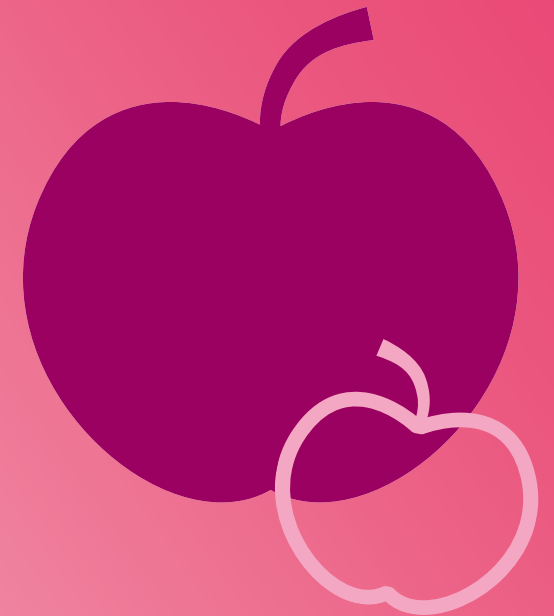


مناسبة للنباتيين مناسبة للتجميد حصص

## مهروس التفاح

2 تفاح متوسط (ناضج) (حوالي 300 جم)

1. يُغسل التفاح ويُقشّر ثم يُزال اللب. يُقطع التفاح إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10" دقيقة.
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.





## الوصفات لصغار الأطفال الاستعداد لتناول الأطعمة الأشد مذاقًا

يمكنك في هذه المرحلة البدء بزيادة الاختبارات من خلال تقديم أطباق مصنوعة من مزيج من الأطعمة المختلفة من مجموعات الطعام الرئيسية.

وبما أنّ هذه الفترة الزمنية تشهد نموًا سريعًا لطفلك، فسيحتاج خلالها إلى المزيد من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية؛ لذا احرص على تقديم أطباق متنوعة قدر الإمكان! على سبيل المثال، يولد جميع الأطفال مع مؤونة كافية من الحديد. لكنّ هذه الكمية تبدأ بالنفاد في عمر الستة أشهر تقريبًا، لذا من الضروري أن يحصلوا على الكمية المطلوبة من الحديد من نظامهم الغذائي لضمان نموهم السليم وتطورهم. فقدّم لهم لطفلك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، مثل اللحم الأحمر الخالي من الدهون والحبوب والفاصوليا والخضار الخضراء. وفي حال لم تكوني متأكّدة من كمية الطعام التي يجب أن يتناولها طفلك، فدعيه يرشده. غالبًا ما يدير الأطفال رؤوسهم أو يبقون أفواههم مغلقة عندما لا يرغبون بالمزيد من الطعام. لأسباب تتعلق بالسلامة، لا تتركي طفلك أبدًا من دون إشراف أثناء الأكل. استمري بتقديم حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع له، واعرضي عليه مع الوجبات رشقات من المياه المغلية المبرّدة من أحد الأكواب المخصّصة لتدريب الأطفال. لا تقلقي بشأن تقديم أي عصير له، فالحليب الذي يرضعه كفيّل بمنحه ما يكفي من الفيتامين سي، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفواكه والخضار التي يتناولها.

### إن مجموعات الطعام الرئيسية الأربعة هي

1. النشويات - الأرز والمعكرونة والبطاطا وحبوب أخرى
2. اللحوم والأسماك والبدائل عنهما مثل البيض والبقول (البسلة والعدس، الخ.)
3. الفواكه والخضار
4. منتجات الألبان - الزبادي كامل الدسم والجبن. يمكن أيضًا استخدام الحليب كامل الدسم أثناء الطهي.



الآن وقد اعتاد طفلك على تناول الهريس أو الأطعمة المهروسة الناعمة التي تحمل نكهات خفيفة نسبيًا، فقد حان الوقت لتقدّم له أطعمة ذات قوام مختلف ونكهات أكثر حدّة، مع الانتقال تصاعديًا إلى تقديم الأطعمة المهروسة الخشنة، وذلك بهدف تعليمه المضغ. في هذه المرحلة من الفطام (من عمر 6 إلى 8 أشهر)، يجب أن يبدأ الأطفال بتناول 3 وجبات يوميًا، بكميات أكبر من قبل، بالإضافة إلى حليبهم المعتاد (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع). وفي ما يتعلق بتطور الطفل، فإنّ حركة مضغ الكتل الصغيرة والطرية من الطعام مع تحريك الطعام في الفم بواسطة اللسان، تساعد على تطوير المهارات الحركية للفم. وعلى الرغم من أنّ الطعام في البداية قد يدفعه إلى إغلاق فمه أو السعال، أو حتى إلى التقيؤ بهدف إخراج كتل الطعام من الجزء الخلفي من الفم، إلا أنّ هذا لا يعني أنه لا يحبّ الطعام المقدم له؛ بل يعني ببساطة أنه يتعلّم كيفية التعامل مع الأطعمة ذات القوام المختلف. فاستمري بتقديم الأطعمة ذات القوام المختلف ليتعلّم كيف يأكل مجموعة متنوعة منها وليصبح أكثر استعدادًا لتذوق أطعمة جديدة. لا تقلقي في حال رفض بعض الأطعمة في البداية، فهذا أمر طبيعي جدًا. تظهر الأدلة العلمية أن تفضيلات الطعام يمكن أن تتأثر بالتعرض المتكرّر للطعام، لذا فالحل يكمن في الاستمرار بتقديم الطعام له في مناسبات مختلفة إلى أن يعتاد على مذاقه، وفي النهاية سيقبله. قد تحتاجين إلى عدّة محاولات (تصل أحيانًا إلى 15 مذاقًا) ليقبل طفلك بعض الأطعمة، لذا تحلّ بالصبر والمثابرة ولن تندمي أبدًا. تذكّري أنه من الأسهل بكثير أن ترسخي تفضيلات الطعام الصحي في نفس طفلك في صغره، لذا احرص على تقديم الكثير من الأطعمة المختلفة خلال هذه السنوات المبكرة من حياته.

على الرغم من أنّ معظم الأطفال لا يملكون أي أسنان في عمر الستة أشهر، غير أنهم قادرون في الواقع على مضغ كمية قليلة من الطعام الطري والذي يحتوي على كتل (من خلال طحنه بين اللثتين). ولأنّ الأهم في هذه المرحلة هو تعليمهم كيفية المضغ، ابدئي بتقديم "الأطعمة التي يمكن تناولها باليدين" والطرية مثل عيدان الخضار المطبوخة (الجزر) أو عيدان الفواكه الناضجة الطرية أو شرائح صغيرة من الخبز المحمص، أو حتى قطع المعكرونة الطرية المسلوقة التي تتميز بأشكالها الفريدة. لا تقدّم لطفلك أبدًا حبوب العنب الكاملة أو ثمار البندورة الكرزية الكاملة، وذلك لتجنّب خطر الاختناق. وفي حال أردت تقديمها لطفلك، فلتلجأي دائمًا إلى تقطيعها.

المرحلة  
الثانية

# وجبات خفيفة





وقت الطهي بالبخر  
20 دقيقة



وقت الطهي  
35 دقيقة



مناسبة للنباتيين



مناسبة للتجميد



حصص



## جَنَّة الخضار

5. يُعيّن وقت الطهو بالبخر إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.

6. يُعيّن زر الطهو بالبخر مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).

7. يُقلب الدورق.

8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.

9. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ج)؛ مصدر للفيتامين (بي) (6) والفيتامين (أ) والفيتامين (ك).

نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم أو السمك. يمكن تقديم الطبق مع الخضار المفضلة لديك أو العدس المطبوخ.

¼ قرنبيط صغيرة (حوالي 130 جم)  
½ بطاطس متوسط (حوالي 145 جم)  
1 جزر متوسط (حوالي 100 جم)

1. يُغسل القرنبيط كما يُغسل الجزر والبطاطس وتُقشّر. يُقَطّع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.

2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.

3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".

4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية لُطهو بالبخر.



وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي 20 دقيقة



حصص 4



مناسبة للتجميد



## مهروس اللحم



**1 فيليه لحم بقر/ لحم ضأن / صدر دجاج** (حوالي 250 جم)  
**3 ملاعق كبيرة خضار مهروسة** (ص 380)

- يُعيّن وقت الطهو بالبخر إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخر بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
- يُعيّن زر الطهو بالبخر مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- يُقلب الدورق.
- يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
- تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة. إذا لزم الأمر، تُخلط ملعقة كبيرة من هريس اللحم مع 3 ملاعق كبيرة من الخضار المهروسة.

- يُنظف اللحم من الجلد والدهون. يُقطع اللحم إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخر.

وقت الطهي 30 دقيقة

وقت الطهي 15 دقيقة



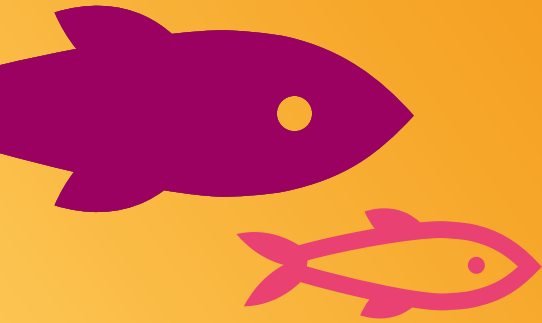
حصص 3



مناسبة للتجميد



## السلمون مع البطاطا الحلوة والكوسا



**1 فيليه سلمون** (حوالي 100 جم)  
**ثمرتان صغيرتان من البطاطا الحلوة** (حوالي 185 جم)  
**1/2 متوسط كوسا** (حوالي 90 جم)

- تُغسل الكوسا وتُقشر البطاطا الحلوة وتُغسل. تتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. يُقطع الخضار والسلمون إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".

- يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخر.
- يُعيّن وقت الطهو بالبخر إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخر بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
- يُعيّن زر الطهو بالبخر مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- يُقلب الدورق.
- يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
- تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.



وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة

وقت الطهي  
35 دقيقة



مناسبة للنباتيين



مناسبة للتجميد



حصص



## مهروس البازلاء سهل التحضير

**100 جم بازلاء مجمدة**  
**ثمرتان صغيرتان من البطاطا الحلوة (حوالي 150 جم)**

1. يُزال الثلج عن البازلاء وتُغسل. تُغسل البطاطا الحلوة وتُقشر. تُقَطع البطاطا الحلوة إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبَّت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبَّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

5. يُعيَّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
6. يُعيَّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات من 3 إلى 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو الماء المغلي لتخفيف كثافة الخليط المهروس.



وقت الطهي  
30 دقيقة

وقت الطهي  
بالبخار  
10 دقيقة



حصة



مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين

## بودينغ الخوخ والدراق



1/2 دراق متوسط (ناضج) (حوالي 60 جم)  
ثمرة برقوق كبيرة (ناضج) (حوالي 45 جم)  
20 جم زبادي

1. تُغسل الفاكهة وتُقشّر ثم يُزال اللب منها. تُقطع الفاكهة إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 10 دقائق. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 10 دقائق.
6. يعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يُزج خليط الفاكهة مع الزبادي ويُقدّم.

نصائح التغذية: إن استعمال الدراق والبرقوق معًا في وصفة الحلوى اللذيذة هذه خيار ممتاز. يمكن إضافة الشوفان إلى الوصفة للحصول على نكهة ومزيج إضافيين مع نمو طفلك، أو يمكن إضافة البيض من الفراولة بدلا من البرقوق. نصائح الطهو/تقديم الطعام: يمكن استخدام الموز أو التفاح أو البابايا بدلا من البرقوق. يمكن مزج الفاكهة مع الكاسترد بدلا من الزبادي.





وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة

وقت الطهي  
35 دقيقة



مناسبة للتجميد



حصص 3

# مهروس الدجاج والبطاطس والتفاح

¼ فليه صدر الدجاج (حوالي 80 جم)  
ثمرتان صغيرتان من البطاطا الحلوة (حوالي 225 جم)  
½ ثمرة تفاح صغيرة (ناضج) (حوالي 70 جم)

1. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يُزج خليط الفاكهة مع الزبادي ويُقدّم.
2. يُزال غطاء الدورق ويُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (أ)؛ مصدر للفيتامين (ج) وفيتامين (بي) والنياسين.

نصائح الطهو/تقديم الطعام: يمكن إضافة الجزر الأبيض إلى البطاطس الحلوة للحصول على نكهة إضافية.



## الوصفات لصغار الأطفال الاستعداد لتناول الأطعمة المختلفة القوام

وبما أنّ معدة الأطفال صغيرة فهي تمتلئ بسهولة. بالتالي، من المستحسن أن تتجّبي تقديم الأطعمة الغنية بالألياف لهم، مثل الخبز الأسمر أو خبز الحبوب الكاملة، لأنها ستملأ معدتهم ولن تترك مكانًا للأطعمة المغذية الأخرى التي من شأنها منحهم الطاقة الضرورية للنمو. والجدير بالذكر أنّ الدهون مهمة أيضًا لإنتاج الطاقة للجسم، وهي تحتوي على فيتامينات مفيدة مثل فيتامين أ. لهذا السبب، يجب ألا تقدمي الحليب أو الجبن أو الزبادي قليل الدسم للأطفال دون عمر السنتين.

تتمحور المرحلة الثالثة من الفطام (من عمر 9 أشهر إلى عمر 12 شهرًا) حول تنوع تجارب طفلك في تذوّق الأطعمة والانتقال إلى الأطعمة ذات القوام المختلف. يمكن تقطيع الطعام أو هرسه أو فرمه بدل تحويله إلى هريس. من حيث تطوّر طفلك، يجب أن يبدأ بالتعرّف إلى الأطعمة بالنظر، ويربط كل نوع من الأطعمة بمذاقه.

هذا لأنّ الأولاد يتعلمون تناول الطعام إذا رأوا الآخرين يتناولونها. بالتالي، احرصي على أن يجلس طفلك مع بقية أفراد العائلة أثناء تناول الطعام ونظّمي أوقات وجباته بوجود آخرين، لا سيما أطفال آخرين. إضافة إلى ذلك، شجّعيه عند الإمكان على إطعام نفسه، حتى لو سبّب ذلك فوضى عارمة. إنّ أوقات الوجبات مخصّصة للتعلّم ومن المفترض أن يستمتع بها طفلك. سيساعده تعلّم إطعام نفسه على جعل علاقته بالطعام صحية، ممّ سيجعله مرتبطًا بطريقة نشطة بعملية تناول الطعام. أمّا في ما يتعلق بالطعام المقدم إليه، فيمكنك تجربة الأطعمة الأكثر تنوّعًا ومساعدة طفلك في الاتجاه نحو الأطعمة التي يمكن تناولها باليدين والتي تتمتع بقوام مختلف، مثل عيدان الفواكه والخضار النيئة. استمري بإرضاعه أو بتقديم الحليب المصنّع له، ولكن قلّلي العدد إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. يمكنك أيضًا تقديم المياه المغلية المبرّدة له عند الضرورة. وتشكّل هذه المرحلة أيضًا فرصة مناسبة لاستبعاد قناني الحليب واستبدالها بالكوب المخصّص لتدريب الأطفال.



المرحلة  
الثالثة

# وجبات صلبة





وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة



وقت الطهي  
40 دقيقة



مناسبة للتجميد



حصص 5



## نودلز الحمص

- يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- يُوضع الغطاء في مكانه ويثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
- يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- يُقلب الدورق ويُضاف إليه الحمص (يُطهى الحمص بشكل منفصل).
- يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 50غ من النودلز المطهو و 50 جم من هريس لحم البقر تقريبًا (ص 382).

½ ساق كرفس (حوالي 40 جم)  
ثمرة طماطم متوسطة الحجم (حوالي 130 جم)  
½ جزرة متوسطة الحجم (حوالي 40 جم)  
40 جم حمص مطهو  
50 جم نودلز مطهوه جيدًا (لكل حصة)  
50 جم هريس لحم البقر المطهو جيدًا (لكل حصة) (ص 382)

- يُغسل الخضار ويُقشّر الجزر ثم يُغسل. بعد ذلك، تُقَطَّع الطماطم إلى نصفين وتزال البذور منها. يُقَطَّع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات (باستثناء الحمص) في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويثبت في الوضعية الصحيحة.

**نصائح التغذية:** غني بالزنك وفيتامين (بي 12)؛ مصدر للحديد والفوسفور والبيوتاسيوم والنياسين وفيتامين (بي 6).

**نصائح الطهو/تقديم الطعام:** نصائح الطهو/تقديم الطعام: يجب استخدام هريسة السمك أو غيرها من اللحوم (ص 382) بدلا من لحم البقر. لتحضير وجبة نباتية، تُقدّم الصلصة مع كمية من المعكرونة المطهوه أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك.



وقت الطهي 35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

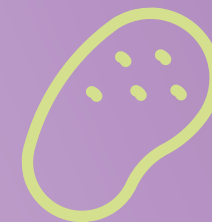


حصص

مناسبة للتجميد



## سمك القد مع البطاطس المهروسة



1 فيليه القد (حوالي 100 جم)  
½ ثمرة بطاطس متوسطة الحجم (حوالي 150 جم)  
100 جم عصيدة أرز مطهوه جيدًا (لكل حصة)

1. تُغسل البطاطس وتُقشّر. تتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. تُقطع كل المكونات إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. لتحضير صلصة: تُخلط المكونات من مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة؛ أما للأطفال الذين يعضون جيدًا، فتُصقّى مياه الطبخ وتُخلط المكونات لوقت أقل أو تُستخدم الشوكة لهرس الطعام المطهوه. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يجب التحقق من عدم وجود أي عظام قبل تقديم حصة واحدة مع 100 جم تقريبًا من عصيدة الأرز المطبوخ.

نصائح التغذية: غني باليود؛ وهو مصدر من مصادر السيلينيوم وفيتامين ب<sub>12</sub>.  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم مع اللحم المهروس أو المكرونة أو الأرز المطهوه أو مع أي غذاء أساسي آخر من اختيارك.

وقت الطهي 30 دقيقة

وقت الطهي بالبخار 10 دقيقة



حصص

مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين

## التعرّف إلى طبق موزلي



4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 10 دقائق. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 10 دقائق.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 100 جم تقريبًا من الشوفان المرقوق.

نصائح التغذية: سيحب الأطفال طعم هذا المزيج من الفواكه وستساعدهم هذه الوجبة على تناول المزيد من الفواكه ضمن النظام الغذائي المتبع معهم. فغليك باختيار أنواع من الفواكه المتوافقة بعضها مع بعض ومن ثم مزجها بعضها ببعض بما يناسب احتياجاتك واختيارك.

نصائح الطهو/تقديم الطعام: لإضافة منتجات اللباني إلى هذه الوصفة، عليك بمزجها مع الزبادي الطبيعي، وإضافة فواكه أخرى مما تحب اختياره.



## الوصفات لصغار الأطفال حان الوقت لاكتساب المزيد من الطاقة والتغذية

(حليب الرضاعة الطبيعي أو الحليب المصنّع) في هذه المرحلة، لذا لا بأس باستبداله بحليب البقر كامل الدسم (إلا في حال الحساسية ضد الحليب). إن الحليب مصدر رئيسي للكالسيوم، وإلى جانب الماء، سيشكل المشروب الأساسي لطفلك. ولكن لا تقدّمي له أكثر من باينت من الحليب (حوالي 0.5 كجم) يوميًا، لأنّ ذلك من شأنه أن يخفّف شهيته على تناول الأطعمة التي يحتاج إليها لينمو ويكبر. يجب أن يتناول الطفل حوالي 6 إلى 8 حصص من السوائل يوميًا (بما فيها المشروبات المركّزة على الحليب)، مقدّمة في كوب؛ حصة واحدة مع كل وجبة وأخرى بين الوجبات أي مع الوجبات الخفيفة.

استمري بتقديم الأطعمة الجديدة لطفلك وحاولي ألا تحمّلي طبقه أكثر مما يحتمل، أي أنّ حصصًا كبيرة من الطعام قد تكون في غير مكانها. مع أنه ما من أحجام حصص موصى بها للصغار، ألا أنه يمكنك استخدام حجم حصة الطعام الأولى التي تناولها طفلك كدليل معياري: ذلك أنّ حجم معدة الأطفال يبقى ثابتًا على حجم الحصة الأولى. ومع ازدياد نشاطهم (ابتداءً من عمر السنتين)، يمكنك زيادة حجم الحصص تدريجيًا. ولكن لتكوني متأكّدة، ارتكزي دائمًا على شوية طفلك لمعرفة الكمية التي يمكنه تناولها. وحاولي الحفاظ على اهتمامه بتعلّم كيفية الأكل من خلال ترتيب الوجبات في أطباق ملوّنة، مع استخدام الكثير من الأشكال والمواضيع (الوجه المبتسم مثلًا كقيل بلفت انتباهه) ومن خلال المزج بين العديد من الألوان والقوامات. دعي طفلك يأكل لوحده قدر المستطاع، ويمكنك مساعدته بتقطيع أي أطعمة يصعب تقطيعها كالمعكرونة مثلًا. في حال بدأ طفلك برفض الطعام، فلتأخذي الطعام من أمامه من دون إحداث جلبة، ثم انتظري موعد الوجبة الخفيفة التالية أو وقت الوجبة الرئيسية التالية قبل أن تقدّمي له أي طعام آخر. حاولي ألا تقدّمي له الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهون، فهذه الأطعمة لا تفيد بل تشجّع ظهور العادات الغذائية السيئة في حياته المستقبلية. اثني على طفلك عندما يأكل جيدًا، وذلك بهدف تشجيعه على السلوك الجيّد وتحسين مهارات التعلّم لديه في المستقبل. سيتمكّن طفلك في النهاية من تناول الطعام الذي يتناوله بقية أفراد العائلة، لذا فلتتذكري دائمًا أن تكوني القدوة التي يُحتذى بها وأن تأكلي بطريقة صحيّة وسليمة!

مع أنّ كل طفل مختلف عن الآخر، ففي عمر السنة يصبح الأطفال أكثر نشاطًا. قد يصبحون قادرين على الزحف في كل أنحاء الغرفة بسرعة شديدة، أو الوقوف والتجول في أرجاء الغرفة بالاستعانة بقطع الأثاث، أو حتى قد يصبحون قادرين على المشي. بين تعلّم المشي والتكلّم وغيرها من النشاطات، تتميز هذه الفترة بالنشاط والحيوية. وهذا يتطلب قدرًا أكبر بكثير من الطاقة والمواد المغذية. ولهذا السبب، فإن توفير نظام غذائي صحي ومتوازن هو أمرٌ بغاية الأهمية. لغاية هذه الفترة، كان الحليب الطبيعي أو المصنّع مصدر تغذية الطفل الأساسي، ولكن حان الوقت الآن لتضمن الأطعمة الصلبة مكانها في نظامه الغذائي.



**استمري بتقديم الأطعمة الجديدة لطفلك وحاولي  
ألا تحمّلي طبقه أكثر مما يحتمل، أي أنّ حصصًا  
كبيرة من الطعام قد تكون في غير مكانها.**

في هذه المرحلة من الفطام، يجب أن يتناول الأطفال 3 وجبات يوميًا، بالإضافة إلى بعض الوجبات الخفيفة بين أوقات الوجبات الرئيسية، مثل الفواكه التي تم تحضيرها مسبقًا أو عيدان الخضار أو الزبادي أو كتل الجبن أو الخبز المحمص أو كعك الأرز. جزيبي إضافة بعض النشويات (كالخبز أو الحبوب أو العصيدة أو البطاطا أو الأرز أو الكسكس أو المعكرونة) والبروتين (كاللحوم والأسماك والبيض والعدس والفاصوليا والحمص والصويا والتوفو) والفواكه والخضار الطازجة إلى كل وجبة. يجب أن تشمل ثلاثة من وجبات الطفل أو الوجبات الخفيفة اليومية منتجًا من منتجات الألبان (الحليب أو الزبادي أو الجبن). قد تشمل كل حصة كوبًا من الحليب (150 مل) أو زبدية صغيرة من الزبادي أو الجبن الطازج أو قطعة صغيرة من الجبن. ومن الطبيعي أن تقلّ الكمية المُستهلكة المعتادة من الحليب

المرحلة  
الرابعة

# من سنة واحدة





وقت الطهي بالبخار  
15 دقيقة



وقت الطهي  
20 دقيقة



مناسبة للنباتيين



مناسبة للتجميد



حصص 4



## الأرز مع صوص الفلفل الحلو

4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
5. يُعَيَّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
6. يُعَيَّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
7. يُقلب الدورق.
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات 2 أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يجب أن يتضمّن طعام الأطفال الأكبر سنًا قطع صغيرة لتشجيعهم على المضغ. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 140 جم تقريبًا من الأرز المطهو.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ج).

نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم أو السمك. يمكن تقديم الصلصة مع المعكرونة المطهية أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك.

1/2 ساق كزّاث (حوالي 20 جم)  
1/4 كوسا صغيرة الحجم (حوالي 40 جم)  
1/2 ثمرة فلفل أحمر حلو متوسطة الحجم (حوالي 40 جم)  
1 ثمرة طماطم متوسطة الحجم (حوالي 140 جم)  
140 جم أرز مطهو جيدًا (لكل حصة)

1. تُغسل الخضار وتُقطع الطماطم والفلفل الأحمر الحلو إلى أنصاف وتُزال البذور. تُقطع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10" دقيقة.



وقت الطهي بالبخار  
15 دقيقة

وقت الطهي  
30 دقيقة



مناسبة للنباتيين



حصص 3



AR

وقت الطهي بالبخار  
15 دقيقة

وقت الطهي  
35 دقيقة



مناسبة للتجميد



حصص 4



AR

## الهلجون المطهو على البخار مع البطاطس والبارميزان

- يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
- يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- يُقلب الدورق.
- يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد. تُقدّم حصة واحدة مع 100 جم من قطع البطاطس الطازجة المطهوه و 20 جم من جبنة البارميزان المفرومة.

**12 ساق هلجون** (أخضر) (حوالي 240 جم)  
**100 جم قطع بطاطس طازجة مطهوه** (لكل حصة)

**20 جم جبنة بارميزان مفرومة** (لكل حصة)

- يُغسل الهليون ويُزال أي سيقان خشنة. تُقطع المكونات إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".

نصائح التغذية: غني بالفوسفور وحمض الفوليك وفيتامين (د) وفيتامين (ك)؛ مصدر للكالسيوم واليوتاسيوم والثيامين والفيتامين (ج) والفيتامين (ب6).  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع سمك السلمون المقطع. يمكن تقديم الطبق مع التودلز وصلصة من اختيارك.



## المعكرونة مع السلمون والبروكلي

- يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- يُقلب الدورق.
- يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- لتحضير صلصة: تُخلط المكونات من مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة؛ أما للأطفال الذين يعضون جيدًا، فتُصقّى مياه الطبخ وتُخلط المكونات لوقت أقل أو تُستخدم الشوكة لهرس الطعام المطهو. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 140 جم تقريبًا من المعكرونة الصدفية المطهوه.

**1 فيليه سلمون** (حوالي 120 جم)

**½ بروكولي واحدة صغيرة الحجم** (حوالي 120 جم)  
**140 جم المعكرونة الصدفية المطهوه جيدًا** (لكل حصة)

- يُغسل البروكلي وتتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. يُقطع البروكلي والسلمون إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

نصائح التغذية: غني بالأوميغا 3 والسيلينيوم واليود وفيتامين (ب12) والثيامين وفيتامين (د) وفيتامين (ك)؛ مصدر للفوسفور والريبوفلافين والثيامين وحمض الفوليك وفيتامين (ج).

نصائح الطهو/تقديم الطعام: التقديم مع خضار مهروسة. يمكن تقديم هذا الطبق مع المعكرونة المطهوه أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك.



# Daftar Isi

<b>Resep praktis yang bergizi untuk bayi Anda</b>	<b>403</b>
<b>Cicipan pertama</b>	<b>408</b>
<b>Resep</b>	
Pure kentang dan brokoli	410
Labu ceria	412
Pure pisang dan alpukat	413
Pure apel	414
<b>Lunak dan lembut</b>	<b>416</b>
<b>Resep</b>	
Sayuran Nikmat	418
Pure daging	420
Salmon dengan ubi manis dan zucchini	421
Pure super simpel	423
Makanan pencuci mulut buah persik dan plum	424
Pure ayam, kentang, dan ape	426
<b>Tekstur yang lebih kasar</b>	<b>428</b>
<b>Resep</b>	
Mie buncis	430
Ikan kod dan kentang lumat	432
Muesli pertama saya	433
<b>Mulai usia satu tahun ke atas</b>	<b>434</b>
<b>Resep</b>	
Nasi dengan saus lada manis	436
Salmon dan pasta brokoli	438
Asparagus kukus dengan kentang dan parmesan	439

Tahap

1

Tahap

2

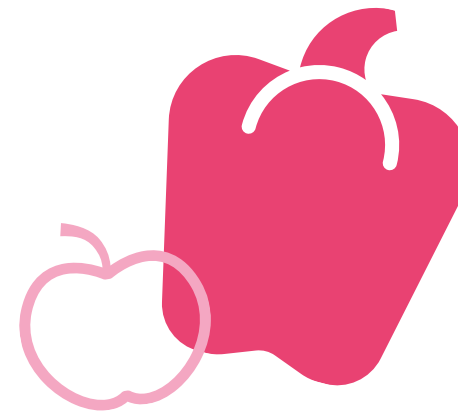
Tahap

3

Tahap

4

## Resep praktis yang bergizi untuk bayi Anda



Saat memperkenalkan bayi Anda pada makanan padat untuk pertama kalinya, wajar jika Anda merasa bingung. Jumlah informasi yang tersedia saja sudah cukup membingungkan, terutama jika Anda baru pertama kalinya menjadi orang tua. Terkadang, bayi mengeluarkan makanan yang sudah disiapkan untuk mereka karena belum mampu mengutarakan makanan yang mereka inginkan atau tidak inginkan. Ini bisa cukup menantang bagi orang tua saat menyapih bayi. Namun, tidak perlu panik, cukup sesuaikan dengan kebutuhan bayi Anda, dan berikan mereka beragam makanan bergizi yang akan membantu mereka tumbuh sehat dan bahagia.



# Tujuan kami

Kami harap buklet resep ini akan membantu Anda ketika mulai menyajikan makanan padat kepada bayi Anda. Buklet ini berisi informasi berguna dan saran profesional tentang berbagai tahap penyapihan, beserta contoh-contoh rencana menu dan resep yang sesuai untuk setiap tahap penyapihan. Setiap resep dikembangkan menggunakan pembuat makanan sehat untuk bayi Philips Avent 4-in-1 untuk membantu Anda menyajikan makanan bergizi kepada bayi Anda yang sedang tumbuh.

## Mulai menyapih bayi Anda

Melihat bayi Anda yang baru lahir tumbuh dan berkembang menjadi anak yang bahagia dan sehat adalah pengalaman yang sungguh menakjubkan dan memuaskan. Apa yang terjadi di tahun pertama kehidupan bayi berpotensi memengaruhi kesehatan masa depannya; jadi, menyediakan makanan yang sehat dan bergizi merupakan bagian penting dalam proses ini. ASI adalah makanan pertama terbaik bagi bayi, karena mengandung semua kandungan nutrisi alami yang dibutuhkan bayi Anda, bersama dengan antibodi penting untuk perlindungan tambahan terhadap infeksi, langsung dari ibu ke bayi. Anda disarankan untuk menyusui hingga bayi berusia 6 bulan, dan jika memungkinkan, Anda dapat lanjut menyusui dan memberikan makanan sehat dan seimbang hingga 2 tahun atau lebih, jika mau. Jika tidak memungkinkan bagi Anda untuk menyusui, susu formula bayi adalah pengganti terbaik untuk ASI. Dalam hal kemampuan untuk tumbuh, bayi umumnya bertambah berat badan antara 0,5 kg (1,1 lbs) hingga 1 kg (2,2 lbs) per bulan antara usia 0-6 bulan, dan setelahnya, bayi membutuhkan makanan padat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya lebih lanjut.

Karena setiap bayi berbeda dan laju pertumbuhan masing-masing bayi tidak sama, sangatlah penting untuk tidak terburu-buru menyapih hingga mereka benar-benar siap. Waktu paling awal untuk mempertimbangkan mulai menyapih bayi adalah 4 bulan atau 17 minggu.

\*Konsultasikan dengan dokter atau konsultan kesehatan anak bila membutuhkan saran lebih lanjut tentang waktu terbaik untuk menyapih bayi Anda.

Namun, sistem pencernaan bayi biasanya memerlukan waktu sekitar 6 bulan agar bisa bekerja dengan baik dan siap mencerna makanan\*. Ada 3 tanda penting yang menunjukkan bahwa bayi tampaknya sudah siap mencoba makanan padat. Biasanya, ini dimulai sekitar usia 4-6 bulan, tandanya antara lain: bayi mampu duduk dan menjaga kepalanya tetap stabil; koordinasi tangan, mata, dan mulutnya sudah baik (bisa melihat makanan, mengambil, dan memasukkannya ke mulut); bayi mampu menelan makanan yang ditawarkan, bukan malah mendorong semuanya keluar.

Jadi, amatilah semua tanda ini sebelum menyapih bayi Anda. Mereka juga mungkin merasa kurang kenyang dengan susu yang diberikan dan mulai menunjukkan minat terhadap makanan yang dikonsumsi orang lain. Semua perubahan ini menandai langkah penting dalam perkembangan bayi Anda. Mereka sekarang siap mengeksplorasi cita rasa dan tekstur baru dalam pola makan mereka.

Saat pertama kali mulai menyapih bayi Anda, tidak terlalu penting berapa banyak yang dikonsumsi, yang lebih penting adalah membiasakan bayi dengan memakan makanan secara umum. Mula-mula, bayi tidak harus makan 3 kali sehari. Anda bisa mulai dengan menawari mereka sedikit-sedikit pada satu waktu sampai mereka terbiasa dengan rasa, tekstur, dan cita rasa makanan dalam mulut mereka. Lalu, Anda secara bertahap menambah jumlah dan variasi makanan yang dimakan bayi sampai mereka akhirnya dapat memakan makanan yang sama dengan anggota keluarga lain, dalam porsi



yang lebih kecil. Bayi belajar menyukai makanan yang telah biasa dimakannya. Jika Anda memberi mereka makanan dan minuman yang sangat asin, manis, atau berlemak, kemungkinan besar mereka akan menginginkannya saat lebih besar — dan Anda benar-benar tidak ingin menghasilkan orang yang pilih-pilih makanan! Memberikan kepada bayi Anda sejumlah makanan yang sehat dan bergizi untuk dimakan sejak awal adalah sangat penting karena akan memastikan mereka terus makan makanan seperti itu saat tumbuh besar. Sangat sulit mengubah apa yang dimakan anak saat mereka besar, jadi sangat penting untuk mengajarkan kebiasaan makanan yang baik sejak dini. Anda disarankan untuk melakukan ini sejak menyapih dan seterusnya, serta menyiapkan makanan dari awal menggunakan bahan-bahan segar. Dengan demikian, Anda mengetahui secara pasti apa yang dimakan bayi Anda. Anda sebaiknya juga mencoba menjaga komposisi nutrisi makanan dari makanan yang ingin Anda siapkan sebanyak mungkin, sehingga Anda mendapatkan nutrisi maksimum dari bahan-bahan yang Anda gunakan. Membeli bahan-bahan segar dan menyimpannya secara layak dengan mengikuti petunjuk penyimpanan akan membantu menjaga kandungan nutrisinya.

Ini juga akan memastikan bahwa makanan seperti daging mentah atau ikan aman untuk dimakan. Di samping itu, memastikan bahwa makanan disiapkan pada permukaan yang bersih dan menggunakan peralatan yang bersih juga akan melindungi bayi Anda dari bakteri berbahaya.

Pengukusan adalah cara yang sangat sehat untuk menyiapkan makanan karena membantu memastikan bahwa kandungan nutrisi tetap terjaga. Menggunakan pembuat makanan bayi sehat Philips Avent 4-in-1 akan membantu menjaga kandungan nutrisi bahan awal dalam masakan yang akhirnya disajikan untuk bayi Anda. Ini karena saripati yang dilepaskan dari pengukus makanan sewaktu memasak (fase mengukus) dipertahankan untuk dicampurkan lagi ke dalam makanan saat memblender (fase mencampur). Buklet resep ini tidak hanya menyediakan berbagai informasi terkait penyapihan tetapi juga informasi tepercaya lainnya yang dapat membantu Anda memutuskan apakah bayi Anda sudah siap disapih. Misalnya, informasi dari klinik bayi di tempat Anda, ruang praktik dokter, atau secara online, serta informasi untuk membantu Anda melangkah dari satu tahap ke tahap berikutnya, mungkin juga ada ide resep lain yang dapat Anda coba dengan pembuat makanan bayi sehat Philips Avent 4-in-1 Anda.

## Rekomendasi kesehatan dan keselamatan

Bayi sangat rentan terhadap bakteri yang dapat menyebabkan keracunan makanan, sehingga penting untuk mengikuti pedoman kesehatan dan keselamatan yang sederhana saat mempersiapkan dan menyimpan makanan mereka.

## Persiapan makanan:

- Selalu pastikan makanan disimpan dengan aman dan patuhi tanggal penggunaannya. Siapkan makanan di dapur yang bersih dengan menggunakan talenan dan peralatan yang bersih. Cuci tangan Anda hingga bersih sebelum mempersiapkan makanan dan cuci tangan bayi sebelum menyuapinya. Pastikan semua mangkuk dan sendok yang digunakan untuk makan dibersihkan secara menyeluruh sebelum digunakan. Philips Avent memiliki beragam alat pensteril yang cepat, mudah, dan efektif untuk digunakan.
- Simpan daging mentah dan daging yang sudah dimasak secara terpisah satu sama lain dan pisahkan dari makanan lain di dalam kulkas, dan tutup rapat. Selalu cuci tangan Anda setelah menyentuh daging mentah. Daging mentah atau ikan yang dikemas dengan vakum yang steril tidak perlu dicuci sebelum digunakan, karena dapat menyebarkan kuman berbahaya ke permukaan peralatan dapur dan dapat menyebabkan keracunan makanan. Gunakan pertimbangan sendiri jika Anda merasa tidak yakin apakah bahan makanan tersebut sudah dicuci sebelumnya (maksudnya, tidak dikemas dengan vakum/makanan yang dibeli di pasar makanan segar). Selalu cuci buah dan sayuran, lalu kupas jika perlu – semua umbi-umbian harus dikupas dan dicuci sebelum dimasak.
- Jangan pernah menambahkan garam pada makanan untuk bayi. Anda dapat menambahkan bumbu dan rempah yang tidak pedas sebagai gantinya untuk membuat makanan lebih lezat. Jika Anda harus menggunakan kaldu dalam resep, gunakan kaldu dengan sedikit garam atau tanpa garam. Hindari menambahkan gula pada makanan kecuali jika perlu untuk cita rasa (misalnya untuk mempermanis buah tart).
- Pastikan makanan dimasak hingga matang dan dinginkan hingga suam-suam kuku sebelum disajikan.



## Penyimpanan makanan:

- Setelah disiapkan, dinginkan makanan secepat mungkin (dalam 1-2 jam) dan masukkan ke dalam kulkas (pada suhu 5 °C (41 °F) atau lebih rendah) atau freezer (pada suhu -18 °C (0 °F)). Sebagian besar makanan yang dimasak segar bisa disimpan di kulkas selama maksimal 24 jam. Periksa pedoman freezer untuk mengetahui seberapa lama Anda dapat menyimpan makanan bayi dengan aman – biasanya 1-3 bulan.
- Porsi makanan dapat disiapkan dan disimpan dalam freezer menggunakan wadah yang disertakan dengan pembuat makanan bayi sehat Philips Avent 4-in-1 Anda – Anda dapat membeli wadah tambahan dari rangkaian produk Philips, wadah ini juga steril, ringkas, dan dapat disusun. Anda dapat menuliskan nama makanan dan tanggal penyiapan pada label dan menempelkannya pada tutupnya. Atau, gunakan baki es batu, wadah kecil anti beku, atau tas freezer. Jika perlu, pastikan makanan dibungkus dengan aman dalam plastik pembungkusan atau kertas timah.
- Makanan beku harus sepenuhnya dicairkan sebelum dipanaskan. Pembuat makanan bayi sehat Philips Avent 4-in-1 memiliki fungsi mencairkan dan memanaskan ulang untuk memenuhi semua kebutuhan Anda. Pastikan makanan yang dipanaskan kembali harus panas sekali seluruhnya (uap panas dapat keluar darinya) dan biarkan sampai cukup dingin sebelum menghidangkannya. Penghangat Philips Avent juga dapat digunakan untuk menghangatkan makanan bayi secara merata dan aman. Jika Anda memanaskan kembali makanan menggunakan microwave, selalu aduk makanan tersebut dan periksa suhunya sebelum memberikannya kepada bayi. Jangan memanaskan kembali makanan lebih dari satu kali.
- Jangan pernah membekukan kembali makanan setelah dicairkan dan jangan pernah menyimpan dan menggunakan kembali makanan yang belum habis dimakan anak Anda.

## Makanan yang harus dihindari dan alergi makanan:

- Makanan tertentu tidak cocok untuk anak-anak berusia di bawah 12 bulan, termasuk hati, kerang mentah, hiu, ikan pedang dan marlin, keju lembut tanpa pasteurisasi, dan madu. Pastikan agar telur atau makanan yang mengandung telur dimasak hingga matang.
- Jika ada riwayat alergi makanan dalam keluarga, Anda disarankan untuk memberikan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan. Jika pemberian ASI tidak memungkinkan dikarenakan apa pun alasannya, konsultasikan dengan praktisi medis untuk mendapatkan saran tentang jenis susu formula terbaik sebagai gantinya. Karena pengenalan makanan pertama bisa menimbulkan reaksi alergi, proses menyusui harus dilanjutkan selama proses penyapihan dan Anda harus berhati-hati saat memberikan makanan berpotensi alergenik, seperti susu, telur, gandum, ikan, dan kerang-kerangan – sajikan jenis-jenis makanan ini satu per satu.
- Jika ada riwayat alergi kacang di dalam keluarga, mintalah saran dari praktisi medis yang kompeten. Karena ada risiko tersedak, kacang-kacangan yang utuh, termasuk kacang tanah, tidak boleh diberikan kepada anak-anak yang berusia di bawah 5 tahun.
- Tanda-tanda alergi langsung (biasanya terjadi dalam beberapa detik hingga dua jam) dapat termasuk pembengkakan bibir, gatal-gatal dan bintul, kulit wajah atau tubuh memerah, ruam, gejala eksim yang semakin parah, atau kesulitan bernapas. Jika Anda merasa bayi mengalami reaksi alergi terhadap makanan, segera cari saran medis – dalam kasus tertentu, reaksi alergi berat (anafilaksis) dapat mengancam nyawa.
- Reaksi-reaksi yang tertunda terhadap makanan (biasanya terkait alergi susu sapi) dapat termasuk muntah-muntah atau refluks, diare, sembelit, darah saat BAB, pantat kemerahan, dan eksim yang semakin memburuk. Dalam jangka panjang mungkin timbul kesulitan meningkatkan berat badan. Karena beberapa gejala ini (mis. ruam dan diare) juga menjadi indikasi dari penyakit lainnya, konsultasikan dengan praktisi perawatan kesehatan Anda untuk mendapatkan saran lebih lanjut.

- Selalu minta saran dari praktisi perawatan kesehatan yang kompeten jika Anda menduga anak Anda kemungkinan mengalami alergi makanan – mereka harus menjadi orang pertama yang Anda hubungi!

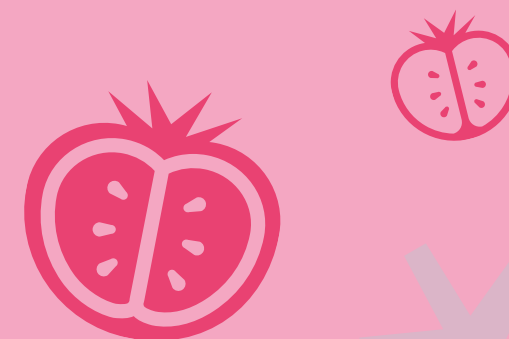
## Panduan dan informasi lebih lanjut

- Takaran yang tertera dalam resep\* merupakan porsi makan yang cukup untuk bayi Anda, beserta sisa untuk dibagi per porsi dan disimpan atau dibekukan untuk dikonsumsi nanti. Anda dapat menyesuaikan jumlah yang diperlukan sesuai kebutuhan, pastikan untuk menyesuaikan lama pengukusan yang diperlukan dengan jumlah bahan makanan yang digunakan. Lihat 'Bahan makanan dan waktu pengukusan' dalam petunjuk pengguna untuk perkiraan waktu pengukusan bahan makanan tertentu.
- Kekentalan akhir untuk setiap resep tergantung jenis bahan yang digunakan termasuk jumlah yang digunakan dan tahap penyapihan (kekentalan lebih lembut atau lebih kasar). Kekentalan dapat diubah melalui penambahan susu yang biasa diminum bayi atau air yang sudah dididihkan ke resep akhir. Misalnya, air dapat digunakan untuk mengencerkan atau nasi bayi dapat digunakan untuk mengentalkan. Menguras sebagian air dalam pengukus sebelum memblender juga dapat membuat hasil yang lebih kental.
- Takaran resep hanya perkiraan – ini mungkin berbeda-beda tergantung sifat bahan makanan yang digunakan dan waktu memasak.
- Jumlah ukuran porsi yang disediakan dalam setiap resep hanya panduan. Setiap bayi memiliki kebutuhan yang berbeda, karena itu ukuran porsi mungkin tidak menunjukkan jumlah yang diperlukan oleh selera makan bayi Anda atau untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhannya, yang berarti ukuran porsi akhir yang dikonsumsi mungkin berbeda dari yang ditunjukkan.

\*Semua resep telah diperiksa untuk memastikan jumlah kalori, garam, gula, dan lemak yang cukup untuk bayi dan balita.



- Gunakan panduan resep foto sebagai rujukan visual cepat saat memasak dengan pembuat makanan sehat untuk bayi Philips Avent 4-in-1.
- Saat menggunakan pembuat makanan sehat untuk bayi Philips Avent 4-in-1 untuk pertama kalinya, harap ikuti petunjuk resep lengkap.





# Cicipian pertama



## Resep masakan makanan padat pertama bayi

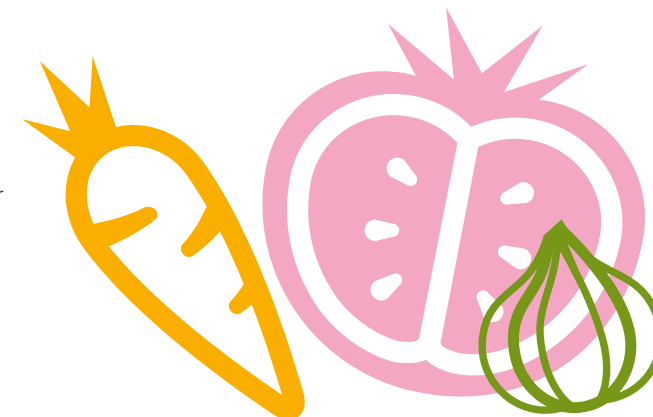
Tahap pertama penyapihan (sekitar 4-6 bulan) adalah tahap mencoba beraneka rasa dan tekstur baru untuk pertama kalinya. Karena bayi Anda terbiasa dengan rasa dan tekstur susu, rahasianya adalah dengan memperkenalkan makanan baru secara bertahap. Meski mungkin perlu waktu pada awalnya, dengan sedikit kesabaran, bayi Anda akan segera makan makanannya sendiri.



Pure harus sangat halus dan masih cukup encer, dengan rasa yang sangat lembut (bahkan hambar) di awal.

Dalam tahap ini, bayi Anda hanya terbiasa mengisap ASI dari payudara atau meminum susu formula dari botol, dengan mendorong lidah ke depan untuk minum. Oleh karena itu, ketika mulai disuapi menggunakan sendok untuk pertama kalinya, mereka akan secara otomatis menggunakan lidah mereka, artinya setiap makanan yang masuk akan didorong keluar dari mulut dengan lidah. Belajar mengonsumsi makanan memerlukan pengembangan rangkaian keterampilan motorik mulut yang baru. Misalnya, bayi Anda perlu belajar menggunakan bibirnya untuk menarik makanan dari sendok dan lidah untuk mendorong makanan ke belakang mulut dan menelannya. Sebelumnya, mereka hanya menggunakan rahang dan otot pipi untuk mengisap – jadi, ini adalah pengalaman yang benar-benar baru. Setelah bayi Anda bisa menelan makanan, bersama dua tanda lainnya untuk menyapih (duduk, mengambil benda dan memasukkannya ke dalam mulut untuk mengeksplorasi makanan).

Makanan pertama termasuk sereal yang dihaluskan, seperti nasi bayi, oat, millet, bihun jagung, atau nasi yang dihaluskan sampai lembut, dicampur dengan susu yang biasa diminum bayi. Anda juga dapat menghaluskan buah atau sayuran. Pure harus sangat halus dan masih cukup encer, dengan rasa yang sangat lembut (bahkan hambar) di awal. Mulailah dengan memberikan pure hanya beberapa sendok teh sekali sehari, baik selama atau setelah menyusu (baik ASI atau susu formula). Ada baiknya juga menawarkan jenis makanan satu per satu agar Anda dapat mengamati respons bayi terhadap masing-masing makanan. Seiring dengan berjalannya waktu, Anda dapat mulai menawarkan makanan padat sebelum mereka menyusu dan secara bertahap meningkatkan frekuensi pemberian makanan dan jumlah yang diberikan. Anda juga dapat bereksperimen dengan kekentalan yang berbeda dengan mengurangi susu atau air (mendidih yang sudah hangat) untuk mengentalkan makanan. Setelah ini, Anda dapat mulai menawarkan berbagai jenis makanan dan secara bertahap menambah frekuensi pemberian makanan, mulai dari dua hingga tiga kali sehari, sehingga bayi dapat mulai merasakan beragam rasa baru. Untuk memenuhi kebutuhan cairan bayi, lanjutkan dengan proses pemberian susu normal (ASI atau susu formula). Saat cuaca sangat panas, berikan air minum kepada bayi yang diberi susu formula jika bayi haus ketika makan (bayi yang diberi ASI tidak memerlukan air).







Total waktu  
35 menit



Waktu pengukusan  
20 menit



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian

# Pure kentang dan brokoli

½ kentang besar (sekitar 200 gr)

½ brokoli kecil (sekitar 200 gr)

1. Cuci brokoli, kupas dan cuci kentang. Potong dadu kentang dan brokoli sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.

6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 3 atau 5 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Tambahkan susu yang biasa diminum bayi atau air yang sudah dididihkan jika mau untuk mengencerkan pure.

**Kandungan nutrisi:** Tinggi Mineral Vitamin K; Sumber Vitamin C & Folat.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan nasi atau susu bayi seperti biasanya. Buat dengan ubi daripada kentang.







Total waktu  
35 menit

Waktu pengukusan  
15 menit



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian



Total waktu  
10 menit

Waktu pengukusan  
0 menit

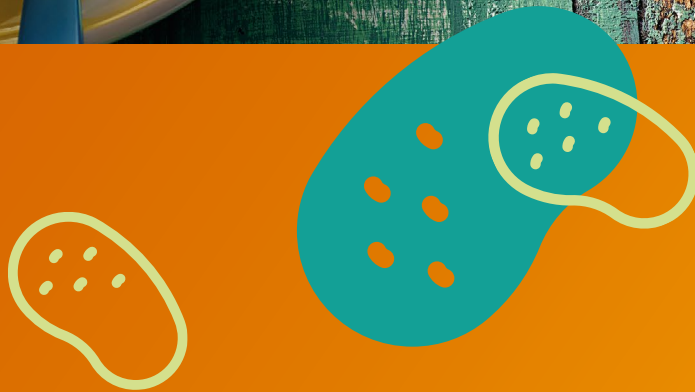


Porsi



Vegetarian

## Labu ceria



$\frac{1}{2}$  labu kuning ukuran sedang (sekitar 300 gr)

1. Cuci, kupas, dan belah labu kuning menjadi dua, lalu buang bijinya. Potong dadu labu kuning sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 15 menit. Alat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 15 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 3 atau 5 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Tambahkan susu yang biasa diminum bayi atau air yang sudah dididihkan jika mau untuk mengencerkan pure.

## Pure pisang dan alpukat



$\frac{1}{2}$  alpukat ukuran sedang (matang) (sekitar 50 gr)  
 $\frac{1}{2}$  pisang ukuran sedang (matang) (sekitar 50 gr)  
 60 ml susu yang biasa diminum bayi (siapkan seperti biasa)

1. Belah alpukat menjadi dua. Buang bijinya dan ambil daging buahnya dengan sendok makan. Kupas pisang. Potong dadu alpukat dan pisang sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung. Masukkan semua buah-buahan dan susu bayi ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung dalam posisi memblender.
4. Blender 3 atau 5 kali masing-masing 10 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.

**Kandungan nutrisi:** Kaya Folat; Sumber Vitamin C, Vitamin E, Potasium, Vitamin B6, & Vitamin K.

**Kiat menyajikan/memasak:** Paling baik disajikan segera setelah disiapkan. Campur dengan pepaya, sebagai ganti pisang.



Total waktu  
25 menit

Waktu pengukusan  
15 menit



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian

# Pure apel

2 apel ukuran sedang (matang) (sekitar 300 gr)

1. Cuci, kupas, dan buang biji apel. Potong dadu apel sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung ke posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 15 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 15 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
8. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 10 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.





# Lunak dan lembut

## Resep untuk bayi yang siap untuk cita rasa lebih kuat

Setelah bayi Anda terbiasa makan pure atau makanan yang dihaluskan dengan rasa yang relatif lembut, kini saatnya untuk memperkenalkan berbagai tekstur dan rasa yang lebih kuat, secara bertahap beralih ke makanan halus yang lebih kasar, agar mereka dapat belajar mengunyah. Pada tahap penyapihan ini (dari 6-8 bulan) bayi sudah mulai makan 3 kali sehari, dalam jumlah lebih besar daripada sebelumnya, bersama susu yang biasa mereka minum (ASI atau susu formula). Dalam hal perkembangan bayi, gerak mengunyah makanan yang lunak dan sedikit kasar serta memutar makanan dalam mulut dengan lidah mereka, membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik oral. Meskipun pada awalnya makanan dapat menyebabkan tersedak, batuk, atau mungkin muntah untuk mendorong keluar gumpalan makanan dari bagian belakang mulut, bukan berarti mereka tidak menyukai makanan yang ditawarkan – mereka sedang belajar memakan makanan dengan kekentalan yang berbeda. Terus berikan kepada mereka makanan dengan tekstur yang berbeda sehingga mereka bisa belajar makan makanan yang beragam dan lebih terbuka untuk mencoba makanan baru. Jangan khawatir jika mereka menolak beberapa makanan pada awalnya; ini sepenuhnya wajar. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa preferensi makanan dapat dipengaruhi oleh paparan berulang terhadap makanan, jadi kiatnya adalah terus menawarkan makanan tersebut pada saat-saat yang berbeda hingga mereka terbiasa dengan rasanya dan akhirnya menerimanya. Bayi bisa mencoba beberapa kali (terkadang sampai 15 kali) sebelum mampu menerima jenis makanan tertentu, jadi bersabarlah dan tetap konsisten – nantinya, usaha Anda pasti membuahkan hasil. Ingat bahwa menentukan preferensi makanan sehat jauh lebih mudah saat bayi Anda masih kecil, jadi pastikan Anda menawarkan banyak makanan yang berbeda di tahun-tahun awal ini.

Meskipun sebagian besar bayi biasanya belum memiliki gigi pada usia 6 bulan, mereka sebenarnya bisa mulai memakan gumpalan kecil makanan lunak (dengan mengunyah menggunakan gusi mereka). Karena di tahap bayi diajarkan untuk mengunyah, mulailah dengan memberikan makanan yang mudah digenggam (finger food) yang lunak, seperti potongan sayur (wortel) yang sudah dimasak atau potongan buah matang yang lunak, irisan roti panggang kecil, dan bahkan pasta lembut

yang telah dimasak. Jangan pernah memberikan anggur utuh atau tomat ceri utuh kepada bayi, karena bisa menyebabkan tersedak. Jika ingin memberikannya kepada bayi Anda, selalu iris-iris lebih dahulu. Pada tahap ini, Anda dapat mulai lebih banyak bereksperimen dengan memperkenalkan hidangan yang dibuat dari kombinasi berbagai makanan dari kelompok makanan utama.

Karena ini adalah periode waktu pertumbuhan yang cepat, kebutuhan bayi Anda akan makanan kaya nutrisi lebih tinggi – jadi pastikan Anda memvariasikan makanannya! Misalnya, semua bayi lahir dengan cukup pasokan zat besi. Akan tetapi, pasokan ini mulai menipis ketika bayi mencapai usia sekitar 6 bulan, jadi sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan zat besi yang cukup dari pola makan mereka untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Jadi, berikan mereka banyak makanan yang mengandung zat besi, seperti daging merah tanpa lemak, sereal, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Jika Anda tidak yakin tentang jumlah makanan yang perlu dikonsumsi bayi Anda, biarkan dia memandu Anda – biasanya bayi memalingkan kepala atau menutup mulutnya saat merasa sudah cukup. Demi alasan keselamatan, jangan pernah meninggalkan bayi tanpa pengawasan saat makan. Terus berikan mereka ASI atau susu formula dan tawarkan air mendidih yang sudah hangat dari gelas atau cangkir latihan saat makan. Jangan tergoda untuk memberi mereka jus, karena mereka mendapatkan banyak Vitamin C dari susu, serta buah dan sayuran.

### 4 kelompok makanan utama

1. Makanan kaya karbohidrat – beras, pasta, kentang, dan sereal lainnya
2. Daging, ikan, dan alternatif lain seperti telur dan kacang-kacangan (dhal, lentil, dsb.)
3. Buah dan sayuran
4. Produk susu – yoghurt kaya lemak dan keju. Susu kaya lemak juga dapat digunakan saat memasak





Total waktu  
35 menit



Waktu pengukusan  
20 menit



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian

# Sayuran Nikmat

¼ kembang kol berukuran kecil (sekitar 130 gr)  
½ kentang berukuran sedang (sekitar 145 gr)  
1 wortel berukuran sedang (sekitar 100 gr)

1. Cuci kembang kol, dan cuci serta kupas kentang dan wortel. Potong dadu sayuran sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.



6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.

**Kandungan nutrisi:** Kaya Vitamin C; Sumber Vitamin B6, Vitamin A & Vitamin K.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan pure daging atau ikan. Campur dengan sayuran favorit atau lentil matang saat memblender.





Total waktu  
35 menit

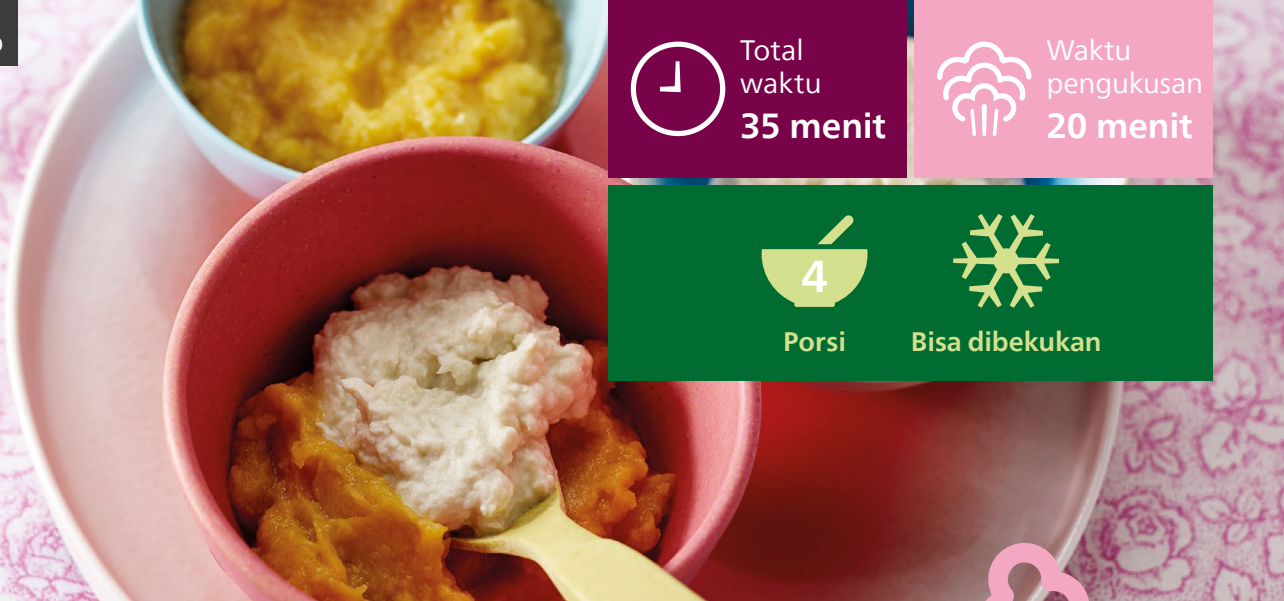
Waktu pengukusan  
20 menit



Porsi



Bisa dibekukan



## Pure daging



**1 filet daging sapi/domba/dada ayam** (sekitar 250 gr)  
**3 sendok makan sayuran yang sudah dihaluskan** (h 418)

1. Buang kulit dan lemak dari daging. Potong dadu daging sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung ke posisi mengukus.

5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 3 atau 5 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin sebelum menyajikan 1 porsi. Jika perlu, campur 1 sendok makan daging yang telah dihaluskan dengan 3 sendok makan sayuran yang telah dihaluskan.

Total waktu  
30 menit

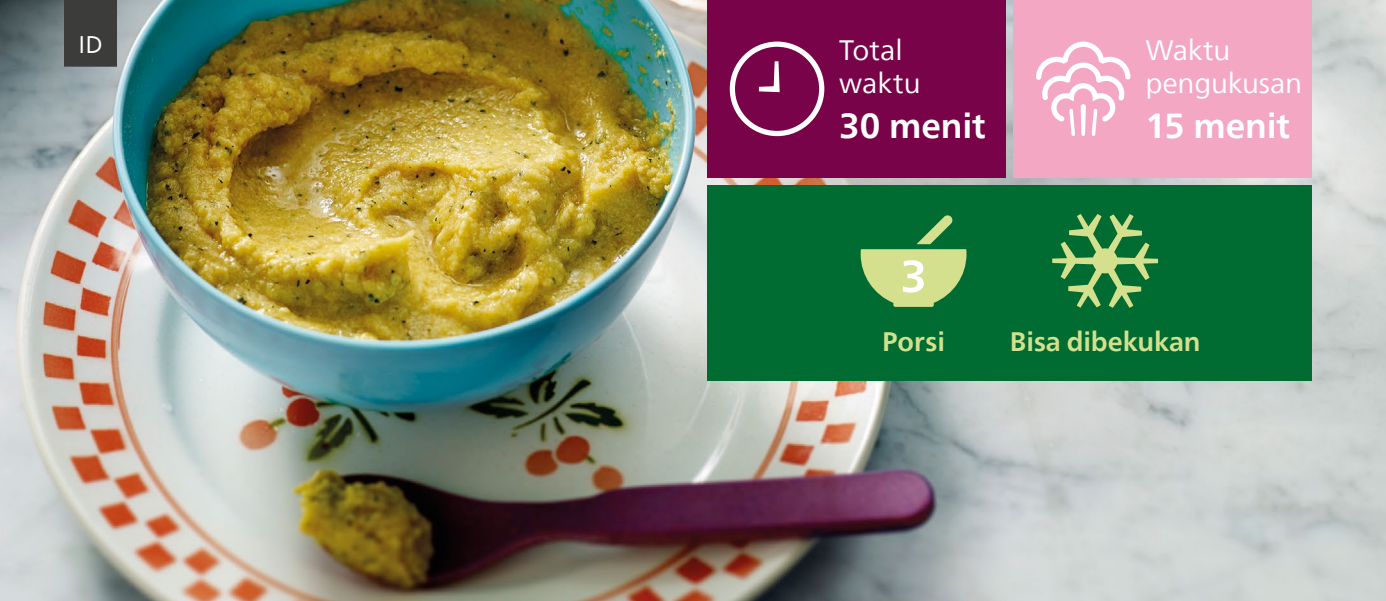
Waktu pengukusan  
15 menit



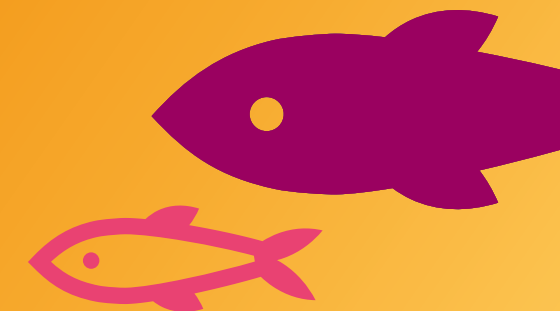
Porsi



Bisa dibekukan



## Salmon dengan ubi manis dan zucchini



**1 filet salmon** (sekitar 100 gr)  
**2 ubi berukuran kecil** (sekitar 185 gr)  
**1/2 zucchini berukuran sedang** (sekitar 90 gr)

1. Cuci zucchini, kupas dan cuci ubi. Buang tulang dan kulit salmon. Potong dadu sayuran dan salmon sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.

4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.





## Pure super simpel

**100 gr kacang polong beku**  
**2 ubi berukuran kecil (sekitar 150 gr)**

1. Cairkan kacang polong dan bersihkan. Cuci dan kupas ubi. Potong dadu ubi sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 3 sampai 5 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Tambahkan susu yang biasa diminum bayi atau air yang sudah dididihkan untuk mengencerkan pure jika perlu.



Total waktu  
**30 menit**

Waktu pengukusan  
**10 menit**



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian

# Makanan pencuci mulut buah **persik** dan plum



**½ buah persik sedang** (tua) (sekitar 60 gr)  
**1 plum besar** (tua) (sekitar 45 gr)  
**20 gr yoghurt**

1. Cuci, kupas, dan ambil inti buah. Potong buah menjadi bentuk kubus berukuran sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung ke posisi mengukus.

5. Atur waktu pengukusan ke 10 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 10 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 10 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin. Campurkan campuran buah dengan yoghurt dan sajikan.

Kiat nutrisi: Buah persik dan plum benar-benar sempurna masuk dalam resep bercita rasa manis ini. Tambahkan gandum ke resep untuk mendapatkan cita rasa dan tekstur ekstra saat bayi menjadi lebih tua atau beberapa stroberi, bukan plum.

Kiat menyajikan/memasak: Tambahkan pisang, apel, atau pepaya, bukan plum. Campur dengan custard daripada yoghurt.





Total waktu  
35 menit

Waktu pengukusan  
20 menit



Porsi



Bisa dibekukan

# Pure ayam, kentang, dan apel

**¼ filet dada ayam** (sekitar 80 gr)  
**2 ubi berukuran kecil** (sekitar 225 gr)  
**½ apel berukuran kecil** (matang) (sekitar 70 gr)

1. Kupas dan buang biji apel, lalu kupas dan cuci ubi. Buang kulit dan lemak dari dada ayam. Potong dadu semua bahan sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.

5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.

**Kandungan nutrisi:** Kaya Vitamin A; Sumber Vitamin C, Vitamin B6 & Niasin.

**Kiat menyajikan/memasak:** Tambahkan parsnip ke ubi untuk menambah rasa.





# Tekstur yang lebih kasar

## Resep untuk bayi yang telah siap mencicipi makanan bertekstur lain

Tahap penyapihan ketiga (usia 9-12 bulan) adalah tahap memperluas cita rasa bayi Anda dan beralih ke makanan dengan tekstur yang berbeda. Makanan dapat dicacah, dihaluskan, atau dicincang daripada dilumatkan. Terkait perkembangannya, bayi Anda seharusnya sudah mulai bisa mengenali makanan saat melihatnya dan mulai menghubungkan makanan dengan rasanya.

Karena anak-anak yang lebih tua sering menolak makanan baru atau yang sebelumnya diterima, biasanya ketika mereka berusia sekitar 2 tahun, menawarkan berbagai jenis makanan akan membantu mereka di kemudian hari. Anda juga harus mulai mengajak bayi ikut makan pada waktu makan bersama keluarga. Ini karena anak-anak belajar memakan makanan jika melihat orang lain memakannya. Oleh karena itu, pastikan mereka duduk bersama anggota keluarga lainnya sambil makan dan mengatur waktu makan bersama orang lain, khususnya bersama anak-anak yang lain. Sedapat mungkin dorong mereka untuk makan sendiri, meskipun berantakan. Waktu makan adalah waktu untuk belajar dan harus menyenangkan bagi bayi Anda. Belajar untuk makan sendiri akan membantu membangun hubungan yang sehat dengan makanan, di mana mereka secara aktif terlibat dalam proses tersebut.

Mengenai makanan yang ditawarkan, coba tawarkan lebih banyak variasi dan bantu bayi Anda beralih ke makanan kecil dengan kekenyalan yang berbeda, seperti potongan buah segar dan potongan sayuran. Terus berikan ASI atau susu formula, tetapi kurangi frekuensinya menjadi dua atau tiga kali sehari. Anda juga dapat memberikan air mendidih yang sudah hangat, jika perlu.

Ini juga waktu yang tepat untuk berusaha perlahan-lahan mengurangi penggunaan botol dan memperkenalkan gelas isap. Lambung bayi sangat kecil, jadi mereka dapat cepat merasa kenyang. Oleh karena itu, Anda harus menghindari memberikan makanan berserat tinggi, seperti roti gandum, karena ini bisa mengenyangkan bayi dan menyisakan sedikit ruang atau sama sekali tidak ada ruang untuk makanan bergizi lainnya yang akan memberi bayi energi yang diperlukannya untuk tumbuh. Lemak juga penting untuk produksi energi dan mengandung berbagai vitamin penting seperti Vitamin A. Karena itu, Anda tidak boleh memberikan susu, keju, atau yogurt rendah lemak kepada bayi di bawah usia 2 tahun.







Total waktu  
**40 menit**



Waktu pengukusan  
**20 menit**



Porsi



Bisa dibekukan

# Mie buncis

**½ batang seledri** (sekitar 40 gr)

**1 tomat berukuran sedang** (sekitar 130 gr)

**½ wortel berukuran sedang** (sekitar 40 gr)

**40 gr kacang arab matang**

**50 gr mi yang sudah dimasak hingga matang** (per porsi)

**50 gr daging sapi matang yang dihaluskan** (per porsi) (h 420)

1. Cuci sayuran, kupas dan cuci wortel. Lalu belah tomat menjadi dua dan buang bijinya. Potong dadu sayuran sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan (kecuali kacang arab) ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup tabung ke posisi yang benar.

3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Alat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balik tabung, lalu tambahkan kacang arab matang (masak kacang arab secara terpisah).
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 3 atau 5 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin sebelum menyajikan 1 porsi dengan sekitar 50 gr mi masak dan 50 gr daging sapi yang dihaluskan (h 420).

**Kandungan nutrisi:** Tinggi Mineral Seng & Vitamin B12; Sumber Zat Besi, Fosfor, Potasium, Niasin, & Vitamin B6.

**Kiat menyajikan/memasak:** Gunakan ikan atau daging lainnya yang telah dihaluskan (h 420) sebagai ganti daging sapi. Untuk makanan vegetarian, sajikan saus dengan pasta matang, nasi, atau makanan pokok lain pilihan Anda.







Total waktu  
35 menit

Waktu pengukusan  
20 menit



Porsi

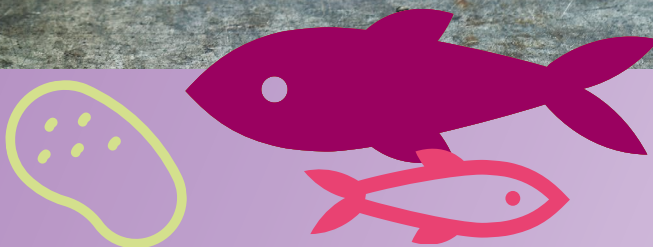


Bisa dibekukan

## Ikan kod dan kentang lumat

1 fillet ikan cod (sekitar 150 gr)  
½ kentang sedang (sekitar 150 gr)  
100 gr bubur nasi matang (per porsi)

1. Cuci dan kupas kentang. Buang tulang dan kulit ikan kod. Potong dadu semua bahan sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '20 menit'.
4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 20 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 20 menit.



6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Tersedia opsi berikut: untuk membuat saus, blender 2 hingga 3 kali masing-masing 5 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan; untuk bayi yang sudah mampu mengunyah dengan baik, tiriskan air matang dan blender sebentar, atau gunakan garpu untuk menekan makanan yang sudah dimasak. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin. Periksa dengan cermat apakah ada tulang sebelum menyajikan 1 porsi dengan sekitar 100 gr bubur nasi yang sudah dimasak.

**Kandungan nutrisi:** Tinggi Mineral Yodium; Sumber Selenium & Vitamin B12.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan padu padan daging. Sajikan dengan pasta matang, nasi, atau makanan pokok lain pilihan Anda.



Total waktu  
30 menit

Waktu pengukusan  
10 menit



Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian

## Muesli pertama saya



50 gr blueberry (matang)  
100 gr rolled oat (per porsi)  
½ buah persik berukuran sedang (matang) (sekitar 100 gr)  
½ buah pir berukuran sedang (matang) (sekitar 100 gr)

1. Cuci semua bahan, kupas dan buang biji persik dan pir. Potong dadu persik dan pir sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.

4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung ke posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 10 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 10 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 sampai 3 kali masing-masing 5 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin sebelum menyajikan 1 porsi dengan sekitar 100 gr rolled oat.

**Kandungan nutrisi:** Bayi akan menyukai cita rasa kombinasi buah ini. Resep ini membantu mengenalkan lebih banyak buah dalam pola makan bayi – campur dan padu padankan berbagai macam buah agar sesuai dengan kebutuhan dan preferensi lemari makanan Anda sendiri!

**Kiat menyajikan/memasak:** Untuk menambahkan susu ke dalam resep ini, campur dengan yogurt alami. Gunakan buah-buahan lain pilihan Anda.



# Mulai usia satu tahun ke atas

## Resep untuk bayi yang mengandung energi dan nutrisi lebih besar

Meskipun setiap anak berbeda-beda, bayi akan jauh lebih aktif pada usia 1 tahun. Mereka mungkin merangkak mengitari kamar dengan kecepatan luar biasa, dapat menarik badan untuk berdiri, mengelilingi kamar dengan berpegangan pada perabot, atau mereka bahkan sudah mulai berjalan. Antara belajar berjalan, berbicara, dan masih banyak lagi, ini adalah periode aktif bayi. Mereka membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi. Itulah sebabnya, memberikan diet yang sehat dan seimbang sangat penting. Hingga sejauh ini, ASI atau susu formula sudah menjadi sumber makanan utama bagi bayi, tetapi sekarang saatnya makanan padat mengambil alih.



Terus perkenalkan mereka pada makanan baru tetapi jangan memenuhi piring mereka, karena porsi besar sering kali justru menghilangkan selera makan.

Pada tahap penyapihan ini, mereka harus makan 3 kali sehari, ditambah beberapa camilan di antara waktu makan seperti buah yang sudah disiapkan, potongan sayuran, yogurt, potongan keju, roti panggang, atau kue beras. Coba sertakan beberapa makanan yang mengandung karbohidrat (roti, sereal, bubur, kentang, nasi, couscous, atau pasta), protein (daging, ikan, telur, lentil, kacang-kacangan, hummus, kedelai, dan tahu), serta buah dan sayuran segar, setiap waktu makan. Produk susu (susu, yogurt, atau keju) harus disertakan dalam tiga kali makan atau camilan per hari. Satu sajian termasuk segelas susu (150 ml), semangkuk kecil yogurt atau fromage frais atau keju yang diiris seperti korek api. Asupan susu bayi biasanya (ASI atau susu formula) akan berkurang secara alami pada tahap ini, jadi sepenuhnya beralih ke susu sapi (kecuali jika bayi alergi terhadap susu) tidak masalah. Susu merupakan sumber penting

kalsium, yang harus menjadi minuman utama batita Anda selain air. Namun, jangan berikan lebih dari satu pint (sekitar 0,5 kg) susu sehari karena ini hanya akan mengurangi nafsu makan mereka terhadap makanan yang mereka butuhkan untuk membantu mereka tumbuh. Mereka harus mengonsumsi kurang lebih 6-8 porsi cairan per hari (termasuk minuman susu), disajikan dalam gelas; satu porsi pada setiap waktu makan dan satu porsi di antara waktu makan dengan camilan.

Terus perkenalkan mereka pada makanan baru tetapi jangan memenuhi piring mereka, karena porsi besar sering kali justru menghilangkan selera makan. Meskipun tidak ada ukuran porsi yang direkomendasikan untuk batita, gunakan kepalan tangan mereka sebagai panduan: lambung mereka berukuran sama dengan kepalan tangan. Seiring dengan aktifnya bayi (sejak usia 2 tahun), Anda dapat menambah ukuran porsi yang diberikan secara bertahap. Namun, untuk memastikannya, selalu biarkan bayi memandu Anda dalam menakar porsi makan mereka. Cobalah untuk mempertahankan minatnya dalam belajar makan dengan menata hidangan di piring warna-warni, menggunakan banyak bentuk dan tema yang berbeda (wajah tersenyum pasti menarik baginya), dan dengan memadukan warna dan tekstur yang berbeda. Sedapat mungkin, biarkan bayi Anda makan sendiri. Anda dapat membantu dengan memotong makanan yang sulit, misalnya spageti. Jika anak Anda mulai menolak makanan, singkirkan tanpa mengeluhkannya dan tunggu sampai waktu camilan atau waktu makan berikutnya sebelum menawarkan yang lain. Cobalah untuk tidak memberikan makanan manis atau berlemak tinggi, karena ini hanya akan mendorong kebiasaan makan yang buruk di masa mendatang. Puji bayi Anda saat dia makan dengan baik, karena ini akan mendorong perilaku dan pembelajaran yang baik di masa mendatang. Pada akhirnya, batita Anda akan bisa mengonsumsi makanan yang dimakan oleh seluruh keluarga, jadi selalu ingat: berikan teladan yang baik dan konsumsi makanan sehat!







Total waktu  
**20 menit**

Waktu pengukusan  
**15 menit**



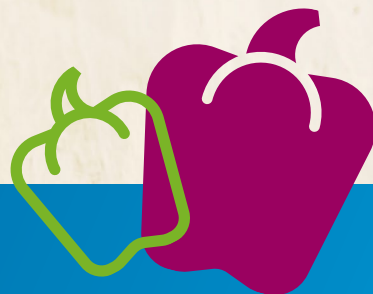
Porsi



Bisa dibekukan



Vegetarian



## Nasi dengan saus lada manis

**½ batang daun bawang** (sekitar 20 gr)  
**¼ zucchini berukuran kecil** (sekitar 40 gr)  
**½ paprika merah berukuran sedang** (sekitar 40 gr)  
**1 tomat berukuran sedang** (sekitar 140 gr)  
**140 gr nasi matang** (per porsi)

1. Cuci sayuran, lalu belah tomat dan paprika merah menjadi dua dan buang bijinya. Potong dadu sayuran sekitar 1 cm.
2. Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
3. Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.

4. Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung dalam posisi mengukus.
5. Atur waktu pengukusan ke 15 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 15 menit.
6. Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
7. Balikkan tabung ke atas.
8. Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi memblender.
9. Blender 2 atau 3 kali masing-masing 15 detik, hingga mencapai kekentalan yang diinginkan. Makanan untuk anak yang lebih besar harus lebih kasar untuk mendorong mereka mengunyah. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin sebelum menyajikan 1 porsi dengan sekitar 140 gr nasi masak.

**Kandungan nutrisi:** Kaya Vitamin C.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan pure daging atau ikan. Sajikan saus dengan pasta matang, nasi, atau makanan pokok lain pilihan Anda.







Total waktu  
35 menit

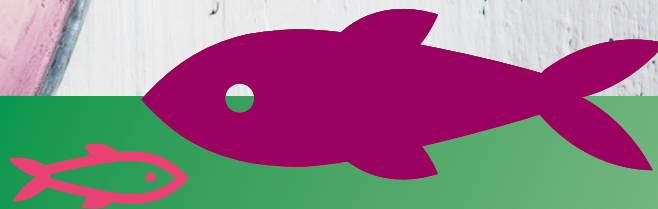
Waktu pengukusan  
15 menit



Porsi



Bisa dibekukan



## Salmon dan pasta brokoli

**1 filet salmon** (sekitar 120 gr)  
**½ brokoli kecil** (sekitar 120 gr)  
**140 gr pasta matang** (per porsi)

- Cuci brokoli, buang tulang dan kulit salmon. Potong brokoli dan salmon menjadi bentuk kubus berukuran sekitar 1 cm.
- Lepas tutup toples dan masukkan semua bahan ke dalam toples. Ganti dan kunci tutupnya dalam posisi yang tepat.
- Lepaskan tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki sampai mencapai ketinggian '10/15 min'.
- Ganti dan kunci tutupnya dalam posisi yang tepat. Tekan untuk mengunci toples dalam posisi kukus.

- Atur waktu kukus ke 15 menit. Maka akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 15 menit.
- Putar tombol kukus kembali ke posisi 'OFF'.
- Balikkan toples.
- Letakkan toples di atas unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci dalam posisi campur.
- Untuk membuat saus: campur 2-3 kali, masing-masing selama 5 detik, sampai konsistensi yang diinginkan tercapai. Untuk bayi yang dapat mengunyah dengan baik: buang air yang digunakan untuk memasak dan campur dalam waktu lebih sedikit, atau gunakan garpu untuk memecah makanan yang telah matang. Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin sebelum menyajikan 1 porsi dengan sekitar 140 gr pasta matang.

**Kiat nutrisi:** Tinggi Omega 3, Selenium, Iodina, Vitamin B12, Tiamin, Vitamin D & Vitamin K; Sumber Fosfor, Riboflavin, Niacin, Folat & Vitamin C.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan pure sayuran. Sajikan dengan pasta matang, nasi, atau makanan pokok lain sesuai pilihan Anda.



Total waktu  
30 menit

Waktu pengukusan  
15 menit



Porsi



Vegetarian

## Asparagus kukus dengan kentang dan parmesan

**12 batang asparagus** (hijau) (sekitar 240 gr)  
**100 gr irisan kentang yang baru dipanggang** (per porsi)  
**20 gr keju parmesan cincang** (per porsi)

- Cuci asparagus dan buang semua batang kasar. Potong-potong bahan dalam porsi ukuran sekitar 1 cm.
- Buka tutup tabung dan masukkan semua bahan ke dalam tabung. Pasang kembali dan kunci tutup pada posisi yang benar.
- Buka tutup tangki air dan tuangkan air ke dalam tangki hingga mencapai level '10/15 menit'.
- Ganti dan kunci tutup pada posisi yang benar. Tekan untuk mengunci tabung ke posisi mengukus.

- Atur waktu pengukusan ke 15 menit. Perangkat akan mulai mengukus dan berhenti secara otomatis setelah 15 menit.
- Putar tombol pengukusan kembali ke posisi 'OFF'.
- Balikkan tabung ke atas.
- Tempatkan tabung pada unit utama, lalu putar searah jarum jam dan kunci tabung ke posisi blender.
- Pindahkan ke mangkuk dan biarkan dingin. 1 porsi dicampur dengan 100 gr irisan kentang yang baru dipanggang dan 20 gr keju parmesan cincang.

**Kandungan nutrisi:** Tinggi Mineral Fosfor, Folat, Vitamin D & Vitamin K; Sumber Kalsium, Potasium, Tiamin, Vitamin C & Vitamin B6.

**Kiat menyajikan/memasak:** Sajikan dengan suwiran ikan salmon. Sajikan dengan mi dan saus pilihan Anda.



# İçindekiler

Bebeğiniz için hızlı ve kolay besleyici tarifler 441

İlk tatlar 446

## Tarifler

Patates ve brokoli püresi 448

Kabak 450

Muz ve avokado püresi 451

Elma püresi 452

Yumuşak ve pürüzsüz tatlar 454

## Tarifler

Sebze bahçesi 456

Etlü püre 458

Tatlı patates ve kabaklı somon 459

Kolay bezelye püresi 461

Şeftali ve erik tatlısı 462

Tavuk, patates ve elma püresi 464

Daha büyük lokmalar 466

## Tarifler

Nohutlu erişte 468

Morina ve patates püresi 470

İlk müsli 471

Bir yaşından itibaren 472

## Tarifler

Tatlı biber soslu pirinç 474

Somon ve brokolili makarna 476

Patates ve parmesan ile buharda kuşkonmaz 477

Aşama

1

Aşama

2

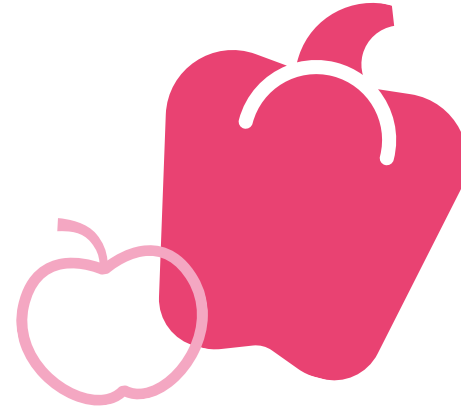
Aşama

3

Aşama

4

# Bebeğiniz için hızlı ve kolay besleyici tarifler



Bebeğinize katı gıdaları tanıtırken kafanızın karışması oldukça normaldir. Özellikle ilk kez ebeveyn olanlar için mevcut olan bilgi yığını bunaltıcı olabilir. Yetişkinlerin aksine, bebekler ne yemek isteyip istemediklerini bize söyleyemezler ve hazırlanan yiyecekleri ağızlarından çıkarabilirler. Bu durum, bebeğinizi sütte keserken oldukça zorlayıcı olabilir. Ancak paniğe gerek yok. Bebeğinizin ihtiyaçlarına uygun hareket ederek, onları mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak çeşitli besleyici yemeklerle besleyebilirsiniz.



# Amacımız

Bu tarif kitapçığının, bebeğinize katı gıdaları tanıtırken size yardımcı olmasını umuyoruz. İçerisinde sütte kesmenin farklı aşamaları hakkında faydalı bilgiler ve profesyonel tavsiyeler, örnek yemek planlayıcıları ve bu aşamalara uygun tarifler bulunmaktadır. Her tarif, Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Blender kullanılarak geliştirilmiştir ve büyüyen bebeğiniz için besleyici yiyecekler sağlamanıza yardımcı olacaktır.

## Bebeğinizi sütte kesme sürecine başlamak

Yenidoğan bebeğinizin büyüüp mutlu ve sağlıklı bir çocuk haline gelmesini görmek inanılmaz ve eşsiz bir deneyimdir. Bir bebeğin yaşamının ilk yılında olanlar, gelecekteki sağlığını etkileyebilir. Sağlıklı, besleyici gıdalar sağlamak bu sürecin önemli bir parçasıdır. Anne sütü, bebeğinizin ihtiyaç duyduğu tüm doğal besinleri içerdiği için bebeğinizin alabileceği en iyi ilk besindir. Ayrıca, doğrudan anneden bebeğe enfeksiyona karşı ek koruma sağlayan önemli antikolar içerir. Altı aylık olana kadar emzirmesi ve mümkünse sağlıklı, dengeli bir diyetle desteklendiğinde iki yıl boyunca devam edilmesi önerilir. Emzirmek mümkün değilse, bebek maması anne sütüne en iyi alternatiftir. Büyüme kabiliyeti açısından, bir bebek 0-6 ay arasında ayda 0.5 kg (1.1 lbs) ile 1 kg (2.2 lbs) arasında kilo almalıdır, bu süreden sonra, daha fazla büyüme ve gelişmeyi teşvik etmek için katı gıdalar gereklidir.

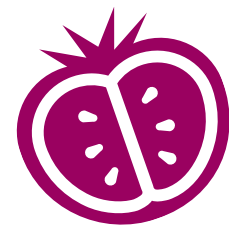
Bebekler bireyseldir ve farklı hızlarda büyürler, bu yüzden onları sütte kesme sürecine hazır olmadan aceleyle sokmamak çok önemlidir. Bir bebeği sütte kesmeye başlamayı düşünmenin en erken zamanı 4 ay veya 17 haftadır. Bununla birlikte, genellikle bir bebeğin sindirim sisteminin düzgün çalışması ve yiyecekleri sindirmeye hazır hale gelmesi yaklaşık 6 ay sürer\*. Bebeğin katı yiyecekleri denemeye hazır olduğunu gösteren 3 önemli işaret vardır.

Bunlar genellikle 4-6 ay arasında gerçekleşir ve şunları içerir: dik oturabilme ve başını sabit tutabilme; iyi el, göz ve ağız koordinasyonu (yemeğe bakabilme, alabilme ve ağızına koyabilme); ve sunulan yiyeceği dışarı atmak yerine yutabilme yeteneği.

Bebeğinizi sütte kesmeden önce tüm bu işaretleri gözlemlemelisiniz. Ayrıca, sütte beslenmekten daha az tatmin olabilirler ve diğer insanların tükettiği yiyeceklerle ilgi göstermeye başlayabilirler. Tüm bu değişiklikler bebeğinizin gelişiminde önemli bir adımdır. Artık diyetlerinde yeni tatlar ve dokular keşfetmeye hazırlar.

Bebeğinizi sütte kesmeye ilk başladığınızda, ne kadar tükettikleri o kadar önemli değildir, daha çok yiyecek yemeye alışmalarını sağlamak önemlidir. Başlangıçta bebeklerin günde 3 öğüne ihtiyacı olmayacaktır. Onlara küçük miktarlarda sunarak tadına, dokusuna ve yiyeceğin ağızlarındaki hissine alışmalarını sağlayabilirsiniz.

\*Bebeğinizi sütte kesmenin en iyi zamanının ne zaman olabileceği konusunda daha fazla tavsiyeye ihtiyacınız varsa, yerel doktorunuza veya çocuk sağlığı danışmanınıza başvurun.



## Sağlık ve güvenlik önerileri

Bebekler, gıda zehirlenmesine neden olan bakterilere karşı özellikle savunmasızdırlar, bu nedenle yiyeceklerini hazırlarken ve saklarken basit sağlık ve güvenlik yönergelerini izlemek önemlidir.

## Yemek hazırlama:

- Her zaman yiyeceklerin güvenli bir şekilde saklandığından ve son kullanma tarihlerine uyulduğundan emin olun. Yiyecekleri temiz bir mutfakta, temiz doğrama tahtaları ve gereçler kullanarak hazırlayın. Yemek hazırlamadan önce ellerinizi ve bebeğinizin ellerini iyice yıkayın. Besleme için kullanılan tüm kaselerin ve kaşıkların kullanımdan önce iyice temizlendiğinden emin olun. Philips Avent, kullanımı hızlı, kolay ve etkili olan uygun bir sterilizatör serisine sahiptir.
- Pişmiş ve çiğ etleri birbirinden ve diğer yiyeceklerden ayrı ve örtülü bir şekilde buzdolabında tutun. Çiğ ete dokunduktan sonra her zaman ellerinizi yıkayın. Steril vakumlu paketlenmiş çiğ et veya balık kullanımdan önce yıkanmalıdır, çünkü bu, zararlı mikropların mutfak tezgahlarına yayılmasına ve gıda zehirlenmesine neden olabilir. Daha önce yıkanmış olup olmadığından emin değilseniz (yani vakumla paketlenmemiş/ taze gıda pazarlarından alınmış yiyecekler) dikkatli olun ve gerektiğinde yıkayın. Meyve ve sebzeleri her zaman yıkayın ve gerekirse soyun — tüm kök sebzeler kullanılmadan önce soyulmalı ve yıkanmalıdır.
- Bebeğinizin yiyeceğine asla tuz eklemeyin. Yiyecekleri daha lezzetli hale getirmek için otlar ve hafif baharatlar ekleyebilirsiniz. Bir tarifte et suyu veya sebze suyu kullanmanız gerekiyorsa, düşük tuzlu veya tuzsuz olanları tercih edin. Tadını ayarlamak için gerekmedikçe (örneğin ekşi meyveyi tatlandırmak için) yiyecekler şeker eklemekten kaçının.
- Yiyeceklerin iyice pişirildiğinden ve servis yapmadan önce ideal sıcaklığa geldiğinden emin olun.

Sonra bebeğinizin yediği yiyecek miktarını ve çeşitliliğini yavaş yavaş artırırsınız, ta ki ailenin geri kalanının yediği yiyecekleri, daha küçük porsiyonlarda yiyene kadar. Bebekler alıştıkları yiyecekleri sevmeyi öğrenirler.

Eğer onlara çok tuzlu, tatlı veya yağlı yiyecekler ve içecekler verirseniz, büyüdüklerinde bunları daha fazla isteyeceklerdir. Bebeğinize baştan itibaren sağlıklı ve besleyici yiyecek çeşitleri sunmak son derece önemlidir çünkü bu, büyüdüklerinde de bu tür yiyecekleri yemeye devam etmelerini sağlayacaktır. Çocukların ne yediğini değiştirmek çok zordur, bu yüzden iyi beslenme alışkanlıklarını en başından itibaren aşımak önemlidir. Bunu sütte kesme döneminden itibaren yapmanız ve yiyecekleri taze malzemelerle sıfırdan hazırlamanız tavsiye edilir. Bu şekilde, bebeğinizin tam olarak ne yediğini bilirsiniz. Hazırlamak istediğiniz yiyeceklerin besin bileşimini mümkün olduğunca korumaya da çalışmalısınız, böylece kullandığınız malzemelerden maksimum besin alımını sağlarsınız. Taze malzemeler satın almak ve saklama talimatlarını izleyerek uygun şekilde saklamak, besin içeriğini korumanıza yardımcı olacaktır.

Bu aynı zamanda et ve balık gibi yiyecekleri güvenli tükettiğinden emin olmanızı sağlayacaktır. Yiyeceklerin temiz yüzeylerde ve temiz gereçler kullanılarak hazırlanması da bebeğinizi zararlı bakterilerden koruyacaktır.

Buharda pişirme, besin değerlerini koruduğu için yiyecek hazırlamanın çok sağlıklı bir yoludur. Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender kullanmak, malzemelerinizin besin içeriğini korumanıza yardımcı olacaktır. Bunu pişirme sırasında buharlı pişiriciden çıkan suların (buharlaştırma aşaması) karıştırma sırasında yiyeceğe geri karıştırılması (karıştırma aşaması) sağlar. Bu tarif kitapçığı, sütte kesme ile ilgili bazı bilgiler sunsa da, bebeğinizin sütte kesmeye hazır olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacak birçok güvenilir kaynak mevcuttur. Yerel bebek kliniğinize veya doktorunuza başvurabilir ya da çevrimiçi olarak bebeğinizi bir aşamadan diğerine geçirme hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Hatta Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender ile kullanabileceğiniz diğer tarif fikirlerini de edinebilirsiniz.



## Yiyecek saklama:

- Hazırlandıktan sonra yiyecekleri mümkün olan en kısa sürede (1-2 saat içinde) soğutun ve buzdolabına koyun (5 °C (41 °F) veya daha düşük bir sıcaklıkta) ya da dondurucuya yerleştirin (-18 °C (0 °F) sıcaklıkta). Çoğu taze hazırlanmış yiyecekler buzdolabında 24 saate kadar saklanabilir. Bebek mamalarını güvenli bir şekilde ne kadar süre saklayabileceğinizi görmek için dondurucu kılavuzunu kontrol edin – genellikle 1-3 aydır.
- Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender'ın haznesini kullanarak yiyecekleri toplu halde hazırlayıp dondurucuda saklayabilirsiniz. Alternatif olarak, buz kalıbı tepsileri, dondurucuda kullanıma uygun küçük dayanıklı kaplar veya dondurucu poşetleri kullanabilirsiniz. Gerekirse, yiyeceği streç film veya mutfak folyosu ile güvenli bir şekilde sarabilirsiniz.
- Dondurulmuş yiyecekler ısıtılmadan önce tamamen çözölmelidir. Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender, tüm ihtiyaçlarınızı karşılamak için çözme ve yeniden ısıtma özelliklerine sahiptir. Yeniden ısıtılmış yiyeceğin tamamen sıcak olduğundan emin olun (buhar çıkmalı) ve servis yapmadan önce yeterince soğumasını bekleyin. Isıtma özelliği, bebeğinizin yiyeceklerini eşit ve güvenli bir şekilde ısıtmak için de kullanılabilir. Mikrodalga fırın kullanarak yiyecekleri yeniden ısıtıyorsanız, her zaman yiyeceği karıştırın ve bebeğinizi beslemeden önce sıcaklığını kontrol edin. Yiyecekleri bir kereden fazla yeniden ısıtmayın.
- Yiyecekler çözöldükten sonra tekrar dondurmayın ve çocuğunuzun bitirmediği yiyecekleri asla saklayıp yeniden kullanmayın.

## Kaçınılması gereken yiyecekler ve gıda alerjisi:

- 12 aydan küçük çocuklar için uygun olmayan bazı yiyecekler arasında karaciğer, çiğ kabuklu deniz ürünleri, köpekbalığı, kılıç balığı ve marlin, pastörize edilmemiş yumuşak peynirler ve bal bulunur. Yumurta veya yumurta içeren yemeklerin iyice pişirildiğinden emin olun.
- Ailede gıda alerjisi geçmişi varsa, 6 aya kadar sadece emzirme önerilir. Emzirmenin mümkün olmadığı durumlarda, en iyi mama türü hakkında tavsiye almak için bir sağlık uzmanına danışın. İlk yiyeceklerin tanıtımı alerjilere neden olabileceğinden, süttan kesme sırasında emzirmeye devam edilmeli ve süt, yumurta, buğday, balık ve kabuklu deniz ürünleri gibi potansiyel alerjen yiyecekler tanıtılırken dikkatli olunmalı – bunlar tek tek verilmelidir.
- Ailede yer fıstığı alerjisi geçmişi varsa, nitelikli bir sağlık uzmanından tavsiye alın. Boğulma riski nedeniyle, 5 yaşın altındaki çocuklara yer fıstığı dahil kuruyemişlerin tamamı verilmemelidir.
- Alerjinin anlık belirtileri (genellikle birkaç saniye veya iki saat içinde ortaya çıkar) dudak şişmesi, kaşıntı ve kurdeşen, yüz veya vücutta kızarma, döküntü, egzama belirtilerinin kötüleşmesi veya nefes alma zorluğu olabilir. Bebeğinizin yiyeceklere alerjik reaksiyon gösterdiğini düşünüyorsanız, acil tıbbi destek alın – nadir durumlarda şiddetli bir reaksiyon (anafilaksi) hayatı tehdit edebilir.
- Gecikmiş gıda reaksiyonları (genellikle inek sütü alerjisi ile ilişkilidir) mide bulantısı, kusma veya reflü, ishal, kabızlık, dışkıda kan, kızamık alt bölge ve giderek kötüleşen egzama gibi belirtiler içerebilir. Uzun vadede, kilo alma sorunları da olabilir. Bu semptomlardan bazıları (örneğin döküntüler ve ishal) diğer hastalıkların belirtileri olabileceğinden, daha fazla bilgi için sağlık uzmanınıza danışın.

- Çocuğunuzun potansiyel bir gıda alerjisi olabileceğinden şüpheleniyorsanız, her zaman nitelikli bir sağlık uzmanından tavsiye alın – ilk başvurunuz gereken kişi onlar olmalıdır!

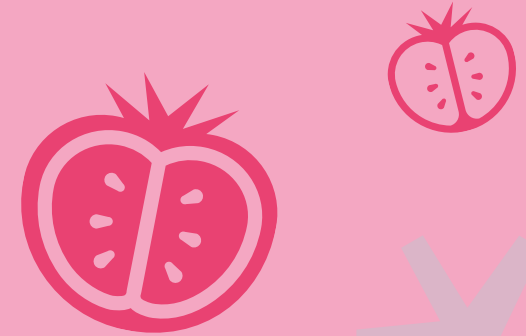
## Ek kılavuz ve bilgiler

- Tariflerde belirtilen miktar\*, bebeğinizi beslemek ve daha sonra kullanılmak üzere saklamak veya dondurmak için yeterli yiyecek sağlar. Gerekli miktarı ihtiyaçlarınıza göre ayarlayabilirsiniz, kullanılan malzeme miktarına göre buharla pişirme süresini ayarlamayı unutmayın. Belirli malzemeler için yaklaşık buharla pişirme süreleri için kullanım kılavuzundaki 'Malzemeler ve buharla pişirme süresi' bölümünü kontrol edin.
- Her tarifin nihai kıvamı, kullanılan malzemelerin türüne, miktarına ve süttan kesme aşamasına (örneğin pürüzsüz veya daha iri kıvam) bağlı olacaktır. Bebeğinizin alışık olduğu süt veya kaynamış suyu nihai tarife ekleyerek kıvamı değiştirebilirsiniz. Örneğin, su kullanarak kıvamı inceltebilir veya bebek pirinci ekleyerek kalınlaştırabilirsiniz. Karıştırmadan önce buharlı pişiricideki suyun bir kısmını süzmek de daha kalın bir kıvam elde etmenizi sağlar.
- Tarif miktarları göstergeseldir – kullanılan malzemelerin doğasına ve pişirme sürelerine bağlı olarak değişebilir.
- Her tarifin verdiği porsiyon sayısı sadece bir rehberdir. Her bebeğin farklı ihtiyaçları vardır, bu nedenle porsiyon boyutları bebeğinizin iştahına veya büyüme gereksinimlerine göre değişebilir, bu da nihai porsiyon boyutunun belirtilenden farklı olabileceği anlamına gelir.

\*Tüm tarifler, bebekler ve küçük çocuklar için uygun miktarda kalori, tuz, şeker ve yağ içerdiğinden emin olmak için kontrol edilmiştir.



- Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender ile yemek pişiren hızlı görsel referans olarak fotoğraf tarif rehberini kullanın.
- Philips Avent 4'ü 1 arada Buharlı Pişirici ve Blender'ı ilk kez kullanırken lütfen tam tarif talimatlarını izleyin.





# ilk tatlar



## Katı yiyeceklere yeni başlayan bebekler için tarifler

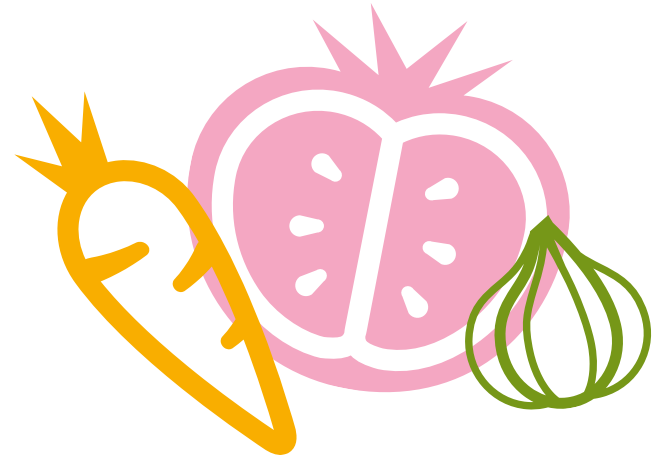
Sütten kesmenin ilk aşaması (yaklaşık 4-6 ay), yeni tatlar ve dokuları ilk kez keşfetmekle ilgilidir. Bebeğiniz sadece süt tadına ve dokusuna alışık olacağından, burada püf noktası yeni yiyecekleri yavaş yavaş tanıtmaktır. İlk başta biraz zaman alabilir, ancak biraz sabırla bebeğiniz kısa sürede kendi yemeğini yemeye başlayacaktır.



Püreler çok pürüzsüz ve oldukça akışkan olmalıdır, ilk başta çok hafif (hatta tatsız) tatlar kullanarak hazırlanmalıdır.

Şu ana kadar bebeğiniz sadece memeden süt emmeye veya biberondan mama içmeye alışmış olacaktır, bu yüzden dili ileri iterek süt içmeye çalışacaktır. Bu nedenle, ilk kez kaşıkla beslenmeye başladığında aynı şeyi diliyle deneyecektir, bu da yiyeceklerin ağza girdikten sonra tekrar dışarı itilmesi anlamına gelir. Yiyecek yemeyi öğrenmek, tamamen yeni bir oral motor beceri setinin gelişmesini içerir. Örneğin, bebeğiniz yiyeceği kaşıktan çekmek için dudaklarını kullanmayı ve yiyeceği yutmak için ağzının arkasına itmek için dilini kullanmayı öğrenmek zorunda kalacaktır. Daha önce sadece çene ve yanak kaslarını emme için kullanmışlardı - bu yüzden tamamen yeni bir deneyimdir. Bebeğiniz yiyecek yutmayı öğrendiğinde, sütten kesme için diğer iki işaretle birlikte (dik oturmak, nesnelere alıp ağzına koymak) yiyecek keşfine başlamak için tamamen hazırdır.

İlk yiyecekler, bebek pirinci, yulaf, darı, mısır eriştisi veya iyi ezilmiş pişmiş pirinç gibi püre haline getirilmiş tahıllar ve bebeğinizin alışık olduğu sütle karıştırılmış yiyecekler olabilir. Ayrıca meyve veya sebzeleri de püre haline getirebilirsiniz. Püreler çok pürüzsüz ve hala oldukça akışkan olmalıdır, ilk başta çok hafif (hatta tatsız) tatlar kullanarak hazırlanmalıdır. Bebeğinize günde sadece birkaç çay kaşığı sunarak başlayın, bunu ya normal süt beslemesi (anne sütü veya mama) sırasında ya da sonrasında yapın. Ayrıca, her seferinde bir yiyecek sunmak iyi bir fikirdir, böylece bireysel yiyecekler nasıl tepki verdiklerini görebilirsiniz. Zamanla, normal süt beslemelerinden önce katı yiyecekler sunmaya başlayabilir ve besleme sıklığını ve verilen miktarı kademeli olarak artırabilirsiniz. Kıvamı kalınlaştırmak için daha az süt veya su (kaynatılıp soğutulmuş) ekleyerek farklı kıvamlarla da deney yapabilirsiniz. Sonra farklı türde yiyecekler sunmaya başlayabilir ve öğünleri günde iki ila üç kez kademeli olarak artırabilirsiniz, böylece bebeğiniz birçok yeni tadı deneyimleyebilir. Bebeğinizin sıvı gereksinimleri açısından, normal süt beslemelerine (anne sütü veya mama) devam edin. Çok sıcak bir günde, aralarda susadıklarını düşünüyorsanız mama ile beslenen bebeklere soğutulmuş kaynamış su verin (anne sütüyle beslenen bebeklerin suya ihtiyacı yoktur).







Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
20 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

# Patates ve brokoli püresi

½ büyük patates (yaklaşık 200 g)  
½ küçük brokoli (yaklaşık 200 g)

1. Brokoliyi yıkayın ve patatesi soyup yıkayın. Patatesi ve brokoliyi yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.

6. Buharla pişirme düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın. Püreyi inceltmek isterseniz, bebeğinizin alışık olduğu süt veya kaynamış su ekleyin. veya kaynamış su ekleyin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek K Vitamini; C Vitamini ve Folat Kaynağı

**Servis/Pişirme İpuçları:** Bebek pirinci veya bebeğinizin alışık olduğu süt ile servis edin. Patates yerine tatlı patates ile yapın.







Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
15 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen



Toplam süre  
10 dk.

Buhar süresi  
0 dk.



Porsiyon



Vejetaryen

## Kabak



½ orta boy bal kabağı (yaklaşık 300 g)

1. Kabağı yıkayın, soyun ve yarıya bölün, ardından çekirdeklerini çıkarın. Kabağı yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.

5. Buharla pişirme süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın. Püreyi inceltmek isterseniz, bebeğinizin alışık olduğu süt veya kaynamış su ekleyin.

## Muz ve avokado püresi



½ orta boy avokado (olgun) (yaklaşık 50 g)  
½ orta boy muz (olgun) (yaklaşık 50 g)  
60 ml bebeğinizin alışık olduğu süt  
(normal şekilde hazırlanmış)

1. Avokadoyu ikiye kesin. Çekirdeği çıkarın ve bir yemek kaşığı ile içini çıkarın. Muzu soyun. Avokadoyu ve muzunu 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın. Tüm meyveleri ve bebeğin sütünü hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
4. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 10 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın.

**Beslenme İpuçları:** Folat açısından zengin; C Vitamini ve E Vitamini kaynağıdır. Potasyum, B6 Vitamini ve K Vitamini

**Servis/Pişirme İpuçları:** Hazırlandıktan hemen sonra servis edilmesi en iyisidir. Muz yerine papaya kullanarak deneyin.



Toplam süre  
25 dk.

Buhar süresi  
15 dk.

4



Porsiyon Dondurulabilir Vejetaryen

# Elma püresi

2 orta boy elma (olgun) (yaklaşık 300 g)

1. Elmaları yıkayın, soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 10 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın.





# Yumuşak ve pürüzsüz tatlar

## Daha yoğun tatlara hazır bebekler için tarifler

Artık bebeğiniz püre veya yumuşak ezilmiş yiyecekleri ve nispeten hafif tatları yemeye alıştığına göre, farklı dokular ve daha güçlü tatlar tanıtmanın zamanı geldi. Bu süreçte, yiyecekleri kabaca ezilmiş hale getirerek çiğnemeyi öğrenmelerini sağlayabilirsiniz. Sütten kesmenin bu aşamasında (6-8 ay arası) bebeklerin günde 3 öğüne geçmeye başlaması, daha önceye göre daha büyük miktarlarda yemesi ve bunun yanında alışık oldukları sütü (anne sütü veya mama) alması gereklidir. Bebeğin gelişimi açısından, yumuşak ve küçük yiyecek parçalarını çiğneme ve diliyle ağız içinde yiyeceği hareket ettirme eylemi, ağız motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. İlk başta yiyecekler boğulmalarına, öksürmelerine veya belki de kusmalarına neden olabilir, bu yiyecekleri sevmedikleri anlamına gelmez – sadece farklı kıvamdaki yiyeceklerle nasıl başa çıkacaklarını öğreniyorlar. Farklı dokulara sahip yiyecekler vermeye devam edin, böylece çeşitli yiyecekleri yemeyi öğrenirler ve yeni yiyecekleri denemeye daha açık olurlar. İlk başta bazı yiyecekleri reddederlerse endişelenmeyin, bu tamamen normaldir. Bilimsel kanıtlar, yiyeceğe tekrar tekrar maruz kalmanın gıda tercihlerinde etkili olabileceğini gösteriyor, bu yüzden yiyeceği farklı zamanlarda sunmaya devam edin, ta ki tadına alışana ve sonunda kabul edene kadar. Bebeğinizin belirli yiyecekleri kabul etmesi birkaç deneme (bazen 15'e kadar tatma) alabilir, bu yüzden sabırlı olun ve pes etmeyin – bu çabalar sonuç verecektir. Bebeğiniz küçükken sağlıklı gıda tercihlerinin yerleşmesi çok daha kolaydır, bu nedenle bu erken yıllarda onlara çeşitli yiyecekler sunun.

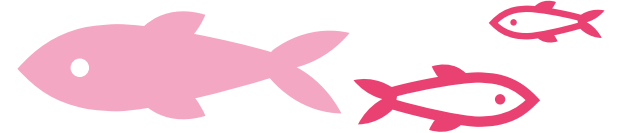
Çoğu bebek 6 aylıken genellikle diş çıkarmaz, ancak aslında küçük yumuşak taneli yiyecekleri (diş etlerini öğütterek) yönetmeye başlayabilirler. Bu aşama onlara nasıl çiğneyeceklerini öğretmekle ilgili olduğundan, onlara yumuşak 'finger foods' vermeye başlayın, örneğin pişmiş sebze çubukları (havuç) veya yumuşak olgun meyve çubukları, küçük tost dilimleri ve hatta yumuşak pişmiş makarna şekilleri. Bebeğinize asla bütün üzüm veya bütün kiraz domates vermeyin, çünkü bu boğulma tehlikesine neden olabilir. Eğer vermek isterseniz, her zaman dilimleyerek verin.

Bu aşamada, ana besin gruplarından farklı yiyeceklerin kombinasyonlarından yapılan yemekleri tanıtarak daha fazla deneme yapabilirsiniz.

Bu, hızlı büyüme dönemidir, bu yüzden bebeğinizin besin açısından zengin yiyeceklere olan ihtiyacı daha fazla olacaktır – bu yüzden çeşitli yiyecekler sunmaya özen gösterin! Örneğin, tüm bebekler bol miktarda demirle doğar. Ancak, bu yaklaşık 6 aylıken azalmaya başlar, bu yüzden sağlıklı büyüme ve gelişim için diyetlerinden yeterince demir almaları önemlidir. Bu yüzden onlara yağsız kırmızı et, tahıllar, fasulye ve yeşil sebzeler gibi demir içeren yiyecekler bol bol verin. Bebeğinizin ne kadar yemesi gerektiğinden emin değilseniz, onları rehber alın – bebekler genellikle daha fazla yemek istemediklerinde başlarını çevirir veya ağızlarını kapalı tutarlar. Güvenlik nedenleriyle, bebeğinizi yemek yerken asla gözetimsiz bırakmayın. Onlara anne sütü veya mama vermeye devam edin ve öğünlerle birlikte bir eğitim bardağı veya kupa ile soğutulmuş kaynamış su verin. Onlara meyve suyu vermekten kaçının, çünkü süt beslemelerinden ve meyve ve sebzelerden bol miktarda C vitamini alacaklardır.

### Dört ana besin grubu

1. Nişastalı yiyecekler – pirinç, makarna, patates ve diğer tahıllar
2. Et, balık ve yumurta ve baklagiller (mercimek, nohut vb.) gibi alternatifler
3. Meyve ve sebzeler
4. Süt ürünleri – tam yağlı yoğurt ve peynir. Tam yağlı süt ayrıca pişirme sırasında da kullanılabilir







Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
20 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## Sebze bahçesi



- ¼ küçük karnabahar (yaklaşık 130 g)
- ½ orta boy patates (yaklaşık 145 g)
- 1 orta boy havuç (yaklaşık 100 g)

1. Karnabaharı yıkayın ve patates ile havucu yıkayıp soyun. Sebzeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.

5. Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın.

**Beslenme ipuçları:** Yüksek C Vitamini; B6 Vitamini, A Vitamini ve K Vitamini kaynağıdır.

**Servis/Pişirme ipuçları:** Et veya balık püresi ile servis edin. Karıştırırken en sevdiğiniz sebzeler veya pişmiş mercimekle karıştırın.





Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
20 dk.



4  
Porsiyon



Dondurulabilir

Toplam süre  
30 dk.

Buhar süresi  
15 dk.



3  
Porsiyon



Dondurulabilir

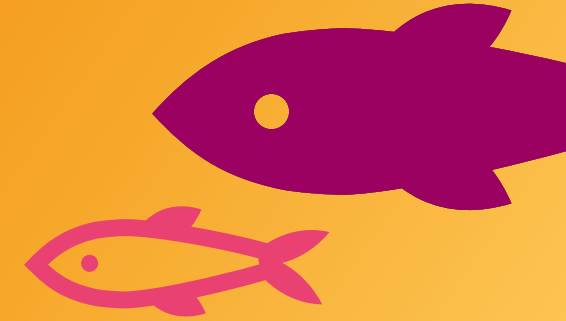
## Etli püre



**1 fileto dana/kuzu/tavuk göğsü** (yaklaşık 250 g)  
**3 yemek kaşığı püre haline getirilmiş sebze**  
(sayfa 18)

1. Etin derisini ve yağını çıkarın. Eti yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın. Karışımı bir kaseye aktarın ve 1 porsiyon servis etmeden önce soğumasını bekleyin. Gerekirse, 1 yemek kaşığı et püresini 3 yemek kaşığı püre sebzelerle karıştırın.

## Tatlı patates ve kabaklı somon



**1 fileto somon** (yaklaşık 100 g)  
**2 küçük tatlı patates** (yaklaşık 185 g)  
**½ orta boy kabak** (yaklaşık 90 g)

1. Kabağı yıkayın ve tatlı patatesleri soyup yıkayın. Somondan herhangi bir kemik ve deriyi çıkarın. Sebzeleri ve somonu yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buhar süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın.





Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
20 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## Kolay bezelye püresi

**100 g dondurulmuş bezelye**  
**2 küçük tatlı patates** (yaklaşık 150 g)

- Bezelyeleri çözün ve yıkayın. Tatlı patatesleri yıkayın ve soyun. Tatlı patatesleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
- Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
- Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşıncaya kadar doldurun.
- Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
- Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
- Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
- Hazneyi ters çevirin.
- Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
- İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın. Püreyi inceltmek için gerekirse bebeğinizin alışık olduğu süt veya kaynamış su ekleyin.



Toplam süre  
**30 dk.**

Buhar süresi  
**10 dk.**



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## Şeftali ve erik tatlısı



½ orta boy şeftali (olgun) (yaklaşık 60 g)  
1 büyük erik (olgun) (yaklaşık 45 g)  
20 g yoğurt

1. Meyveleri yıkayın, soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Meyveleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.

5. Buharla pişirme süresini 10 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 10 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 10 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın. Karışımı bir kaseye aktarın ve soğumasını bekleyin. Meyve karışımını yoğurt ile karıştırın ve servis edin.

Beslenme İpuçları: Şeftali ve erik, bu tatlı tarifinde mükemmel bir uyum sağlar. Bebeğiniz büyüdükçe ekstra tat ve doku için tarife yulaf ekleyin veya erik yerine biraz çilek ekleyin.

Servis/Pişirme İpuçları: Erik yerine muz, elma veya papaya ekleyin. Yoğurt yerine muhallebi ile karıştırın.





Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
20 dk.

3

Porsiyon



Dondurulabilir



# Tavuk, patates ve elma püresi

¼ tavuk göğsü filetosu (yaklaşık 80 g)  
2 küçük tatlı patates (yaklaşık 225 g)  
½ küçük elma (olgun) (yaklaşık 70 g)

1. Elmayı yıkayın, soyun ve çekirdeklerini çıkarın, ardından tatlı patatesleri soyup yıkayın. Tavuk göğsünden herhangi bir deri ve yağı çıkarın. Tüm malzemeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşıncaya kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.

5. Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek A Vitamini; C Vitamini, B6 Vitamini ve Niasin kaynağıdır.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Ekstra lezzet için tatlı patatese beyaz havuç ekleyin.





# Daha büyük lokmalar

## Farklı dokudaki yiyecekleri tatmaya hazır bebekler için tarifler

Sütten kesmenin üçüncü aşaması (9-12 ay arası), bebeğinizin tat deneyimlerini genişletmek ve farklı dokudaki yiyeceklere geçmekle ilgilidir. Yiyecekler püre haline getirilmek yerine doğranabilir, ezilebilir veya kıyılabilir. Gelişim açısından, bebeğinizin yiyecekleri görerek tanımaya ve tatlarıyla ilişkilendirmeye başlaması gerekmektedir.

Daha büyük çocukların, genellikle 2 yaş civarında, yeni veya daha önce kabul edilmiş yiyecekleri reddetmesi oldukça yaygın olduğu için bu aşamada onlara çeşitli yiyecekler sunmak ileride yardımcı olacaktır. Ayrıca bebeğinizi aile öğünlerine dahil etmeye başlamalısınız. Çünkü çocuklar, diğer insanların yiyecekleri yediğini görerek yemek yemeyi öğrenirler. Bu nedenle, yemek yerken bebeğinizin ailenin geri kalanıyla birlikte oturduğundan emin olun ve yemek zamanlarını diğer insanlara, özellikle diğer çocuklara göre düzenleyin. Mümkün olduğunca kendi kendilerine beslenmeleri için teşvik edin, hatta etrafı dağıtsalar bile. Öğün zamanları öğrenme zamanı olup bebeğiniz için eğlenceli olmalıdır. Kendi kendine beslenmeyi öğrenmek ve sürece aktif olarak katılmak, yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurmalarına yardımcı olacaktır. Sunulan yiyecekler açısından, çok daha fazla çeşit sunmaya çalışın ve bebeğinizin farklı kıvamlardaki yiyeceklere geçmesine yardımcı olun, örneğin çiğ meyve ve sebze çubukları. Anne sütü veya mama vermeye devam edin, ancak bunu günde iki veya üç defaya düşürün. Gerekirse soğutulmuş kaynamış su da verebilirsiniz. Bu aynı zamanda şişe kullanımını aşamalı olarak bırakmak ve eğitim bardağı tanıtmak için doğru zamandır.

Bebeklerin mideleri oldukça küçük olduğundan kolayca doyabilirler. Bu nedenle, onlara kepekli veya tam tahıllı ekmeğe gibi yüksek lifli yiyecekler vermekten kaçınmalısınız, çünkü bu, onları yalnızca doyuracak ve büyümeleri için ihtiyaç duydukları enerjiyi sağlayacak daha besleyici yiyeceklere yer bırakmayacaktır. Yağ da enerji üretimi için önemlidir ve A Vitamini gibi değerli vitaminler içerir. Bu nedenle, 2 yaşın altındaki bebeklere yağsız süt, peynir veya yoğurt vermemelisiniz.







Toplam süre  
**40 dk.**

Buhar süresi  
**20 dk.**

5

Porsiyon

Dondurulabilir

# Nohutlu erişte

**½ kereviz sapı** (yaklaşık 40 g)

**1 orta boy domates** (yaklaşık 130 g)

**½ orta boy havuç** (yaklaşık 40 g)

**40 g pişmiş nohut**

**50 g iyi pişmiş erişte** (porsiyon başına)

**50 g iyi pişmiş dana püresi** (porsiyon başına)  
(sayfa 20)

1. Sebzeleri yıkayın ve havucu soyup yıkayın. Ardından domatesi ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Sebzeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri (nohut hariç) hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.

4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin ve pişmiş nohutları ekleyin (nohutları ayrı pişirin).
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 3-5 kez karıştırın. Karışımı bir kaseye aktarın ve yaklaşık 50 g pişmiş erişte ve 50 g dana püresi (sayfa 20) ile servis etmeden önce soğumasını bekleyin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek Çinko ve B12 Vitamini; Demir, Fosfor, Potasyum, Niasin ve B6 Vitamini kaynağıdır.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Dana eti yerine balık veya başka bir et püresi (sayfa 20) kullanın. Vejetaryen bir yemek için sosu pişmiş makarna, pirinç veya tercih ettiğiniz başka bir temel gıda ile servis edin.







Toplam süre  
**35 dk.**

Buhar süresi  
**20 dk.**

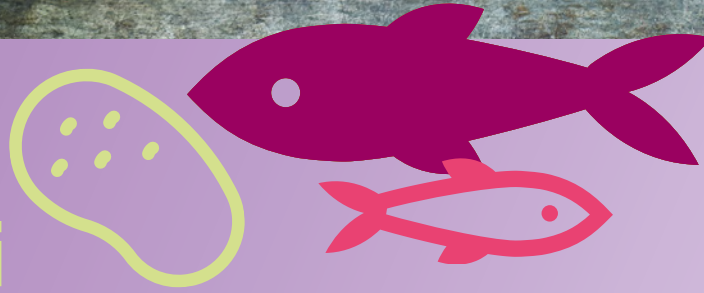


Porsiyon



Dondurulabilir

## Morina ve patates püresi



**1 fileto morina** (yaklaşık 100 g)  
**½ orta boy patates** (yaklaşık 150 g)  
**100 g iyi pişmiş pirinç lapası** (porsiyon başına)

1. Patatesi yıkayın ve soyun. Morinadan kemikleri ve deriyi çıkarın. Tüm malzemeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '20 dk.' seviyesine ulaşıncaya kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buhar la pişirme süresini 20 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 20 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.

6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. Sos yapmak için: İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 5 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın. İyi çiğneyen bebekler için: pişirme suyunu süzün ve daha kısa süre karıştırın veya pişmiş yiyecekleri çatalla ezerek ufalayın. Karışımı bir kaseye aktarın ve soğumasını bekleyin. Servis yapmadan önce dikkatlice kemik kontrolü yapın ve yaklaşık 100 g pişmiş pirinç lapası ile 1 porsiyon olarak servis edin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek İyot; Selenyum ve B12 Vitamini kaynağıdır.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Et püresi ile servis edin. Pişmiş makarna, pirinç veya tercih ettiğiniz başka bir temel gıda ile servis edin.



Toplam süre  
**30 dk.**

Buhar süresi  
**10 dk.**



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## İlk müsli



**50 g yaban mersini** (olgun)  
**100 g yulaf ezmesi** (porsiyon başına)  
**½ orta boy şeftali** (olgun) (yaklaşık 100 g)  
**½ orta boy armut** (olgun) (yaklaşık 100 g)

1. Tüm malzemeleri yıkayın, şeftali ve armudu soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Şeftali ve armudu yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşıncaya kadar doldurun.

4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 10 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 10 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 5 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın. Karışımı bir kaseye aktarın ve yaklaşık 100 g yulaf ezmesi ile 1 porsiyon olarak servis etmeden önce soğumasını bekleyin.

**Beslenme İpuçları:** Bebekler bu meyveli kombinasyonun tadını çok sevecekler. Tarif, diyetlerine daha fazla meyve eklemeye yardımcı olur – ihtiyaçlarınıza ve tercihlerine uygun farklı meyve türlerini karıştırıp eşleştirin!

**Servis/Pişirme İpuçları:** Bu tarife süt ürünü eklemek için doğal yoğurt ile karıştırın. Tercih ettiğiniz diğer meyveleri kullanın.



# Bir yaşından itibaren

## Daha fazla enerji ve besin içeren bebek tarifleri

Her çocuk farklı olsa da, 1 yaşına geldiklerinde bebekler çok daha aktif olacaktırlar. Emekleyebilir, kendilerini yukarı çekebilir ve mobilyaları kullanarak odada hareket edebilirler. Hatta yürümeye bile başlamış olabilirler. Yürümeyi, konuşmayı ve daha birçok şeyi öğrenirken oldukça aktif bir dönemdir. Bu, çok daha fazla enerji ve besin gerektirir, bu yüzden sağlıklı ve dengeli bir diyet sağlamak çok önemlidir. Şimdiye kadar, anne sütü veya mama ana besin kaynağı olmuştur, ancak şimdi katı yiyeceklerin ön plana çıkma zamanı gelmiştir.



**Onlara yeni yiyecekler tanıtmaya devam edin ve tabaklarını fazla doldurmamaya çalışın, çünkü büyük porsiyonlar caydırıcı olabilir.**

Sütten kesmenin bu aşamasında günde 3 öğün yemeli ve öğün aralarında hazırlanan meyve, sebze çubukları, yoğurt, peynir parçaları, tost veya pirinç kekleri gibi atıştırmalıklar tüketmelidirler. Her öğünde biraz nişasta (ekmek, tahıl, lapa, patates, pirinç, kuskus veya makarna), protein (et, balık, yumurta, mercimek, fasulye, humus, soya ve tofu) ve taze meyve ve sebze bulundurmaya çalışın. Süt ürünleri (süt, yoğurt veya peynir) üç öğün veya atıştırmalıklardan birinde dahil edilmelidir. Bir porsiyon, bir bardak süt (150 ml), küçük bir kase yoğurt veya krem peynir veya kibrit kutusu büyüklüğünde bir parça peynir içerir. Alışık oldukları süt tüketimi (anne

sütü veya mama) bu aşamada doğal olarak azalacaktır, bu yüzden yerine tam yağlı inek sütüne geçmek uygundur (süt alerjileri olmadığı sürece). Süt, kalsiyumun önemli bir kaynağıdır ve su ile birlikte, çocuğunuzun ana içeceği olmalıdır. Ancak, günde yarım kilodan fazla süt vermemelisiniz, çünkü bu iştahlarını azaltarak büyümelerine yardımcı olacak yiyecekleri tüketmelerini engeller. Günlük olarak 6-8 porsiyon sıvı (süt içecekleri dahil) tüketmelidirler, her öğünde ve öğün aralarında bir bardak olarak sunulmalıdır.

Onlara yeni yiyecekler tanıtmaya devam edin ve tabaklarını fazla doldurmamaya çalışın, çünkü büyük porsiyonlar caydırıcı olabilir. Küçük çocuklar için önerilen porsiyon boyutları olmamakla birlikte, yumruklarını bir rehber olarak kullanın: mideleri yaklaşık sıkılmış bir yumruk büyüklüğünde olacaktır. Daha aktif hale geldikçe (2 yaşından itibaren), verilen porsiyon boyutunu kademeli olarak artırabilirsiniz. Ancak emin olmak için her zaman bebeğinizin iştahını rehber alın. Öğünleri renkli tabaklarda düzenleyerek, farklı şekiller ve temalar (gülen yüz işe yarar) kullanarak ve farklı renkler ve dokuları birleştirerek yiyecek yemeyi öğrenme ilgilerini korumaya çalışın. Bebeğinizin mümkün olduğunca kendi kendine beslenmesine izin verin. Spagetti gibi zor yiyecekleri keserek yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuz yiyecekleri reddetmeye başlarsa, fazla tepki göstermeden yiyeceği kaldırın ve bir sonraki atıştırmalık veya öğün zamanına kadar başka bir şey sunmayın. Şekerli veya yüksek yağlı yiyecekler vermemeye çalışın, çünkü bu sadece ileriki yaşamda kötü beslenme alışkanlıklarını teşvik eder. Bebeğinizi iyi yemek yediği için övün, bu iyi davranış ve gelecekteki öğrenmeyi teşvik edecektir. Sonunda çocuğunuz ailenin geri kalanının yediği yiyecekleri tüketebilecek, bu yüzden her zaman örnek olarak sağlıklı beslenmeyi unutmayın!







Toplam süre  
20 dk.

Buhar süresi  
15 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## Tatlı biber soslu pirinç

½ pırasa sapı (yaklaşık 20 g)

¼ küçük kabak (yaklaşık 40 g)

½ orta boy kırmızı dolmalık biber (yaklaşık 40 g)

1 orta boy domates (yaklaşık 140 g)

140 g iyi pişmiş pirinç (porsiyon başına)

1. Sebzeleri yıkayın, ardından domatesi ve kırmızı dolmalık biberi ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Sebzeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.

4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 15 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın. Daha büyük çocuklar için yiyeceklerin daha iri parçalı olması çiğnemeyi teşvik eder. Karışımı bir kaseye aktarın ve yaklaşık 140 g pişmiş pirinç ile 1 porsiyon olarak servis etmeden önce soğumasını bekleyin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek C Vitamini içerir.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Et veya balık püresi ile servis edin. Sosu pişmiş makarna, pirinç veya tercih ettiğiniz başka bir temel gıda ile servis edin.







Toplam süre  
35 dk.

Buhar süresi  
15 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir

## Somon ve brokolili makarna

**1 somon filetosu** (yaklaşık 120 g)  
**½ küçük brokoli** (yaklaşık 120 g)  
**140 g iyi pişmiş makarna** (porsiyon başına)

1. Brokoliyi yıkayın, somondan herhangi bir kemik ve deriyi çıkarın. Brokoli ve somonu yaklaşık 1 cm büyüklüğünde küpler halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.
5. Buharla pişirme süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.

6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Hazneyi ana ünitenin üzerine yerleştirin, ardından saat yönünde döndürerek karıştırma konumuna kilitleyin.
9. Sos yapmak için: İstenilen kıvam elde edilene kadar her biri 5 saniye olmak üzere 2-3 kez karıştırın. İyi çiğneyen bebekler için: pişirme suyunu süzün ve daha kısa süre karıştırın veya pişmiş yiyecekleri çatalla ezerek ufalayın. Karışımı bir kaseye aktarın ve yaklaşık 140 g pişmiş makarna ile 1 porsiyon olarak servis etmeden önce soğumasını bekleyin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek Omega 3, Selenyum, İyot, B12 Vitamini, Tiamin, D Vitamini ve K Vitamini içerir; Fosfor, Riboflavin, Niasin, Folat ve C Vitamini kaynağıdır.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Püre haline getirilmiş sebzelerle servis edin. Sosu pişmiş makarna, pirinç veya tercih ettiğiniz başka bir temel gıda ile servis edin.



Toplam süre  
30 dk.

Buhar süresi  
15 dk.



Porsiyon



Dondurulabilir



Vejetaryen

## Patates ve parmesan ile buharda kuşkonmaz

**12 kuşkonmaz sapı** (yeşil) (yaklaşık 240 g)  
**100 g pişmiş yeni patates dilimleri** (porsiyon başına)  
**20 g rendelenmiş parmesan peyniri** (porsiyon başına)

1. Kuşkonmazı yıkayın ve sert saplarını çıkarın. Malzemeleri yaklaşık 1 cm büyüklüğünde parçalar halinde kesin.
2. Haznenin kapağını çıkarın ve tüm malzemeleri hazneye koyun. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin.
3. Su tankının kapağını çıkarın ve suyu tankın '10/15 dk.' seviyesine ulaşana kadar doldurun.
4. Kapağı doğru konuma yerleştirip kilitleyin. Hazneyi buhar konumuna kilitlemek için tuşa basın.

5. Buharla pişirme süresini 15 dakikaya ayarlayın. Buharla pişirme başlayacak ve 15 dakika sonra otomatik olarak duracaktır.
6. Buhar düğmesini tekrar 'KAPALI' konumuna getirin.
7. Hazneyi ters çevirin.
8. Karışımı bir kaseye aktarın ve soğumasını bekleyin. 1 porsiyonu 100 g pişmiş yeni patates dilimleri ve 20 g rendelenmiş parmesan peyniri ile servis edin.

**Beslenme İpuçları:** Yüksek Fosfor, Folat, D Vitamini ve K Vitamini içerir; Kalsiyum, Potasyum, Tiamin, C Vitamini ve B6 Vitamini kaynağıdır.

**Servis/Pişirme İpuçları:** Parçalanmış somon ile servis edin. Erişte ve tercih ettiğiniz bir sos ile servis edin.





© 2024 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved.

[www.philips.com](http://www.philips.com)

3000 074 74303