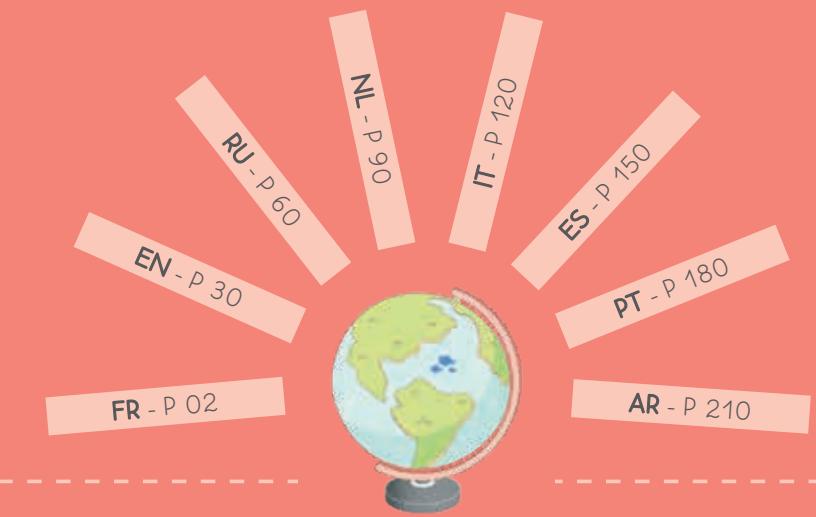
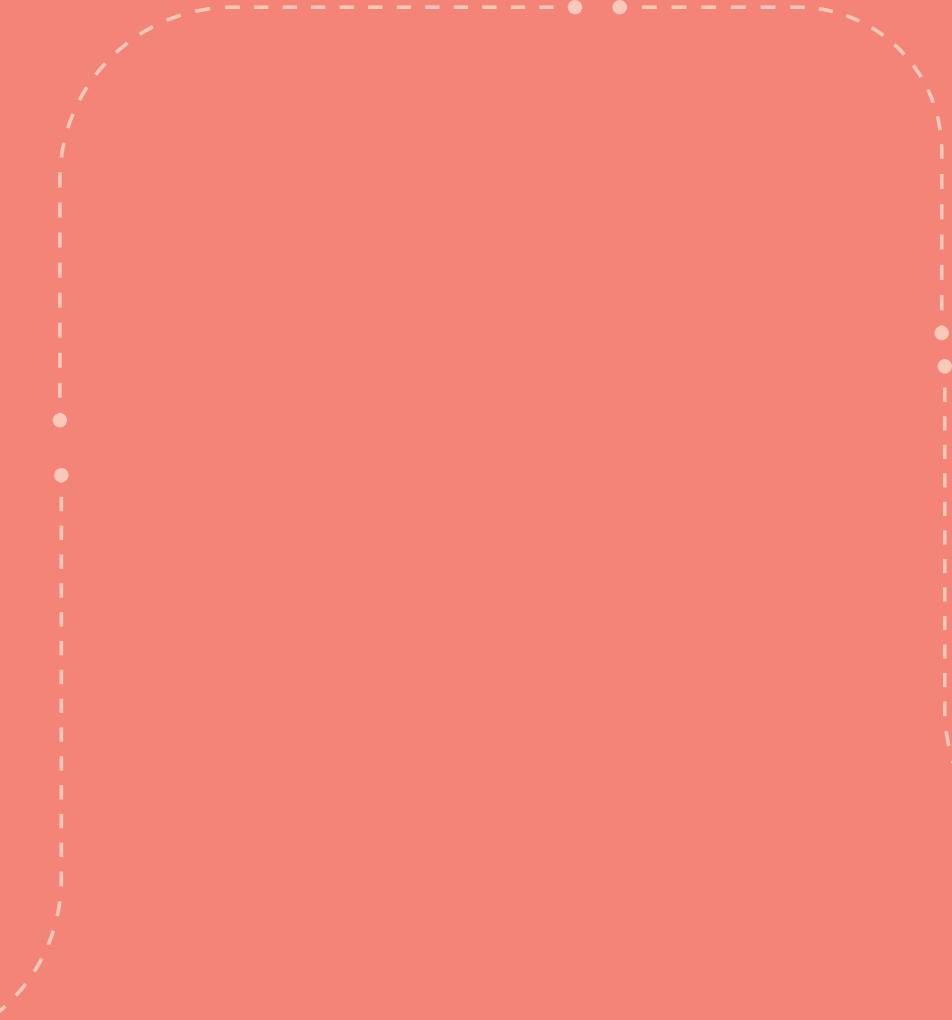




Moulinex
**YUMMY
GOURMET**





YUMMY GOURMET

Guide d'accompagnement et de recommandations alimentaires pour jeunes parents et leur bébé

Lui donner ce qu'il y a de mieux

Bientôt parent ou déjà jeune parent ? Il est souvent difficile de jongler entre les responsabilités du quotidien et les besoins de votre enfant. Ce guide simple est construit en deux parties pour vous faciliter la préparation de repas variés, sains et équilibrés pour votre bébé et l'aider à bien grandir.

La première partie vous accompagnera dans les grandes étapes d'apprentissage alimentaire de votre bébé, avec des conseils pratiques et astuces simples pour réussir sa diversification alimentaire et son éveil au goût.

La deuxième partie vous fera découvrir 32 recettes pour Yummy Gourmet, élaborées en collaboration avec le

Programme Malin, et validées par des pédiatres (pour les recettes jusqu'à 18 mois).

Lancé en France en 2008, le Programme Malin a pour objectif d'accompagner les parents pour qu'ils donnent à leurs enfants une alimentation de qualité et adaptée à leurs besoins, à travers des guides et des outils à destination des familles et des professionnels.

Cuisinez simplement 32 recettes saines et savoureuses, pour régaler votre bébé de 6 à 18 mois puis toute votre famille.

Ce guide vous accompagnera au quotidien pour lui donner ce qu'il y a de mieux !

Remerciements

Nous remercions toute l'équipe du Programme Malin pour leur contribution à la plupart des recettes de ce livre, ainsi que l'équipe Food Science du Groupe SEB, et particulièrement Hortense, pour son aide précieuse sur la rédaction de l'introduction.

Et merci à vous qui avez le livre entre les mains. Nous espérons qu'il vous donnera des idées pour régaler vos enfants et votre famille au quotidien.

LES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriciababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Sommaire

INTRODUCTION

Les grandes étapes de la diversification alimentaire.....	p. 2
Questions fréquentes	p. 7
L'éveil au goût.....	p. 8
Liste d'introduction d'aliments par mois.....	p. 10
Les points essentiels.....	p. 11
Guide de démarrage rapide	p. 12

LES RECETTES

A PARTIR DE 4 MOIS

Recettes à base de légumes.....	p. 14
Recettes à base de fruits	p. 18

A PARTIR DE 9 MOIS

Recettes à base de légumes.....	p. 19
Recettes à base de légumes et viandes	p. 22
Recettes à base de fruits	p. 23

A PARTIR DE 12 MOIS

Recettes à base de légumes.....	p. 24
Recettes à base de fruits	p. 28

LÉGENDES

- Recette écrite pour une portion-repas de votre enfant.
- Recette écrite pour 4 adultes, sur laquelle vous préleverez 1 portion-repas pour votre enfant.
- Temps de cuisson.
- Temps de préparation totale de la recette.



Les grandes étapes D'APPRENTISSAGE ALIMENTAIRE DE VOTRE BÉBÉ

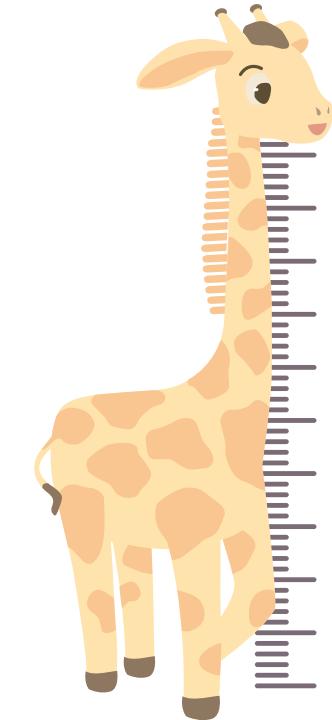


NAISSANCE À 4/6 MOIS

ALIMENTATION LAIT MATERNEL

Votre bébé ne peut consommer que du liquide. Le lait maternel doit être l'aliment unique de votre bébé.

Les substituts au lait maternel (ou laits infantiles) sont aussi une bonne alternative.



9 À 12 MOIS

2^{ÈME} DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les repas de votre enfant se diversifient, mais le lait reste la base de l'alimentation.

Il est maintenant capable de tenir sa cuillère et affirme son autonomie en essayant de manger tout seul.



4 À 8 MOIS

1^{ÈRE} DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Votre bébé grandit et s'intéresse à la nourriture qu'on lui propose.

Il peut commencer à goûter de nouveaux aliments et découvrir de nouveaux goûts et textures.

Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.



12 À 18 MOIS

3^{ÈME} DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Votre enfant a désormais une alimentation variée, mais ses besoins ne sont pas encore ceux d'un adulte.

Il mange peu à peu comme le reste de la famille.

Même si le lait et les laitages occupent toujours une partie très importante de son alimentation.

De 4 à 8 mois

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE – 1^{ÈRE} ÉTAPE

Votre bébé grandit et s'intéresse à la nourriture qu'on lui propose. Il peut commencer à goûter de nouveaux aliments et découvrir de nouveaux goûts et textures. Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.

LE LAIT MATERNEL

Le lait reste l'aliment de base. Votre enfant doit continuer de boire au moins 500 ml de lait par jour.

En plus de nourrir votre enfant, le lait participe à son hydratation pendant les premiers mois. Ainsi, vous n'avez pas à lui donner d'eau en plus, sauf en cas de fortes chaleurs. N'attendez pas qu'il manifeste sa soif. Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les enfants en bas âge : le lait maternel ou les laits infantiles apportent suffisamment de vitamines et minéraux pour ne pas avoir besoin de compléter avec un jus.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Vous pouvez commencer à introduire des légumes dès le 6ème mois : dans le biberon de lait ou en complément de la tétée à la petite cuillère.

Les légumes

Les choisir - Choisissez des variétés bien tolérées par l'estomac de votre bébé : haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, blanc de poireaux, carottes, etc. Évitez dans un premier temps les légumes riches en fibres comme le salsifis, l'artichaut ou le vert des poireaux.

Les préparer - Les légumes doivent toujours être cuits. Si vous nourrissez votre enfant au biberon, commencez par remplacer l'eau du biberon par l'eau de cuisson des légumes, sans y ajouter de sel (soit 210 g de bouillon + 7 mesures de lait). Par la suite, vous pourrez y ajouter progressivement des légumes mixés pour obtenir une soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait. Si vous allaitez, cuisez vos légumes à l'eau ou à la vapeur, encore une fois sans ajouter de sel, mixez-les pour avoir une texture de soupe épaisse et donnez-la à la cuillère.

Quand ? - À midi, en complément du lait, au biberon ou à la petite cuillère. À partir de 6 mois, vous pouvez lui donner un biberon de soupe avec 5 mesures de lait au repas du soir.

Les fruits

Proposez-les 15 jours après avoir introduit les légumes. À cet âge, les fruits doivent toujours être cuits.

Les choisir - Certains sont à privilégier : la poire, la pomme, la pêche, la banane ou les abricots.

Les préparer - Préparez-les en compotes, en utilisant des fruits bien mûrs, cuits puis mixés, sans sucres ajoutés. Vous pouvez utiliser la pomme comme base : les enfants apprécieront souvent sa texture douce et sa saveur sucrée naturelle. Au fur et à mesure, vous pouvez introduire des textures moins homogènes et moins lisses. Essayez de n'introduire qu'un seul fruit par jour pour laisser le temps à votre enfant de s'habituer au goût.

Quand ? - Au repas de midi ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi.



Les féculents

La pomme de terre, en petites quantités, donne à vos plats une texture plus épaisse. Les farines infantiles peuvent être une bonne solution si votre enfant est un «petit mangeur».

Les préparer - Cuisez les pommes de terre à la vapeur, puis moulinez-les et mélangez-les avec un légume (carottes, potiron, épinards, courgettes épépinées, haricots verts...). En ce qui concerne les farines infantiles, vous pouvez les ajouter au biberon (2 cuillères à café de farine 1er âge sans gluten) ou les utiliser dans une soupe de légumes.

Quand ? - Ajouter les pommes de terre ou un peu de farine 1er âge à la purée du midi. Vous pouvez également mettre un peu de farine infantile dans le biberon du soir.

La viande, le poisson, les œufs

Vous pouvez commencer à introduire la viande et le poisson dès le 6ème mois ; pour les œufs, attendez le 7ème mois.

Ces aliments apportent des protéines, importantes pour le bon développement de l'organisme. Mais attention, les besoins d'un enfant ne sont pas les mêmes que ceux d'un adulte.

De 9 à 12 mois

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE – 2^{ÈME} ÉTAPE



Les repas de votre enfant se diversifient, mais le lait reste la base de l'alimentation. Il est maintenant capable de tenir sa cuillère et affirme son autonomie en essayant de manger tout seul.

LE LAIT MATERNEL ET LES PRODUITS LAITIERS

Votre enfant a encore besoin de boire du lait : fractionnez les prises pour lui donner 500 ml de lait maternel ou lait 2ème âge par jour.

Vous pouvez également trouver dans le commerce des produits laitiers spécial «bébé» (yaourts ou fromages blanc). Ces produits entrent dans les apports en lait quotidiens, et ils sont également enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels. Sinon choisir les laitages entiers plutôt que les laitages allégés.

À cet âge, vous pouvez également donner un peu de fromage à votre enfant. Laissez-le le prendre avec ses doigts pour qu'il puisse apprécier sa texture avant de le mettre en bouche.

Les choisir - Variez le type de viande, en évitant les abats et les charcuteries (sauf le jambon cuit découenné). Pour le poisson, changez entre les variétés et les formats (frais ou surgelés) mais évitez le poisson pané. En ce qui concerne les œufs, ils doivent être consommés durs.

Quantités - De 6 à 7 mois, ajoutez un peu de viande ou de poisson mixés dans une purée de légumes «maison» (environ 1 cuillère à café).

De 7 à 8 mois, vous pouvez proposer, chaque jour 10 g (soit 2 cuillères à café) de viande mixée ou de poisson mixé, et ¼ d'œuf cuit dur.

Les matières grasses

Elles peuvent être ajoutées aux légumes, dans les purées et les soupes.

Les choisir - Optez pour du beurre ou des matières grasses végétales : huile de colza, olive, tournesol, etc. et évitez les fritures.

Quantités - Une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile peuvent être ajoutées.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Des fruits et des légumes : en purée, en compote, en petits morceaux ou sous forme de petits pots.

LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS

De la viande, du poisson, de l'œuf : choisissez des portions de 20 g de viande ou de poisson mixées (soit 4 cuillères à café) ou un demi œuf dur.

De 12 à 18 mois

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE – 3^{ÈME} ÉTAPE

Votre enfant a désormais une alimentation variée, mais ses besoins ne sont pas encore ceux d'un adulte. C'est à cet âge qu'il commence à exprimer son refus et il est donc important de mettre en place dès maintenant de bonnes habitudes alimentaires.

DU LAIT, TOUJOURS DU LAIT !

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le lait reste présent dans l'alimentation de votre enfant à hauteur de 500 ml par jour. Remplacez le lait 2ème âge par un lait de croissance. Étant bien adapté aux besoins de l'enfant, ce type de lait est recommandé, mais sinon, les laitages entiers sont préférables aux laitages réduits en graisse.

Vous pouvez également, de temps en temps, remplacer une partie du lait par des produits laitiers adaptés et enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels (yaourts, fromages blancs).

Vous pouvez aussi lui donner de petits morceaux de fromage.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Voici quelques repères pour mieux cerner les aliments à donner à votre enfant : des fruits et des légumes : toutes les variétés sont «autorisées».

Vous pouvez introduire les crudités et les fruits crus. Vous pouvez également commencer à introduire les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois cassés...) à partir de 15 mois, sous forme de purée dans un premier temps.

LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS

De la viande, du poisson, de l'œuf : 30 g par jour, sous forme mixée (soit environ 6 cuillères à café).

FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Pommes de terre, céréales 2ème âge, petites pâtes, vermicelles, tapioca... C'est l'apparition des premières dents et votre bébé va pouvoir commencer à manger de petits morceaux.



FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Des produits céréaliers à chaque repas.

SUCRE ET SEL

Limitez certains aliments comme le sucre, le miel ou le chocolat. Essayez de cuisiner sans ajouter de sel et ne resalez pas les petits pots achetés dans le commerce (ils contiennent juste la bonne dose de sel qui convient à votre enfant). Pensez à éviter les fritures.



Le récapitulatif des grandes étapes DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE PAR MOIS ET PAR TYPE D'ALIMENTS

	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2e année	3e année
Lait	Maternel ou 1 ^{er} âge	2 ^e âge				2 ^e âge > 500ml				croissance ou lait de vache entier	
Produits laitiers		yaourt ou fromage blanc					fromages				
Fruits			Tous, très murs ou cuits et mixés					en morceaux, à croquer			
Légumes		purée lisse			petits morceaux				écraser ou à croquer		
Pommes de terre		purée lisse				petits morceaux					
Légumes secs								en purée			
Farines infantiles		sans gluten				avec gluten					
Pain, produits céréaliers				pain, pâtes, semoule, riz							
Viandes, poissons		tous, mixés	10g/jour		20g/jour		30g/jour				
Oeufs dur			1/4		1/3		1/2				
Mg. ajoutées				Huile ou beurre							
Boissons			eau pure								
Sel								pendant la cuisson			
Produits sucrés								à limiter			

Quelques questions fréquentes

Est-ce que je peux acheter des légumes et fruits surgelés ou en conserve?

Vous pouvez acheter des légumes congelés ou en conserve, ils contiennent de bonnes quantités de vitamines et minéraux. Préférez-les sans sel ou sucre ajouté.

Est-ce que j'épluche les légumes et les fruits?

Si les fruits ou légumes ne sont pas épluchés, privilégiez des aliments issus du mode de production agriculture biologique, avec une utilisation réduite des pesticides.

Comment gérer mes restes ou aliments excédentaires à la préparation d'un repas?

Vous pouvez préparer les légumes excédentaires au repas que vous cuisinez sous forme de soupe. Ou bien utilisez le surplus de fruits dans des préparations cuites telles que des compotes. Vous pouvez également congeler les légumes lavés, épluchés si besoin et découpés.

Quel type de cuisson est à privilégier?

La cuisson vapeur est à privilégier. Elle permet de cuire vos légumes et fruits tout en préservant les qualités organoleptiques des aliments. Elle permet également de ne pas ajouter en trop grande quantité les auxiliaires de cuisson tel que l'huile ou le beurre. Vous pouvez également faire cuire à la poêle ou au four vos légumes et fruits. La texture sera à ajuster selon l'âge (purée lisse, purée un peu moins lisse, écrasée, petits morceaux,...)

Qu'est-ce que la diversification alimentaire ?

Tout d'abord, ne démarrez pas la diversification alimentaire de votre bébé avec des purées et des compotes sans l'accord du pédiatre de votre bébé. Il est important que ce dernier évalue si votre bébé est prêt ou non, ou s'il faut patienter encore un peu.

La source principale de nourriture pour votre bébé reste le lait maternel pendant encore un certain temps selon les recommandations du pédiatre.

Comment et combien de temps je peux conserver mes petits pots maison?

L'idéal est de préparer et de faire manger dans la journée le petit pot à votre bébé. Le goût et la texture sont ainsi optimaux et ne sont pas altérés par des processus de réchauffage.

Les petits pots avec uniquement des légumes et des fruits peuvent se conserver 48h au réfrigérateur, ceux contenant de la viande, du poisson ou des œufs 24h au réfrigérateur.

Au congélateur, les petits pots peuvent être conservés 2 mois maximum. Pour décongeler le petit pot, vous pouvez le mettre au réfrigérateur la veille pour le lendemain ou bien utiliser la fonction décongélation du produit Yummy Gourmet.

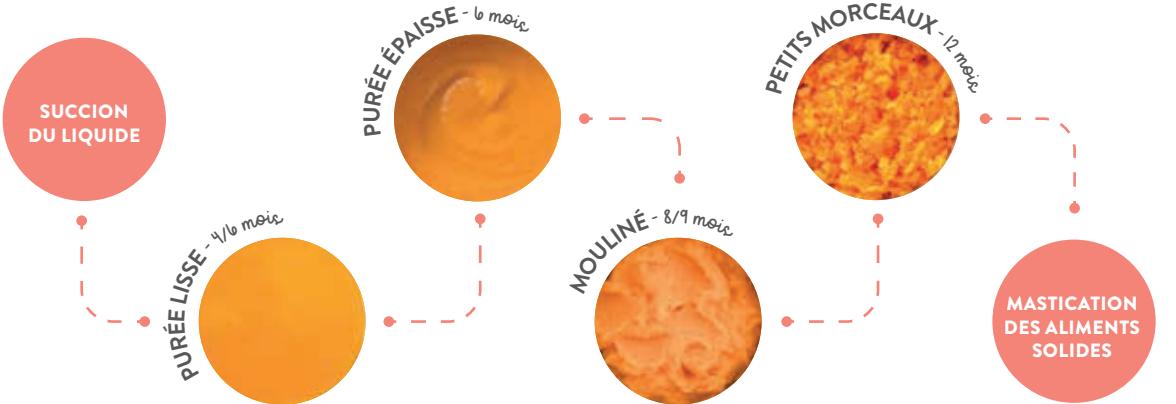
Autre moyen de conservation des pots pour bébé maison: la stérilisation. Pour stériliser une préparation vous aurez besoin de vos préparations alimentaires versées dans des bocaux en verres avec caoutchouc d'étanchéité, d'un faitout ou d'une grande casserole d'eau. Placez les bocaux en verre remplis et fermés dans la casserole remplie d'eau. Ils doivent être recouverts. Portez à ébullition l'eau dans la casserole. Comptez 20 minutes de cuisson. Et laissez refroidir. La conservation peut aller jusqu'à 12 mois. A l'ouverture du pot, assurez-vous d'entendre en «poc» qui garantit une bonne stérilisation et conservation.

fait de proposer une grande variété de fruits et légumes dès le début de la diversification conduira à court terme à l'acceptation d'une plus grandes variétés d'aliments.

Quand votre bébé semble prêt à goûter des aliments autres que le lait, offrez-lui un peu d'un légume cuit vapeur en purée lisse chaque jour. Essayez un légume différent chaque jour pendant 7 jours et

reprenez ensuite ce cycle. Continuez avec des légumes pendant 2 semaines environ et essayez ensuite de présenter un peu de fruits et d'autres aliments. Vous pouvez privilégier les légumes cuits en cuisson vapeur, avec peu de fibres et qui n'ont pas un goût trop prononcé en bouche pour votre bébé. L'idéal est de commencer progressivement en démarrant avec un légume à la fois dans la recette de purée.

Evolution des textures



L'éveil au goût

LORS DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

COMMENT AIDER VOTRE BÉBÉ À APPRENDRE DE NOUVEAUX GOÛTS?

Avant de découvrir le goût, vous pouvez avoir recours à une familiarisation sensorielle d'un aliment. C'est un mécanisme très simple visant à rendre familier un produit rejeté ou inconnu. Il s'agit de multiplier le nombre de contacts entre l'aliment et l'enfant avant que celui-ci ne soit présenté dans l'assiette. Ce contact préalable à l'ingestion contribue à éveiller leur sensorialité : il peut toucher et goûter les aliments dans un contexte non contraignant, et souvent ludique.

PAR EXEMPLE

Vous pouvez associer l'enfant à la réalisation du repas. Vous pouvez montrer l'aliment sous sa vraie forme et non pas déjà découpé, montrer d'où provient l'aliment. La néophobie diminue quand l'enfant connaît l'origine des aliments. N'hésitez pas à faire prendre en main le légume ou le fruit par votre bébé. La découverte passe par tous les sens, pas seulement par le goût mais aussi le toucher, la vue et l'odorat.

Une éducation sensorielle commencée dès la petite enfance constitue les repères d'une alimentation saine. L'enfant a besoin d'être guidé pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, rassasiant. L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments variés, d'éprouver du plaisir en les mangeant. Plus la découverte est précoce, plus son déroulement sera facile.

Lors de la diversification alimentaire, votre bébé est donc en train d'apprendre de nouvelles saveurs et textures.

Les bébés naissent avec une préférence innée pour les saveurs acides et amères. Chez le bébé ou jeune enfant, il est recommandé de présenter les fruits ou légumes un à un et non pas dans une préparation mélangée. Le fait d'ajouter des féculents aux légumes permet à long terme une meilleure appréciation de ces derniers.

Pour aider votre bébé à apprendre, donnez-lui plusieurs occasions, plusieurs repas pour découvrir un nouveau goût.

Petit plan

POUR AIDER À COMMENCER LA 1^{ÈRE} ÉTAPE DE DIVERSIFICATION

SEMAINE 1

- Choisissez 3 types de légumes différents.
- Préparez une purée lisse.
- Donnez quelques cuillerées d'un type de légume par jour pendant le repas du midi.
- Complétez le repas par du lait habituel.

SEMAINE 2

- Donnez les mêmes légumes que pour la semaine 1.
- Préparez une purée lisse.
- Continuez avec les mêmes légumes que pour la semaine 1 et 2 en alternant les saveurs pendant 7 jours.
- Donnez quelques cuillerées d'un type de légume par jour pendant le repas du midi.
- Complétez le repas par une purée lisse et compote lisse.

SEMAINE 3

- Nouveauté de la 3^{ème} semaine: vous pouvez ajouter un fruit par jour.
- Continuez avec les mêmes légumes que pour la semaine 1 et 2 en alternant les saveurs pendant 7 jours.
- Donnez quelques cuillerées d'un type de légume par jour pendant le repas du midi.
- Complétez le repas par une purée lisse et compote lisse.
- Donnez quelques cuillerées d'un type de légume et de fruit par jour pendant le repas du midi.

SEMAINE 4

- Nouveauté de la 4^{ème} semaine: vous pouvez ajouter un nouveau légume à découvrir.
- Alternez les saveurs pendant 7 jours.
- Préparez une purée lisse et compote lisse.
- Donnez quelques cuillerées d'un type de légume et de fruit par jour pendant le repas du midi.

SEMAINE 5

- Nouveauté de la 5^{ème} semaine: vous pouvez ajouter un nouveau légume et fruit chaque semaine.
- Alternez les saveurs et continuez à varier les légumes et fruits.
- Préparez une purée lisse et compote lisse.
- Augmentez progressivement le nombre de cuillerées selon l'appétit de votre enfant.

Alternez les saveurs pendant 7 jours

Alternez les saveurs pendant 7 jours

Alternez les saveurs pendant 7 jours

Complétez le repas par du lait habituel

Complétez le repas par du lait habituel

Listes d'introduction d'aliments par mois*

A PARTIR DE 4 MOIS

Betterave Abricot
 Brocoli Banane
 Carotte Brugnon
 Courgette Coing
 Épinard Mirabelle
 Haricots verts Nectarine
 Panais Pêche
 Patate douce Poire
 Petit pois Pomme
 Pomme de terre Prune
 Potimarron Pruneau
 Potiron Quetsche
 Topinambour Raisin

A PARTIR DE 6 MOIS

Aubergine	Maïs	Figue	Bœuf
Artichaut	Navet	Fraise	Jambon blanc
Céleri branche	Pâtiſſon	Framboise	Poulet
Champignon de Paris	Poivron	Litchi	Lotte
Chou-fleur	Radis	Mandarine	Thon
Concombre	Salsifis	Melon	Chèvre frais
Courge	Tomate	Mûre	Emmental
Butternut	Ciboulette	Myrtille	Mozzarella
Endive	Thym	Orange	Parmesan
Fenouil	Citron	Pamplemousse	
	Clémentine	Agneau	

A PARTIR DE 7 MOIS

Cresson Riz
 Laitue Tapioca
 Rutabaga Feta
 Pâtes

A PARTIR DE 8 MOIS

Asperge	Kiwi	Noix de coco
Avocat	Noix de coco	Papaye
Champignon	Pastèque	Ail
Chou de Bruxelles	Basilic	Aneth
Ananas	Coriandre	Oignons
Bergamote	Échalote	Origan
Canneberge	Oignon	Persil
Cranberry	Origan	Menthe
Cassis		
Cerise		
Goyave		
Grenade		
Groseille		

A PARTIR DE 9 MOIS

Blette Saumon

A PARTIR DE 10 MOIS

Chou	Cacahuète	Noix de Pécan
Rhubarbe	Noisette	Pistache
Amande	Noix de Cajou	

A PARTIR DE 12 MOIS

Radis	Physalis	Crevette
Fruit de la passion	Coquille	Gingembre
Kaki	Saint-Jacques	Chocolat

A PARTIR DE 18 MOIS

Châtaigne	Cornichon	Boudin noir
Marron	Boudin blanc	

Les points essentiels

AU COURS DE LA 1ÈRE ANNÉE DE VOTRE BÉBÉ

Lui offrir une variété de goûts et de textures depuis le début de la diversification alimentaire est la meilleure façon pour l'aider à apprécier une variété d'aliments lorsqu'il grandira

Lui offrir à plusieurs reprises le même légume ou le même fruit augmentera son acceptation même s'il est initialement rejeté (répétition)

PATIENCE ET PERSÉVÉRANCE AIDERONT VOTRE BÉBÉ À APPRENDRE À AIMER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

LORSQUE VOTRE BÉBÉ AURA GRANDI

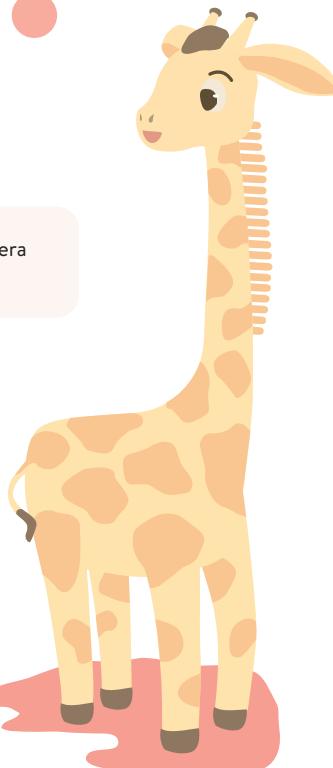
Continuez à proposer des légumes et des fruits au cours des repas et utilisez-les comme en-cas

ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À MANIPULER LÉGUMES ET FRUITS

Donnez vous-même le bon exemple en mangeant les aliments que votre enfant doit apprendre à aimer

Faites attention aux signaux de faim et de rassasiement de votre enfant.

Ne donnez pas à votre enfant le libre accès à des aliments riches en sel, en gras et/ou en sucre



*Listes non-exhaustives, à adapter selon les recommandations pédiatriques et les besoins de votre enfant (préférences, allergies, intolérance, ...)

Guide de démarrage rapide

4 CONFIGURATIONS POSSIBLES



Cuiseur Vapeur

Préparez des repas maison sains et savoureux grâce à la cuisson vapeur. Vous pouvez les conserver dans les pots de conservation pour les réchauffer plus tard.

- 3 programmes automatiques**
- Cuisson vapeur
 - Décongélation
 - Réchauffage

2 pots de conservation en céramique avec son panier vapeur inclus



Hachoir

Utilisez le bol Yummy Gourmet muni de son couteau, placez le corps du mixeur plongeant dessus pour le transformer en hachoir permettant de hacher, émincer, mélanger légumes, oignons, herbes et viandes.



- Mixeur plongeant**
Connectez le pied métal à son corps pour le transformer en mixeur plongeant pour réaliser vos sauces, soupes et smoothies pour toute la famille.



Cuiseur Vapeur Mixeur

Cuisez puis mixez directement dans le bol Yummy Gourmet à l'aide du corps du mixeur plongeant, sans avoir besoin de transvaser les aliments dans un autre recipient.

COMMENT UTILISER YUMMY GOURMET



1 Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau max.

2 Installez le couteau dans le bol et ajoutez les ingrédients.

3 Sélectionnez le programme Cuisson Vapeur.



4 Appuyez sur Start.



5 A la fin du programme, placez le corps du mixeur plongeant sur le couvercle.



6 Mixez jusqu'à la texture désirée.

COMMENT UTILISER LES POTS DE CONSERVATION



1 Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau max.



2 Remplissez les pots de la préparation à réchauffer ou à décongeler. Fermez les couvercles.



3 Placez les pots dans le panier vapeur, et installez ce dernier dans le bol (sans le couteau).



4 Sélectionnez le programme Réchauffage ou Décongélation et appuyez sur Start.



Dès 4/6 mois l'enfant peut commencer à goûter des aliments solides. Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.

N'OUBLIEZ PAS DE REMPLIR D'EAU LE RÉSERVOIR DU YUMMY GOURMET JUSQU'AU NIVEAU MAX. AVANT CHAQUE UTILISATION



Purée de carottes



2 carottes (250 g environ)

1 c. à café d'huile de colza

1. Epluchez et lavez les carottes. Coupez-les en fines rondelles. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
4. Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Purée de petits pois



200 g de petits pois

1 à 2 c. à café d'huile de colza

1. Mettez les petits pois dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 25 min.
4. Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez très finement en ajoutant un peu d'eau si besoin pour ajuster la texture.



Purée de potiron & pommes de terre



200 g de potiron
1 petite pomme de terre (100 g environ)
1 à 2 c. à café d'huile de colza

1. Epluchez et lavez la pomme de terre et le potiron. Coupez-les en petits cubes de 2 cm. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 20 min.
4. Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.

Astuce : En fonction de la texture désirée, laissez l'eau de cuisson au moment de mixer.

Purée de panais & pommes de terre



1 petite pomme de terre (100 g environ)
150 g de panais
1 à 2 c. à café d'huile de colza

1. Epluchez et lavez le panais et la pomme de terre. Coupez le panais en 4 dans la longueur. Retirez le cœur souvent fibreux puis coupez de fines rondelles. Découpez la pomme de terre en petits dés de 2 cm. Mettez les légumes dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
4. Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Purée de courgettes

1
Portion 10 min. 15 min.

1 petite courgette (200 g)
1 toute petite pomme de terre (50 g)
1 à 2 c. à café d'huile de colza

- Epluchez et lavez la courgette et la pomme de terre. Coupez-les en petits dés de 2 cm.
Mettez le tout dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
- Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Purée de haricots verts & pommes de terre

1
Portion 10 min. 15 min.

150 g de haricots verts
1 petite pomme de terre (100 g environ une fois épluchée)
1 c. à café d'huile de colza

- Epluchez et rincez la pomme de terre. Coupez-la en petits dés de 2 cm. Si les haricots sont frais, lavez-les et équeutez-les et coupez-les en petits tronçons. Mettez les légumes dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
- Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Purée de céleri & pommes de terre

1
Portion 10 min. 15 min.

200 g de céleri rave
50 g de pomme de terre
1 à 2 c. à café d'huile de colza

- Epluchez puis rincez le céleri et la pomme de terre. Coupez-les en petits dés de 2 cm. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min. Ajoutez l'huile de colza et placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Velouté de poireaux

1
Portion 10 min. 10 min.

1 gros poireau
1 branche de thym (facultatif)
1 à 2 c. à café de crème fraîche liquide

- Coupez les racines du poireau et l'extrémité vert foncé. Fendez le poireau en 4 et lavez-le soigneusement avant de le couper en petits morceaux. Mettez les morceaux de poireau et la branche de thym dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
- Retirez le thym, ajoutez la crème, insérez le pied mixeur et mixez finement.

Astuce : Vous pouvez éventuellement ajouter avec le poireau 50 g de pomme de terre lavée, épluchée et coupée en petits dés.



Purée de banane

1
Portion

10 min.

12 min.

1 grosse banane

1. Lavez la banane et enlevez les 2 bouts. Coupez-la en deux morceaux et fendez la peau, dans le sens de la longueur avec la pointe d'un couteau. Déposez les deux moitiés dans le bol du Yummy Gourmet muni du panier vapeur.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 12 min.
4. Laissez complètement refroidir avant de retirer la peau de la banane. Suivant les habitudes de votre bébé, mixez plus ou moins finement la chair de la banane à l'aide du pied mixeur.

Astuce : Vous pouvez ajouter un petit-suisse au moment de mixer la banane.



Compote de pomme poire

1
Portion

10 min.

10 min.

1 petite pomme (125 g environ)
¼ d'une grosse poire

1. Lavez et épluchez la pomme et le quart de poire. Retirez les coeurs et coupez les fruits en petits morceaux. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 10 min.
4. Placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez. Laissez complètement refroidir avant de servir.

Astuce : Au fur et à mesure que votre enfant grandit, mixez de moins en moins les fruits pour faire évoluer la texture.



Dès 9 mois l'enfant peut commencer à goûter des aliments solides. Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.

N'OUBLIEZ PAS DE REMPLIR D'EAU LE RÉSERVOIR DU YUMMY GOURMET JUSQU'AU NIVEAU MAX. AVANT CHAQUE UTILISATION



Purée aux champignons

1
Portion

10 min.

20 min.

160 g de champignons de Paris
1 toute petite pomme de terre (60 g) ¼ d'échalote
1 à 2 c. à café de crème fraîche entière

1. Lavez, épluchez les champignons, la pomme de terre et l'échalote. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet de l'accessoire couteau.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 20 min.
4. Ajoutez la crème, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement.



Méli-mélo pomme de terre & haricots verts

1
Portion

10 min.

15 min.

1 petite pomme de terre (100 g environ une fois épluchée)
120 g de haricots verts
2 c. à café de crème fraîche liquide entière
1 c. à café de persil haché

1. Epluez et rincez la pomme de terre. Coupez-la en petits dés de 2 cm. Lavez les haricots verts, équeutez-les et coupez-les en petits tronçons. Mettez les morceaux de pomme de terre d'un côté du bol du Yummy Gourmet et les haricots verts de l'autre côté, saupoudrez de persil.
2. Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
3. Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
4. Retirez les haricots du bol et mixez les pommes de terre à l'aide du pied mixeur en ajoutant la moitié de la crème. Versez dans l'assiette de votre bébé. Remettez les haricots verts dans le bol mixer et mixer avec le reste de crème. Versez à côté de la purée de pomme de terre et servez.



Aubergines farcies

4
Personnes

5 min.

-

1 oignon
4 aubergines
350 g de steak haché de boeuf
1 c. à café d'herbes de Provence
1 à 2 c. à café d'huile de colza
Poivre

- Préchauffez le four à 210°C. Lavez les aubergines et coupez le pédoncule. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'une cuillère, creusez les aubergines pour enlever environ la moitié de la chair. Mettez-la de côté, retirez les pépins s'il y en a.
- Mettez les aubergines dans un plat, ajoutez un verre d'eau dans le plat et mettez au four pour 20 min. de cuisson.
- Epluchez et rincez l'oignon. Coupez-le en petits morceaux. Dans une poêle, faites revenir à feu doux l'oignon sans coloration, sans matières grasses et avec un fond d'eau pendant 5 min. Ajoutez ensuite la viande hachée, la chair d'aubergine, le poivre et les herbes de Provence. Laissez cuire 10 min environ, en ajoutant un peu d'eau si besoin. Mixez quelques secondes à l'aide du pied mixeur.
- Sortez les aubergines du four. Choisissez la plus petite pour votre bébé, et garnissez-la d'une quantité de farce à la viande adaptée à son âge et à ses besoins. Répartissez le reste de farce dans les autres aubergines. Remettez le plat au four pendant 25 min.
- Retirez la peau de l'aubergine de votre bébé, ajoutez l'huile et utilisez le pied mixeur pour adapter la texture.

Pour le reste de la famille : salez si besoin et servez éventuellement avec du riz et une sauce tomate.

Flan de céleri

4
Personnes

10 min.

10 min.

1 petit céleri rave (500 g poids net épluché)
4 brins de persil plat
4 œufs
100 g de fromage blanc
12,5 cl de lait entier
1 pinçée de noix de muscade râpée
1 noix de beurre
1 c. à café d'huile de colza
Poivre

- Epluchez le céleri, rincez-le puis coupez-le en dés de 2 cm. Mettez-les dans le bol Yummy Gourmet muni du panier vapeur. Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
- Egouttez le céleri, insérez le couteau dans le bol Yummy Gourmet, remettez le céleri avec les brins de persil et mixez à l'aide du pied mixeur.
- Préchauffez le four à 210°C. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec les œufs, le lait, la muscade et le poivre. Ajoutez le céleri mixé. Beurrez un plat et versez le mélange dedans. Faites cuire 30 min au four.
- Prélevez une portion adaptée à l'âge et à aux besoins de votre bébé. Ajoutez l'huile.

Pour le reste de la famille, salez si besoin.

Astuce - Vous pouvez cuire le flan dans des petits plats individuels en réduisant le temps de cuisson à 20 min.



Tomates façon provençale

4
Personnes

10 min.

15 min.

4 tomates
2 gousses d'ail
4 c. à soupe de chapelure
½ bouquet de persil haché
1 c. à café d'huile de colza
Poivre

- Préchauffez le four à 200°C. Lavez les tomates et enlevez le pédoncule avec la pointe d'un couteau. Coupez-les en deux et mettez-les dans un plat, face coupée au dessus.
- Epluez les gousses d'ail, coupez-les en deux et retirez les germes. Rincez le persil.
- Mettez l'ail, le persil dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez finement. Ajoutez la chapelure et du poivre, mixez à nouveau par à-coups pour mélanger la préparation. Étalez le mélange obtenu sur les tomates et mettez à cuire au four pendant 30 min.
- Pour bébé : prélevez une portion adaptée à son âge et à ses besoins. Enlever la peau des tomates, et utilisez le pied mixeur pour adapter la texture à ses habitudes. Ajoutez une cuillère à café d'huile de colza et servez.

Pour le reste de la famille : saler si besoin.



Purée de patate douce, carottes & blanc de poulet

1
Portion

10 min.

15 min.

1 petite patate douce (120 g)
10 à 20 g de blanc de poulet (quantité à adapter selon l'âge de votre enfant)
1 à 2 c. à café d'huile de colza
1 carotte (120 g)

- Epluez et lavez la carotte et la patate douce. Coupez la carotte en fines rondelles. Coupez la patate douce en deux dans la longueur puis en rondelles également. Mettez-les dans le bol Yummy Gourmet muni du couteau. Ajoutez par-dessus le morceau de poulet
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min.
- Ajoutez l'huile, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez.

Astuce : Suivant les habitudes de votre bébé, mixez la viande séparément des légumes. Vous pouvez aussi la couper en tout petits morceaux.



Purée façon tajine

1
Portion

15 min.

20 min.

½ tomate sans les graines
½ carotte
½ pomme de terre
¼ oignon

30 g de petits pois surgelés
10 à 20 g de viande de veau (quantité à adapter selon l'âge de votre enfant)
1 à 2 c. à café d'huile de colza

- Epluchez et rincez tous les légumes frais. Coupez-les en tout petits morceaux.
- Faites revenir la viande dans une poêle sans coloration et sans matière grasse, avec l'oignon et la tomate pendant 3 min.
- Ajoutez la carotte et la pomme de terre coupées, couvrez d'eau et portez à ébullition. Après 5 min. de cuisson, ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson encore 10 min. Vérifiez la cuisson des légumes : ils doivent être fondants.
- Ajoutez l'huile et mixez le tout avec le pied mixeur.

Astuce : En fonction de la texture souhaitée, mixez avec ou sans l'eau de cuisson.



Parmentier de potiron au bœuf

1
Portion

10 min.

20 min.

10 à 20 g de steak de bœuf (quantité à adapter selon l'âge de votre enfant) 160 g de potiron
1 c. à café de crème fraîche entière
60 g de pomme de terre

- Epluchez et lavez la pomme de terre et le potiron. Coupez-les en petits cubes de 2 cm. Mettez-les dans le bol du Yummy Gourmet muni du couteau.
- Ajoutez par-dessus le morceau de bœuf.
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 20 min. Egouttez la viande et les légumes.
- Selon les habitudes de votre enfant, mixez ou coupez la viande en tout petits morceaux et mettez-la au fond d'un petit plat. Remettez les légumes avec la crème dans le Yummy Gourmet, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez plus ou moins finement selon les habitudes de votre enfant. Versez la purée sur la viande et servez.



Granité de pastèque

4
Personnes

3 heures.

-

800 g de pastèque
20 g de sucre (pas obligatoire)
le jus d'un ½ citron

- Rincez la pastèque. Enlevez la peau et les pépins. A l'aide du pied mixeur, mixez la pastèque avec le jus de citron et le sucre.
- Placez la purée obtenue dans un récipient plat et mettez au congélateur pour 3 heures environ. Toutes les heures environ, sortez le plat, mélangez avec une fourchette pour "casser le granité". Quand la texture souhaitée est obtenue, servez et dégustez très rapidement.
- Pour bébé : prélevez une portion de 50 g à 100 g environ selon son appétit.



Soupe de melon

1
Portion

10 min.

10 min.

1 petit quartier de melon (100 g net sans peau ni pépin)
2 feuilles de menthe

- Retirez la peau et les pépins du melon, rincez-le ainsi que la menthe.
- Mettez la chair de melon coupée en dés avec les feuilles menthe dans le gobelet et mixez à l'aide d'un pied mixeur.
Il est aussi possible de mixer le melon seul puis d'ajouter la menthe ciselée.



Dès 12 mois l'enfant mange peu à peu comme le reste de la famille. Même si le lait et les laitages occupent toujours une partie très importante de son alimentation.



Houmous de haricots blancs

aux noix de cajou

4 Personnes

15 min.

-

200 g de pois chiches en conserve
200 g de haricots blancs en conserve
50 g de noix de cajou
1 gousse d'ail
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron jaune
1 pincée de piment d'espelette
5 cl d'eau sel, poivre
Quelques brins de coriandre

- Rincez et égouttez les haricots blancs et les pois chiches. Pelez la gousse d'ail, puis coupez-la en deux et retirez le germe.
- Dans un récipient assez haut (type verre doseur), mettez les noix de cajou avec la gousse d'ail et ajoutez les haricots et les pois chiches. Salez et poivrez.
- Ajoutez 5 c. à s. d'huile, l'eau et le jus de citron et mixez en mode turbo jusqu'à l'obtention d'une purée.
- Mettez le houmous dans un bol et ajoutez le reste d'huile. Salez et poivrez. Saupoudrez de piment et de coriandre ciselée puis servez.

Astuce : Vous pouvez mettre seulement des pois chiches si vous le souhaitez.



Caviar d'aubergines au cumin

4 Personnes

15 min.

45 min.

2 grosses aubergines
2 gousses d'ail
¼ de citron jaune
2 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de fromage blanc
½ c. à café de cumin
Sel & poivre
1. Préchauffez le four à 210°C. Pelez les gousses d'ail et émincez-les.
2. Versez un peu d'eau au fond d'un plat à gratin et déposez les aubergines coupées en deux dans la longueur, côté peau vers le bas. Répartissez l'ail sur les aubergines et couvrez hermétiquement le plat avec une feuille de papier aluminium. Enfournez pour 45 min.
3. À l'aide d'une fourchette, grattez la chair des aubergines et mettez-la dans un récipient haut.
4. Ajoutez le jus de citron, le cumin et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Mixez avec le pied mixeur à vitesse 2, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Astuce : Ajouter des petits morceaux de tomates séchées.



Tapenade de poivrons marinés

4 Personnes

20 min.

20 min.

3 grains de poivre noir
100 g de ricotta
4 olives noires dénoyautées
Sel & poivre

- Préchauffez le four à 220°C. Lavez les poivrons et mettez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'ils noircissent.
- Sortez les poivrons du four et mettez-les dans un sac congélation et laissez-les tiédir. Une fois tièdis, retirez la peau et les pépins et coupez la chair des poivrons en morceaux.
- Pelez et écrasez la gousse d'ail. Dans une assiette creuse, mettez les poivrons, l'ail, les brins de thym et versez l'huile d'olive.
- Salez, poivrez et mélangez. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- Après ce temps, mettez les poivrons (en retirant le thym et l'huile) dans un verre doseur. Ajoutez le paprika et les olives noires. Mixez avec le pied mixeur à vitesse 2 jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Ajoutez la ricotta et mélangez délicatement avec une spatule.

Astuce : Utilisez cette tapenade pour réaliser des wraps aux crudités.



Gaspacho

4 Personnes

15 min.

-

1 gousse d'ail
20 cl d'huile d'olive
10 cl d'eau
1 c. à soupe de vinaigre de vin
Sel & poivre

- Lavez les tomates, le céleri, le concombre et le poivron rouge. Épépinez le poivron et pelez le concombre. Coupez les légumes en morceaux. Lavez et ciselez le basilic. Pelez et coupez la gousse d'ail en deux et retirez le germe.
- Mettez les légumes, le basilic et l'ail dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- Mixez le contenu du saladier avec le pied mixeur à vitesse 2, en ajoutant un peu d'eau en fonction de la texture souhaitée. Servez bien frais.

Astuce : Accompagnez cette recette de tartines grillées et frottées à l'ail.



Crème de maïs au poivre blanc

4 Personnes

10 min.

12 min.

400 g de maïs en conserve
1 branche de céleri
40 cl de bouillon de volaille
1 oignon jaune
1 c. à soupe d'huile d'olive

20 cl de crème fraîche épaisse
1 grosse pincée de poivre blanc
Quelques brins de persil
Sel

- Rincez et égouttez le maïs. Pelez l'oignon et émincez-le. Émindez également le céleri. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon avec le poivre pendant 2 min.
 - Ajoutez le maïs et versez le bouillon. Faites cuire pendant 10 min. à feu moyen.
 - À la fin de la cuisson, mixez la soupe avec le pied mixeur à vitesse 2. Ajoutez la crème épaisse et salez. Mélangez, saupoudrez de persil ciselé et servez.
- Astuce : Pour une version plus onctueuse, passez la crème de maïs au chinois. Vous pouvez ajouter quelques champignons dorés à la poêle.*



Ketchup de carotte

4 Personnes

20 min.

70 min.

500 g de carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de gingembre en poudre
1 pincée de paprika
1 feuille de laurier
50 g de cassonade
30 cl de coulis de tomate
12 cl d'eau
Sel & poivre

- Pelez les oignons et les gousses d'ail et émincez-les. Pelez et émincez les carottes.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail avec les carottes à feu vif. Au bout de 5 min., saupoudrez de cassonade et faites caraméliser pendant 3 min. Déglaçez avec le vinaigre de vin et le vinaigre balsamique. Une fois le vinaigre évaporé, ajoutez le gingembre, le paprika, 5 cl eau et le coulis de tomates. Salez et poivrez.
- Faites cuire pendant 1 heure à couvert à feu très doux en mélangeant de temps en temps et en vérifiant qu'il reste toujours un peu de liquide.
- Retirez la feuille de laurier et mixez avec le pied mixeur à vitesse 2 en ajoutant 7 cl d'eau jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.
- Laissez refroidir le ketchup et placez-le au réfrigérateur.

Astuce : Utiliser ce ketchup avec des nuggets de poulet maison.



Croquettes de légumes

1 Portion

15 min.

25 min.

120 g de fleurettes de chou-fleur
120 g de fleurettes de brocoli

15 g de comté râpé
1 à 2 c. à café d'huile de colza

- Rincez les fleurettes de brocoli et de chou-fleur et recoupez-les si elles sont trop grosses. Mettez les légumes dans le bol du Yummy Gourmet muni de son couteau. muni du panier vapeur.
- Remplissez d'eau le réservoir du Yummy Gourmet jusqu'au niveau MAX.
- Lancez la cuisson vapeur pour 15 min. Après la cuisson, égouttez les légumes, rajoutez l'huile et le comté râpé, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez grossièrement à l'aide du pied mixeur jusqu'à avoir une texture granuleuse.
- Faites chauffer le four à 180°C. Formez 8 croquettes avec les mains propres et posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mettez au four pour 10 min. de cuisson. Coupez les croquettes en petits morceaux, selon les habitudes de votre bébé, et servez.

Astuce : pour le reste de la famille, servez les croquettes avec une sauce tomate relevée.



Fondue de poireau

1 Portion

10 min.

20 min.

220 g de blancs de poireau
1 c. à café de crème fraîche liquide
1 à 2 c. à café d'huile de colza

- Fendez les blancs de poireau en 4, lavez-les soigneusement et coupez-les en morceaux. Mettez les morceaux dans le bol hachoir, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez quelques instants pour hacher finement les poireaux.
- Versez les poireaux hachés dans une petite poêle avec un fond d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 min à feu moyen. Découvrez, ajoutez la crème et continuez la cuisson pendant 5 min en mélangeant régulièrement.
- Ajoutez l'huile et servez.

Astuce : Si besoin mixez à nouveau après cuisson pour adapter la texture aux habitudes de votre bébé.



Pesto de roquette aux amandes grillées

4 Personnes 15 min. 5 min.

100 g de roquette
10 feuilles de basilic
1 gousse d'ail
60 g d'amandes émondées concassées
15 cl d'huile d'olive
50 g de parmesan en poudre
Sel & poivre

- Lavez et séchez bien la roquette et les feuilles de basilic. Dans une poêle sans matière grasse, faites griller les amandes.
- Pelez la gousse d'ail, coupez-la en deux et retirez le germe.
- Dans un verre doseur, versez l'huile. Ajoutez la roquette, le basilic, l'ail, les amandes et le parmesan. Salez et poivrez.
- Mixez avec le pied mixeur vitesse 1 de façon à obtenir une texture homogène.

Astuce : Vous pouvez réaliser ce pesto en remplaçant les amandes par des pignons de pin.



Compote de papaye

4 Personnes 10 min. 20 min.

2 belles papayes
3 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de jus de citron
1 tige de citronnelle
5 cl d'eau

- Ouvrez les papayes en 2. Retirez les graines et récupérez la chair puis coupez-la en morceaux. Retirez la première feuille et l'extrémité dure de la citronnelle puis coupez-la en deux dans la longueur.
- Dans une casserole mettez la papaye avec la citronnelle, versez l'eau et faites cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes.
- En fin de cuisson, retirez les tiges de citronnelle et mixez avec le pied mixeur à vitesse 1 en ajoutant progressivement le sirop d'érable et le jus de citron.
- Laissez refroidir avant de déguster.

Astuce : La papaye est riche en fibres, elle favorise la digestion.



Pâte à tartiner

4 Personnes 15 min. 5 min.

60 g de poudre de noisettes
150 g de chocolat au lait
1 c. à café de purée de noisettes
50 g de chocolat noir
4 c. à soupe d'huile de noisettes

- Dans une poêle sans matière grasse, faites torréfier quelques instants la poudre de noisettes.
- Cassez le chocolat au lait et le chocolat noir en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Laissez-le tiédir.
- Mettez la poudre de noisettes dans un verre doseur. Ajoutez le chocolat fondu, la purée de noisettes et l'huile puis mixez avec le pied mixeur vitesse 2 jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.
- Réservez dans un pot en verre.

Astuce : Conservez la pâte à tartiner dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Si elle durcit, réchauffez-la quelques secondes pour l'étaler plus facilement.



Pancakes à la banane

1 Portion 10 min. 15 min.

2 grosses bananes
4 œufs
30 g de beurre
1 sachet de levure chimique
Huile de colza pour la cuisson

- Epluchez les bananes, coupez-les en morceaux et mettez dans le bol de Yummy Gourmet, placez le corps du pied mixeur sur le couvercle et mixez quelques secondes.
- Ajoutez ensuite les œufs, le beurre fondu et la levure. Mixez à nouveau pour obtenir une pâte lisse puis laissez reposer quelques minutes.
- Faites chauffer une poêle huilée à feu moyen. Versez des cuillères de pâte, et quand des bulles se forment sur le dessus, retournez les pancakes et laissez cuire encore 1 minute. Débarrassez les pancakes dans une assiette et répétez l'opération de cuisson jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez 1 à 2 pancakes à votre enfant, en les coupant et en adaptant à taille des morceaux en fonction de ses habitudes. Pour le reste de la famille, servez les pancakes avec une noix de beurre et un filet de sirop d'érable ou de la confiture par exemple.

Astuce : pour gagner du temps, utilisez un appareil à crêpes pour cuire 6 pancakes à la fois.

Dès 12 mois



YUMMY GOURMET

A guide to feeding recommendations and advice
for new parents and their babies

Giving your child the best

Parent to be or new parent? Juggling everyday responsibilities and the needs of your child can be difficult. This simple guide is split into two parts to help you prepare varied, healthy and balanced meals for your baby and help them to grow.

The first part will guide you through the main stages of weaning your baby, with practical tips and simple tricks to succeed in diversifying your baby's diet and introducing new flavours.

The second part will take you through 32 recipes for Yummy Gourmet, developed in collaboration with the

Programme Malin and approved by health professionals (for recipes for babies up to 18 months).

Launched in France in 2008, the aim of the Programme Malin is to support parents in feeding their children quality food which is adapted to their needs, through guides and tools for families and professionals.

Learn to prepare 32 simple, healthy and tasty recipes for your baby to enjoy from 6 to 18 months, as well as your whole family.

This guide will help you give them the best every day!

Acknowledgements

We thank the entire Programme Malin team for their contribution to the majority of the recipes in this book, as well as Groupe SEB's Food Science team, and especially Hortense, for her valuable assistance in writing the introduction.

And thanks to you, the readers of this book. We hope it will give you ideas that your children and your whole family will enjoy every day.

REFERENCES TO FIND OUT MORE

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriaciababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Contents

INTRODUCTION

- | | |
|--|-------|
| Key stages of food diversification | p. 2 |
| Frequently asked questions..... | p. 7 |
| Introducing flavours | p. 8 |
| Food introduction list by month | p. 10 |
| Key points | p. 11 |
| Quick start guide..... | p. 12 |

RECIPES

FROM 4 MONTHS

- | | |
|-------------------------------|-------|
| Vegetable-based recipes | p. 14 |
| Fruit-based recipes..... | p. 18 |

FROM 9 MONTHS

- | | |
|--|-------|
| Vegetable-based recipes | p. 19 |
| Recipes with vegetables and meat | p. 22 |
| Fruit-based recipes..... | p. 23 |

FROM 12 MONTHS

- | | |
|-------------------------------|-------|
| Vegetable-based recipes | p. 24 |
| Fruit-based recipes..... | p. 28 |

KEY

-  1 Recipe for one meal-sized portion for your child.
-  4 Recipe for four adults, from which you can take out a meal-sized portion for your child.
-  Cooking time.
-  Total recipe preparation time.



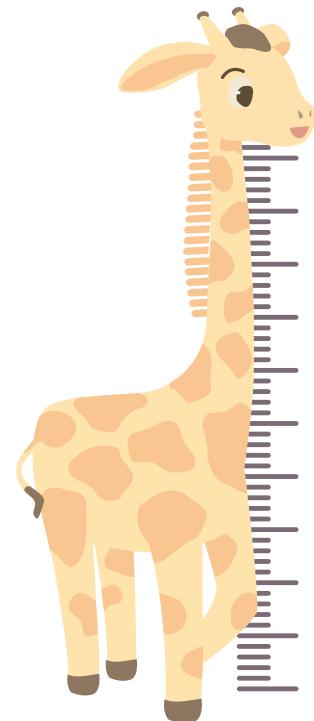
Key stages IN YOUR BABY'S FEEDING JOURNEY



BIRTH TO 4-6 MONTHS BREAST MILK FEEDING

Your baby can only consume liquids. Breast milk is the only food your baby should be having.

Breast milk substitutes (or infant formula) are also a good alternative.



9 TO 12 MONTHS 2ND STAGE OF FOOD DIVERSIFICATION

Your child is starting to eat a greater variety of foods, but milk remains the main part of their diet.

They are now able to hold a spoon and assert their independence by trying to feed themselves.



4 TO 8 MONTHS 1ST STAGE OF FOOD DIVERSIFICATION

Your baby is growing and becoming interested in the food that is offered to them.

They can start to taste new foods and discover new flavours and textures.

However, milk remains their main source of food.

12 TO 18 MONTHS 3RD STAGE OF FOOD DIVERSIFICATION

Your child now eats a varied diet, but their needs are not yet the same as those of an adult.

They gradually eat the same as the rest of the family.

However, milk and dairy products still form a very important part of their diet.

From 4 to 8 months FOOD DIVERSIFICATION – STAGE 1

Your baby is growing and becoming interested in the food that is offered to them. They can start to taste new foods and discover new flavours and textures. However, milk remains their main source of food.

BREAST MILK

Milk remains the main source of food. Your child should continue to drink at least 500 ml of milk per day.

In addition to feeding your child, milk helps to hydrate them for the first few months. This means you do not have to give them water as well, except in hot weather. Don't wait for them to become thirsty. Fruit juice is not recommended for infants: breast milk or infant formula provide the vitamins and minerals they need, so you don't need to supplement with juice.

FRUIT AND VEGETABLES

You can start feeding your child vegetables from the sixth month: in their milk bottle or by spoon-feeding them alongside breast-feeding.

Vegetables

Choosing - Choose varieties that your baby's stomach can tolerate: green beans, spinach, courgettes with skin and seeds removed, leeks (white part only), carrots etc. At this stage, avoid fibre-rich vegetables such as salsify, artichoke and the green part of leeks.

Preparing - Vegetables should always be cooked. If you are bottle-feeding your child, start by replacing the water in the bottle with the water that the vegetables were cooked in, without adding any salt (i.e. 210 g of broth + 7 scoops of milk). You can then gradually add blended vegetables to make a thicker soup with only 5 scoops of milk.

If you are breast-feeding, boil or steam the vegetables, again without adding salt. Then blend to obtain a thick soup texture and feed with a spoon.

When? - At lunchtime, in addition to milk, in a bottle or by spoon-feeding. From 6 months onwards, you can give them a bottle of soup with 5 scoops of milk for their evening meal.

Fruit

Start introducing fruit two weeks after introducing vegetables. At this age, fruit should always be cooked.

Choosing - Some options to be preferred: pears, apples, peaches, bananas or apricots.

Preparing - Make purées using ripe fruit which is cooked and then blended, without adding sugar. You can use apple as a base: children often like its soft texture and natural sweet flavour. You can gradually introduce different and less smooth textures. Try to only introduce one fruit a day to allow your child to get used to the taste.

When? - At lunchtime or alongside their afternoon bottle or feed.



Starchy foods

Potatoes, in small quantities, give dishes a thicker texture. Infant cereals can be a good solution if your child doesn't seem to eat as much as they should.

Preparing - Steam the potatoes, then blend them and mix with a vegetable (carrot, pumpkin, spinach, courgette (seeds removed), green beans etc.). You can add infant cereals to bottles (2 teaspoons of gluten-free first-stage cereal) or use them in vegetable soup.

When? - Add the potato or a little first-stage cereal to their lunchtime purée. You can also add a little infant cereal to their evening bottle.

Meat, fish and eggs

You can start to introduce meat and fish from the sixth month; for eggs, wait until the seventh month.

These foods contain protein, which is important for healthy body development. But you must be aware that your child's needs are not the same as those of an adult.

From 9 to 12 months FOOD DIVERSIFICATION – STAGE 2



Your child is starting to eat a greater variety of foods, but milk remains the main part of their diet. They are now able to hold a spoon and assert their independence by trying to feed themselves.

BREAST MILK AND DAIRY PRODUCTS

Your child still needs to drink milk: ensure that they have 500 ml of breast milk or second-stage formula over the course of each day.

You can also find special "baby" dairy products in the shops (yoghurt or greek yoghurt). These products count towards your child's daily milk intake and are also enriched with iron, vitamins and essential fatty acids. Otherwise, choose full-fat dairy products instead of fat-free versions.

At this age, you can also give your child small amounts of cheese. Let them touch it with their fingers so they can explore the texture before putting it in their mouth.

Choosing - Vary the type of meat, avoiding offal and cold meats (except for skinned cooked ham). For fish, switch between varieties and types (fresh or frozen) but avoid breaded fish. Eggs must be hard boiled.

Quantities - From 6 to 7 months, add a small amount of blended meat or fish to homemade vegetable purée (about 1 teaspoon). From 7 to 8 months, offer 10 g (or 2 teaspoons) of blended meat or fish and $\frac{1}{4}$ of a boiled egg every day.

Fats

Fats can be added to vegetables, purées and soups.

Choosing - Choose butter or vegetable fats: rapeseed oil, olive oil, sunflower oil etc. and avoid frying.

Quantities - a dab of butter or a teaspoon of oil can be added.

FRUIT AND VEGETABLES

Fruits and vegetables: puréed, stewed, in small pieces or baby-size jars.

MEAT, FISH AND EGGS

Meat, fish, eggs: choose 20 g portions of blended meat or fish (i.e. 4 teaspoons) or half a boiled egg.

From 12 to 18 months FOOD DIVERSIFICATION – STAGE 3

Your child now eats a varied diet, but their needs are not yet the same as those of an adult. This is the age when your child will start to reject foods, so now is the time to start setting good eating habits.

MILK, MILK AND MORE MILK!

Until the age of 3, your child should still be consuming up to 500 ml of milk per day. Replace second-stage formula with growing-up milk. This type of milk is adapted to the needs of the child. Whole milk can also be used (whole milk is preferable to skimmed or semi-skimmed).

You can occasionally replace some of their milk with suitable dairy products enriched with iron, vitamins and essential fatty acids (yoghurt, greek yoghurt).

You can also give them small pieces of cheese.

FRUIT AND VEGETABLES

Here are some simple guidelines to help you identify the foods to give to your child: fruits and vegetables: all varieties are "permitted".

You can introduce raw fruits and crudités. You can also start to introduce pulses (lentils, haricot beans, split peas etc.) from 15 months onwards, at first in puréed form.

MEAT, FISH AND EGGS

Meat, fish, eggs: 30 g per day, blended (approximately 6 teaspoons).

STARCHY FOODS AND CEREAL PRODUCTS

Potatoes, second-stage cereals, small pieces of pasta, vermicelli, tapioca. This is when your baby's first teeth start to appear and they will be able to start eating small pieces of food.



STARCHY FOODS AND CEREAL PRODUCTS

Cereal products at every meal.

SUGAR AND SALT

Limit certain foods such as sugar, honey and chocolate.

Try to cook without adding salt and don't add salt to ready-made pots and jars (they already contain the appropriate amount of salt for your child). Remember to avoid fried food.



Summary of the key stages OF FOOD DIVERSIFICATION BY MONTH AND BY FOOD TYPE

	4th month	5th month	6th month	7th month	8th month	9th month	10th month	11th month	12th month	2nd year	3rd year
Milk	Breast or 1 st stage	2 nd stage			2 nd stage > 500ml					growing-up formula or whole cow's milk	
Dairy products		yoghurt and greek yoghurt				cheese					
Fruit			All, very ripe or cooked and blended				in pieces, to chew				
Vegetables		smooth purée			small pieces			mashed or to chew			
Potatoes		smooth purée			small pieces						
Pulses								puréed			
Infant cereals		gluten-free			with gluten						
Bread, cereal products					bread, pasta, semolina, rice						
Meat, fish		all, mixed	10 g/day		20 g/day		30 g/day				
Hard-boiled eggs			1/4		1/3		1/2				
Added fats					Oil or butter						
Drinks			pure water								
Salt							during cooking				
Sweet products					Limited quantities						

Some frequently asked questions

Can I buy frozen or tinned vegetables and fruit?

Frozen and tinned vegetables contain good quantities of vitamins and minerals. Choose those without added salt or sugar.

Should I peel fruit and vegetables?

If the fruits or vegetables are not peeled, choose organic produce which has been grown with fewer pesticides.

What should I do with leftovers or excess food when preparing a meal?

You can make a soup with extra or leftover vegetables. Or use leftover fruit to make dishes like stewed fruit. You can also freeze vegetables which have been washed, peeled and chopped.

What type of cooking is best?

Steaming is the best option. It allows you to preserve the organoleptic properties (or aspects of the food as experienced by the senses, including taste, sight, smell and touch) of your fruit and vegetables during cooking. It also helps you to limit the amount of cooking fats added, such as oil or butter. You can also cook your fruit and vegetables in a pan or in the oven. The texture should be adjusted according to the child's age (smooth purée, less-smooth purée, mashed, small pieces etc.)

How and for how long can I keep my homemade baby jars?

Ideally, you should prepare and feed your baby the jars on the same day. This ensures an optimal taste and texture which are not altered due to reheating.

Baby-food jars containing only fruits and vegetables can be stored in the fridge for 48 hours; jars containing meat, fish or eggs can be stored in the fridge for 24 hours.

Jars can be stored in the freezer for up to two months. To defrost the jars, put them in the fridge the day before or use the defrost function on your Yummy Gourmet.

You can also store your homemade baby-food jars by sterilising them. To sterilise a mixture, it must be poured into glass jars with a rubber seal and you will need a large pot of water. Place the filled and sealed glass jars in the pot. They must be entirely covered in water. Bring the water to a boil in the pot. Allow to cool for 20 minutes. Leave to cool. The jars can then be stored for up to 12 months. When opening the jar, make sure that you hear a "pop" sound, which indicates proper sterilisation and preservation.

What is food diversification?

Do not start diversifying your baby's food with purées without first checking with your baby's paediatrician. It is important for him or her to assess whether your baby is ready or whether you should wait a little longer.

Your baby's main source of food will remain breast milk for some time, in line with the paediatrician's recommendations.

Food diversification is an exciting time during which your baby is ready to try a variety of foods with different textures and tastes.

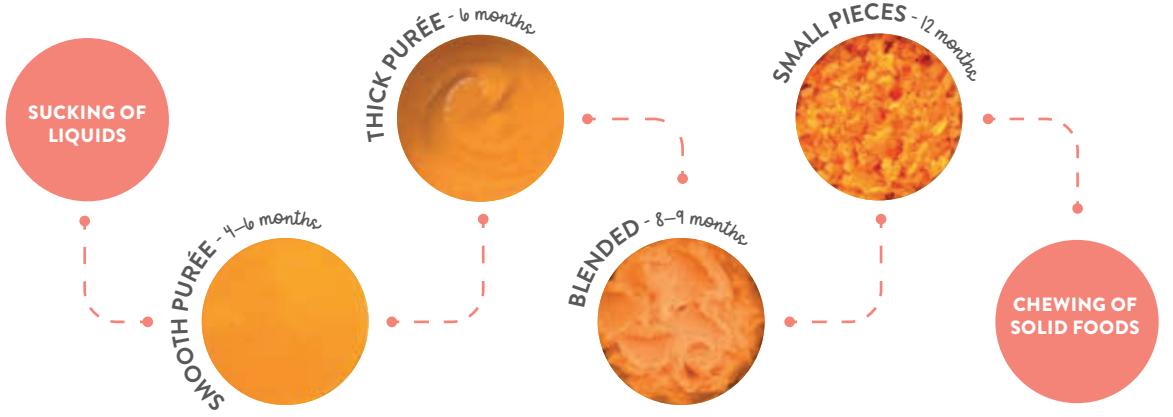
Your baby will gradually learn to chew in their first year. They will progress from a liquid diet to a diet made up of increasingly solid foods.

In addition, promoting fruit and vegetables early in life as part of your baby's usual meals will encourage them to eat a balanced diet as they grow up. It has been shown that offering a wide variety of fruits and vegetables from the start of the diversification process leads, in the short term, to greater acceptance of a larger variety of foods.

When your baby seems ready to try other food than milk, give them a small amount of a steamed vegetables, in smooth purée form, every day. Try a different vegetable each day for 7 days and then repeat this cycle. Continue with vegetables for about 2 weeks and then try some

fruits and other foods. Opt for steamed vegetables, which are not too fibrous and do not have too strong a flavour for your baby. It is best to start gradually, starting with one vegetable in the purée at a time.

Texture development



Introducing flavours DURING FOOD DIVERSIFICATION

HOW CAN YOU HELP YOUR BABY TO EXPLORE NEW FLAVOURS?

Before trying the taste, you can use sensory familiarisation to explore a food. This is a very simple technique which can be used to make a rejected or unknown product familiar. The aim is to increase the child's contact with the food before it is served on their plate. This prior contact helps to awaken their sensoriality: they can touch and taste foods in a non-restrictive and often playful context.

FOR EXAMPLE

You can involve your child in making the meal. You can show them the food in its original form and not cut up, and explain where the food comes from. Neophobia, or fear of new foods, decreases when the child knows where the food comes from. Do not hesitate to let your baby handle the fruit or vegetable. They explore new foods with all of their senses: touch, sight and smell, as well as taste.

Sensory education starting in early childhood is the key to setting up the basis for healthy eating. Your child needs to be guided towards a healthy balanced diet, because they will naturally gravitate towards sweet, sugary, satisfying foods. Sensory awakening teaches children to enjoy a range of foods and to get pleasure from eating them. The earlier this happens, the easier it will be.

During the food diversification process, your baby is discovering new flavours and textures.

Babies are born with an innate preference for sour and bitter flavours. For babies and young children, fruits and vegetables should be introduced one at a time and not mixed together. Adding starchy foods to vegetables generally helps them to be better accepted in the long term.

To help your baby learn, give them several opportunities and several meals to explore a new taste.

Quick plan

TO HELP EMBARK ON THE 1ST STAGE OF FOOD DIVERSIFICATION

WEEK 1

- Choose three different types of vegetables.
- Make a smooth purée.
- Give a few spoonfuls of one type of vegetable a day at lunchtime.
- The rest of the meal should be your child's usual milk.

WEEK 2

- Give the same vegetables as in week 1.
- Make a smooth purée.
- Give a few spoonfuls of one type of vegetable a day at lunchtime.
- The rest of the meal should be your child's usual milk.

WEEK 3

- Novelty for week 3: add one fruit per day.
- Continue feeding your child the same vegetables as weeks 1 and 2, alternating flavours for 7 days.
- Make a smooth purée.
- Give a few spoonfuls of one type of vegetable a day at lunchtime.

WEEK 4

- Novelty for week 4: add a fourth vegetable.
- Alternate flavours for 7 days.
- Make a smooth purée.
- Give a few spoonfuls of one type of vegetable and fruit a day at lunchtime.

WEEK 5

- Novelty for week 5: add one new vegetable and fruit each week.
- Alternate flavours and continue to vary the vegetables and fruit.
- Make a smooth purée.
- Gradually increase the number of spoonfuls according to your child's appetite.

Alternate
flavours
for
7 days

Alternate
flavours
for
7 days

Alternate
flavours
for
7 days

The rest of
the meal should
be your child's
usual milk

The rest of
the meal should
be your child's
usual milk

Food introduction lists by month*

FROM 4 MONTHS

Beetroot
Broccoli
Carrot
Courgette
Spinach
Green beans
Parsnip
Sweet potato
Peas
Potato
Onion squash
Pumpkin
Jerusalem artichoke
Apricot
Banana
Nectarine
Quince
Mirabelle plum
Nectarine
Peach
Pear
Apple
Plum
Prune
Damson
Grape

FROM 6 MONTHS

Aubergine	Fennel	Clementine	Lamb
Artichoke	Corn	Fig	Beef
Celery stick	Turnip	Strawberry	Ham
Button mushroom	Custard marrow	Raspberry	Chicken
room	Bell pepper	Lychee	Monkfish
Cauliflower	Radish	Mandarin	Tuna
Cucumber	Salsify	Melon	Goat's cheese
Squash	Tomato	Blackberry	Emmental
Butternut	Chives	Blueberry	Mozzarella
squash	Thyme	Orange	Parmesan
Chicory	Lemon	Grapefruit	

FROM 7 MONTHS

Watercress
Lettuce
Swede
Pasta

Rice
Tapioca
Feta

FROM 8 MONTHS

Asparagus	Kiwi
Avocado	Coconut
Mushroom	Papaya
Brussels sprouts	Watermelon
Pineapple	Garlic
Bergamot orange	Dill
Cranberry	Basil
Cranberry	Coriander
Blackcurrant	Shallot
Cherry	Onion
Guava	Oregano
Pomegranate	Parsley
Redcurrant	Mint

FROM 9 MONTHS

Chard

Salmon

FROM 10 MONTHS

Cabbage	Peanut
Rhubarb	Hazelnut
Almond	Cashew nut

Pecan
Pistachio

FROM 12 MONTHS

Radish	Physalis	Ginger
Passion fruit	Scallop	Chocolate
Persimmon	Prawn	

FROM 18 MONTHS

Chestnut	Gherkin	Black pudding
Chestnut	White pudding	

Key points

DURING YOUR BABY'S FIRST YEAR

Offering a variety of tastes and textures from the start of food diversification is the best way to help them enjoy a variety of foods as they grow up

Offering the same vegetable or fruit several times will increase their likelihood of accepting it, even if it is initially rejected (repetition)

PATIENCE AND PERSEVERANCE WILL HELP YOUR BABY LEARN TO LOVE FRUITS AND VEGETABLES

AS YOUR BABY GROWS

Continue to offer fruit and vegetables during meals and use them as snacks

ENCOURAGE YOUR CHILD TO HANDLE FRUIT AND VEGETABLES

Set a good example by eating yourself the foods that your child needs to learn to love

Pay attention to your child's hunger levels and hunger signals

Do not give your child free access to foods that are high in salt, fat and/or sugar



*Non-exhaustive lists, to be adapted according to your paediatrician's recommendations and the needs of your child (preferences, allergies, intolerances etc)

Quick start guide

FOUR WAYS TO USE



Steam Cooking

Prepare healthy and tasty homemade meals by steaming. You can store the food in the storage jars to reheat later.

- 3 automatic programmes**
- Steam cooking
 - Defrosting
 - Reheating

Two ceramic storage pots with steamer basket included



Chopper

Use the Yummy Gourmet bowl with its blade. Position the blender handle onto the lid to turn it into a chopper which can chop, mince and mix vegetables, onions, herbs and meats.



Hand blender

Connect the metal blender part to the handle and turn it into a hand blender to make sauces, soups and smoothies for the whole family.



Steamer blender

Cook and blend directly in the Yummy Gourmet bowl using the blender handle, without having to transfer the food into another container.



4 Press Start.



5 At the end of the programme, position the blender handle onto the lid.



6 Mix until the expected texture.

HOW TO USE THE STORAGE POTS



1 Fill the water tank up to the max. level.



2 Fill the pots with the mixture to be reheated or defrosted. Close the lids.



3 Place the pots in the steamer basket, then put the steamer basket in the bowl (without the blade).

4 Select the Reheating or Defrosting programme and press Start.

HOW TO USE YUMMY GOURMET



1 Fill the water tank up to the max. level.

2 Put the blade in the bowl and add the ingredients.

3 Select the Steam Cooking programme.



Your child can start to try solid foods **from 4-6 months**. However, milk remains their main source of food.

REMEMBER TO FILL THE YUMMY GOURMET WATER TANK TO THE MAX. LEVEL BEFORE EACH USE



Carrot purée



2 carrots (approximately 250 g)
1 tsp rapeseed oil

1. Peel and wash the carrots. Cut them into thin slices. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Pea purée



200 g peas
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Put the peas in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 25 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly, adding a little water if necessary to obtain the desired texture.



Pumpkin & potato purée



200 g pumpkin
1 small potato (about 100 g)
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Peel and wash the potato and pumpkin. Cut them into small 2-cm cubes. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 20 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.

Tip: Add as much or as little cooking water as you want when blending, to achieve the desired texture.



Parsnip & potato purée



1 small potato (about 100 g)
150 g parsnips
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Peel and wash the parsnips and potato. Cut the parsnip in 4 lengthways. Peel and wash the parsnips and potato. Cut the parsnip in 4 lengthways, remove the often fibrous core and then cut into thin slices. Cut the potato into small 2-cm cubes. Put the vegetables in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Courgette purée

1
portion 10 mins. 15 mins.

1 small courgette (200 g)
1 very small potato (50 g)
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Peel and wash the courgette and potato. Cut into small 2-cm cubes. Put everything in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Green bean & potato purée

1
portion 10 mins. 15 mins.

150 g green beans
1 small potato (approx. 100 g once peeled)
1 tsp rapeseed oil

1. Peel and rinse the potato. Cut into small 2-cm cubes. If the beans are fresh, wash them, hull them and cut them into small pieces. Put the vegetables in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Celeriac & potato purée

1
portion 10 mins. 15 mins.

200 g celeriac
50 g potato
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Peel and rinse the celeriac and potato. Cut into small 2-cm cubes. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes. Add the rapeseed oil, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Leek soup

1
portion 10 mins. 10 mins.

1 large leek
1 sprig of thyme (optional)
1 to 2 tsp single cream

1. Cut off the leek's roots and the dark green end. Slice the leek in 4 and wash thoroughly before cutting into small pieces. Put the pieces of leek and the thyme in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Steam for 15 minutes.
3. Remove the thyme, add the cream, insert the blender and blend thoroughly.

Tip: You can also add 50 g of washed, peeled and diced potato to the leek.



Banana purée



1 large banana

1. Wash the banana and remove the ends. Cut it into two pieces and slice the skin lengthways with the tip of a knife. Place the two halves in the Yummy Gourmet bowl with the steamer basket.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Start steaming for 12 minutes.
4. Allow to cool completely before removing the skin. Depending on your baby's requirements, use the blender to blend the banana as thoroughly as necessary.

Tip: You can add a little cottage cheese while blending the banana.



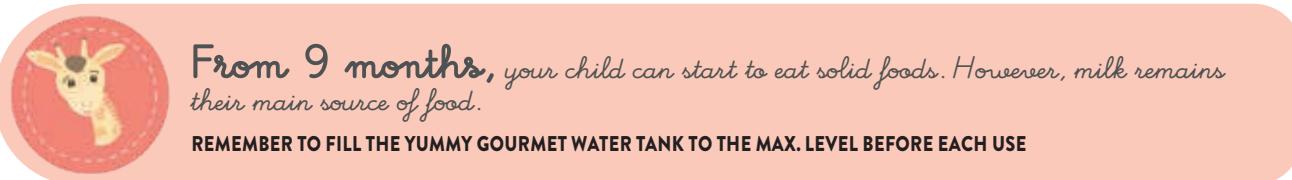
Apple & pear purée



1 small apple (about 125 g)
¼ large pear

1. Wash and peel the apple, and the pear. Remove the cores and cut the fruit into pieces. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 10 minutes.
4. Position the blender handle onto the lid and blend. Leave to cool completely before serving.

Tip: As your child grows, blend the fruit less and less to achieve a different texture.



Mushroom purée



160 g button mushrooms
1 small potato (60 g)

1. Wash and peel the mushrooms, potato and shallot. Cut them into pieces. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade accessory.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 20 minutes.
4. Add the cream, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly.



Medley of potato & green beans



1 small potato (about 100 g once peeled)
120 g green beans

1. Peel and rinse the potato. Cut into small 2-cm cubes. Wash the green beans, hull them and cut them into small pieces. Put the pieces of potato to one side of the Yummy Gourmet bowl and the green beans to the other. Sprinkle with parsley.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Remove the beans from the bowl and blend the potatoes with the blender, adding half of the cream. Place onto your baby's plate. Put the green beans back in the mixing bowl and blend with the rest of the cream. Pour next to the potato purée and serve.



Stuffed aubergines

4
people

5 mins.

-

1 onion
4 aubergines
350 g steak mince

1 tsp herbes de Provence
1 to 2 tsp rapeseed oil
Pepper

1. Preheat the oven to 210°C. Wash the aubergines and cut off the stalks. Cut them in half lengthways. Using a spoon, scoop out around half of the aubergine flesh. Set aside and remove any pips.
2. Put the aubergines in a dish, add a glass of water to the dish and put in the oven to cook for 20 minutes.
3. Peel and rinse the onion. Cut it into small pieces. Cook the onion in a pan over a low heat for 5 minutes without browning it, with no fat and with a small amount of water. Then add the minced meat, aubergine, pepper and herbes de Provence. Cook for about 10 minutes, adding a little water if necessary. Blend with the hand blender for a few seconds.
4. Take the aubergines out of the oven. Choose the smallest one for your baby and stuff it with a suitable amount of meat mixture for their age and needs. Divide the remaining meat mixture between the other aubergines. Put the dish back in the oven for 25 minutes.
5. Remove the skin from your baby's aubergine, add the oil and use the hand blender to adjust the texture.

For the rest of the family: add salt if necessary and serve with rice and a tomato sauce.



Provencal tomatoes

4
people

10 mins.

15 mins.

4 tomatoes
2 cloves of garlic
4 tbsp breadcrumbs

½ bunch chopped parsley
1 tsp rapeseed oil
Pepper

1. Preheat the oven to 200°C. Wash the tomatoes and remove the stems with the tip of a knife. Cut them in half and put them in a dish, with the cut side facing up.
2. Peel the garlic cloves, cut them in half and remove the sprouts. Rinse the parsley.
3. Put the garlic and parsley in the Yummy Gourmet bowl with the blade, position the blender handle onto the lid and blend thoroughly. Add the breadcrumbs and pepper, then blend again intermittently to mix. Spread the mixture over the tomatoes and bake for 30 minutes.
4. For your baby: take out a portion suitable for their age and needs. Remove the skin from the tomatoes, then use the hand blender to adjust the texture as desired. Add a teaspoon of rapeseed oil and serve.

Add salt for the rest of the family if necessary.



Celeriac tart

4
people

10 mins.

10 mins.

1 small celeriac (500 g once peeled)
4 sprigs of flat-leaf parsley
4 eggs
100 g Greek yoghurt
125 ml full-fat milk

1 pinch of grated nutmeg
1 small knob of butter
1 tsp rapeseed oil
Pepper

1. Peel the celeriac, rinse it and cut it into 2-cm cubes. Put the pieces in the Yummy Gourmet bowl with the steamer basket. Steam for 15 minutes.
2. Drain the celeriac, place the blade into the Yummy Gourmet bowl, put the celeriac back in with the parsley and then mix with the hand blender.
3. Preheat the oven to 210°C. In a mixing bowl, mix the Greek yoghurt with the eggs, milk, nutmeg and pepper. Add the blended celeriac. Butter a dish and pour the mixture into it. Bake for 30 minutes.
4. Take out a portion suitable for your baby's age and needs. Add the oil.

Add salt for the rest of the family if necessary.

Tip: You can cook the tart in small individual dishes and reduce the cooking time to 20 mins.



Sweet potato, carrot & chicken breast purée

1
portion

10 mins.

15 mins.

1 small sweet potato (120 g)
10 to 20 g chicken breast (quantity to be adapted to the age of your child)

1 to 2 tsp rapeseed oil
1 carrot (120 g)

1. Peel and wash the carrot and sweet potato. Cut the carrot into thin slices. Cut the sweet potato in half lengthways and then into slices. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade. Add the chicken pieces.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. Steam for 15 minutes.
4. Add the oil, position the blender handle onto the lid and blend.

Tip: Depending on your baby's requirements, blend the meat separately from the vegetables. You can also cut it into small pieces.



Tajine-style purée

1
portion

15 mins.

20 mins.

½ tomato without seeds
½ carrot
½ potato
¼ onion

30 g frozen peas
10 to 20 g veal meat (quantity to be adapted to the age of your child)
1 to 2 tsp rapeseed oil

1. Peel and rinse all the fresh vegetables. Cut them into small pieces.
2. Cook the meat with the onion and tomato in a pan for 3 minutes without browning it and without using fat.
3. Add the chopped carrot and potato, cover with water and bring to a boil. After 5 minutes, add the peas and continue cooking for another 10 minutes. Check the vegetables: they should be soft.
4. Add the oil and blend with the hand blender.

Tip: Blend with or without cooking water, depending on the desired texture.



Pumpkin, beef & potato pie

1
portion

10 mins.

20 mins.

10 to 20 g steak (quantity to be adapted to your child's age)
60 g potato

160 g pumpkin
1 tsp full-fat crème fraîche

1. Peel and wash the potato and pumpkin. Cut them into small 2-cm cubes. Put them in the Yummy Gourmet bowl with the blade.
2. Add the steak.
3. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
4. Steam for 20 minutes. Drain the meat and vegetables.
5. Depending on your child's requirements, blend or cut the meat into very small pieces and place in the bottom of a small dish. Put the vegetables back into the Yummy Gourmet with the cream, position the blender handle onto the lid and blend to the desired consistency. Pour the purée over the meat and serve.



Watermelon granita

4
people

3 hours.

-

800 g watermelon
20 g sugar (not obligatory)
juice of ½ lemon

1. Rinse the watermelon. Remove the skin and seeds. Using the hand blender, mix the watermelon with the lemon juice and sugar.
2. Pour the purée into a flat container and put in the freezer for about three hours. Every hour or so, take the container out and mix with a fork to break up the granita. Once it has reached the desired texture, serve and eat straight away.
3. For babies: Take out a portion of about 50 to 100 g depending on their appetite.



Melon soup

1
portion

10 mins.

10 mins.

1 small slice of melon (100 g without skin and seeds)
2 mint leaves

1. Remove the skin and seeds from the melon. Rinse the melon and the mint.
 2. Put the chopped melon in the bowl with the mint leaves and blend with the blender.
- You could also just blend the melon and add the finely chopped mint.



From 12 months, your child will gradually eat the same as the rest of the family.
However, milk and dairy products still form a very important part of their diet.



Haricot bean & cashew nut houmous

4
people

15 mins.

-

200 g tinned chickpeas
200 g tinned haricot beans
50 g cashew nuts
1 clove garlic
6 tbsp olive oil

1 tbsp lemon juice
1 pinch of chilli pepper
50 ml water, salt, pepper
A few sprigs of coriander

- Rinse and drain the beans and chickpeas. Peel the garlic, then cut it in half and remove the sprout.
- Put the cashew nuts in a fairly tall container (like a measuring cup) with the garlic, then add the beans and chickpeas. Season with salt and pepper.
- Add 5 tbsp of oil, water and lemon juice and blend in turbo mode until you have a purée.
- Put the houmous in a bowl and add the rest of the oil. Season with salt and pepper. Sprinkle with chilli and chopped coriander, then serve.

Tip: You can use just chickpeas if you wish.



Aubergine caviar with cumin

4
people

15 mins.

45 mins.

2 large aubergines
2 cloves of garlic
¼ lemon
2 tbsp olive oil

50 g Greek yoghurt
½ tsp cumin
Salt and pepper

- Preheat the oven to 210°C. Peel and chop the garlic.
- Pour a little water into the bottom of a baking dish. Cut the aubergines in half lengthways and place them in the dish, skin side down. Spread the garlic over the aubergines and cover the dish tightly with foil. Bake in the oven for 45 min.
- Use a fork to scrape off the aubergine flesh and place it in a tall container.
- Add the lemon juice, cumin and olive oil. Season with salt and pepper. Blend with the blender on speed 2 until you have a smooth texture.

Tip: Add small pieces of sun-dried tomatoes.



Marinated pepper tapenade

4
people

20 mins.

20 mins.

3 red peppers
1 clove garlic
6 sprigs of thyme
1 pinch of paprika
100 ml olive oil

3 black peppercorns
100 g ricotta
4 pitted black olives
Salt and pepper

- Preheat the oven to 220°C. Wash the peppers and place them on a baking tray covered with baking paper. Cook in the oven for about 20 minutes until they blacken.
- Take the peppers out of the oven, put them in a freezer bag and leave them to cool. Once they are cool, remove the skin and seeds, then cut the flesh into pieces.
- Peel and chop the garlic. Put the peppers, garlic and thyme in a shallow dish and pour in the olive oil.
- Season with salt and pepper and stir to combine. Leave to marinate in the fridge for an hour.
- After marinating, remove the thyme and oil and put the peppers in a measuring jug. Add the paprika and black olives. Blend with the hand blender on speed 2 until you have a smooth texture.
- Add the ricotta and mix gently with a spatula.

Tip: You can use this tapenade in wraps with crudités.



Gazpacho

4
people

15 mins.

-

400 g ripe tomatoes
½ cucumber
½ stick of celery
1 small red pepper
½ bunch of basil

1 clove garlic
200 ml olive oil
100 ml water
1 tbsp white wine vinegar
Salt and pepper

- Wash the tomatoes, celery, cucumber and red pepper. Peel the pepper and cucumber. Chop the vegetables into small pieces. Wash and chop the basil. Peel the garlic, chop it in half and remove the stalk.
- Put the vegetables, basil and garlic in a mixing bowl and add olive oil and vinegar. Season with salt and pepper and mix well. Leave to marinate in the fridge for an hour.
- Mix the contents of the bowl with the hand blender on speed 2, adding a little water to achieve the desired texture. Serve chilled.

Tip: Serve with toasted bread rubbed with garlic.



Creamy corn soup with white pepper

4
people

10 mins.

12 mins.

400 g sweetcorn (tinned)
1 stick of celery
400 ml chicken stock
1 brown onion
1 tbsp olive oil

200 ml crème fraîche
1 large pinch of white pepper
A few sprigs of parsley
Salt

- Rinse and drain the corn. Peel and chop the onion. Chop the celery. Heat the olive oil in a pan and brown the onion with the pepper for 2 minutes.
- Add the corn and pour in the stock. Cook for 10 mins. on a medium heat.
- When cooked, blend the soup with the blender on speed 2. Add the crème fraîche and salt. Mix, sprinkle with chopped parsley and serve.

*Tip: For a thicker soup, pass it through a strainer.
You can also add a few mushrooms to the pan.*



Carrot ketchup

4
people

20 mins.

70 mins.

500 g carrots
2 onions
2 cloves of garlic
2 tbsp white wine vinegar
1 tbsp balsamic vinegar
2 tbsp olive oil

1 pinch of ground ginger
1 pinch of paprika
1 bay leaf
50 g brown sugar
300 ml passata
120 ml water
Salt and pepper

- Peel and chop the onions and garlic. Peel and chop the carrots.
- Heat the oil in a pan and fry the onion, garlic and carrots over a high heat. After 5 minutes, sprinkle with brown sugar and caramelise for 3 minutes. Deglaze with white wine vinegar and balsamic vinegar. After the vinegar has evaporated, add the ginger, paprika, 50 ml water and passata. Season with salt and pepper.
- Cover and cook for one hour over a very low heat, mixing occasionally and checking that there is still a little liquid.
- Remove the bay leaf and blend with the hand blender on speed 2, adding 70 ml of water until you have a smooth texture.
- Let the ketchup cool and place in the refrigerator.

Tip: Serve this ketchup with homemade chicken nuggets.



Vegetable croquettes

1
portion

15 mins.

25 mins.

120 g cauliflower florets
120 g broccoli florets
15 g grated Comté cheese
1 to 2 tsp rapeseed oil

- Rinse the broccoli and cauliflower florets and chop them if they are too big. Put the vegetables in the Yummy Gourmet bowl with its blade, along with the steamer basket.
- Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
- Steam for 15 minutes. After cooking, drain the vegetables, add the oil and the grated cheese, position the blender handle onto the lid and blend roughly with the blender until the texture is grainy.
- Heat the oven to 180°C. With clean hands, form 8 croquettes and place them on a baking tray lined with baking paper. Cook in the oven for 10 minutes. Cut the croquettes into small pieces, according to your baby's requirements, and serve.

Tip: For the rest of the family, serve the croquettes with a spicy tomato sauce.



Leek fondue

1
portion

10 mins.

20 mins.

220 g leeks (white parts)
1 tsp single cream
1 to 2 tsp rapeseed oil

- Slice the white parts of the leeks in 4, wash them thoroughly and chop them into pieces. Put the pieces in the mixing bowl, position the blender handle onto the lid and blend for a few moments to finely chop the leeks.
- Pour the chopped leeks into a small frying pan with a little water in the bottom. Cover and leave to simmer for 15 minutes over a medium heat. Remove the lid, add the cream and continue cooking for 5 minutes, mixing regularly.
- Add the oil and serve.

Tip: If necessary, blend again after cooking to adjust the texture to your baby's requirements.



Rocket pesto with toasted almonds

4 people 15 mins. 5 mins.

100 g rocket
10 basil leaves
1 clove garlic
60 g ground almonds
150 ml olive oil
50 g grated parmesan
Salt and pepper

- Wash and dry the rocket and basil leaves thoroughly. Toast the almonds in a dry frying pan.
- Peel the clove of garlic, cut it in half and remove the sprout.
- Pour the oil into a measuring jug. Add the rocket, basil, garlic, almonds and parmesan. Season with salt and pepper.
- Blend with the hand blender on speed 1 until you have a smooth texture.

Tip: You can also make this pesto with pine nuts instead of almonds.



Papaya & maple syrup purée

4 people 10 mins. 20 mins.

2 papayas
3 tbsp maple syrup
1 tbsp lemon juice
1 lemongrass stalk
50 ml water

- Halve the papayas. Remove the seeds and chop the fruit into pieces. Remove the outer layer and hard end of the lemongrass and then cut it in half lengthways.
- Put the papaya and lemongrass in a saucepan, add the water and cook on a low heat for about 20 minutes.
- After cooking, remove the lemongrass stems and blend with the hand blender on speed 1, gradually adding the maple syrup and lemon juice.
- Leave to cool before serving.

Tip: Papaya is rich in fibre, which promotes digestion.



Chocolate spread

4 people 15 mins. 5 mins.

60 g hazelnut powder
150 g milk chocolate
1 tsp hazelnut purée
50 g dark chocolate
4 tbsp hazelnut oil

- Toast the hazelnut powder in a dry pan for a few moments.
- Break the milk and dark chocolate into pieces and melt in a bain-marie. Leave to cool.
- Put the hazelnut powder in a measuring jug. Add the melted chocolate, hazelnut purée and oil, then blend with the blender on speed 2 until you have a smooth mixture.
- Store in a glass jar.

Tip: Keep the spread in a dry place away from sunlight. If it hardens, warm it for a few seconds to make it easier to spread.



Banana pancakes

1 portion 10 mins. 15 mins.

2 large bananas
4 eggs
30 g butter
1 sachet baking powder
Rapeseed oil for cooking

- Peel the bananas, cut them into pieces and put them in the Yummy Gourmet bowl. Position the blender handle onto the lid and blend for a few seconds.
- Then add the eggs, melted butter and baking powder. Blend again until you have a smooth batter and leave to rest for a few minutes.
- Heat an oiled pan over a medium heat. Add some spoonfuls of the batter. When bubbles form on the top, turn the pancakes over and cook for another minute. Place the pancakes on a plate and repeat until you have no more batter left.
- Give your child one or two pancakes, cutting them up into appropriate sized pieces. For the rest of the family, you could serve the pancakes with a knob of butter nut and a drizzle of maple syrup or jam, for example.

Tip: Save time by using a pancake maker to cook 6 pancakes at a time.



YUMMY GOURMET

Руководство по организации питания для родителей и их детей

Все лучшее малышу

Уже стали мамой или папой или только находитесь в ожидании чуда? Ежедневно справляться с делами и малышом — непростая задача. В этом простом руководстве из двух частей вы найдете рецепты разнообразных, полезных и сбалансированных блюд для роста и развития вашего малыша.

Первая часть посвящена введению прикорма, там приведены практические советы и рекомендации, которые помогут вам разнообразить меню малыша и познакомить его с новыми вкусами.

Во второй части собрано 32 рецепта для Yummy Gourmet. Они были разработаны в

Слова благодарности

Мы хотим поблагодарить команду Programme Malin за их вклад в создание большинства рецептов в этом руководстве, а также команду по изучению продуктов питания Groupe SEB, в особенности Гортензию, за ее ценные рекомендации, которые помогли нам в написании введения.

А также спасибо вам, читателям этой книги. Надеемся, эта книга вдохновит вас на создание блюд, которые понравятся не только вашим детям, но и всей семье.

ССЫЛКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriciababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Основные этапы введения прикорма	стр. 2
Часто задаваемые вопросы	стр. 7
Знакомство с новыми вкусами	стр. 8
Введение прикорма по месяцам	стр. 10
Основные пункты	стр. 11
Краткое руководство	стр. 12

РЕЦЕПТЫ

С 4 МЕСЯЦЕВ

Рецепты на основе овощей	стр. 14
Рецепты на основе фруктов	стр. 18

С 9 МЕСЯЦЕВ

Рецепты на основе овощей	стр. 19
Рецепты с овощами и мясом	стр. 22
Рецепты на основе фруктов	стр. 23

С 12 МЕСЯЦЕВ

Рецепты на основе овощей	стр. 24
Рецепты на основе фруктов	стр. 28

КОНОКИ

- 1** Рецепт для приготовления одной детской порции.
- 4** Рецепт для приготовления четырех взрослых порций (включая одну детскую порцию).
- Время приготовления.
- Общее время приготовления.



Основные этапы

ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 4-6 МЕСЯЦЕВ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

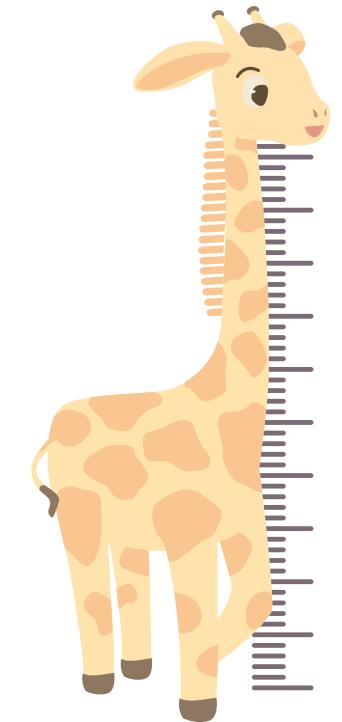
Малыш может употреблять только жидкую пищу. Грудное молоко — единственная подходящая пища для вашего малыша.

Заменители молока (или смеси) — также хорошая альтернатива грудному молоку.

9-12 МЕСЯЦЕВ 2 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Меню малыша становится более разнообразным, однако молоко по-прежнему остается основным источником пищи.

Малыш уже умеет держать ложку и пытается кушать самостоятельно.



ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

4-8 МЕСЯЦЕВ 1 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Малыш растет и начинает интересоваться новой пищей.

Можно начинать пробовать новую еду и знакомиться с миром вкусов и текстур.

Однако молоко остается основным источником питательных веществ.

12-18 МЕСЯЦЕВ 3 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Малыш употребляет разнообразные продукты, но его потребности отличаются от потребностей взрослых.

Постепенно ребенок начинает есть еду с общего стола.

Однако молоко и молочные продукты по-прежнему занимают важную часть в детском рационе.

От 4 до 8 месяцев

1 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Малыш растет и начинает интересоваться новой пищей. Можно начинать пробовать новую еду и знакомиться с миром вкусов и текстур. Однако молоко остается основным источником питательных веществ.

ГРУДНОЕ МОЛОКО

Молоко остается основным источником питательных веществ. Малыш должен употреблять не менее 500 мл молока ежедневно.

В первые месяцы жизни молоко служит не только пищей, но и источником жидкости. Это значит, что давать воду, если малыш питается молоком, не нужно (за исключением жарких дней). Не ждите, пока малыш захочет пить. Малышам этого возраста не рекомендуется давать фруктовый сок. Грудное молоко или смесь обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами, потребность в соке отсутствует.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Разнообразить рацион малыша овощами можно с шести месяцев, добавляя их в грудное молоко или давая с ложки во время кормления грудью.

Овощи

Выбор. Отдавайте предпочтение хорошо переносимым овощам: зеленым бобам, шпинату, кабачкам без кожи и семян, луку-порею (используйте только белую часть), моркови и пр. На данном этапе избегайте овощей, богатых клетчаткой, таких как овсяный корень, артишок и зеленая часть лука-порея.

Приготовление. Овощи должны проходить термическую обработку. Если вы кормите ребенка из бутылочки, начните с замены воды овощным бульоном без добавления соли (например, 210 г бульона + 7 ложек молока). Позже можно постепенно добавить измельченные овощи для приготовления более густого супа с использованием только 5 ложек молока. Если вы кормите грудью, приготовьте овощи на пару или отварите без добавления соли. Затем измельчите до консистенции густого супа и кормите малыша с ложечки.

Когда? - В обед, в добавление к молоку, в бутылочке или с ложки. Начиная с 6 месяцев, в вечернее время можно давать малышу бутылочку с супом, разведенным с 5 ложками молока.

Фрукты

Начинайте знакомство ребенка с фруктами через две недели после овощей. На данном этапе используйте фрукты, подвергнутые тепловой обработке.

Выбор. Оптимальные варианты: груши, яблоки, персики, бананы или абрикосы.

Приготовление. Измельчите до консистенции пюре отваренные/приготовленные на пару фрукты без добавления сахара. В качестве основы можно использовать яблоко: детям часто нравится его мягкая консистенция и натуральный сладкий вкус. Постепенно можно добавлять разные, менее однородные текстуры. Не добавляйте больше одного фрукта в день, дайте малышу возможность привыкнуть к новому вкусу.

Когда? - В обед или во время дневного кормления.



Продукты с высоким содержанием крахмала

Картофель в небольшом количестве придает пюре более густую консистенцию. Если вам кажется, что малыш мало ест, можно использовать детские каши.

Приготовление. Приготовьте картофель на пару, измельчите с помощью блендера, смешайте с овощами (морковью, тыквой, шпинатом, кабачком (без семян), зелеными бобами и пр.). Можно добавить детскую кашу в бутылочку (2 чайные ложки безглютеновой смеси для первой ступени) или в овощной суп.

Когда? - Добавьте картофель или кашу для первой ступени в пюре и предложите малышу днем. Также можно добавить немного детской каши в бутылочку и предложить малышу вечером.

Мясо, рыба и яйца

Мясо и рыбу можно давать, начиная с шести месяцев, яйца — с семи месяцев.

Эти продукты богаты белком, необходимым для полноценного развития организма ребенка. Однако не забывайте, что потребности ребенка отличаются от потребностей взрослого.

С 9 до 12 месяцев

2 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА



Меню малыша становится более разнообразным, однако молоко по-прежнему остается основным источником пищи. Малыш уже умеет держать ложку и пытается кушать самостоятельно.

ГРУДНОЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Вашему малышу по-прежнему необходимо молоко: ежедневно ребенок должен употреблять минимум 500 мл грудного молока или смеси второй ступени.

Также в магазинах можно приобрести детские молочные продукты (обычный или греческий йогурт). Они учитываются при расчете количества употребляемых молочных продуктов, обогащены железом, витаминами и насыщенными жирными кислотами. Выбирайте обычные продукты, отдавайте предпочтение цельным молочным продуктам, а не обезжиренным.

На данном этапе малышу можно давать небольшое количество сыра. Позвольте малышу потрогать и познакомиться с текстурой нового продукта, прежде чем приступить к еде.

Выбор. Предлагайте малышу разные сорта мяса. Не используйте субпродукты и колбасные изделия (за исключением ветчины без кожи). Выбирайте разные сорта и разновидности рыбы (свежую и замороженную), не используйте рыбу в панировке. Яйца должны быть сварены вкрутую.

Количество. Начиная с 6–7 месяцев, добавляйте небольшое количество измельченной отварной рыбы или мяса в овощное пюре (около 1 чайной ложки). Начиная с 7–8 месяцев, ежедневно предлагайте малышу 10 г (или 2 чайные ложки) измельченного отварного мяса или рыбы и ¼ варенного яйца.

Жиры

Жиры можно добавлять к овощам, пюре и супам.

Выбор. Используйте сливочное масло или растительные жиры: рапсовое масло, оливковое масло, подсолнечное масло и пр., избегайте жарки.

Количество. Можно добавить кусочек сливочного или чайную ложку растительного масла.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты и овощи: измельченные в пюре, тушеные, приготовленные маленькими кусочками или в небольших баночках.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Мясо, рыба, яйца: используйте 20 г измельченного мяса или рыбы (4 чайные ложки) или половинку вареного яйца.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Картофель, каши для второй ступени, небольшие кусочки пасты, вермишели, тапиоки. Когда у вашего малыша начнут резаться зубки, он может начинать пробовать еду, порезанную на небольшие кусочки.

С 12 до 18 месяцев

3 ЭТАП ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Малыш употребляет разнообразные продукты, но его потребности отличаются от потребностей взрослых. В этом возрасте ребенок начинает быть избирательным в еде, самое время начать формирование полезных привычек питания.

МОЛОКО И ЕЩЕ РАЗ МОЛОКО!

До 3 лет малыш должен употреблять до 500 мл молока ежедневно. Замените смесь второй ступени детским молоком. Это молоко оптимально подходит для растущего организма ребенка. Также можно использовать цельное молоко (оно предпочтительнее, чем обезжиренное или полуобезжиренное).

Иногда можно заменять молоко подходящими молочными продуктами, обогащенными железом, витаминами и насыщенными жирными кислотами (йогурт, греческий йогурт). Также можно предлагать небольшие кусочки сыра.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Простые советы по выбору продуктов: можно готовить любые фрукты и овощи.

Можно предлагать малышу свежие фрукты и овощи. Также, начиная с 15 месяцев, можно вводить бобовые (чечевица, фасоль, горох и пр.), сначала в измельченном виде.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Мясо, рыба, яйца: 30 г в день в измельченном виде (примерно 6 чайных ложек).



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Предлагайте ребенку злаковые во время каждого приема пищи.

САХАР И СОЛЬ

Сведите к минимуму использование некоторых продуктов, таких как сахар, мед и шоколад.

Старайтесь готовить без добавления соли, не добавляйте соль в готовые баночные пюре (они уже содержат достаточное количество соли). Не используйте обжарку для термообработки.



Обзор основных этапов введения прикорма по месяцам и типу продуктов

	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	11 месяц	12 месяц	2 год	3 год
Молоко	грудное молоко или смесь 1 ступени	смесь 2 ступени								детское молоко или цельное коровье молоко	
Молочные продукты		обычный йогурт или греческий йогурт								сыр	
Фрукты			любые, спелые или приготовленные и измельченные							с кусочками для самостоятельного жевания	
Овощи		однородное пюре			небольшие кусочки					молченое пюре или пюре с кусочками	
Картофель		однородное пюре			небольшие кусочки						
Бобовые										пюре	
Детские каши		безглютеновые			с глютеном						
Хлеб злаковые				хлеб, паста, манка, рис							
Мясо, рыба		все, в измельченном виде		10 г/день		20 г/день			30 г/день		
Яйца, сваренныекрутую				1/4		1/3			1/2		
Дополнительные жиры				растительное или сливочное масло							
Напитки				чистая вода							
Соль						во время приготовления					
Сладости						в ограниченном количестве					

Часто задаваемые вопросы

Можно покупать замороженные или консервированные овощи и фрукты?

Замороженные и консервированные овощи содержат много витаминов и минералов. Отдавайте предпочтение вариантам без сахара и соли.

Следует ли очищать овощи и фрукты от кожуры?

Если вы не очищаете овощи и фрукты от кожуры, отдавайте предпочтение органическим продуктам, выращенным в экологически чистых условиях.

Что делать с остатками еды?

Из оставшихся овощей можно приготовить суп. Неиспользованные фрукты можно потушить. Помытые, очищенные и нарезанные овощи можно заморозить.

Какой рекомендуется способ приготовления?

Приготовление на пару — лучший выбор. Приготовление на пару позволяет сохранить все органолептические свойства фруктов и овощей (аспекты, воспринимаемые нашими органами чувств, такие как вкус, запах и внешний вид) во время тепловой обработки. Также такой способ приготовления позволяет сократить использование кулинарных жиров, таких как растительные или сливочные масла. Фрукты и овощи можно готовить, как в кастрюле, так и в духовке. Текстура продуктов должна соответствовать

возрасту ребенка (однородное пюре, более грубое пюре, толченое пюре, небольшие кусочки и пр.)

Как и как долго можно хранить пюре домашнего приготовления?

В идеале домашнее пюре необходимо употребить в день приготовления. Это позволяет сохранить оптимальный вкус и текстуру продуктов, которая при разогреве меняется.

Детское питание из овощей и фруктов можно хранить в холодильнике 48 часов, продукты на основе мяса, рыбы или яиц — 24 часа.

Баночки с питанием можно хранить в морозильной камере до двух месяцев. Чтобы разморозить баночки с питанием, поставьте их в холодильник накануне или воспользуйтесь функцией разморозки в Yummly Gourmet.

Также детское питание в баночках можно хранить после стерилизации. Для стерилизации вам понадобятся стеклянные баночки и крышки с резиновым уплотнителем, а также большая емкость с водой. Поставьте наполненные и плотно закрытые крышками стеклянные баночки в емкость с водой. Они должны быть полностью покрыты водой.

Доведите воду в емкости до кипения. Готовьте на водяной бане 20 минут. Дайте ему остить. После стерилизации питание в баночках можно хранить до 12 месяцев.

После открытия крышки обратите внимание на звук. Должен раздастся хлопок, который указывает на соблюдение условий стерилизации и хранения.

Что представляет собой введение прикорма?

Вводить прикорм можно после консультации с педиатром. Врач должен оценить готовность ребенка к введению прикорма.

В соответствии с рекомендациями педиатра, какое-то время грудное молоко будет оставаться основным источником пищи для малыша.

Введение прикорма — замечательное время, когда ваш малыш знакомится с разнообразием вкусов и текстур. В первый

год жизни малыш постепенно учится жевать. К жидкой пище со временем в меню ребенка добавятся твердые продукты, объем которых постепенно будет расти.

Кроме того, появление в раннем возрасте в рационе овощей и фруктов способствует формированию привычки правильного питания во взрослом возрасте. Исследования показали, что введение разнообразных овощей и фруктов с начала прикорма приводит в краткосрочной перспективе к большей вероятности принятия новых продуктов.

Когда ваш малыш будет готов попробовать что-то, кроме молока, предлагайте ему небольшое количество приготовленных на пару овощей в виде однородного пюре каждый день. Каждый день на протяжении недели вводите по одному новому овощу, затем повторите недельное меню. На протяжении 2 недель предлагайте малышу овощи, затем

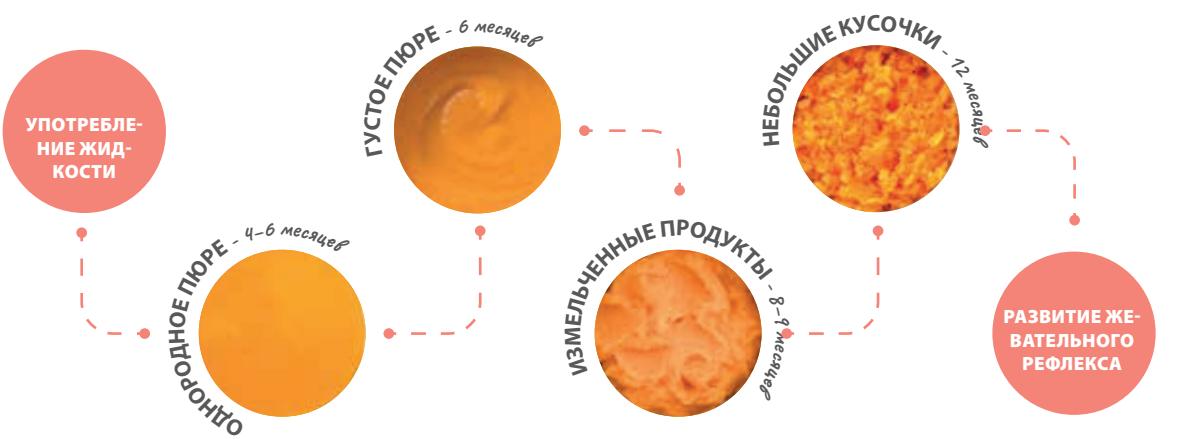
попробуйте ввести фрукты и другие продукты. Отдавайте предпочтение овощам, приготовленным на пару, не содержащим избытка клетчатки и не обладающим слишком ярким ароматом. Лучше вводить прикорм постепенно, начиная с однокомпонентных овощных пюре.

Сенсорное обучение начинается в раннем детстве и позволяет заложить основы правильного питания. Малыша, который от природы предпочитает сладкую и сытную пищу, следует приучить к полезной и сбалансированной диете. Сенсорная стимуляция учит детей наслаждаться разными продуктами и получать удовольствие от еды. Чем раньше малыш научится этому, тем проще ему будет в дальнейшем. Во время введения прикорма малыш знакомится с новыми текстурами и вкусами.

У детей есть врожденная тяга к кислой и горькой пище. Начиная прикорм, стоит вводить в рацион малыша по одному овощу или фрукту, не смешивая их. Добавление продуктов с высоким содержанием крахмала к овощам в целом помогает детям привыкнуть к ним в будущем.

Чтобы пробудить познавательный интерес ребенка к пище, дайте ему несколько возможностей познакомиться с новым вкусом.

Привыкание к разным текстурам



Знакомство с новыми вкусами

ВО ВРЕМЯ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВЫМИ ВКУСАМИ?

Перед тем как дать малышу попробовать новый продукт, позвольте ему его изучить. Это очень простой способ знакомства с новыми продуктами или продуктами, от которых малыш отказывался ранее. Его цель — сенсорный контакт ребенка с едой до того момента, как она окажется у него на тарелке. Подобный контакт пробуждает интерес ребенка, он может свободно трогать и пробовать еду на вкус и даже играть с ней.

НАПРИМЕР

Вы можете приготовить обед вместе с малышом. До того как порежете продукт, покажите малышу, как он выглядит и расскажите, где растет. Когда малыш знает, откуда появился тот или иной продукт, боязнь нового (неофобия) проходит. Позволяйте малышу брать в руки фрукты и овощи. Дети знакомятся с новой пищей, используя все органы чувств: осязание, зрение и обоняние.

Краткий план

ВВЕДЕНИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА ПРИКОРМА

1 неделя

- Выберите три разных вида овощей.
- Приготовьте однородное пюре.
- Предложите малышу несколько ложек однокомпонентного овощного пюре в дневное время.
- Остальную часть рациона малыша должно составлять молоко/смесь.

2 неделя

- Давайте те же овощи, что и в течение 1 недели.
- Приготовьте однородное пюре.
- Предложите малышу несколько ложек однокомпонентного овощного пюре в дневное время.
- Остальную часть рациона малыша должно составлять молоко/смесь.

3 неделя

- Нововведение на 3 неделе: каждый день добавляйте по одному фрукту.
- Продолжайте кормить малыша теми же овощами, что и на протяжении 1 и 2 недели, циклически меняя 7-дневное меню.
- Приготовьте однородное пюре.
- Предложите малышу несколько ложек однокомпонентного овощного пюре в дневное время.

4 неделя

- Нововведение на 4 неделе: добавляйте четвертый овощ.
- Циклически меняйте меню каждые 7 дней.
- Приготовьте однородное пюре.
- Предложите малышу несколько ложек однокомпонентного и фруктового пюре в дневное время.

5 неделя

- Нововведение на 5 неделе: добавляйте новый овощ и фрукт каждую неделю.
- Чередуйте продукты (овощи и фрукты).
- Приготовьте однородное пюре.
- Постепенно увеличивайте количество пюре, ориентируясь на аппетит малыша.

Чередуйте продукты на протяжении 7 дней

Введение прикорма по месяцам*

С 4 МЕСЯЦЕВ

Свекла
Брокколи
Морковь
Кабачок
Шпинат
Стручковая фасоль
Пастернак
Сладкий картофель
Горох
Картофель
Тыква (зимние сорта)
Тыква обыкновенная

Топинамбур
Абрикос
Банан
Нектарин
Айва
Слива
Мирабель
Нектарин
Персик
Груша
Яблоко
Слива
Чернослив
Чернослив
Виноград

С 6 МЕСЯЦЕВ

Баклажан
Артишок
Стебель сельдерея
Шампиньон
Цветная капуста
Огурец
Тыква крупноплодная
Тыква мускатная

Цикорий
Фенхель
Кукуруза
Турнепс
Сладкий перец
Редис
Овсяный корень
Томат
Шнитт-лук
Тимьян

Лимон
Фенхель
Кукуруза
Патиссон
Сладкий перец
Редис
Овсяный корень
Томат
Шнитт-лук
Тимьян

Баранина
Клементин
Финик
Клубника
Малина
Лichi
Мандарин
Дыня
Ежевика
Черника
Апельсин
Грейпфрут

Говядина
Ветчина
Курица
Морской черт
Тунец
Козий сыр
Эмменталь
Моцарелла
Пармезан

С 7 МЕСЯЦЕВ

Кресс водяной
Латук
Брюква
Пasta

Рис
Тапиока
Фета

С 8 МЕСЯЦЕВ

Спаржа
Авокадо
Грибы
Брюссельская капуста
Ананас
Бергамот
Клюква
Клюква
Черная смородина
Вишня
Гуава
Гранат
Красная смородина

Киви
Кокос
Папайя
Арбуз
Чеснок
Укроп
Базилик
Кориандер
Шалот
Лук
Орегано
Петрушка
Мята

С 9 МЕСЯЦЕВ

Мангольд
Лосось

С 10 МЕСЯЦЕВ

Капуста
Ревень
Миндаль

Арахис
Фундук
Кешью

Пекан
Фисташки

С 12 МЕСЯЦЕВ

Редис
Маракуйя
Хурма

Физалис
Патесон
Креветка

Имбирь
Шоколад

С 18 МЕСЯЦЕВ

Каштан
Каштан

Корнишон
Белый пудинг

Черный пудинг

Основные пункты

В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ МАЛЫША

Предлагая разнообразие вкусов и текстур с самого начала введения прикорма, вы помогаете ребенку сформировать привычку правильного питания в будущем.

Повторное предложение одного и того же овоща или фрукта повышает вероятность того, что малыш его попробует, даже если ранее он отказывался это делать (повторение).

ВАШИ ТЕРПЕНИЕ И УПОРСТВО ПОМОГУТ МАЛЫШУ ПОЛЮБИТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

МАЛЫШ РАСТЕТ

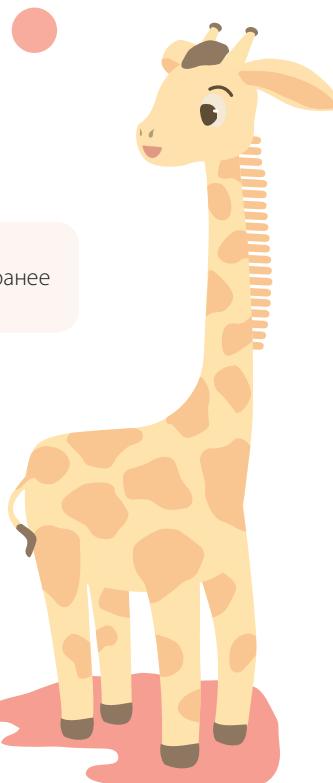
Предлагайте овощи и фрукты во время основных приемов пищи и используйте их в качестве перекуса.

ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ БРАТЬ В РУКИ ФРУКТЫ И ОВОЩИ.

Подавайте хороший пример, питайтесь так, как вы бы хотели, чтобы питался ваш малыш.

Обращайте внимание на уровень голода и сигналы, напоминающие о том, что малыш проголодался.

Не давайте малышу свободный доступ к продуктам с высоким содержанием соли, жира и/или сахара.



*Это неполный список, он может быть откорректирован в соответствии с рекомендациями педиатра и особенностями ребенка (предпочтения, аллергические реакции, пищевая непереносимость)

Краткое руководство для начала работы

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФУНКЦИЮ



Приготовление на пару

Приготовление на пару позволяет готовить полезные и вкусные домашние блюда. Приготовленные продукты можно хранить в контейнерах для последующего разогрева.



- 3 автоматические программы**
- Приготовление на пару
 - Разморозка
 - Разогрев

Два керамических контейнера для хранения с паровой корзиной

Погружной блендер
Подсоедините металлическую часть блендера к съемному блоку и используйте в качестве погружного блендера для приготовления соусов, супов и смуси для всей семьи.



Измельчитель

Используйте чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком. Совместите съемный блок блендера с крышкой, чтобы превратить его в измельчитель для измельчения, нарезки и смешивания овощей, лука, зелени и мяса.



Паровой блендер

Готовьте и смешивайте продукты прямо в чаши Yummy Gourmet, не перекладывая их в другую емкость, с помощью съемного блока блендера.



1 Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня.

2 Установите в чашу ножевой блок и добавьте ингредиенты.



3 Выберите программу «Приготовление на пару».

Краткое руководство для начала работы



4 Нажмите «Старт».



5 В конце программы установите съемный блок блендера на крышку.



6 Смешивайте до необходимой текстуры.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНТЕЙНЕРОВ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ



1 Наполните резервуар для воды до отметки максимального уровня.

2 Наполните контейнеры смесью, которую необходимо разморозить или разогреть. Закройте крышки.



3 Установите контейнеры в паровую корзину, поставьте паровую корзину в чашу (без ножевого блока).

4 Выберите программу разогрева или разморозки и нажмите Start.



Можно начинать знакомство малыша с твердой пищей **С 4-6 месяцев**. Однако молоко остается основным источником питательных веществ.

ПЕРЕД КАЖДЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ НАПОЛНЯТЬ РЕЗЕРВУАР ДЛЯ ВОДЫ YUMMY GOURMET ДО ОТМЕТКИ MAX.



Пюре из моркови



2 моркови (весом примерно 250 г)

1 ч. л. рапсового масла

1. Вымойте и очистите морковь. Нарежьте на тонкие ломтики. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 15 минут.
4. Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Пюре из горошка



200 г горошка

1-2 ч. л. рапсового масла

1. Положите горошек в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 25 минут.
4. Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты (при необходимости для достижения желаемой текстуры добавьте немного воды).



Пюре из тыквы и картофеля



200 г тыквы
1 небольшая картофелина (примерно 100 г)
1-2 ч. л. рапсового масла

1. Очистите и вымойте картофель и тыкву. Нарежьте на кусочки размером 2 см. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 20 минут.
4. Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.

Совет. Во время измельчения можно добавить воду для достижения нужной консистенции.

Пюре из пастернака и картофеля



1 небольшая картофелина (примерно 100 г)
150 г пастернака
1-2 ч. л. рапсового масла

1. Очистите и вымойте картофель и пастернак. Разрежьте пастернак в длину на 4 части. Очистите и вымойте пастернак и картофель. Разрежьте пастернак в длину на 4 части, удалите волокнистую сердцевину и нарежьте на тонкие пластинки. Нарежьте картофель на небольшие кубики размером 2 см. Положите овощи в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 15 минут.
4. Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Пюре из кабачка

1
порция 10 мин. 15 мин.

1 маленький кабачок (200 г)
1 маленькая картофелина (50 г)
1–2 ч. л. рапсового масла

- Очистите и вымойте кабачок и картофель. Нарежьте на небольшие кубики размером 2 см. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 15 минут.
- Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Пюре из зеленых бобов и картофеля

1
порция 10 мин. 15 мин.

150 г зеленых бобов
1 небольшая картофелина (примерно 100 г без кожуры)
1 ч. л. рапсового масла

- Очистите и вымойте картофель. Нарежьте на небольшие кубики размером 2 см. Если бобы свежие, промойте их, снимите шелуху и нарежьте на маленькие кусочки. Положите овощи в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 15 минут.
- Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Пюре из сельдерея и картофеля

1
порция 10 мин. 15 мин.

200 г сельдерея
50 г картофеля
1–2 ч. л. рапсового масла

- Очистите и промойте сельдерей и картофель. Нарежьте на небольшие кубики размером 2 см. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 15 минут. Добавьте рапсовое масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Суп из лука-порея

1
порция 10 мин. 10 мин.

1 большой лук-порей
1 веточка тимьяна (по желанию)
1–2 ч. л. сливок

- Срежьте корни лука-порея и темно-зеленую часть стебля. Разрежьте лук-порей на 4 части и тщательно вымойте, а затем нарежьте на мелкие кусочки. Положите кусочки лука-порея и тимьян в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
- Готовьте на пару 15 минут.
- Уберите тимьян, добавьте сливки, установите блендер и тщательно измельчите ингредиенты.

Совет. К луку-порею можно добавить 50 г вымытого, очищенного и нарезанного помидиками картофеля.



Пюре из банана



порция



10 мин.



12 мин.

1 большой банан

1. Вымойте банан и обрежьте с двух сторон. Разрежьте пополам и надрежьте кожуру с помощью кончика ножа. Положите половинки в чашу Yummy Gourmet с паровой корзиной.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 12 минут.
4. Прежде чем снимать кожуру, дайте полностью остыть. С помощью блендера измельчите банан до нужной консистенции (в зависимости от потребностей вашего ребенка).

Совет. К измельченному банану можно добавить немного творога.



Пюре из яблока и груши



порция



10 мин.



10 мин.

1 небольшое яблоко (примерно 125 г)
1/4 большой груши

1. Вымойте и очистите яблоко и грушу. Удалите сердцевину и нарежьте на кусочки. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 10 минут.
4. Установите съемный блок блендера на крышку и измельчите. Перед подачей дайте полностью остыть.

Совет. По мере взросления малыша старайтесь делать пюре менее однородным.



Пюре из грибов



порция



10 мин.



20 мин.

160 г шампиньонов
1 небольшая картофелина (60 г) 1–2 ч. л. жирной сметаны

1. Вымойте и очистите грибы, картофель и лук-шалот. Нарежьте на кусочки. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 20 минут.
4. Добавьте сливки, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.



Пюре из картофеля и зеленых бобов



порция



10 мин.



15 мин.

1 небольшая картофелина (примерно 100 г без кожуры) 2 ч. л. цельных сливок 1 ч. л. порубленной петрушки 120 г зеленых бобов

1. Очистите и вымойте картофель. Нарежьте на небольшие кубики размером 2 см. Вымойте зеленые бобы, очистите их от шелухи и нарежьте не маленькие кусочки. Положите кусочки картофеля с одной стороны чаши Yummy Gourmet зеленые бобы — с другой. Посыпьте петрушкой.
2. Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
3. Готовьте на пару 15 минут.
4. Извлеките бобы из чаши и измельчите картофель с помощью блендера, добавьте половину сливок. Выложите на детскую тарелку. Положите бобы в чашу и смешайте с оставшимися сливками. Выложите рядом с картофелем и подавайте к столу.



Фаршированные баклажаны

4
порции
5 мин.

1 луковица
4 кабачка
350 г мясного фарша
1 ч. л. прованских трав
1–2 ч. л. рапсового масла
Перец

- Разогрейте духовку до 210°C. Вымойте баклажаны и срежьте стебли. Разрежьте вдоль пополам. С помощью ложки удалите примерно половину мякоти баклажана. Отложите и удалите семена.
- Переложите баклажаны в форму, добавьте стакан воды и поставьте в духовку на 20 минут.
- Очистите и вымойте лук. Мелко порежьте. Тушите лук на медленном огне 5 минут с небольшим количеством воды без масла (лук не должен потемнеть). Добавьте фарш, баклажаны, перец и прованские травы. Готовьте 10 минут, при необходимости добавьте немного воды. Измельчите при помощи погружного блендера несколько секунд.
- Извлеките баклажаны из духовки. Выберите самый маленький баклажан для вашего ребенка и начините его необходимым количеством мясного фарша. Оставшимся фаршем начините остальные баклажаны. Поставьте форму с баклажанами в духовку еще на 25 минут.
- Снимите кожуру с баклажана, предназначенного для малыша, добавьте масло, с помощью погружного блендера измельчите до нужной консистенции.

Для всей семьи: при необходимости посолите и подавайте с рисом и томатным соусом.

Пирог с сельдереем

4
порции
10 мин.
10 мин.

1 небольшой сельдерей (500 г в очищенном виде)
125 мл цельного молока
4 веточки петрушки
4 яйца
100 г греческого йогурта
1 щепотка тертого мускатного ореха
1 кусочек сливочного масла
1 ч. л. рапсового масла
Перец

- Очистите и вымойте сельдерей, нарежьте кубиками размером 2 см. Переложите кусочки в чашу Yummy Gourmet с паровой корзиной. Готовьте на пару 15 минут.
- Слейте воду с сельдерея, установите в чашу Yummy Gourmet ножевой блок, положите сельдерей и петрушку в чашу и измельчите при помощи погружного блендера.
- Разогрейте духовку до 210°C. В чаше смешайте греческий йогurt, яйца, молоко, мускатный орех и перец. Добавьте измельченный сельдерей. Смажьте форму маслом и выпейте в нее смесь. Выпекайте в течение 30 минут.
- Отрежьте кусочек подходящего размера ребенку. Добавьте растительное масло.

Для остальных членов семьи посолите при необходимости.
Совет. Пирог можно готовить в порционных формочках, это сократит время приготовления до 20 минут.



Томаты по-провансальски

4
порции
10 мин.
15 мин.

4 томата
2 зубчика чеснока
4 ст. л. панировочных сухарей
1/2 пучка порубленной петрушки
1 ч. л. рапсового масла
Перец

- Разогрейте духовку до 200°C. Вымойте томаты, кончиком ножа удалите плодоножку. Разрежьте пополам и выложите в форму разрезом вверх.
- Очистите чеснок, разрежьте пополам и удалите ростки. Вымойте петрушку.
- Положите чеснок и петрушку в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты. Добавьте панировочные сухари и перец, затем снова смешайте в импульсном режиме. Выложите смесь на томаты и запекайте 30 минут.
- Для ребенка: выберите порцию подходящего размера для малыша. Снимите с томатов кожице, измельчите с помощью погружного блендера до нужной консистенции. Добавьте чайную ложку рапсового масла и подавайте к столу.

Для остальных членов семьи посолите при необходимости.



Пюре со сладким картофелем, морковью и куриной грудкой

1
порция
10 мин.
15 мин.

1 небольшая сладкая картофелина (120 г)
10–20 г куриной грудки (количество зависит от возраста ребенка)
1–2 ч. л. рапсового масла
1 морковь (120 г)

- Очистите и вымойте картофель и морковь. Нарежьте морковь тонкими ломтиками. Разрежьте картофель пополам, а затем на дольки. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком. Добавьте кусочки курицы.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 15 минут.
- Добавьте масло, установите съемный блок блендера на крышку и тщательно измельчите ингредиенты.

Совет. Ориентируясь на потребности ребенка, смешивайте мясо отдельно от овощей. Также его можно порезать на небольшие кусочки.



Пюре а-ля таджин

1
порция

15 мин.

20 мин.

½ томата без семян
½ моркови
½ картофеля
¼ луковицы

30 г замороженного горошка
10–20 г телятины (количество зависит от возраста ребенка)
1–2 ч. л. рапсового масла

- Очистите и вымойте свежие овощи. Нарежьте их на маленькие кусочки.
- Потушите лук с томатом на сковороде в течение 3 минут без добавления жира (лук не должен потемнеть).
- Добавьте порезанную морковь и картофель, налейте воду и доведите до кипения. Через 5 минут добавьте горошек и готовьте еще 10 минут. Проверьте готовность овощей, они должны быть мягкими.
- Добавьте масло и смешайте с помощью погружного блендера.

Совет. При смещивании вы можете добавлять воду, в которой варились овощи, для достижения желаемой консистенции.



Пирог с тыквой, говядиной и картофелем

1
порция

10 мин.

20 мин.

10–20 г говядины (количество зависит от возраста ребенка)
60 г картофеля

160 г тыквы
1 ч. л. цельной сметаны

- Очистите и вымойте картофель и тыкву. Нарежьте на кусочки размером 2 см. Положите в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком.
- Добавьте говядину.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 20 минут. Слейте воду с мяса и овощей.
- В зависимости от потребностей ребенка измельчите или нарежьте мясо на очень маленькие кусочки и положите в небольшую миску. Установите съемный блок на крышку Yummy Gourmet и измельчите овощи и сметану до нужной консистенции. Подавайте пюре с мясом.



Гранита с арбузом

4
порции

3 часа.

800 г арбуза
20 сахара (по желанию)
сок ½ лимона

- Вымойте арбуз. Очистите от кожуры и семян. С помощью погружного блендера смешайте арбуз с соком лимона и сахаром.
- Переложите пюре в плоский контейнер и поставьте в морозильную камеру примерно на три часа. Доставайте контейнер каждый час и при помощи вилки перемешивайте содержимое, чтобы раздробить лед. Как только десерт приобретет нужную текстуру, подавайте к столу и угощайтесь.
- Для детей: отделяйте порцию размером 50–100 г в зависимости от аппетита ребенка.



Суп из дыни

1
порция

10 мин.

10 мин.

1 небольшой кусочек дыни (100 г без кожи и семян)
2 листочка мяты

- Очистите дыню от кожи и семян. Вымойте дыню и мяту.
- Выложите нарезанную на кусочки дыню в чашу, добавьте листья мяты и измельчите при помощи блендера. Можно просто измельчите дыню и добавить порубленные листья мяты.



С 12 месяцев ребенок постепенно переходит на общий стол. Однако молоко и молочные продукты по-прежнему занимают важную часть в детском рационе.



Хумус из фасоли и кешью

4
порции

15 мин.



- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 200 г консервированного горошка | 6 ст. л. оливкового масла |
| 200 г консервированной фасоли | 1 ст. л. лимонного сока |
| 50 г орехов кешью | 1 щепотка перца чили |
| 1 зубчик чеснока | 50 мл воды, соль, перец |
| Несколько веточек кориандра | |

- Промойте горошек и фасоль и слейте воду. Очистите чеснок, разрежьте пополам и удалите ростки.
- Положите кешью в высокий контейнер (например, мерную кружку), добавьте чеснок, горох и фасоль. Приправьте солью и перцем.
- Добавьте 5 ст. л. масла, воду, лимонный сок и смешайте в турборежиме до консистенции пюре.
- Положите хумус в миску и добавьте оставшееся масло. Приправьте солью и перцем. Приправьте перцем чили, рубленным кориандром и подавайте к столу.

Совет. Можно использовать только горошек.



Баклажанная икра с кумином

4
порции

15 мин.



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 2 больших баклажана | 50 г греческого йогурта |
| 2 зубчика чеснока | ½ ч. л. кумина |
| ¼ лимона | Соль и перец |
| 2 ст. л. оливкового масла | |

- Разогрейте духовку до 210°C. Очистите и порубите чеснок.
- На дно формы для выпечки налейте немного воды. Разрежьте баклажаны вдоль пополам и выложите в форму, разрезом вверх. Смажьте баклажаны чесноком и плотно накройте фольгой. Запекайте в духовке 45 мин.
- С помощью вилки высоблите мякоть баклажанов и выложите в высокий контейнер.
- Добавьте лимонный сок, кумин и оливковое масло. Приправьте солью и перцем. Измельчите при помощи блендера на 2 скорости до однородной текстуры.

Совет. Добавьте кусочки вяленых томатов.



Соус тапенада из маринованных перцев

4
порции

20 мин.



- | | |
|-------------------------|---------------|
| 3 красных перца | 100 г рикотты |
| 1 зубчик чеснока | 4 маслины |
| 6 веточек тимьяна | Соль и перец |
| 1 щепотка паприки | |
| 100 мл оливкового масла | |

- Разогрейте духовку до 220°C. Вымойте перцы и положите их на противень, выложенный бумагой для выпечки. Запекайте в духовке примерно 20 минут до готовности.
- Извлеките перцы из духовки, положите в пакет для заморозки и дайте остить. Когда овощи остынут, удалите кожу и семена, нарежьте мякоть на кусочки.
- Очистите и порубите чеснок. Положите перцы, чеснок и тимьян в мелкую форму и полейте оливковым маслом.
- Приправьте солью и перцем и перемешайте. Оставьте мариноваться в холодильнике в течение часа.
- Из маринада удалите тимьян, слейте масло и переложите перцы в мерный стакан. Добавьте паприку и маслины. Измельчите при помощи погружного блендера на 2 скорости до однородной консистенции.
- Добавьте рикотту и перемешайте с помощью лопатки.

Совет. Этот соус можно использовать для приготовления овощных роллов.



Гаспачо

4
порции

15 мин.



- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 400 г спелых томатов | 1 зубчик чеснока |
| ½ огурца | 200 мл оливкового масла |
| ½ стебля сельдерей | 100 мл воды |
| 1 небольшой красный перец | 1 ст. л. белого винного уксуса |
| ½ пучка базилика | Соль и перец |

- Вымойте томаты, сельдерей, огурец и красный перец. Очистите перец и огурец от кожуры. Нарежьте овощи на маленькие кусочки. Вымойте и порубите базилик. Очистите чеснок, разрежьте пополам и удалите ростки.
- Выложите овощи, базилик и чеснок в чашу, добавьте оливковое масло и уксус. Приправьте солью и перцем, хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться в холодильнике в течение часа.
- Измельчите ингредиенты в чаше с помощью погружного блендера на 2 скорости, добавьте немного воды для нужной консистенции. Охладите и подавайте.

Совет. Подавайте с тостами, натертными чесноком.



Суп-пюре из кукурузы с белым перцем

4
порции

10 мин.

12 мин.

- 400 г сладкой кукурузы (консервированной)
1 стебель сельдерея
400 мл куриного бульона
1 корицневая луковица
1 ст. л. оливкового масла
- 200 мл сметаны
1 большая щепотка белого перца
Несколько веточек петрушки
Соль

- Промойте кукурузу и слейте лишнюю воду. Очистите и нарежьте лук. Порубите сельдерей. На сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте лук с перцем в течение 2 минут.
- Добавьте кукурузу и влейте бульон. Готовьте 10 мин. на среднем огне.
- Затем измельчите ингредиенты для супа с помощью блендера на 2 скорости. Добавьте сметану и соль. Перемешайте, посыпьте порубленной петрушкой и подавайте к столу.

Совет. Чтобы суп получился более густым, пропустите содержимое через сито.
Также к обжариваемым овощам можно добавить несколько грибов.



Кетчуп из моркови

4
порции

20 мин.

70 мин.

- 500 г моркови
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
- 1 щепотка молотого имбиря
1 щепотка паприки
1 лавровый лист
50 г корицневого сахара
300 мл томатного соуса
120 мл воды
Соль и перец

- Очистите и нарежьте лук и чеснок. Очистите и нарежьте морковь.
- На сковороде разогрейте масло и обжарьте лук, чеснок и морковь на большом огне. Через 5 минут добавьте немного корицневого сахара и карамелизируйте 3 минуты. Добавьте белый винный и бальзамический уксус. После того как уксус испарится, добавьте имбирь, паприку, 50 мл воды и томатную пасту. Приправьте солью и перцем.
- Готовьте под крышкой на очень медленном огне, периодически помешивая и проверяя наличие жидкости.
- Извлеките лавровый лист и измельчите при помощи погружного блендера на 2 скорости, добавив 70 мл воды до однородной консистенции.
- Дайте кетчупу остить и поставьте в холодильник.

Совет. Подавайте кетчуп с домашними куриными наггетсами.



Овощные крокеты

1
порция

15 мин.

25 мин.

- 120 г цветной капусты
120 г брокколи
- 15 г тертого сыра Конте
1–2 ч. л. рапсового масла

- Промойте цветную капусту и брокколи и порежьте крупные соцветия. Положите овощи в чашу Yummy Gourmet с ножевым блоком и паровой корзиной.
- Наполните резервуар для воды Yummy Gourmet до отметки MAX.
- Готовьте на пару 15 минут. После приготовления слейте воду, добавьте масло и сыр, измельчите при помощи блендера до грубой зернистой текстуры.
- Разогрейте духовку до 180°C. Чистыми руками сформируйте 8 крокетов, переложите их на противень, выложенный бумагой для выпечки. Запекайте в духовке 10 минут. Подавайте крокеты на небольшие кусочки, подходящие малышу, и подавайте к столу.

Совет. Для взрослых членов семьи: подавайте крокеты с острым томатным соусом.



Фондю из лука-порея

1
порция

10 мин.

20 мин.

- 220 г лука-порея (белая часть)
1 ч. л. сливок
1–2 ч. л. рапсового масла

- Разрежьте белые части лука-порея на 4 части, тщательно вымойте и порежьте на кусочки. Переложите кусочки в миску, установите съемный блок блендера на крышку и мелко порубите лук.
- Переложите порубленный лук на небольшую сковороду с небольшим количеством воды. Тушите под закрытой крышкой 15 минут на среднем огне. Снимите крышку, добавьте сливки и готовьте еще 5 минут, регулярно помешивая.
- Добавьте масло и подавайте к столу.

Совет. При необходимости после приготовления измельчите ингредиенты при помощи блендера до желаемой консистенции.

С 12 месяцев



Песто из рукколы с обжаренным миндалем

4 порции 15 мин. 5 мин.

100 г рукколы
10 листьев базилика
1 зубчик чеснока
60 г молотого миндаля
150 мл оливкового масла
50 г тертого пармезана
Соль и перец

- Тщательно вымойте и высушите рукколу и листья базилика. Обжарьте миндаль на сухой сковороде.
- Очистите зубчик чеснока, разрежьте пополам и удалите ростки.
- Налейте масло в мерную чашку. Добавьте рукколу, базилик, чеснок, миндаль и пармезан. Приправьте солью и перцем.
- Измельчите при помощи погружного блендера на 1 скорости до однородной консистенции.

Совет. Для приготовления соуса песто вместо миндаля можно использовать кедровые орехи.



Пюре из папайи и кленового сиропа

4 порции 10 мин. 20 мин.

2 папайи
3 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. лимонного сока
1 корень лемонграсса
50 мл воды

- Разрежьте папайю пополам. Удалите семена и нарежьте на кусочки. Удалите внешний грубый слой со стебля лемонграсса, обрежьте твердые концы и разрежьте стебель вдоль пополам.
- Переложите папайю и лемонграсс в сотейник, добавьте воду и тушите на медленном огне 20 минут.
- После приготовления измельчите стебель лемонграсса на 1 скорости, постепенно добавляя кленовый сироп и лимонный сок.
- Охладите перед подачей к столу.

Совет. Папайя богата клетчаткой, которая стимулирует пищеварение.



Шоколадная паста

4 порции 15 мин. 5 мин.

60 измельченного фундука
150 г молочного шоколада
1 ч.л. ореховой пасты
50 г темного шоколада
4 ст. л. орехового масла

- Недолго обжарьте измельченный фундук на сковороде.
- Поломайте молочный и темный шоколад на кусочки и растопите на водяной бане. Дайте ему остить.
- Переложите измельченный фундук в мерный стакан. Добавьте растопленный шоколад, ореховую пасту и масло, измельчите с помощью блендера на 2 скорости до однородной консистенции.
- Храните в стеклянной банке.

Совет. Храните пасту в сухом месте вдали от солнечного света. Если паста застыла, подогрейте ее в течение нескольких секунд, чтобы ее было легче намазывать.



Банановые панкейки

1 порция 10 мин. 15 мин.

2 больших банана
4 яйца
30 г сливочного масла
1 пакетик разрыхлителя
Рапсовое масло для жарки

- Очистите бананы от кожуры, нарежьте на кусочки и переложите в чашу Yummy Gourmet. Установите съемный блок блендера на крышку и измельчите ингредиенты в течение нескольких секунд.
- Добавьте яйца, растопленное сливочное масло и разрыхлитель. Еще раз перемешайте при помощи блендера до получения гладкого теста, дайте ему отдохнуть несколько минут.
- Разогрейте смазанную маслом сковороду на среднем огне. Добавьте несколько ложек теста. Когда на поверхности появятся пузырьки, переверните панкейки и обжарьте с другой стороны. Выложите на блюдо и аналогичным образом приготовьте оставшиеся панкейки.
- Порежьте один или два панкейка на кусочки подходящего размера и предложите ребенку. Для взрослых членов семьи: панкейки можно подавать с ореховым маслом, кленовым сиропом или джемом.

Совет. Специальная блинница на 6 панкейков поможет сэкономить время.



YUMMY GOURMET

Een gids met voedingsaanbevelingen en -advies
voor nieuwe ouders en hun baby's

Geef uw kindje het allerbeste

Bent u in blijde verwachting of is uw kindje al geboren? Soms is het een echte balanceeract om aan alle dagelijkse verantwoordelijkheden en de behoeften van uw kind te voldoen. Deze eenvoudige gids in twee delen helpt u gevarieerde, gezonde en uitgebalanceerde maaltijden te bereiden waarvan uw baby groeit als kool.

Het eerste deel begeleidt u door de belangrijkste fasen van de overstap naar vast voedsel. U krijgt praktische tips en eenvoudige trucs om het voedingspatroon van uw baby afwisselend te maken en nieuwe smaken te introduceren.

In het tweede deel komen 32 recepten voor Yummy Gourmet aan bod, ontwikkeld in samenwerking met

het Malin-programma en goedgekeurd door gezondheidsdeskundigen (voor recepten voor kinderen tot 18 maanden).

Het in 2008 in Frankrijk geïntroduceerde Malin-programma omvat gidsen en hulpmiddelen voor gezinnen en professionals en is bedoeld om ouders te ondersteunen bij het geven van kwaliteitsvoeding die is aangepast aan behoeften van hun kinderen.

Leer 32 eenvoudige, gezonde en smakelijke recepten voor uw kind van 6 tot 18 maanden én voor de rest van het gezin te bereiden.

Met deze gids geeft u ze iedere dag het beste!

Dankbetuigingen

We willen het volledige team van het Malin-programma bedanken voor hun bijdrage aan de meeste recepten in dit boek, en het Food Science-team van Groupe SEB, en met name Hortense, voor haar waardevolle hulp bij het schrijven van de inleiding.

En ook een bedankje aan u, de lezers van dit boek. We hopen dat het u ideeën geeft waarvan uw kinderen en uw hele gezin elke dag zullen genieten.

VERWIJZINGEN VOOR MEER INFORMATIE

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Inhoud

INLEIDING

Belangrijkste fasen van voedseldiversificatie	p. 2
Veelgestelde vragen	p. 7
Smaken introduceren.....	p. 8
Voedselintroductielijst per maand	p. 10
Belangrijke punten	p. 11
Snelstartgids	p. 12

RECEPTEN

VANAF 4 MAANDEN

Recepten op basis van groente.....	p. 14
Recepten op basis van fruit.....	p. 18

VANAF 9 MAANDEN

Recepten op basis van groente.....	p. 19
Recepten met groente en vlees.....	p. 22
Recepten op basis van fruit.....	p. 23

VANAF 12 MAANDEN

Recepten op basis van groente.....	p. 24
Recepten op basis van fruit.....	p. 28

LEGENDA

- Recept voor één maaltijdportie voor uw kind.
- Recept voor vier volwassenen, waaruit u een maaltijdportie voor uw kind kunt nemen.
- Kooktijd.
- Totale bereidings tijd van het recept.



Belangrijke fasen

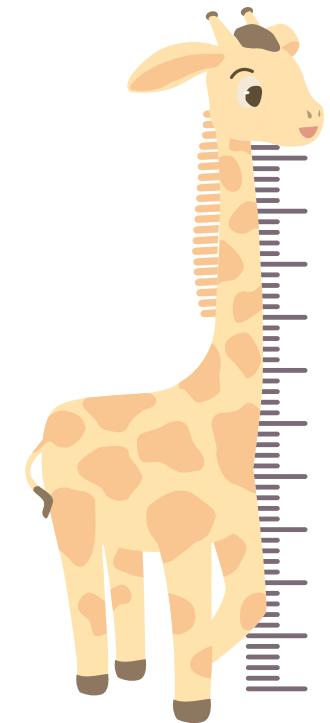
IN HET VOEDINGSTRAJECT VAN UW BABY

GEBOORTE TOT 4-6 MAANDEN

BORSTVOEDING

Uw baby kan alleen vloeistoffen consumeren. Moedermelk is de enige voeding die uw baby hoort te krijgen.

Ook moedermelkvervangers (of flesvoeding) zijn een goed alternatief.



9 TOT 12 MAANDEN

2^E FASE VAN VOEDSELDIVERSIFICATIE

Uw kind begint gevarieerder te eten, maar melk vormt nog altijd het belangrijkste onderdeel van zijn of haar voedingspatroon.

Uw kind kan nu een lepel vasthouden en laten zien hoe onafhankelijk het al is door zichzelf te proberen te voeden.

4 TOT 8 MAANDEN

1^E FASE VAN VOEDSELDIVERSIFICATIE

Uw baby groeit en is geïnteresseerd in de voeding die aan hem of haar wordt aangeboden.

Hij of zij kan nieuwe gerechten proeven en nieuwe smaken en structuren ontdekken.

Melk blijft de belangrijkste bron van voedsel.

12 TOT 18 MAANDEN

3^E FASE VAN VOEDSELDIVERSIFICATIE

Uw kind eet nu gevarieerd, maar zijn of haar behoeften zijn nog niet hetzelfde als die van een volwassene.

Het gaat geleidelijk hetzelfde eten als de rest van het gezin.

Melk en zuivelproducten vormen echter nog steeds een zeer belangrijk onderdeel van zijn of haar voedingspatroon.

Van 4 tot 8 maanden

VOEDSELDIVERSIFICATIE – FASE 1

Uw baby groeit en is geïnteresseerd in de voeding die aan hem of haar wordt aangeboden. Hij of zij kan nieuwe gerechten proeven en nieuwe smaken en structuren ontdekken. Maar melk blijft de belangrijkste bron van voedsel.

MOEDERSELK

Melk blijft de belangrijkste bron van voedsel. Uw kind hoort nog steeds minstens 500 ml melk per dag te drinken.

Behalve dat melk dient om uw kind te voeden, helpt melk ook om uw baby de eerste maanden gehydrateerd te houden. Dit betekent dat u het geen extra water hoeft te geven, behalve bij warm weer. Wacht niet tot het dorst krijgt. Fruchtsap wordt niet aanbevolen voor jonge kinderen: moedermelk of flesvoeding bieden de vitamines en mineralen die ze nodig hebben, dus u hoeft dit niet aan te vullen met sap.

GROENTE EN FRUIT

Vanaf de zesde maand kunt u beginnen groente aan uw kind te geven met de melkfles of, naast de borstvoeding, met een lepeltje.

Groenten

Kiezen - Kies de varianten die de maag van uw baby goed kan verdragen: sperziebonen, spinazie, courgettes zonder schil en zaden, prei (alleen het witte deel), worteltjes enz. Geef hem of haar in deze fase geen vezelrijke groenten als schorseneren, artisjok en het groene deel van prei.

Bereiden - Groenten moeten altijd worden gekookt. Als u uw kind flesvoeding geeft, begin dan door het water in de fles te vervangen door het water waarin de groenten zijn gekookt, zonder zout toe te voegen (bijv. 210 g bouillon + 7 lepels melk). Vervolgens kunt u geleidelijk groenten uit de blender toevoegen om met slechts 5 lepels melk een dikker soep te maken.

Als u borstvoeding geeft, kookt of stoomt u de groenten zonder zout toe te voegen. Mix de soep vervolgens in de blender tot een dikke soep die u met een lepel aan uw kind kunt geven.

Wanneer? - Tijdens de lunch, naast de melkvoeding, in een fles of met een lepel. Vanaf 6 maanden kunt u het als avondmaaltijd een flesje soep met 5 lepels melk geven.

Fruit

Begin twee weken nadat u groente hebt geïntroduceerd met fruit. Op deze leeftijd moet het fruit altijd worden gekookt.

Kiezen - Sommige opties hebben de voorkeur: peren, appels, perziken, bananen of abrikozen.

Bereiden - Maak een gepureerd hapje van rijp fruit dat wordt gekookt en daarna door de blender gaat, zonder suiker toe te voegen. U kunt appel als basis gebruiken; kinderen vinden de zachte structuur en natuurlijke zoete smaak vaak lekker. U kunt geleidelijk andere en minder gladde texturen introduceren. Probeer slechts één soort fruit per dag te introduceren, zodat uw kind aan de smaak kan wennen.

Wanneer? - Tijdens de lunch of naast de fles of borstvoeding in de middag.



Zetmeelrijke voedingsmiddelen

Aardappelen geven, in kleine hoeveelheden, de gerechten een dikker texturen. Babygranen kunnen een goede oplossing zijn als uw kind minder eet dan eigenlijk zou moeten.

Bereiden - Stoom de aardappelen, doe ze in de blender en meng ze met een groente (wortel, pompoen, spinazie, courgette (zonder zaden), sperziebonen enz.). U kunt babygranen aan de flesvoeding toevoegen (2 theelepels glutenvrije babygranen) of gebruiken in de groentesoep.

Wanneer? - Voeg de aardappel of een beetje babygranen toe aan het gepureerde middaghapje. U kunt ook een beetje babygranen aan de avondfles toevoegen.

Vlees, vis en eieren

Vanaf de zesde maand kunt u beginnen vlees en vis te introduceren; met eieren wacht u tot de zevende maand.

Deze voedingsmiddelen bevatten eiwitten, wat belangrijk is voor een gezonde ontwikkeling van het lichaam. Houd er wel rekening mee dat de behoeften van uw kind niet hetzelfde zijn als die van een volwassene.

Van 9 tot 12 maanden

VOEDSELDIVERSIFICATIE – FASE 2



Uw kind begint gevareerde te eten, maar melk vormt nog altijd het belangrijkste onderdeel van zijn of haar voedingspatroon. Uw kind kan nu een lepel vasthouden en laten zien hoe onafhankelijk het al is door zichzelf te proberen te voeden.

MOEDERMELK EN ZUIVELPRODUCTEN

Uw kindje moet nog steeds melk drinken. Zorg ervoor dat het in de loop van de dag 500 ml moedermelk of opvolgmelk (nummer 2) binnen krijgt.

Er zijn ook speciale zuivelproducten voor baby's in de winkels (yoghurt of Griekse yoghurt) verkrijgbaar. Deze producten tellen mee voor de dagelijkse melkinname van uw kind en zijn verrijkt met ijzer, vitamines en essentiële vetzuren. Kies anders voor volle zuivelproducten in plaats van vettvrije versies.

Op deze leeftijd kunt u uw kind ook kleine hoeveelheden kaas geven. Laat ze de kaas met hun vingers aanraken, zodat ze de textuur kunnen verkennen voordat ze het in hun mond stoppen.

Kiezen - Varieer het soort vlees en vermijd orgaanvlees en koude vleeswaren (met uitzondering van gekookte ham zonder vel). Vissoorten kunt u afwisselen (vers of bevoren), maar vermijd gepaneerde vis. Eieren moeten hardgekookt zijn.

Hoeveelheden - Voeg vanaf 6 tot 7 maanden een kleine hoeveelheid vlees of vis uit de blender toe aan het zelfgemaakte groentehapje (ongeveer 1 theelepel). Geef vanaf 7 tot 8 maanden elke dag 10 g (of 2 theelepels) vlees of vis uit de blender en ¼ van een gekookt ei.

Vetten

U kunt vetten toevoegen aan groenten, groentehapjes en soepen.

Kiezen - Kies boter of plantaardige vetten: raapzaadolie, olijfolie, zonnebloemolie enz. en vermijd gefrituurd voedsel.

Hoeveelheden - U kunt een klein klontje boter of een theelepel olie toevoegen.

GROENTE EN FRUIT

Groenten en fruit: gepureerd, gestoomd, in kleine stukjes of potjes voor baby's.

VLEES, VIS EN EIEREN

Vlees, vis, eieren: geef porties van 20 g vlees of vis uit de blender (bijv. 4 theelepels) of een half gekookt ei.

ZETMEELRIJKE VOEDINGSMIDDELEN EN GRAANPRODUCTEN

Aardappelen, granen voor de tweede fase (nummer 2), kleine stukjes pasta, vermicelli, tapioca. Dit is de fase waarin uw kind zijn of haar eerste tandjes krijgt en kleine stukjes voedsel kan gaan eten.

Van 12 tot 18 maanden

VOEDSELDIVERSIFICATIE – FASE 3

Uw kind eet nu gevareerd, maar zijn of haar behoeften zijn nog niet hetzelfde als die van een volwassene. Dit is de leeftijd waarop uw kind voedsel begint af te wijzen, dus dit is het moment om goede eetgewoonten aan te leren.

MELK, MELK EN NOG EENS MELK!

Tot de leeftijd van 3 jaar moet uw kind nog steeds tot 500 ml melk per dag drinken. Vervang opvolgmelk door melk voor kinderen in de groei. Deze soort melk is afgestemd op de behoeften van het kind. U kunt ook volle melk gebruiken (volle melk heeft de voorkeur boven magere of halfvolle melk).

Soms kunt u een deel van de melk vervangen door geschikte zuivelproducten die zijn verrijkt met ijzer, vitamines en essentiële vetzuren (yoghurt, Griekse yoghurt).

U kunt ook kleine stukjes kaas geven.

GROENTE EN FRUIT

Hier volgen enkele eenvoudige richtlijnen om te bepalen welke voedingsmiddelen u aan uw kind kunt geven. Fruit en groente: alle varianten zijn 'toegestaan'.

U kunt ongekookt fruit en rauwkost toevoegen. Vanaf 15 maanden kunt u ook beginnen met het introduceren van peulvruchten (linzen, witte bonen, splitertjes, enz.), in eerste instantie in gepureerde vorm.

VLEES, VIS EN EIEREN

Vlees, vis, eieren: 30 g per dag, uit de blender (ongeveer 6 theelepels).



ZETMEELRIJKE VOEDINGSMIDDELEN EN GRAANPRODUCTEN

Graanproducten bij elke maaltijd.

SUIKER EN ZOUT

Beperk bepaalde voedingsmiddelen zoals suiker, honing en chocolade. Probeer te koken zonder zout toe te voegen en voeg geen zout toe aan kant-en-klaarmaaltijden in potjes (deze bevatten al de juiste hoeveelheid zout voor uw kind). En vermijd gefrituurd etenswaren.



Samenvatting van de belangrijkste fasen VAN VOEDSELDIVERSIFICATIE PER MAAND EN PER TYPE VOEDSEL

	4e maand	5e maand	6e maand	7e maand	8e maand	9e maand	10e maand	11e maand	12e maand	2e jaar	3e jaar
Melk	borstmelk of zuigelingenvoeding (nummer 1 voeding)	opvolgmelk			opvolgmelk > 500 ml.					groeimelk of volle koemelk	
Zuivel-producten		yoghurt en Griekse yoghurt				kaas					
Fruit			alle soorten, zeer rijp of gekookt en gepureerd				in stukken, om te kauwen				
Groenten		glad gepureerd			kleine stukjes		geprakt of om te kauwen				
Aardappelen		glad gepureerd			kleine stukjes						
Peulvruchten						gepureerd					
Babygranen		glutenvrij			met gluten						
Brood, graan-producten				brood, pasta, griesmeel, rijst							
Vlees, vis		alle soorten, gemengd	10 g/dag		20 g/dag		30 g/dag				
Hardgekookte eieren			1/4		1/3		1/2				
Toegewoegde vetten				olie of boter							
Dranken				zuiver water							
Zout						tijdens het koken					
Zoete producten					beperkte hoeveelheden						

Enkele veelgestelde vragen

Kan ik diepgevroren groente en fruit of groente en fruit in blik kopen?

Diepgevroren groente en groente in blik bevatten goede hoeveelheden vitamines en mineralen. Kies de variant zonder zout of suiker.

Moet ik groente en fruit eerst schillen?

Als het fruit of de groente niet worden geschild, kies dan voor biologische producten die met minder pesticiden zijn geteeld.

Wat moet ik bij het bereiden van een maaltijd doen met restjes of voedsel dat te veel is gemaakt?

U kunt soep maken van de groenten die zijn overgebleven. Of gebruik overgebleven fruit om gerechten als gestoofd fruit te maken. U kunt ook gewassen, geschilderde en in stukjes gesneden groente invriezen.

Welke kookmethode is het beste?

Stomen is de beste optie. Hiermee kunt u de organoleptische eigenschappen (oftewel de aspecten van het voedsel die door de zintuigen worden ervaren, zoals smaak, aan zien, geur en aanraking) van uw fruit en groenten tijdens het koken behouden. Het helpt u ook om de hoeveelheid toegevoegde bakvetten, zoals olie of boter, te beperken. U kunt uw fruit en groente ook in een pan of in de oven bereiden. De textuur moet worden aangepast aan de leeftijd van uw kind (glad gepureerd, minder glad gepureerd, geprakt, kleine stukjes enz.).

Wat is voedseldiversificatie?

Begin de voeding van uw baby niet te diversificeren met groente- of fruithapjes zonder eerst uw kinderarts te raadplegen. Deze arts kan beoordelen of uw baby er klaar voor is of beter iets langer kan wachten.

De belangrijkste voedingsbron van uw baby blijft enige tijd moedermelk, in overeenstemming met de aanbevelingen van de kinderarts.

Diversificatie van de voeding is een spannende tijd waarin uw baby klaar is om verschillende soorten voedsel met verschillende texturen en smaken te proberen. Uw baby leert in het eerste jaar geleidelijk te

Hoe en hoe lang kan ik mijn zelfgemaakte babypotjes bewaren?

Idealiter zou u deze potjes op de dag van bereiding aan uw kind moeten geven. Dit zorgt voor een optimale smaak en een textuur die niet verandert door het opwarmen.

Potjes babyvoeding die alleen fruit en groenten bevatten kunnen 48 uur in de koelkast worden bewaard. Potjes met vlees, vis of eieren kunnen 24 uur in de koelkast worden bewaard.

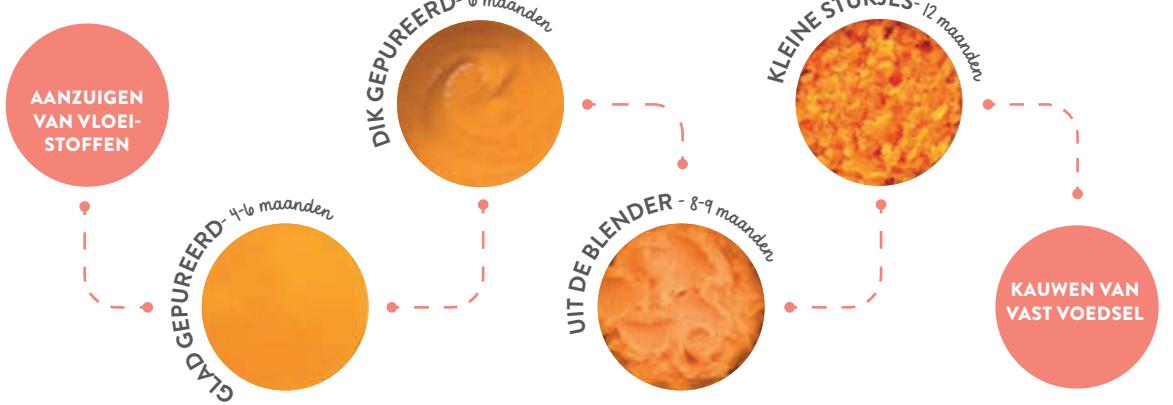
In de vriezer kunnen potjes maximaal twee maanden worden bewaard. Om de potjes te ontdooiën, zet u ze de dag ervoor in de koelkast of gebruikt u de ontdoofunctie op uw Yummy Gourmet. U kunt ook zelfgemaakte potjes babyvoeding bewaren door ze te steriliseren. Als u een mengsel wilt steriliseren, moet u het in glazen potten met een rubberen afdichting gieten. U hebt ook een grote pan water nodig. Zet de gevulde en afgesloten glazen potten in de pan. Ze moeten volledig zijn bedekt met water. Breng het water aan de kook in de pan. Laat 20 minuten koken. Laat afkoelen. De potten kunnen vervolgens maximaal 12 maanden worden bewaard.

Let er bij het openen van de pot op of u een 'plop'-geluid hoort. Dit geeft aan dat de pot goed is gesteriliseerd en bewaard.

Als uw baby klaar lijkt te zijn om ander voedsel dan melk te proberen, geeft u hem of haar elke dag een kleine hoeveelheid gestoomde en glad gepureerde groenten. Probeer 7 dagen lang elke dag een andere smaak hebben. U kunt het beste geleidelijk beginnen met één groente in het gepureerde hapje per keer.

groenten en probeer daarna wat fruit en ander voedsel. Kies voor gestoomde groenten, die niet te vezelig zijn en geen hele sterke smaak hebben. U kunt het beste geleidelijk beginnen met één groente in het gepureerde hapje per keer.

Ontwikkeling van textuur



Smaken introduceren

TIJDENS DE DIVERSIFICATIE VAN VOEDSEL

HOE KUNT U UW BABY HELPEN NIEUWE SMAKEN TE ONTDEKKEN?

Voor dat u de smaak laat proeven, kunt u uw kind een voedingsmiddel laten verkennen via zijn of haar zintuigen. Dit is een zeer eenvoudige techniek om uw kind kennis te laten maken met een product dat hij of zij niet kent of eerder heeft geweigerd. Het doel is het contact met dit voedingsmiddel te vergroten voordat het wordt geserveerd. Dit eerdere contact helpt om de zintuigen van uw kind te prikkelen; ze kunnen voedsel aanraken en proeven in een niet-beperkende en vaak speelse context.

BIJVOORBEELD

U kunt uw kind betrekken bij het bereiden van de maaltijd. U kunt de etenswaren in hun oorspronkelijke, niet-gesneden vorm laten zien en uitleggen waar ze vandaan komen. Neofobie, of angst voor nieuw voedsel, neemt af wanneer het kind weet waar het voedsel vandaan komt. Laat uw baby ook gewoon het fruit of de groente vastpakken. Ze verkennen nieuwe voedingswaren met al hun zintuigen: aanraken, zien, ruiken en proeven.

Zintuiglijke voorlichting die in de vroege kindertijd begint, vormt de sleutel tot gezond eten. Uw kind moet worden begeleid naar een gezond en evenwichtig voedingspatroon, omdat kinderen van nature de voorkeur geven aan zoet, suikerhoudend en bevredigend voedsel.

Door zintuiglijke prikkeling leren kinderen te genieten van allerlei soorten voedsel en plezier te hebben in het eten ervan. Hoe eerder dit gebeurt, hoe gemakkelijker dit zal zijn.

Tijdens het diversificatieproces ontdekt uw baby nieuwe smaken en texturen.

Baby's worden geboren met een aangeboren voorkeur voor zure en bittere smaken. Voor baby's en jonge kinderen moeten fruit en groenten één voor één worden geïntroduceerd en niet met elkaar worden gemengd. Door zetmeelrijke voedingsmiddelen aan groenten toe te voegen, worden ze over het algemeen op de lange termijn makkelijker geaccepteerd.

Geef uw baby verschillende kansen en verschillende maaltijden om een nieuwe smaak te ontdekken, zodat hij of zij aan de nieuwe smaak kan wennen.

Snel plan

OM AAN DE EERSTE FASE VAN VOEDSELDIVERSIFICATIE TE BEGINNEN

WEEK 1

- Kies drie verschillende soorten groenten.
- Maak een glad gepureerd hapje.
- Geef tijdens de middagmaaltijd een paar eetlepels van één soort groente per dag.
- De rest van de maaltijd moet bestaan uit de melk die uw kind altijd drinkt.

WEEK 2

- Geef dezelfde groenten als in week 1.
- Maak een glad gepureerd hapje.
- Geef tijdens de middagmaaltijd een paar eetlepels van één soort groente per dag.
- De rest van de maaltijd moet bestaan uit de melk die uw kind altijd drinkt.

WEEK 3

- Nieuw in week 3: voeg één fruitsoort per dag toe.
- Blijf uw kind dezelfde groenten geven als in week 1 en 2, en wissel gedurende 7 dagen van smaak.
- Maak een glad gepureerd hapje.
- Geef tijdens de middagmaaltijd een paar eetlepels van één soort groente per dag.

WEEK 4

- Nieuw in week 4: voeg een vierde groente toe.
- Wissel de smaken 7 dagen lang af.
- Maak een glad gepureerd hapje.
- Geef tijdens de middagmaaltijd een paar eetlepels van één soort groente en fruit per dag.

WEEK 5

- Nieuw in week 5: voeg elke week een nieuwe soort groente en fruit toe.
- Wissel de smaken af en blijf de groenten en het fruit variëren.
- Maak een glad gepureerd hapje.
- Verhoog geleidelijk het aantal lepels afhankelijk van de eetlust van uw kind.

Alternatieve smaken gedurende 7 dagen

Alternatieve smaken gedurende 7 dagen

Alternatieve smaken gedurende 7 dagen

De rest van de maaltijd moet bestaan uit de melk die uw kind altijd drinkt

De rest van de maaltijd moet bestaan uit de melk die uw kind altijd drinkt

Voedselintroductielijsten per maand*

VANAF 4 MAANDEN

Rode biet	Abrikoos
Broccoli	Banaan
Wortel	Nectarine
Courgette	Kweepeer
Spinazie	Mirabelle-pruim
Sperziebonen	Nectarine
Pastinaak	Perzik
Zoete aardappel	Peer
Erwten	Appel
Aardappel	Pruim
Oranje pompoen	Gedroogde pruim
Pompoen	Damson-pruim
Aardpeer	Druif

VANAF 6 MAANDEN

Aubergine	Knolraap	Vijg	Rundvlees
Artisjok	Patisson	Aardbei	Ham
Bleekselderij	Paprika	Framboos	Kip
Champignons	Radijs	Lychee	Zeebaars
Bloemkool	Witte schorseneren	Mandarijn	Tonijn
Komkommer	Tomaat	Meloen	Geitenkaas
Pompoen	Bieslook	Braam	Emmentaal
Flespompoen	Tijm	Bosbes	Mozzarella
Chicorei	Citroen	Sinaasappel	Parmezaan
Vinkel	Clementine	Grapefruit	Lamsvlees
Maïs			

VANAF 7 MAANDEN

Waterkers	Rijst
Sla	Tapioca
Koolraap	Feta
Pasta	

VANAF 8 MAANDEN

Asperge	Kiwi
Avocado	Kokosnoot
Paddenstoel	Papaja
Spruitjes	Watermeloen
Ananas	Knoflook
Bergamot	Dille
Cranberry	Basilicum
Cranberry	Koriander
Zwarte bes	Sjalot
Kers	Ui
Guava	Oregano
Granaatappel	Peterselie
Rode bes	Munt

VANAF 9 MAANDEN

Snijbiet Zalm

VANAF 10 MAANDEN

Kool	Pinda
Rabarber	Hazelnoot
Amandel	Cashewnoot

Pecannoot

Pistachenoot

VANAF 12 MAANDEN

Radix	Goudbes	Gember
Passievrucht	Sint-jakobsschelp	Chocolade
Kaki	Garnaal	

VANAF 18 MAANDEN

Kastanje	Augurk	Bloedworst
Kastanje	Leverworst	

Belangrijke punten

TIJDENS HET EERSTE JAAR VAN UW BABY

Vanaf het begin van de voedseldiversificatie een verscheidenheid aan smaken en texturen aanbieden is de beste manier om te zorgen dat uw kind tijdens de groei van een verscheidenheid aan voedsel kan genieten

Als u dezelfde groente of hetzelfde fruit meerdere keren aanbiedt, neemt de kans op acceptatie toe, zelfs als deze etenswaren in eerste instantie worden afgewezen (herhaling)

GEDULD EN DOORZETTINGSVERMOGEN HELPEN UW BABY OM VAN FRUIT EN GROENTEN TE HOUDEN

NAARMATE UW BABY GROEIT

Blijf fruit en groenten aanbieden tijdens maaltijden en gebruik ze als snacks

MOEDIG UW KIND AAN OM GROENTEN EN FRUIT VAST TE PAKKEN

Geef het goede voorbeeld door zelf te eten wat u wilt dat uw kind eet

Let op het hongerniveau en hongersignalen van uw kind

Geef uw kind geen vrije toegang tot voedsel dat veel zout, vet en/of suiker bevat



*Niet uitputtende lijsten, aan te passen volgens de aanbevelingen van uw kinderarts en de behoeften van uw kind (voorkeuren, allergieën, intoleranties, enz.)

Snelstartgids

VIER GEBRUIKSMANIEREN



Stoombereiding

Maak gezonde en lekkere zelfbereide maaltijden door te stomen. U kunt het voedsel bewaren in de bewaarbakjes om het later op te warmen.

- 3 automatische programma's**
- Stomen
 - Ontdooien
 - Opwarmen

Inclusief twee keramische bewaarbakjes en stoommand



Hakmolen

Zet het mes in de Yummy Gourmet-kom. Plaats de blender op het deksel om er een hakmolen van te maken voor het hakken, malen en mengen van groenten, uien, kruiden en vlees.



Staafmixer

Bevestig de metalen staaf aan de blender om er een staafmixer voor sauzen, soepen en smoothies voor het hele gezin van te maken.



Stomer/blender

Kook en meng rechtstreeks in de Yummy Gourmet-kom met de blender zonder het voedsel in een ander bakje te hoeven doen.



4 Druk op start.



5 Wanneer het programma is afgelopen, plaatst u de blender op het deksel.



6 Mix tot de verwachte textuur.

GEBRUIK VAN DE BEWAARBAKJES



1 Vul het waterreservoir tot het maximumniveau.



2 Vul de bakjes met het mengsel dat u wilt opwarmen of ontgooien. Doe de deksels erop.



3 Zet de bakjes in de stoommand en zet de stoommand in de kom (onder het mes).



4 Selecteer het programma voor opwarming of ontgooien en druk op Start.

GEBRUIK VAN DE YUMMY GOURMET



1 Vul het waterreservoir tot het maximumniveau.

2 Plaats het mes in de kom en voeg de ingrediënten toe.

3 Selecteer het 'Stoomkoken' programma.



Uw kind kan beginnen met vast voedsel vanaf **4 tot 6 maanden**. Maar melk blijft de belangrijkste bron van voedsel.

VERGEET NIET HET WATERRESERVOIR VAN DE YUMMY GOURMET VÓÓR ELK GEBRUIK TOT HET MAXIMUMNIVEAU TE VULLEN



Wortelpuree



2 wortelen (ongeveer 250 g)
1 theelepel raapzaadolie

- Schil en was de wortels. Snijd ze in dunne schijfjes. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.



Erwtenpuree



200 g erwten
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Doe de erwten in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 25 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.
Voeg indien nodig een beetje water toe om de gewenste textuur te krijgen.



Pompoen- en aardappelpuree



200 g pompoen
1 kleine aardappel (ongeveer 100 g)
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Schil en was de aardappel en pompoen. Snijd ze in kleine blokjes van 2 cm. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 20 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.

Tip: Voeg tijdens het pureren zo veel of zo weinig kookvocht toe als u wilt om de gewenste textuur te krijgen.

Pastinaak- en aardappelpuree



1 kleine aardappel (ongeveer 100 g)
150 g pastinaak
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Schil en was de pastinaak en aardappel. Snijd de pastinaak in de lengte in 4 stukken. Schil en was de pastinaak en aardappel. Snijd de pastinaak in de lengte in 4 stukken, verwijder de (vaak) vezelige kern en snijd in dunne plakjes. Snijd de aardappel in kleine blokjes van 2 cm. Doe de groenten in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.



Courgettepuree

1
portie 10 minuten 15 minuten

1 kleine courgette (200 g)
1 zeer kleine aardappel (50 g)
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Schil en was de courgette en aardappel. Snijd in kleine blokjes van 2 cm. Doe alles in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.



Sperzieboon- en aardappelpuree

1
portie 10 minuten 15 minuten

150 g sperziebonen
1 kleine aardappel (ongeveer 100 g geschild)
1 theelepel raapzaadolie

- Schil de aardappel en spoel hem af. Snijd in kleine blokjes van 2 cm. Als de bonen vers zijn, wast u ze, snijdt of breekt u de puntjes eraf en snijdt u ze in kleine stukjes. Doe de groenten in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen.
- Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.



Knolselderij- en aardappelpuree

1
portie 10 minuten 15 minuten

200 g knolselderie
50 g aardappel
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Schil en spoel de bleekselderij en de aardappel af. Snijd in kleine blokjes van 2 cm. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen. Voeg de raapzaadolie toe, plaats de blender op het deksel en pureer grondig.



Preisoep

1
portie 10 minuten 10 minuten

1 grote preistengel
1 takje tijm (optioneel)
1 tot 2 theelepels room

- Snijd de wortels en het donkergrone uiteinde van de prei af. Snijd de prei in vieren en was deze grondig voordat u deze in kleine stukjes snijdt. Doe de stukjes prei en de tijm in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Laat 15 minuten stomen.
- Verwijder de tijm, voeg de room toe, plaats de blender en pureer grondig.

Tip: U kunt ook 50 g gewassen, geschildde en in blokjes gesneden aardappel aan de prei toevoegen.



Bananenpuree



1 grote banaan

- Was de banaan en verwijder de uiteinden. Snijd hem in twee stukken en snijd de schil in de lengte open met de punt van een mes. Plaats de twee helften in de Yummy Gourmet-kom met de stoomrand erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Begin 12 minuten te stomen.
- Laat het geheel afkoelen voordat u de schil verwijderd. Afhankelijk van de behoeften van uw baby gebruikt u de blender om de banaan zo goed mogelijk te pureren.

Tip: U kunt een beetje cottage cheese toevoegen terwijl u de banaan pureert



Puree van appel en peer



1 kleine appel (ongeveer 125 g)
¼ grote peer

- Was en schil de appel en de peer. Verwijder de kern en snijd het fruit in stukjes. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 10 minuten stomen.
- Plaats de blender op het deksel en pureer. Laat volledig afkoelen voordat u servert.

Tip: Naarmate uw kind groeit, pureert u het fruit steeds minder fijn in de blender om een andere textuur te krijgen.



Champignonpuree



160 g champignons
1 kleine aardappel (60 g)
¼ sjalot

- Was en schil de champignons, aardappel en sjalot. Snijd ze in stukken. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 20 minuten stomen.
- Voeg de crème fraîche toe, plaats de blender op het deksel en pureer de inhoud grondig.

Vanaf 9 maanden

Medley van aardappel en sperzieboon



1 kleine aardappel (ongeveer 100 g geschild)
120 g sperziebonen
2 theelepels kookroom
1 theelepel gehakte peterselie

- Schil de aardappel en spoel hem af. Snijd in kleine blokjes van 2 cm. Was de sperziebonen, snijd of breek de puntjes eraf en snijd ze in kleine stukjes. Doe de stukjes aardappel aan de ene kant van de Yummy Gourmet-kom en de sperziebonen aan de andere kant. Bestrooi met peterselie.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen.
- Haal de bonen uit de kom en pureer de aardappelen met de blender, waarbij u de helft van de room toevoegt. Leg op het bord van uw baby. Doe de sperziebonen terug in de mengkom en pureer ze met de rest van de room. Schenk het mengsel naast de aardappelpuree en servert.



Gevulde aubergines

4 personen 5 minuten -

1 ui
4 aubergines
350 g gehakt

1 theelepel Provençaalse kruiden
1 tot 2 theelepels raapzaadolie
Peper

1. Verwarm de oven voor op 210 °C. Was de aubergines en snij de stengels af. Snijd ze in de lengte doormidden. Schep met een lepel ongeveer de helft van het auberginevlees eruit. Leg ze opzij en verwijder eventuele pitten.
2. Doe de aubergines in een schaal, voeg een glas water toe en zet het 20 minuten in de oven.
3. Schil en spoel de ui. Snijd hem in kleine stukjes. Bak de ui in een pan op laag vuur gedurende 5 minuten zonder deze te bruinen, zonder vet en met een kleine hoeveelheid water. Voeg vervolgens het gehakt, de aubergine, de peper en de Provençaalse kruiden toe. Bak ongeveer 10 minuten en voeg indien nodig een beetje water toe. Pureer een paar seconden met de staafmixer.
4. Haal de aubergines uit de oven. Kies de kleinste voor uw baby en doe er een hoeveelheid vleesmengsel bij die past bij zijn of haar leeftijd en behoeften. Verdeel het overgebleven vleesmengsel over de andere aubergines. Zet de schaal 25 minuten terug in de oven.
5. Verwijder de schil van de aubergine van uw baby, voeg de olie toe en gebruik de staafmixer om de textuur aan te passen.

Voor de rest van het gezin voegt u, indien nodig, zout toe en serveert u het gerecht met rijst en een tomatensaus.



Provençaalse tomaten

4 personen 10 minuten 15 minuten

4 tomaten
2 tenen knoflook
4 eetlepels broodcrum

½ bosje gehakte peterselie
1 theelepel raapzaadolie
Peper

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de tomaten en verwijder de stengels met de punt van een mes. Snijd ze doormidden en leg ze in een schaal met de gesneden kant naar boven.
 2. Pel de tenen knoflook, snijd ze doormidden en verwijder de spruiten. Spoel de peterselie af.
 3. Doe de knoflook en peterselie in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin, plaats de blender op het deksel en pureer grondig. Voeg het broodcrum en de peper toe en pureer het geheel met tussenpozen opnieuw met de blender. Verdeel het mengsel over de tomaten en bak het 30 minuten.
 4. Voor uw baby: haal er een portie uit die past bij zijn of haar leeftijd en behoeften. Verwijder het vel van de tomaten en gebruik de staafmixer om de textuur naar wens aan te passen. Voeg een theelepel raapzaadolie toe en serveer.
- Voeg, indien nodig, zout toe voor de rest van het gezin.



Knolselderietartaart

4 personen 10 minuten 10 minuten

1 kleine knolselderie (500 g geschild)
4 takjes platte peterselie
4 eieren
100 g Griekse yoghurt
125 ml volle melk

1 snufje geraspte nootmuskaat
1 klein klontje boter
1 theelepel raapzaadolie
Peper

1. Schil de knolselderie, spoel hem af en snijd hem in blokjes van 2 cm. Doe de stukken in de Yummy Gourmet-kom met de stoommand erin. Laat 15 minuten stomen.
 2. Giet de knolselderie af, plaats het mes in de Yummy Gourmet-kom, doe de knolselderij er weer in met de peterselie en pureer met de staafmixer.
 3. Verwarm de oven voor op 210 °C. Meng de Griekse yoghurt in een mengkom met de eieren, melk, nootmuskaat en peper. Voeg de knolselderie uit de blender toe. Smeer een schaal in met boter en schenk het mengsel erin. Laat 30 minuten bakken.
 4. Haal er een portie uit die past bij de leeftijd en behoeften van uw baby. Voeg de olie toe.
- Voeg, indien nodig, zout toe voor de rest van het gezin.

Tip: U kunt de taart in kleine individuele gerechten bereiden en de bereidingsstijd verkorten tot 20 minuten.



Puree van zoete aardappel, wortel en kipfilet

1 portie 10 minuten 15 minuten

1 kleine zoete aardappel (120 g)
1 tot 2 theelepels raapzaadolie
10 tot 20 g kipfilet (hoeveelheid aan te 1 wortel (120 g) passen aan de leeftijd van uw kind)

1 tot 2 theelepels raapzaadolie

1. Schil en was de wortel en de zoete aardappel. Snijd de wortel in dunne plakjes. Snijd de zoete aardappel in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin. Voeg de kipstukken toe.
2. Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
3. Laat 15 minuten stomen.
4. Voeg de olie toe, plaats de blender op het deksel en pureer.

Tip: Pureer het vlees afzonderlijk van de groenten, afhankelijk van de behoeften van uw baby. U kunt het vlees ook in kleine stukjes snijden.



Puree in tajinestijl

1
portie

15 minuten

20 minuten

½ tomaat zonder zaadjes
½ wortel
½ aardappel
¼ ui
30 g diepgevroren doperwtten
10 tot 20 g kalfsvlees (hoeveelheid aan te passen aan de leeftijd van uw kind)
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Schil en spoel alle verse groenten. Snijd ze in kleine stukjes.
- Kook het vlees met de ui en tomaat 3 minuten in een pan zonder het te bruinen en zonder vet te gebruiken.
- Voeg de gehakte wortel en aardappel toe, dek af met water en breng aan de kook. Voeg na 5 minuten de erwten toe en kook nog eens 10 minuten. Controleer of de groenten zacht zijn.
- Voeg de olie toe en pureer met de staafmixer.

Tip: Pureer met of zonder kookvocht, afhankelijk van de gewenste textuur.



Taart van pompoen, rundvlees en aardappel

1
portie

10 minuten

20 minuten

10 tot 20 g biefstuk (hoeveelheid aan te passen aan de leeftijd van uw kind) 160 g pompoen 1 theelepel volle crème fraîche 60 g aardappel

- Schil en was de aardappel en pompoen. Snijd ze in kleine blokjes van 2 cm. Doe ze in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Voeg de biefstuk toe.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 20 minuten stomen. Laat het vlees en de groenten uitlekken.
- Pureer of snijd het vlees in kleine stukjes, afhankelijk van de behoeften van uw kind, en leg het op een klein bord. Doe de groenten met de room terug in de Yummy Gourmet, plaats de blender op het deksel en pureer tot de gewenste consistente. Schep de puree over het vlees en serveer.



Granita van watermeloen

4
personen

3 uur

-

800 g watermeloen
20 g suiker (niet verplicht)
sap van ½ citroen

- Spoel de watermeloen af. Verwijder de schil en de zaden van de meloen. Meng de watermeloen met de staafmixer met het citroensap en de suiker.
- Giet het mengsel in een plat bakje en zet deze ongeveer drie uur in de vriezer. Haal het bakje ongeveer elk uur uit het apparaat en breek de granita met een vork. Serveer de granita zodra de gewenste textuur is bereikt.
- Voor baby's: Neem er een portie van ongeveer 50 tot 100 g uit, afhankelijk van hun eetlust.



Meloensoep

1
portie

10 minuten

10 minuten

1 klein plakje meloen (100 g zonder schil en zaden)
2 muntblaadjes

- Verwijder de huid en de zaden van de meloen. Spoel de meloen en de munt af.
- Doe de gehakte meloen in de kom met de muntblaadjes en pureer met de blender. U kunt ook de meloen pureren en daarna de fijngehakte munt toevoegen.



Vanaf 12 maanden eet uw kind geleidelijk hetzelfde als de rest van het gezin.
Melk en zuivelproducten vormen echter nog steeds een zeer belangrijk onderdeel van zijn of haar voedingspatroon.



Hummus van witte bonen en cashewnoten

4 personen 15 minuten -

200 g kikkererwten uit blik
200 g witte bonen uit blik
50 g cashewnoten
1 teentje knoflook
6 el olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 snufje chilipeper
50 ml water, zout, peper
Een paar takjes koriander

1. Spoel de bonen en kikkererwten af en laat ze uitlekken. Pel de knoflook, snijd deze doormidden en verwijder de spruit.
2. Doe de cashewnoten in een tamelijk hoge bak (bijvoorbeeld een maatbeker) met de knoflook en voeg de bonen en kikkererwten toe. Breng op smaak met zout en peper.
3. Voeg 5 eetlepels olie, water en citroensap toe en pureer in de turbomodus tot een puree.
4. Doe de hummus in een kom en voeg de rest van de olie toe. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met chilipeper en gehakte koriander en serveer.

Tip: U kunt desgewenst alleen kikkererwten gebruiken.

Auberginekaviaar met komijn

4 personen 15 minuten 45 minuten

2 grote aubergines
2 teentjes knoflook
 $\frac{1}{4}$ citroen
2 eetlepels olijfolie
50 g Griekse yoghurt
 $\frac{1}{2}$ eetlepel komijn
Zout en peper

1. Verwarm de oven voor op 210 °C. Schil en hak de knoflook.
2. Giet een beetje water in een bakschaal. Snijd de aubergines in de lengte doormidden en leg ze in de schaal met de schil omlaag. Verdeel de knoflook over de aubergines en dek het gerecht strak af met folie. Bak 45 minuten in de oven.
3. Gebruik een vork om het auberginevlees eruit te schrapen en doe het in een hoge bak.
4. Voeg het citroensap, de komijn en de olijfolie toe. Breng op smaak met zout en peper. Pureer de ingrediënten met de blender op snelheid 2 tot een gladde textuur.

Tip: Voeg kleine stukjes zongedroogde tomaten toe.



Tapenade van gemarineerde paprika

4 personen 20 minuten 20 minuten

3 rode paprika's
1 teentje knoflook
6 takjes tijm
1 snufje paprikapoeder
100 ml olijfolie
3 korrels zwarte peper
100 g ricotta
4 pitloze zwarte olijven
Zout en peper

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Was de paprika's en leg ze op een bakplaat bedekt met bakpapier. Laat ze ongeveer 20 minuten in de oven bakken tot ze zwart worden.
2. Haal de paprika's uit de oven, leg ze in een vrieszak en laat ze afkoelen. Verwijder de schil en de zaadjes zodra ze zijn afgekoeld en snijd de paprika in stukjes.
3. Schil de knoflook en hak deze fijn. Doe de paprika's, knoflook en tijm in een ondiep bord en schenk de olijfolie erbij.
4. Breng op smaak met zout en peper en roer het mengsel goed door. Laat een uur marinieren in de koelkast.
5. Verwijder na het marinieren de tijm en olie en doe de paprika's in een maatbeker. Voeg de paprikapoeder en de zwarte olijven toe. Pureer de ingrediënten met de staafmixer op snelheid 2 tot een gladde textuur.
6. Voeg de ricotta toe en meng voorzichtig met een spatel.

Tip: U kunt deze tapenade gebruiken in wraps met rauwkost.



Gazpacho

4 personen 15 minuten -

400 g rijpe tomaten
 $\frac{1}{2}$ komkommer
 $\frac{1}{2}$ stengel bleekselderij
1 kleine rode paprika
 $\frac{1}{2}$ bosje basilicum
1 teentje knoflook
200 ml olijfolie
100 ml water
1 el witte wijnazijn
Zout en peper

1. Was de tomaten, bleekselderij, komkommer en rode paprika. Schil de paprika en de komkommer. Hak de groenten in kleine stukjes. Was en hak de basilicum. Pel de knoflook, hak deze doormidden en verwijder de stengel.
2. Doe de groenten, basilicum en knoflook in een mengkom en voeg olijfolie en azijn toe. Breng op smaak met zout en peper en meng grondig. Laat een uur marinieren in de koelkast.
3. Pureer de inhoud van de kom met de staafmixer op snelheid 2 en voeg een beetje water toe om de gewenste textuur te krijgen. Serveer gekoeld.

Tip: Serveer met geroosterd brood met knoflook.



Romige maïssoep met witte peper

4 personen

10 minuten

12 minuten

400 g suikermais (uit blik)
1 stengel bleekselderij
400 ml kippenbouillon
1 gele ui
1 el olijfolie

200 g crème fraîche
1 flinke snuf witte peper
Een paar takjes peterselie
Zout

- Spoel de maïs af en laat hem uitlekken. Schil en snipper de ui. Hak de bleekselderij fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bruin de ui met de peper gedurende 2 minuten.
- Voeg de maïs toe en schenk de bouillon erbij. Laat 10 minuten op middelhoog vuur koken.
- Pureer de soep na bereiding met de blender op snelheid 2. Voeg de crème fraîche en het zout toe. Meng, bestrooi met gehakte peterselie en serveer.

*Tip: Voor een dikkere soep giet u deze door een zeef.
U kunt ook een paar champignons toevoegen.*



Wortelketchup

4 personen

20 minuten

70 minuten

500 g wortel
2 uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie

1 snufje gemalen gember
1 snufje paprikapoeder
1 laurierblaadje
50 g bruine suiker
300 ml passata
120 ml water
Zout en peper

- Schil en snipper de uien en de knoflook. Schil en hak de wortels fijn.
- Verhit de olie in een pan en bak de uien, knoflook en wortels op hoog vuur. Bestrooi na 5 minuten met bruine suiker en laat gedurende 3 minuten karamelliseren. Blus met witte wijnazijn en balsamicoazijn. Nadat de azijn is verdampst, voegt u de gember, paprika, 50 ml water en passata toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Dek de pan af en laat deze een uur op zeer laag vuur koken, meng af en toe en controleer of er nog een beetje vloeistof in zit.
- Verwijder het laurierblad en pureer de ingrediënten met de staafmixer op snelheid 2. Voeg 70 ml water toe tot u een gladde textuur hebt.
- Laat de ketchup afkoelen en zet deze in de koelkast.

Tip: Serveer deze ketchup met zelfgemaakte kipnuggets.



Groentekroketten

1 portie

15 minuten

25 minuten

120 g bloemkoolroosjes
120 g broccoliroosjes

15 g geraspte Comté-kaas
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Spoel de broccoli- en bloemkoolroosjes schoon en hak ze fijn als ze te groot zijn. Doe de groenten samen met de stoommand in de Yummy Gourmet-kom met het mes erin.
- Vul het Yummy Gourmet-waterreservoir tot het maximumniveau.
- Laat 15 minuten stomen. Giet de groenten na het koken af, voeg de olie en de geraspte kaas toe, plaats de blender op het deksel en snijd het geheel grof met de blender tot de textuur korrelig is.
- Verwarm de oven voor op 180 °C. Vorm met schone handen 8 kroketten en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak 10 minuten in de oven. Snijd de kroketten in kleine stukjes, afhankelijk van de behoeften van uw baby, en server.

Tip: Voor de rest van het gezin servert u de kroketten met een pittige tomatensaus.



Preifondue

1 portie

10 minuten

20 minuten

220 g prei (witte deel)
1 theelepels room
1 tot 2 theelepels raapzaadolie

- Snijd de witte delen van de prei in vieren, was ze grondig en hak ze in stukjes. Doe de stukken in de mengkom, plaats de blender op het deksel en snijd enkele ogenblikken om de prei fijn te hakken.
- Giet de gehakte prei in een kleine koekenpan met een beetje water erin. Dek af en laat 15 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur. Verwijder het deksel, voeg de room toe en blijf 5 minuten koken. Meng regelmatig.
- Voeg de olie toe en server.

Tip: Meng de ingrediënten na het koken zo nodig opnieuw om de textuur aan te passen aan de behoeften van uw baby.



Pesto van rucola en geroosterde amandelen

4 personen 15 minuten 5 minuten

100 g rucola
10 blaadjes basilicum
1 teentje knoflook
60 g gemalen amandelen

150 ml olijfolie
50 g geraspte Parmezaanse kaas
Zout en peper

- Was en droog de rucola en basilicumblaadjes grondig. Rooster de amandelen in een droge koekenpan.
- Pel de teen knoflook, snijd hem doormidden en verwijder de spruit.
- Schenk de olie in een maatbeker. Voeg de rucola, basilicum, knoflook, amandelen en Parmezaanse kaas toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Pureer de ingrediënten met de staafmixer op snelheid 1 tot een gladde textuur.

Tip: U kunt deze pesto ook maken met pijnboompitten in plaats van amandelen.



Puree van papaja

4 personen 10 minuten 20 minuten

2 papaja's
3 eetlepels ahornsiroop
1 eetlepel citroensap

1 stengel citroengras
50 ml water

- Halveer de papaja's. Verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verwijder de buitenste laag en het harde uiteinde van het citroengras en snijd het vervolgens in de lengte doormidden.
- Doe de papaja en het citroengras in een steelpan, voeg het water toe en bak ongeveer 20 minuten op laag vuur.
- Verwijder na het koken de citroengrasstelen en pureer het mengsel met de staafmixer op snelheid 1. Voeg vervolgens geleidelijk de ahornsiroop en het citroensap toe.
- Laat afkoelen voor het opdienen.

Tip: Papaja is rijk aan vezels, wat de spijsvertering bevordert.



Chocoladepasta

4 personen 15 minuten 5 minuten

60 g hazelnootpoeder
150 g melkchocolade
1 theelepel hazelnootpuree

- Rooster het hazelnootpoeder enkele ogenblikken in een droge pan.
- Breek de melkchocolade en de pure chocolade in stukjes en smelt ze au bain-marie. Laat afkoelen.
- Doe het hazelnootpoeder in een maatbeker. Voeg de gesmolten chocolade, de hazelnootpuree en de olie toe en pureer het geheel met de blender op snelheid 2 tot een glad mengsel.
- Bewaar in een glazen pot.

Tip: Bewaar de pasta op een droge plaats uit de buurt van zonlicht. Als de pasta hard wordt, warm het dan een paar seconden op om het smeren te vergemakkelijken.



Bananenpannenkoeken

1 portie 10 minuten 15 minuten

2 grote bananen
4 eieren
30 g boter

- Schil de bananen, snijd ze in stukken en doe ze in de Yummy Gourmet-kom. Plaats de blender op het deksel en laat het apparaat enkele seconden puren.
- Voeg vervolgens de eieren, gesmolten boter en bakpoeder toe. Laat het apparaat nogmaals puren tot u een glad beslag hebt en laat het een paar minuten rusten.
- Verwarm een geoliede pan op middelhoog vuur. Doe er wat lepels van het beslag in. Als er luchtbelletjes op de bovenkant ontstaan draai u de pannenkoeken om en laat u ze nog een minuut bakken. Leg de pannenkoeken op een bord en herhaal dit tot u geen beslag meer meer hebt.
- Geef uw kind een of twee pannenkoeken en snij ze in stukjes van de juiste grootte. Voor de rest van het gezin kunt u de pannenkoeken serveren met bijvoorbeeld een klontje boter en een snufje ahornsiroop of jam.

Tip: Bespaar tijd door 6 pannenkoeken per keer te bereiden met een pannenkoekenmaker.



YUMMY GOURMET

Una guida alle raccomandazioni e ai consigli sull'alimentazione per i neo-genitori e i loro bambini

Offrire il meglio al proprio bambino

Genitore in attesa o neo-genitore? Destreggiarsi con le responsabilità quotidiane e le necessità del bambino può essere difficile. Questa semplice guida è suddivisa in due parti per offrire un aiuto nella preparazione di pasti vari, sani ed equilibrati utili per la crescita del bambino.

Nella prima parte sono descritte le fasi principali dello svezzamento del bambino, con pratici suggerimenti e semplici trucchi per riuscire a diversificare la dieta e introdurre i nuovi sapori.

La seconda parte contiene 32 ricette per Yummy Gourmet, sviluppate in collaborazione con il Programma Malin e

approvate da professionisti del settore sanitario (per ricette rivolte a bambini fino a 18 mesi). Lanciato in Francia nel 2008, lo scopo del Programma Malin è quello di offrire ai genitori un aiuto mirato all'alimentazione dei propri bambini con cibi di qualità adatti alle loro esigenze, attraverso guide e strumenti per le famiglie e professionisti.

32 ricette semplici da preparare, sane e gustose per il bambino da 6 a 18 mesi, oltre che per tutta la famiglia.

Questa guida permetterà di offrire loro il meglio ogni giorno!

Ringraziamenti

Ringraziamo l'intero team del Programma Malin per il contributo alla maggior parte delle ricette contenute in questo libro, così come il team Food Science di Groupe SEB e soprattutto Hortense, per la sua preziosa assistenza nella stesura dell'introduzione.

E grazie anche ai lettori di questo libro. Ci auguriamo che il libro fornisca idee che verranno gradite dai bambini e da tutta la famiglia ogni giorno.

RIFERIMENTI PER SAPERNE DI PIÙ

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Sommario

INTRODUZIONE

- Fasi principali della diversificazione alimentare p. 2
- Domande frequenti.....p. 7
- Introdurre nuovi sapori.....p. 8
- Elenco dell'introduzione di alimenti per mesep. 10
- Punti fondamentali.....p. 11
- Guida rapida.....p. 12

RICETTE

DAI 4 MESI

- Ricette a base di verdure..... p. 14
- Ricette a base di frutta.....p. 18

DAI 9 MESI

- Ricette a base di verdure..... p. 19
- Ricette con verdure e carnep. 22
- Ricette a base di frutta.....p. 23

DAI 12 MESI

- Ricette a base di verdure..... p. 24
- Ricette a base di frutta.....p. 28

LEGENDA

- Ricetta per un pasto mono-porzione per il bambino.
- Ricetta per quattro adulti, da cui puoi ricavare una porzione per il bambino.
- Tempo di cottura.
- Tempo totale di preparazione della ricetta.



Fasi principali NELLO SVEZZAMENTO DEL BAMBINO

DALLA NASCITA A 4-6 MESI ALLATTAMENTO AL SENO

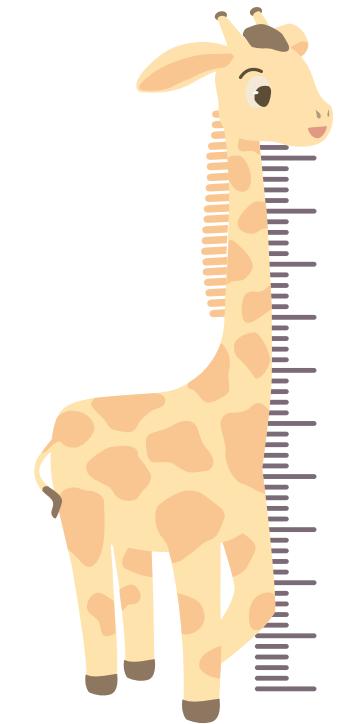
Il bambino può consumare solo liquidi. Il latte materno è l'unico alimento che il bambino deve assumere.

I sostituti del latte materno (o formule per lattanti) sono inoltre una buona alternativa.

DA 9 A 12 MESI 2^A FASE DI DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE

Il bambino inizia a mangiare una varietà più ampia di alimenti, ma il latte rimane l'alimento principale della sua dieta.

Ora può tenere in mano un cucchiaio e affermare la sua indipendenza cercando di mangiare da solo.



DA 4 A 8 MESI 1^A FASE DI DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE

Il bambino cresce ed è interessato al cibo che gli viene offerto.

Può iniziare ad assaggiare nuovi cibi e scoprire nuovi sapori e consistenze.

Tuttavia, il latte rimane la fonte di alimentazione principale.

DA 12 A 18 MESI 3^A FASE DI DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE

Il bambino ora ha una dieta varia, ma il suo fabbisogno non è ancora lo stesso di quello di un adulto.

Mangia gradualmente le stesse cose del resto della famiglia.

Tuttavia, il latte e i prodotti caseari costituiscono ancora una parte molto importante della sua dieta.

Da 4 a 8 mesi

DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE – FASE 1

Il bambino cresce ed è interessato al cibo che gli viene offerto. Può iniziare ad assaggiare nuovi cibi e scoprire nuovi sapori e consistenze. Tuttavia, il latte rimane la fonte di alimentazione principale.

LATTE MATERNO

Il latte rimane la fonte di alimentazione principale. Il bambino deve continuare a bere almeno 500 ml di latte al giorno.

Oltre ad alimentare il bambino, il latte aiuta a idratarlo per i primi mesi. Ciò significa che non è necessario fargli bere anche dell'acqua, ad eccezione di quando fa caldo. Non si deve aspettare che sia assetato. I succhi di frutta non sono consigliati per i bambini: il latte materno o le formule per lattanti forniscono le vitamine e i minerali di cui hanno bisogno, in modo da non dovere integrare con del succo.

FRUTTA E VERDURE

Si può iniziare ad alimentare il bambino con le verdure dal sesto mese: nel biberon o con il cucchiaio insieme all'allattamento al seno.

Verdure

Scelta - Scegliere le varietà che lo stomaco del bambino può tollerare: fagiolini, spinaci, zucchine, togliendo la pelle e i semi, porri (solo la parte bianca), carote e così via. In questa fase, evitare le verdure ricche di fibre come scorzonera, carciofi e la parte verde dei porri.

Preparazione - Le verdure devono sempre essere cotte. Se il bambino è allattato con il biberon, iniziare sostituendo l'acqua nel biberon con l'acqua di cottura delle verdure, senza aggiungere sale (ad es. 210 g di brodo + 7 cucchiai di latte). È quindi possibile aggiungere gradualmente verdure frullate per ottenere una zuppa più densa con solo 5 cucchiai di latte.

Se il bambino è allattato al seno, lessare o cuocere al vapore le verdure, sempre senza aggiungere sale. Quindi frullare per ottenere una zuppa dalla consistenza densa e farlo mangiare con un cucchiaio.

Quando? - A pranzo, oltre al latte, nel biberon o con un cucchiaio. Dai 6 mesi in poi, è possibile dare al bambino un biberon di zuppa con 5 cucchiai di latte per il pasto serale.

Frutta

Iniziare a introdurre la frutta due settimane dopo aver introdotto le verdure.

A questa età, la frutta deve sempre essere cotta.

Scelta - Alcune opzioni da preferire: pere, mele, pesche, banane o albicocche.

Preparazione - Preparare le puree utilizzando frutta matura, cotta e poi frullata, senza aggiungere zucchero. È possibile usare la mela come base: ai bambini spesso piace la sua consistenza morbida e il sapore dolce naturale. Si possono introdurre gradualmente consistenze diverse e meno omogenee. Cercare di introdurre solo un frutto al giorno per consentire al bambino di abituarsi al gusto.

Quando? - A pranzo o insieme al biberon o alla merenda del pomeriggio.



Alimenti amidacei

Le patate, in piccole quantità, conferiscono ai piatti una consistenza più densa. Le farine di cereali per lattanti possono essere una buona soluzione se il bambino non sembra mangiare tanto come dovrebbe.

Preparazione - Cuocere le patate, quindi frullarle e mescolarle con una verdura (carote, zucca, spinaci, zucchine (senza semi), fagiolini e così via). È possibile aggiungere le farine di cereali per lattanti ai biberon (2 cucchiaini di farina per la fase 1 senza glutine) o utilizzarle nella zuppa di verdure.

Quando? - Aggiungere la patata o un po' di farina di cereali per la fase 1 alla purea del pranzo. È possibile anche aggiungere un po' di farina per lattanti al biberon della sera.

Carne, pesce e uova

Si può iniziare a introdurre carne e pesce dal sesto mese; per le uova, attendere fino al settimo mese.

Questi alimenti contengono proteine, importanti per uno sviluppo sano dell'organismo. Ma è necessario sapere che il fabbisogno del bambino non è lo stesso di quello di un adulto.

Da 9 a 12 mesi DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE – FASE 2



Il bambino inizia a mangiare una varietà più ampia di alimenti, ma il latte rimane l'alimento principale della sua dieta. Ora può tenere in mano un cucchiaino e affermare la sua indipendenza cercando di mangiare da solo.

LATTE MATERNO E PRODOTTI CASEARI

Il bambino deve ancora bere latte: assicurarsi che ogni giorno beva 500 ml di latte materno o formule per lattanti per la fase 2.

Nei negozi si trovano anche prodotti caseari speciali per "bebè" (yogurt o yogurt greco). Questi prodotti contano ai fini dell'assunzione giornaliera di latte da parte del bambino e sono arricchiti anche con ferro, vitamine e acidi grassi essenziali. Altrimenti, scegliere prodotti caseari a pieno contenuto di grassi invece delle versioni senza grassi.

A questa età, è anche possibile dare al bambino piccole quantità di formaggio. Lasciare che lo tocchi con le dita in modo che possa sentirne la consistenza prima di metterlo in bocca.

Scelta - Variare il tipo di carne, evitando le frattaglie e gli affettati (a eccezione del prosciutto cotto senza cotenna). Per il pesce, scegliere varietà e tipi diversi (fresco o surgelato), ma evitare il pesce impanato. Le uova devono essere sode.

Quantità - Da 6 a 7 mesi, aggiungere una piccola quantità di carne o pesce frullati alla purea di verdure fatta in casa (circa 1 cucchiaino).

Da 7 a 8 mesi, 10 g (o 2 cucchiaini) di carne o pesce frullati e ¼ di un uovo sodo ogni giorno.

Grassi

I grassi possono essere aggiunti a verdure, puree e zuppe.

Scelta - Scegliere burro o grassi vegetali: olio di colza, olio d'oliva, olio di girasole, ecc. ed evitare di friggere.

Quantità - È possibile aggiungere una piccola quantità di burro o un cucchiaino d'olio.

FRUTTA E VERDURE

Frutta e verdure: preparate in purea, stufate, in piccoli pezzi o vasetti per bambini.

CARNE, PESCE E UOVA

Carne, pesce, uova: scegliere 20 g di porzioni di carne o pesce frullati (ad es. 4 cucchiaini) oppure mezzo uovo sodo.

ALIMENTI AMIDACEI E CEREALI

Patate, cereali per la seconda fase, pezzetti di pasta, vermicelli, tapioca. Questo è il momento in cui iniziano a spuntare i primi denti del bambino e potrà iniziare a mangiare del cibo in piccoli pezzi.

Da 12 a 18 mesi

DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE – FASE 3

Il bambino ora ha una dieta varia, ma il suo fabbisogno non è ancora lo stesso di quello di un adulto. Questa è l'età in cui il bambino inizierà a rifiutare il cibo, quindi ora è il momento di stabilire buone abitudini alimentari.

LATTE, LATTE E ANCORA LATTE!

Fino all'età di 3 anni, il bambino deve comunque consumare fino a 500 ml di latte al giorno. Sostituire la formula per la seconda fase con latte di crescita. Questo tipo di latte è adattato al fabbisogno del bambino. Si può utilizzare anche latte intero (il latte intero è preferibile al latte scremato o parzialmente scremato).

Ogni tanto è possibile sostituire parte del latte con prodotti caseari adatti arricchiti con ferro, vitamine e acidi grassi essenziali (yogurt, yogurt greco).

È possibile anche dare al bambino dei pezzettini di formaggio.

FRUTTA E VERDURE

Ecco alcune semplici linee guida che aiuteranno a identificare gli alimenti da dare al bambino: frutta e verdure, tutte le varietà sono "consentite".

È possibile introdurre nella dieta frutta e verdure crude. Così come è possibile iniziare a introdurre legumi (lenticchie, fagioli bianchi, piselli spezzati, ecc.) dai 15 mesi in poi, inizialmente come purea.

CARNE, PESCE E UOVA

Carne, pesce e uova: 30 g al giorno, frullati (circa 6 cucchiaini).



ALIMENTI AMIDACEI E CEREALI

Prodotti a base di cereali a ogni pasto.

ZUCCHERO E SALE

Limitare alcuni alimenti come lo zucchero, il miele e il cioccolato. Provare a cucinare senza aggiungere il sale e non aggiungerne ai vasetti di cibo precotto (ne contengono già la quantità adatta al bambino). Ricordare di evitare cibi fritti.



Riepilogo delle fasi principali DELLA DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE PER MESE E PER TIPO DI ALIMENTO

	4° mese	5° mese	6° mese	7° mese	8° mese	9° mese	10° mese	11° mese	12° mese	2° anno	3° anno
Latte	Materno o formula 1 ^a fase	formula 2 ^a fase			formula 2 ^a fase > 500 ml				formula di crescita o latte vaccino intero		
Prodotti caseari		yogurt e yogurt greco				formaggio					
Frutta		Tutta, molto matura o cotta e frullata					in pezzi, da masticare				
Verdure		purea liscia			piccoli pezzi		schiacciate o da masticare				
Patate		purea liscia			piccoli pezzi						
Legumi						purea					
Farine di cereali per lattanti		senza glutine			con glutine						
Pane, prodotti a base di cereali				pane, pasta, semolino, riso							
Carne, pesce	tutti i tipi, misti	10 g/giorno		20 g/giorno		30 g/giorno					
Uova sode		1/4		1/3		1/2					
Grassi aggiunti			Olio o burro								
Bevande		acqua pura									
Sale					durante la cottura						
Prodotti dolci				Quantità limitate							

Alcune domande frequenti

È possibile acquistare frutta e verdure surgelate o in scatola?

Le verdure surgelate e in scatola contengono buone quantità di vitamine e minerali. Scegliere quelle senza sale o zucchero aggiunto.

È necessario sbucciare la frutta e le verdure?

Se la frutta o le verdure non sono sbuccate, scegliere prodotti biologici coltivati con meno pesticidi.

Cosa si deve fare con gli avanzi o gli alimenti in eccesso quando si prepara un pasto?

È possibile preparare una zuppa con le verdure in eccesso o avanzate. Oppure utilizzare la frutta avanzata per preparare ad esempio delle composte. È possibile anche surgelare le verdure lavate, sbucciate e tagliate a pezzi.

Quale tipo di cottura è migliore?

La cottura a vapore è l'opzione migliore. Consente di preservare le proprietà organolettiche (vale a dire gli aspetti sperimentati dai sensi, tra cui gusto, vista, odore e tatto) della frutta e delle verdure durante la cottura. Inoltre, consente di limitare la quantità di grassi da cucina aggiunti, ad esempio olio o burro. È possibile anche cuocere la frutta e le verdure in una padella o in forno. La consistenza deve essere regolata in base all'età del bambino (purea liscia, purea meno liscia, schiacciata, a pezzetti, ecc.)

Come e per quanto tempo si possono conservare i vasetti per il bambino preparati in casa?

Idealemente, si deve preparare il pasto da mettere nei vasetti e da far mangiare al bambino nello stesso giorno. Ciò garantisce un gusto e una consistenza ottimali che non vengono alterati con il riscaldamento.

I vasetti di alimenti per bambini contenenti solo frutta e verdure possono essere conservati in frigorifero per 48 ore; i vasetti contenenti carne, pesce o uova possono essere conservati in frigorifero per 24 ore.

È possibile conservare i vasetti nel freezer per un massimo di due mesi. Per scongelare i vasetti, metterli in frigorifero il giorno prima o utilizzare la funzione di scongelamento su Yummy Gourmet.

È possibile anche conservare i vasetti di alimenti per bambini fatti in casa sterilizzandoli. Per essere sterilizzato, un composto deve essere versato in vasetti di vetro con una guarnizione di gomma e sarà necessaria una grande pentola di acqua. Posizionare i vasetti di vetro riempiti e sigillati nella pentola. I vasetti devono essere completamente coperti di acqua. Portare l'acqua a ebollizione nella pentola. Fare bollire per 20 minuti. Lasciare raffreddare. I vasetti possono quindi essere conservati per un massimo di 12 mesi. Quando si apre il vasetto, assicurarsi che venga emesso un suono "pop", che indica la corretta sterilizzazione e conservazione.

Cos'è la diversificazione alimentare?

Non iniziare a diversificare il cibo del bambino con puree senza prima consultare il pediatra che lo ha in cura. È importante che il pediatra valuti se il bambino è pronto o se è necessario aspettare un po' più a lungo.

La principale fonte di cibo del bambino rimarrà il latte materno per un certo periodo di tempo, in linea con le raccomandazioni del pediatra.

La diversificazione alimentare è un momento emozionante durante il quale il bambino è pronto a provare una varietà di cibi con

consistenze e gusti differenti. Il bambino imparerà gradualmente a masticare nel primo anno di vita. Passerà da una dieta liquida a una dieta composta da alimenti sempre più solidi.

Inoltre, proporre al bambino frutta e verdure nelle prime fasi della sua vita come parte dei pasti abituali lo incoraggerà a mangiare una dieta equilibrata durante la crescita. È stato dimostrato che fornire un'ampia varietà di frutta e verdure sin dall'inizio del processo di diversificazione porta, a breve termine, ad accettare maggiormente una più ampia varietà di alimenti.

Quando il bambino sembra pronto a provare cibi diversi dal latte, è bene fornire una piccola quantità di verdure al vapore, in forma di purea liscia, ogni giorno. Provare una verdura diversa ogni giorno per 7 giorni e quindi ripetere questo ciclo. Continuare con le verdure

per circa 2 settimane, quindi provare qualche frutto e altri alimenti. Scegliere verdure cotte al vapore non troppo ricche di fibre e che non abbiano un sapore troppo forte per il bambino. Si consiglia di iniziare gradualmente, con una verdura alla volta in forma di purea.

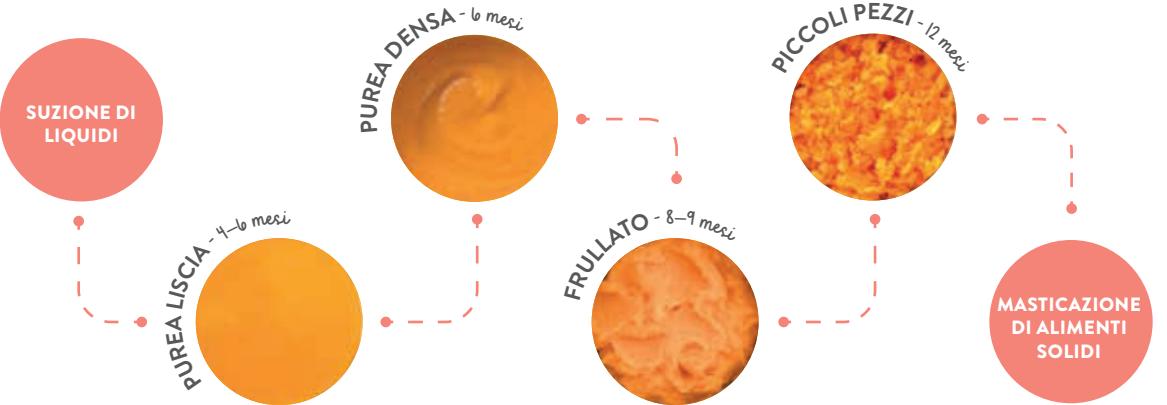
L'educazione sensoriale a partire dalla prima infanzia è la chiave per stabilire le basi di un'alimentazione sana. Il bambino deve essere guidato verso una dieta sana ed equilibrata, perché naturalmente è orientato verso alimenti dolci e zuccherati che lo saziano. Il risveglio sensoriale insegna ai bambini a gustare una vasta gamma di cibi e a provare piacere nel mangiarli. Prima questo accade, più sarà facile.

Durante il processo di diversificazione alimentare, il bambino scopre nuovi sapori e nuove consistenze.

I bambini nascono con una preferenza innata per i sapori acidi e amari. Proporre ai neonati e ai bambini piccoli la frutta e le verdure una alla volta e non mescolate insieme. Laggiunta di alimenti amidacei alle verdure ne agevola in genere l'accettazione nel lungo termine.

Per aiutare il bambino a imparare, fornire diverse opportunità e diversi pasti per scoprire un nuovo gusto.

Evoluzione della consistenza



Introduzione di sapori

DURANTE LA DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE

COME SI PUÒ AIUTARE IL BAMBINO A SCOPRIRE NUOVI SAPORI?

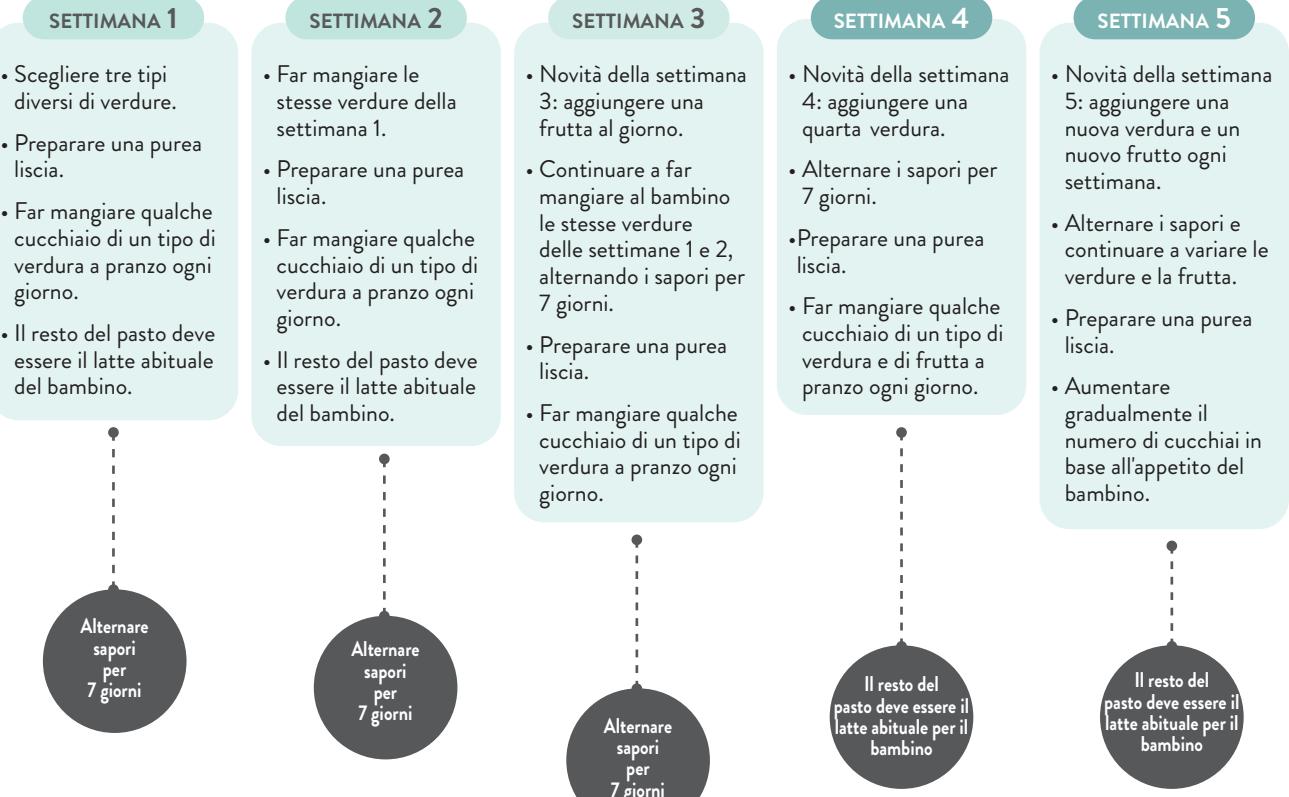
Prima di provare i sapori, è possibile ricorrere alla familiarizzazione sensoriale di un alimento. Si tratta di una tecnica molto semplice che può essere utilizzata per rendere familiare un prodotto rifiutato o sconosciuto. Lo scopo è quello di aumentare il contatto del bambino con il cibo prima che venga servito nel suo piatto. Questo contatto preliminare aiuta a risvegliare la sensorialità: può toccare e gustare gli alimenti in un contesto non restrittivo e spesso giocoso.

AD ESEMPIO

È possibile coinvolgere il bambino nella preparazione del pasto. Si può mostrare il cibo nella sua forma originale e non tagliato, quindi spiegare la provenienza del cibo. La neofobia alimentare diminuisce quando il bambino sa da dove proviene il cibo. Lasciare che il bambino maneggi la frutta o le verdure senza restrizioni. Scoprirà nuovi alimenti utilizzando tutti i sensi: tatto, vista, olfatto, nonché il gusto.

Programma rapido

PER POTER AFFRONTARE LA 1^a FASE DELLA DIVERSIFICAZIONE ALIMENTARE



Elenchi dell'introduzione di alimenti per mese*

DAI 4 MESI	
Barbabietole	Banane
Broccoli	Nettarine
Carote	Mele cotogne
Zucchine	Susine Mira-belle
Spinaci	Nettarine
Fagiolini	Pesche
Pastinaca	Pere
Patate dolci	Mele
Piselli	Susine
Patate	Prugne
Zucca dolce	Susine selvatiche
Zucca tonda	Uva
Topinambur	
Albicocche	

DAI 6 MESI	
Melanzane	Mais
Carciofi	Rape
Sedano	Zucca pasticcina
Funghi champignon	Peperoni
Cavolfiore	Rafano
Cetriolo	Scorzonerina
Zucca	Pomodori
Zucca violina	Erba cipollina
Cicoria	Timo
Finocchi	Limone
	Clementine
	Agnello
	Fichi
	Fragole
	Lamponi
	Litchi
	Mandarino
	Melone
	More
	Mirtilli
	Arancia
	Pompelmo
	Parmigiano
	Manzo
	Prosciutto
	Pollo
	Rana pescatrice
	Tonno
	Formaggio di capra
	Emmental
	Mozzarella

DAI 7 MESI	
Crescione	Riso
Lattuga	Tapioca
Cavolo rapa	Feta
Pasta	
DAGLI 8 MESI	
Asparagi	Kiwi
Avocado	Cocco
Funghi	Papaya
Cavolini di Bruxelles	Anguria
Ananas	Aglio
Bergamotto	Aneto
Mirtilli rossi	Basilico
Mirtilli rossi	Coriandolo
Ribes neri	Scalogno
Ciliege	Cipolla
Guava	Origano
Melograno	Prezzemolo
Ribes rossi	Menta

DAI 9 MESI	
Bietola	Salmone
DAI 10 MESI	
Cavolo	Arachidi
Rabarbaro	Nocciole
Mandorle	Anacardi
	Pecan
	Pistacchi

DAI 12 MESI		
Rafano	Cachi	Gamberetti
Frutto della passione	Alchechengio	Zenzero
	Capesante	Cioccolato
DAI 18 MESI		
Castagne	Cetriolini	Black pudding
Castagne	White pudding	

Punti fondamentali

DURANTE IL PRIMO ANNO DI VITA DEL BAMBINO

Offrire una varietà di gusti e consistenze fin dall'inizio della diversificazione alimentare è il modo migliore per aiutarlo a gustare una varietà di cibi durante la crescita

Offrire più volte la stessa verdura o frutta aumenterà la probabilità che venga accettata, anche se inizialmente viene rifiutata (ripetizione)

LA PAZIENZA E LA PERSEVERANZA SERVIRANNO A FAR AMARE AL BAMBINO LA FRUTTA E LE VERDURE

MENTRE IL BAMBINO CRESCE

Continuare a offrire frutta e verdure durante i pasti e utilizzarle come spuntini

INCORAGGIARE IL BAMBINO A MANEGGIARE LA FRUTTA E LE VERDURE

Dare il buon esempio mangiando alimenti che il bambino deve imparare ad apprezzare

Prestare attenzione ai segnali di appetito e di sazietà del bambino

Non dare al bambino liberamente cibi con alto contenuto di sale, grasso e/o zuccheri



*Elenchi non esaustivi, da adattare in base alle raccomandazioni del pediatra e alle esigenze del bambino (preferenze, allergie, intolleranze, ecc.)

Guida rapida

QUATTRO CONFIGURAZIONI POSSIBILI



Cottura a vapore

Preparare pasti sani e gustosi fatti in casa con la cottura a vapore. È possibile conservare il cibo negli appositi contenitori per riscalarlo in un secondo momento.



- 3 programmi automatici**
- Cottura a vapore
 - Scongelamento
 - Riscaldamento

Due contenitori in ceramica per la conservazione con cestello per cottura a vapore incluso

Frullatore a immersione

Collegare la parte in metallo del frullatore all'impugnatura e trasformarlo in un frullatore a immersione per preparare salse, zuppe e frullati per tutta la famiglia.



Tritatutto

Usare il recipiente Yummy Gourmet con la sua lama. Posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio per trasformarla in un tritatutto per tagliare, tritare e mescolare verdure, cipolle, erbe e carni.



Frullatore a vapore

Cuocere e frullare direttamente nel recipiente Yummy Gourmet utilizzando l'impugnatura del frullatore, senza dover trasferire il cibo in un altro contenitore.

COME USARE YUMMY GOURMET



- 1** Riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo.
- 2** Posizionare la lama nel recipiente e aggiungere gli ingredienti.



- 3** Selezionare il programma Cottura a vapore.

Guida rapida

4 Premere Start.



- 5** Al termine del programma, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio.



- 6** Mescolare fino a ottenere la consistenza desiderata.

COME USARE I CONTENITORI PER LA CONSERVAZIONE



- 1** Riempire il serbatoio dell'acqua fino al livello massimo.

- 2** Riempire i contenitori con il composto da riscaldare o scongelare. Chiudere i coperchi.



- 3** Posizionare i contenitori nel cestello per la cottura a vapore, quindi inserire il cestello nel recipiente (senza la lama).

- 4** Selezionare il programma di riscaldamento o scongelamento e premere Start.



Dai 4/6 mesi il bambino può iniziare a provare cibi solidi. Tuttavia, il latte rimane la fonte di alimentazione principale.

RICORDARSI DI RIPIRE IL SERBATOIO DELL'ACQUA DI YUMMY GOURMET FINO AL LIVELLO MASSIMO PRIMA DI OGNI UTILIZZO



Purea di carote



2 carote (circa 250 g)
1 cucchiaino di olio di colza

1. Pelare e lavare le carote. Tagliarle a rondelle sottili. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.



Purea di piselli



200 g di piselli
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Mettere i piselli nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 25 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionate l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullate accuratamente, aggiungendo un po' d'acqua se necessario per ottenere la consistenza desiderata.



Purea di zucca e patate



200 g di zucca
1 piccola patata (circa 100 g)
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Sbucciare e lavare la patata e la zucca. Tagliarle in piccoli cubetti da 2 cm. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 20 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.

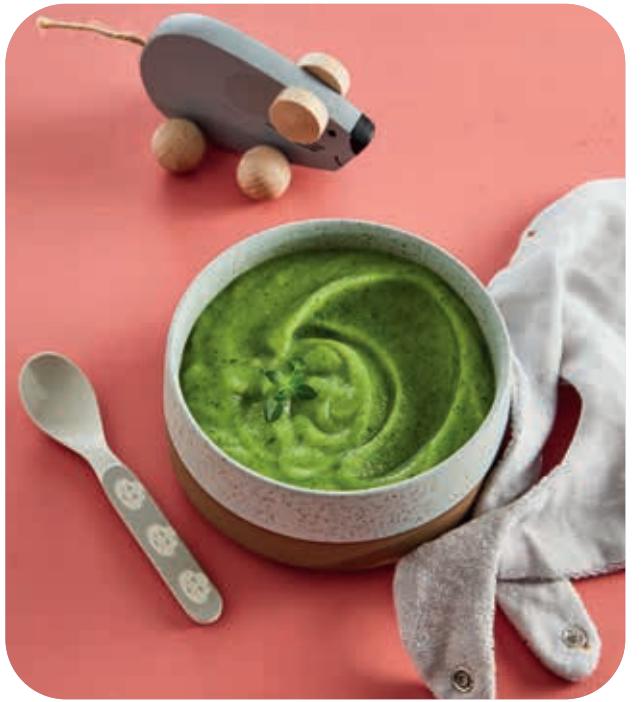
Suggerimento: durante la miscelazione, aggiungere la quantità di acqua di cottura necessaria per ottenere la consistenza desiderata.

Purea di pastinaca e patate



1 piccola patata (circa 100 g)
150 g di pastinaca
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Pelare e lavare la pastinaca e la patata. Tagliare la pastinaca in 4 longitudinalmente. Pelare e lavare la pastinaca e la patata. Tagliare la pastinaca in 4 longitudinalmente, rimuovere il nucleo in genere fibroso e tagliarlo a rondelle sottili. Tagliare la patata in piccoli cubetti da 2 cm. Mettere le verdure nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.



Purea di zucchine

1
porzione 10 min. 15 min.

1 zucchina piccola (200 g)
1 patata molto piccola (50 g)
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Pelare e lavare la zucchina e la patata. Tagliare in piccoli cubetti da 2 cm. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.



Purea di sedano rapa

e patate
1
porzione 10 min. 15 min.

200 g di sedano rapa
50 g di patate
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Pelare e sciacquare il sedano e la patata. Tagliare in piccoli cubetti da 2 cm. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti. Aggiungere l'olio di colza, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.



Purea di fagioli

Pure di patate

1
porzione 10 min. 15 min.

150 g di fagioli
1 piccola patata (circa 100 g una volta sbucciata)
1 cucchiaino di olio di colza

1. Pelare e sciacquare la patata. Tagliare in piccoli cubetti da 2 cm. Se i fagioli sono freschi, lavarli, rimuovere le estremità e tagliarli a pezzetti. Mettere le verdure nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti.
4. Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.



Vellutata di porri

1
porzione 10 min. 10 min.

1 porro grande
1 ciuffo di timo (opzionale)
da 1 a 2 cucchiaini di panna da cucina liquida

1. Rimuovere le radici e l'estremità verde scuro del porro. Dividere il porro in 4 parti e lavarlo accuratamente prima di tagliarlo in piccoli pezzi. Mettere i pezzi di porro e il timo nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Cuocere a vapore per 15 minuti.
3. Rimuovere il timo, aggiungere la panna, inserire il frullatore e frullare accuratamente.

Suggerimento: è possibile aggiungere al porro 50 g di patate lavate, pelate e tagliate a dadini.



Purea di banane



1 banana grande

1. Lavare la banana e rimuovere le estremità. Dividerla in due pezzi e tagliare la buccia longitudinalmente con la punta di un coltello. Posizionare le due metà nel recipiente Yummy Gourmet con il cestello per la cottura a vapore.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Avviare la cottura a vapore per 12 minuti.
4. Lasciare raffreddare completamente prima di rimuovere la buccia. A seconda delle esigenze del bambino, utilizzare il frullatore per frullare la banana per il tempo necessario.

Suggerimento: è possibile aggiungere un formaggio cremoso mentre si frulla la banana.



Purea di mele e pere



1 mela piccola (circa 125 g)
¼ di pera grande

1. Lavare e sbucciare la mela e la pera. Rimuovere il nucleo e tagliarle a pezzi. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 10 minuti.
4. Posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare. Lasciare raffreddare completamente prima di servire.

Suggerimento: man mano che il bambino cresce, frullare sempre meno la frutta per ottenere una consistenza diversa.



Purea di funghi



160 g di funghi champignon
1 piccola patata (60 g)
¼ di scalogno
da 1 a 2 cucchiaini di panna da cucina intera

1. Lavare e pelare i funghi, le patate e lo scalogno. Tagliarli a pezzi. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 20 minuti.
4. Aggiungere la panna, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente.

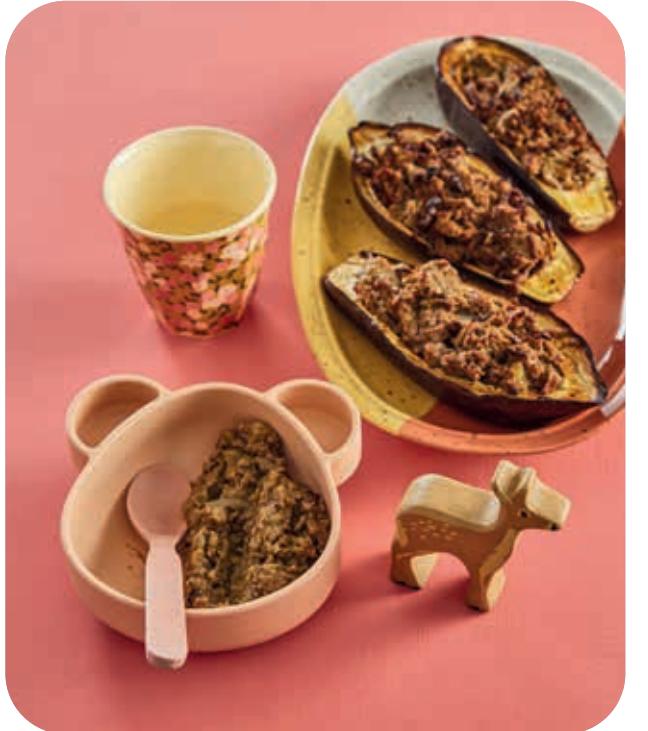


Misto di patate e fagioli



1 piccola patata
(circa 100 g una volta sbucciata)
120 g di fagioli
2 cucchiaini di panna da cucina liquida intera
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

1. Pelare e sciacquare la patata. Tagliare in piccoli cubetti da 2 cm. Lavare i fagioli, rimuovere le estremità e tagliarli a pezzetti. Mettere i pezzi di patate su un lato del recipiente Yummy Gourmet e i fagioli sull'altro lato. Cospargere con il prezzemolo.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti.
4. Togliere i fagioli dal recipiente e frullare le patate con il frullatore, aggiungendo metà della panna. Posizionare sul piatto del bambino. Rimettere i fagioli nel recipiente e frullare con il resto della panna. Versare accanto alla purea di patate e servire.



Melanze ripiene

4 persone

5 min.

-

1 cipolla
4 melanzane
350 g di manzo macinato

1 cucchiaino di erbe di Provenza
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza
Pepe

- Preriscaldare il forno a 210 °C. Lavare le melanzane e rimuovere il picciolo. Tagliarle a metà longitudinalmente. Con un cucchiaino, estrarre circa la metà della polpa dalla melanzana. Mettere da parte e rimuovere eventuali semi.
- Mettere le melanzane in un piatto, aggiungere un bicchiere d'acqua al piatto e mettere a cuocere in forno per 20 minuti.
- Sbucciare e sciacquare la cipolla, quindi tritarla. Mettere la cipolla in una padella a fuoco basso per 5 minuti senza rosolarla, senza grassi e con una piccola quantità di acqua. Quindi aggiungere la carne macinata, la polpa delle melanzane, il pepe e le erbe di Provenza. Cuocere per circa 10 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Frullare con il frullatore a immersione per alcuni secondi.
- Togliere le melanzane dal forno. Scegliere la più piccola per il bambino e riempirla con una quantità del composto di carne adeguata all'età e al fabbisogno. Ripartire il resto del composto di carne tra le altre melanzane. Rimettere il piatto in forno per 25 minuti.
- Rimuovere la buccia dalla melanzana per il bambino, aggiungere l'olio e utilizzare il frullatore a immersione per regolare la consistenza. Per il resto della famiglia: aggiungere sale se necessario e servire con riso e una salsa di pomodoro.



Sformato di sedano rapa

4 persone

10 min.

10 min.

1 sedano rapa piccolo (500 g una volta sbucciato) 125 ml di latte intero
4 ciuffi di prezzemolo a foglia piatta 1 pizzico di noce moscata grattugiata
4 uova 1 piccola noce di burro
100 g di yogurt greco 1 cucchiaino di olio di colza
Pepe

- Pelare il sedano rapa, sciacquarlo e tagliarlo in cubetti da 2 cm. Mettere i pezzi nel recipiente Yummy Gourmet con il cestello per la cottura a vapore. Cuocere a vapore per 15 minuti.
- Scolare il sedano rapa, mettere la lama nel recipiente Yummy Gourmet, rimettere dentro il sedano con il prezzemolo e frullare con il frullatore a immersione.
- Preriscaldare il forno a 210 °C. In un'insalatiera, mescolare lo yogurt greco con le uova, il latte, la noce moscata e il pepe. Aggiungere il sedano frullato. Imburcare un piatto e versarvi sopra il composto. Cuocere per 30 minuti.
- Prelevare una porzione adatta all'età e al fabbisogno del bambino. Aggiungere l'olio.

Se necessario, aggiungere sale per il resto della famiglia.

Suggerimento: è possibile cucinare lo sformato in singoli piattini e ridurre il tempo di cottura a 20 minuti.



Pomodori alla provenzale

4 persone

10 min.

15 min.

4 pomodori
2 spicchi d'aglio
4 cucchiani di pangrattato

½ mazzetto di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di olio di colza
Pepe

- Preriscaldare il forno a 200 °C. Lavare i pomodori e rimuovere i piccioli con la punta di un coltello. Tagliarli a metà e metterli in un piatto, con il lato tagliato rivolto verso l'alto.
- Pelare gli spicchi d'aglio, tagliarli a metà e rimuovere i germogli. Sbucciare il prezzemolo.
- Mettere l'aglio e il prezzemolo nel recipiente Yummy Gourmet con la lama, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare accuratamente. Aggiungere il pangrattato e il pepe, quindi frullare di nuovo a intermissione per mescolare. Spalmare il composto sui pomodori e infornare per 30 minuti.
- Per il bambino: prelevare una porzione adatta all'età e al fabbisogno. Rimuovere la buccia dai pomodori, quindi utilizzare il frullatore a immersione per regolare la consistenza come desiderato. Aggiungere un cucchiaino di olio di colza e servire.

Se necessario, aggiungere sale per il resto della famiglia.



Purea di patate dolci, carote e petto di pollo

1 porzione

10 min.

15 min.

1 piccola patata dolce (120 g)
da 10 a 20 g di petto di pollo (in base alla quantità adatta all'età del bambino)
1 carota (120 g)
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

- Sbucciare e lavare la carota e la patata dolce. Tagliare la carota a rondelle sottili. Tagliare la patata dolce a metà in lunghezza e poi a fette. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama. Aggiungere i pezzi di pollo.
- Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
- Cuocere a vapore per 15 minuti.
- Aggiungere l'olio, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare.

Suggerimento: a seconda delle esigenze del bambino, frullare la carne separatamente dalle verdure. È possibile anche tagliarla in piccoli pezzi.



Purea in stile tajine

1
porzione

15 min.

20 min.

½ pomodoro senza semi
½ carota
½ patata
¼ di cipolla

30 g di piselli surgelati
da 10 a 20 g di carne di vitella
(quantità adatta all'età del bambino)
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Sbucciare e sciacquare tutte le verdure fresche. Tagliarle in piccoli pezzi.
2. Cuocere la carne con la cipolla e il pomodoro in una padella per 3 minuti senza rosolare e senza usare grassi.
3. Aggiungere la carota e la patata tagliate a pezzetti, coprire con acqua e portare a ebollizione. Dopo 5 minuti, aggiungere i piselli e continuare la cottura per altri 10 minuti. Controllare le verdure: devono essere morbide.
4. Aggiungere l'olio e frullare con il frullatore a immersione.

Suggerimento: frullare con o senza acqua di cottura, a seconda della consistenza desiderata.



Pasticcio di zucca, mango e patate

1
porzione

10 min.

20 min.

da 10 a 20 g di bistecca (quantità
adatta all'età del bambino)

160 g di zucca
1 cucchiaino di panna da cucina intera
60 g di patata

1. Sbucciare e lavare la patata e la zucca. Tagliarle in piccoli cubetti da 2 cm. Mettere tutto nel recipiente Yummy Gourmet con la lama.
2. Aggiungere la bistecca.
3. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
4. Cuocere a vapore per 20 minuti. Scolare la carne e le verdure.
5. A seconda delle esigenze del bambino, frullare o tagliare in piccoli pezzetti la carne e metterla sul fondo di un piattino. Rimettere le verdure dentro Yummy Gourmet con la panna, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare fino a ottenere la consistenza desiderata.

Versare la purea sulla carne e servire.



Granita di anguria

4
persone

3 ore.

800 g di anguria
20 g di zucchero (facoltativo)
succo di ½ limone

1. Sciacquare l'anguria. Rimuovere la buccia e i semi. Utilizzando il frullatore a immersione, frullare l'anguria con il succo di limone e lo zucchero.
2. Versare il composto ottenuto in un contenitore piatto e mettere in freezer per circa tre ore. Ogni ora circa, estrarre il contenitore e mescolare con una forchetta per spezzare la granita. Una volta raggiunta la consistenza desiderata, servire e mangiare subito.
3. Per i bambini: prelevare una porzione di circa 50 - 100 g a seconda del loro appetito.



Crema di melone

1
porzione

10 min.

10 min.

1 piccola fetta di melone (100 g senza buccia e semi)
2 foglie di menta

1. Rimuovere la buccia e i semi dal melone. Sciacquare il melone e la menta.
 2. Mettere il melone tagliato a pezzi nel recipiente con le foglie di menta e frullare con il frullatore.
- È possibile anche frullare solo il melone e aggiungere la menta tritata finemente.

Dai 9 mesi



Dai 12 mesi, il bambino mangerà gradualmente come il resto della famiglia. Tuttavia, il latte e i prodotti caseari costituiscono ancora una parte molto importante della sua dieta.



Hummus di fagioli bianchi e anacardi

4 persone

15 min.

-

200 g di ceci in barattolo
200 g di fagioli bianchi in barattolo
50 g di anacardi
1 spicchio d'aglio
6 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaino di succo di limone
1 pizzico di peperoncino
50 ml di acqua, sale, pepe
Qualche ciuffo di coriandolo

1. Sciacquare e scolare i fagioli e i ceci. Pelare l'aglio, quindi tagliarlo a metà e rimuovere il germoglio.
2. Mettere gli anacardi in un recipiente piuttosto alto (come un misurino) con l'aglio, quindi aggiungere i fagioli e i ceci. Aggiungere sale e pepe.
3. Aggiungere 5 cucchiai di olio, acqua e succo di limone e frullare in modalità turbo fino a ottenere una purea.
4. Mettere l'hummus in una ciotola e aggiungere il resto dell'olio. Aggiungere sale e pepe. Guarnire con peperoncino e coriandolo tritato, quindi servire.

Suggerimento: se si desidera, è possibile utilizzare solo i ceci.



Caviale di melanzane al cumino

4 persone

15 min.

45 min.

2 melanzane grandi
2 spicchi d'aglio
¼ di limone
2 cucchiai di olio d'oliva

50 g di yogurt greco
½ cucchiaino di cumino
Sale e pepe

1. Preriscaldare il forno a 210 °C. Pelare e tritare l'aglio.
2. Versare un po' d'acqua sul fondo di una teglia da forno. Tagliare le melanzane a metà longitudinalmente e metterle nella teglia, con il lato della buccia rivolto verso il basso. Spargere l'aglio sulle melanzane e coprire la teglia ermeticamente con un foglio di alluminio. Cuocere in forno per 45 minuti.
3. Utilizzare una forchetta per asportare la polpa delle melanzane e collocarla in un contenitore alto.
4. Aggiungere il succo di limone, il cumino e l'olio d'oliva. Aggiungere sale e pepe. Frullare con il frullatore alla velocità 2 fino a ottenere una consistenza liscia.

Suggerimento: aggiungere dei pezzetti di pomodori secchi.



Tapenade di peperoni marinati

4 persone

20 min.

20 min.

3 peperoni rossi
1 spicchio d'aglio
6 ciuffi di timo
1 pizzico di paprika
100 ml di olio d'oliva

3 grani di pepe nero
100 g di ricotta
4 olive nere snocciolate
Sale e pepe

1. Preriscaldare il forno a 220 °C. Lavare i peperoni e posizionarli su una teglia da forno rivestita di carta da forno. Cuocerli in forno per circa 20 minuti finché non si scuriscono.
2. Togliere i peperoni dal forno, metterli in una sacchettina da freezer e lasciarli raffreddare. Una volta freddi, rimuovere la pelle e i semi, quindi tagliare la polpa a pezzi.
3. Pelare e tritare l'aglio. Mettere i peperoni, l'aglio e il timo in un piatto poco profondo e versare l'olio d'oliva.
4. Aggiungere sale e pepe e mescolare per amalgamare. Lasciare marinare in frigorifero per un'ora.
5. Dopo la marinatura, togliere il timo e l'olio e mettere i peperoni in un contenitore per misurare. Aggiungere la paprika e le olive nere. Frullare con il frullatore a immersione alla velocità 2 fino a ottenere una consistenza liscia.
6. Aggiungere la ricotta e mescolare delicatamente con una spatola.

Suggerimento: è possibile utilizzare questa tapenade in piadine arrotolate con verdure crude.



Gazpacho

4 persone

15 min.

-

400 g di pomodori maturi
½ cetriolo
½ gambo di sedano
1 piccolo peperone rosso
½ mazzetto di basilico

1 spicchio d'aglio
200 ml di olio d'oliva
100 ml di acqua
1 cucchiaino di aceto di vino bianco
Sale e pepe

1. Lavare i pomodori, il sedano, il cetriolo e il peperone rosso. Pelare il peperone e il cetriolo. Tagliare le verdure in piccoli pezzi. Lavare e tritare il basilico. Pelare l'aglio, tagliarlo a metà e rimuovere il germoglio.
2. Mettere le verdure, il basilico e l'aglio in un'insalatiera e aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto. Condire con sale e pepe e mescolare bene. Lasciare marinare in frigorifero per un'ora.
3. Mescolare il contenuto dell'insalatiera con il frullatore a immersione alla velocità 2, aggiungendo un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata. Servire refrigerato.

Suggerimento: servire con pane tostato strofinato con aglio.



Zuppa cremosa di mais con pepe bianco

4 persone

10 min.

12 min.

400 g di mais dolce (in scatola)
1 gambo di sedano
400 ml di brodo di pollo
1 cipolla gialla
1 cucchiaino di olio d'oliva

200 ml di panna da cucina
1 pizzico abbondante di pepe bianco
Qualche ciuffo di prezzemolo
Sale

1. Sciacquare e scolare il mais. Sbucciare e tritare la cipolla. Tritare il sedano. Scaldate l'olio d'oliva in una pentola e rosolare la cipolla con il pepe per 2 minuti.
2. Aggiungere il mais e versare il brodo. Cuocere per 10 minuti a fuoco medio.
3. Una volta cotta, frullare la zuppa con il frullatore alla velocità 2. Aggiungere la panna da cucina e il sale. Mescolare, cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Suggerimento: per una zuppa più densa, passarla attraverso un colino. È possibile anche aggiungere qualche fungo nella pentola.



Ketchup di carote

4 persone

20 min.

70 min.

500 g di carote
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di aceto balsamico
2 cucchiaini di olio d'oliva

1 pizzico di zenzero macinato
1 pizzico di paprika
1 foglia di alloro
50 g di zucchero di canna
300 ml di passata
120 ml di acqua
Sale e pepe

1. Sbucciare e tritare la cipolla e l'aglio. Pelare e tagliare a pezzi le carote.
2. Scaldate l'olio in una pentola e soffriggere la cipolla, l'aglio e le carote a fuoco alto. Dopo 5 minuti, cospargere con zucchero di canna e caramellare per 3 minuti. Deglassare con aceto di vino bianco e aceto balsamico. Una volta evaporato l'aceto, aggiungere lo zenzero, la paprika, 50 ml di acqua e la passata. Aggiungere sale e pepe.
3. Coprire e cuocere per un'ora a fuoco molto basso, mescolando di tanto in tanto e controllando che vi sia ancora un po' di liquido.
4. Rimuovere la foglia di alloro e frullate con il frullatore a immersione alla velocità 2, aggiungendo 70 ml di acqua fino a ottenere una consistenza liscia.
5. Lasciare raffreddare il ketchup e metterlo nel frigorifero.

Suggerimento: servire questo ketchup con nuggets di pollo fatte in casa.



Crocchette di verdure

1 porzione

15 min.

25 min.

120 g di cime di cavolfiore
120 g di cime di broccoli
15 g di formaggio Comté grattugiato
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Sciacquare i broccoli e il cavolfiore e tagliarli a pezzi se sono troppo grandi. Inserire le verdure nel recipiente Yummy Gourmet con la lama, insieme al cestello per la cottura a vapore.
2. Riempire il serbatoio dell'acqua Yummy Gourmet fino al livello massimo.
3. Cuocere a vapore per 15 minuti. Dopo la cottura, scolare le verdure, aggiungere l'olio e il formaggio grattugiato, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare grossolanamente fino a ottenere una consistenza granulosa.
4. Scaldate il forno a 180 °C. Con le mani pulite, formare 8 crocchette e metterle su una teglia da forno rivestita di carta da forno. Cuocere in forno per 10 minuti. Tagliare le crocchette in piccoli pezzi, in base alle esigenze del bambino, e servire.

Suggerimento: per il resto della famiglia, servire le crocchette con una salsa di pomodoro piccante.



Fonduta di porri

1 porzione

10 min.

20 min.

220 g di porri (parte bianca)
1 cucchiaino di panna da cucina liquida
da 1 a 2 cucchiaini di olio di colza

1. Tagliare le parti bianche dei porri in 4, lavare accuratamente e tagliare a pezzi. Mettere i pezzi nel recipiente, posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare per qualche istante per tritare finemente i porri.
2. Versare i porri tritati in una padella piccola con un po' d'acqua sul fondo. Coprire e lasciare sobbollire a fuoco medio per 15 minuti. Rimuovere il coperchio, aggiungere la panna e continuare a cuocere per 5 minuti, mescolando regolarmente.
3. Aggiungere l'olio e servire.

Suggerimento: se necessario, frullare nuovamente dopo la cottura per regolare la consistenza in base alle esigenze del bambino.



Pesto di rucola con mandorle tostate

4
persone

15 min.

5 min.

100 g di rucola
10 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
60 g di mandorle tritate
150 ml di olio d'oliva
50 g di parmigiano grattugiato
Sale e pepe

- Lavare e asciugare accuratamente le foglie di rucola e di basilico. Tostare le mandorle in una padella asciutta.
- Pelare lo spicchio d'aglio, tagliarlo a metà e rimuovere il germoglio.
- Versare l'olio in un contenitore per misurare. Aggiungere la rucola, il basilico, l'aglio, le mandorle e il parmigiano. Aggiungere sale e pepe.
- Frullare con il frullatore a immersione alla velocità 1 fino a ottenere una consistenza liscia.

Suggerimento: è anche possibile preparare questo pesto con i pinoli invece delle mandorle.



Purea di papaya

e sciroppo d'acero

4
persone

10 min.

20 min.

2 papaie
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di succo di limone
1 gambo di citronella
50 ml di acqua

- Tagliare a metà le papaie. Rimuovere i semi e tagliare la frutta in pezzi. Rimuovere lo strato esterno e l'estremità dura della citronella, quindi tagliarla a metà longitudinalmente.
- Mettere la papaia e la citronella in una pentola, aggiungere l'acqua e cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti.
- Dopo la cottura, rimuovere il gambo di citronella e frullare con il frullatore a immersione alla velocità 1, aggiungendo gradualmente lo sciroppo d'acero e il succo di limone.
- Lasciare raffreddare prima di servire.

Suggerimento: la papaia è ricca di fibre e favorisce la digestione.



Crema spalmabile al cioccolato

4
persone

15 min.

5 min.

60 g di nocciole in polvere
150 g di cioccolato al latte
1 cucchiaino di purea di nocciole
50 g di cioccolato fondente
4 cucchiaini di olio di nocciole

- Tostare le nocciole in polvere in una padella asciutta per qualche istante.
- Spezzare il cioccolato al latte e quello fondente e scioglierli a bagnomaria. Lasciare raffreddare.
- Mettere le nocciole in polvere in un contenitore per misurare. Aggiungere il cioccolato fuso, la purea di nocciole e l'olio, quindi frullare con il frullatore a velocità 2 fino a ottenere un composto omogeneo.
- Conservare in un contenitore di vetro.

Suggerimento: Conservare la crema in un luogo asciutto al riparo dalla luce solare. Se si indurisce, renderla più facilmente spalmabile riscaldandola per alcuni secondi.



Pancake alla banana

1
portione

10 min.

15 min.

2 banane grandi
4 uova
30 g di burro
1 bustina di lievito in polvere
olio di colza per la cottura

- Sbucciare le banane, tagliarle in pezzi e metterle nel recipiente Yummy Gourmet. Posizionare l'impugnatura del frullatore sul coperchio e frullare per alcuni secondi.
- Quindi aggiungere le uova, il burro fuso e il lievito in polvere. Frullare nuovamente fino a ottenere una pastella liscia e lasciare riposare per alcuni minuti.
- Scaldare una padella oliata a fuoco medio. Aggiungere alcuni cucchiani della pastella. Quando si formano le bolle sulla parte superiore, girare i pancake e cuocere per un altro minuto. Posizionare i pancake su un piatto e ripetete fino a terminare la pastella.
- Dare al bambino uno o due pancake, tagliandoli in pezzi di misura adeguata. Per il resto della famiglia, si possono servire i pancake ad esempio con una noce di burro e una spruzzata di sciroppo d'acero o marmellata.

Suggerimento: per risparmiare tempo si può utilizzare una macchina per pancake e cuocerne 6 alla volta.

Dai 12 mesi



YUMMY GOURMET

Guía de recomendaciones y consejos de alimentación para los nuevos padres y sus bebés

Dar lo mejor a vuestro bebé

¿Vais a tener un bebé pronto o sois padres o madres primerizos? Hacer malabarismos con las responsabilidades diarias y las necesidades de un bebé puede ser difícil. Esta sencilla guía se divide en dos partes para ayudarlos a preparar comidas variadas, saludables y equilibradas para el bebé y favorecer su crecimiento.

La primera parte es una guía de las etapas principales en el paso del bebé a la alimentación sólida, con consejos prácticos y trucos sencillos para diversificar la dieta e introducir nuevos sabores.

La segunda parte ofrece 32 recetas para Yummy Gourmet, desarrolladas en colaboración con el Programa

Agradecimientos

Agradecemos a todo el equipo del Programa Malin su contribución en la mayoría de las recetas de este libro, así como al equipo de Ciencia de los Alimentos de Groupe SEB y, especialmente, a Hortense, por su valiosa ayuda en la redacción de la introducción.

Y gracias a vosotros, los lectores de este libro. Esperamos que aporte ideas para que tanto vuestros hijos como toda la familia disfruten día a día.

REFERENCIAS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Contenidos

INTRODUCCIÓN

- Etapas clave de la diversificación alimentaria p. 2
- Preguntas más frecuentes p. 7
- Introducción de sabores p. 8
- Lista de introducción de alimentos por meses p. 10
- Puntos clave p. 11
- Guía de inicio rápido p. 12

RECETAS

A PARTIR DE 4 MESES

- Recetas de verduras p. 14
- Recetas de frutas p. 18

A PARTIR DE 9 MESES

- Recetas de verduras p. 19
- Recetas de verduras y carne p. 22
- Recetas de frutas p. 23

A PARTIR DE 12 MESES

- Recetas de verduras p. 24
- Recetas de frutas p. 28

LEYENDA

- Receta de una ración completa para tu hijo.
- Receta para cuatro adultos, de la que puedes sacar una ración para tu hijo.
- Tiempo de cocción.
- Tiempo total de preparación de la receta.



Etapas clave EN LA ALIMENTACIÓN DE TU BEBÉ

DEL NACIMIENTO A 4-6 MESES LACTANCIA MATERNA

El bebé solo puede consumir líquidos. La leche materna es el único alimento que debería tomar el bebé.

Los sustitutos de la leche materna (o fórmula para lactantes) también constituyen una buena alternativa.

DE 9 A 12 MESES 2.ª ETAPA DE LA DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

Tu hijo está empezando a comer una mayor variedad de alimentos, pero la leche sigue siendo el componente principal de su dieta.

Ahora puede sujetar la cuchara y afirmar su independencia tratando de alimentarse por sí mismo.



1.ª ETAPA DE LA DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

El bebé crece y se interesa por la comida que se le ofrece.

Puede empezar a probar alimentos y descubrir nuevos sabores y texturas.

Sin embargo, la leche sigue siendo su principal fuente de alimento.

DE 12 A 18 MESES 3.ª ETAPA DE LA DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

Tu hijo ahora come una dieta variada, pero sus necesidades no son las mismas que las de un adulto.

Gradualmente comerá lo mismo que el resto de la familia.

Sin embargo, la leche y los productos lácteos siguen formando una parte muy importante de su dieta.

De 4 a 8 meses DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA: ETAPA 1

El bebé crece y se interesa por la comida que se le ofrece. Puede empezar a probar alimentos y descubrir nuevos sabores y texturas. Sin embargo, la leche sigue siendo su principal fuente de alimento.

LECHE MATERNA

La leche sigue siendo la principal fuente de alimento. Tu hijo debe seguir tomando al menos 500 ml de leche al día.

Además de alimentarlo, la leche ayuda a mantenerlo hidratado durante los primeros meses. Esto significa que no tienes que darle agua también, excepto en época de mucho calor. No esperes a que tenga sed. El zumo de fruta no está recomendado para los bebés: la leche materna o la fórmula para bebés proporcionan las vitaminas y minerales que necesitan, así que no es necesario complementarlas con el zumo.

FRUTAS Y VERDURAS

Puedes empezar a dar verduras a tu hijo a partir del sexto mes, en el biberón o con cuchara, junto con la lactancia.

Verduras

Elección: elige las variedades que pueda tolerar el estómago del bebé: judías verdes, espinacas, calabacines sin piel ni semillas, puerros (solo la parte blanca), zanahorias, etc. En esta etapa, evita verduras ricas en fibra como el salsifí, la alcachofa y la parte verde de los puerros.

Preparación: las verduras siempre deben cocinarse. Si vas a alimentar a tu hijo con biberón, empieza por sustituir el agua del biberón por el agua de cocer las verduras, sin añadir sal (es decir 210 g de caldo + 7 dosis de leche). A continuación, puedes introducir gradualmente verduras trituradas para hacer una sopa más espesa con solo 5 dosis de leche.

Si estás dando el pecho, hierva o cuece al vapor las verduras, sin añadir sal. Despues, tritúralo para obtener una crema de textura espesa, que puedas darle con cuchara.

¿Cuándo? - A la hora del almuerzo, además de la leche, en un biberón o con cuchara. A partir de los 6 meses, puedes darle un biberón de sopa con 5 dosis de leche para la cena.

Fruta

Comienza a introducir la fruta dos semanas después de introducir las verduras.

A esta edad, la fruta siempre debe cocinarse.

Elección: algunas opciones que prefieren son las peras, las manzanas, los melocotones, los plátanos o los albaricoques.

Preparación: haz purés con fruta madura cocinada y luego triturada, sin añadir azúcar. Puedes usar manzana como base: a los niños les gusta su textura suave y su sabor naturalmente dulce. Puedes introducir gradualmente texturas diferentes y menos suaves. Trata de introducir solo una fruta cada día para que tu hijo se acostumbre al sabor.

¿Cuándo? - A la hora del almuerzo o con el biberón o toma de la merienda.



Alimentos con almidón

Las patatas, en pequeñas cantidades, dan a los platos una textura más espesa. Los cereales infantiles pueden ser una buena solución si tu hijo no come tanto como debería.

Preparación: cuece las patatas al vapor y, a continuación, mézclalas con una verdura (zanahoria, calabaza, espinaca, calabacín sin semillas, judías verdes, etc.). Puedes añadir cereales infantiles a los biberones (2 cucharadas de postre de cereales de primera etapa sin gluten) o utilizarlos en caldo de verduras.

¿Cuándo? - Añade la patata o un poco de cereal de primera etapa a la papilla para el almuerzo. También puedes añadir un poco de cereales al biberón de la noche.

Carne, pescado y huevos

Puedes empezar a introducir carne y pescado desde el sexto mes; para los huevos, espera hasta el séptimo mes.

Estos alimentos contienen proteínas que son importantes para el desarrollo sano del organismo. Pero debes ser consciente de que las necesidades de tu hijo no son las mismas que las de un adulto.

De 9 a 12 meses

DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA: ETAPA 2



Tu hijo está empezando a comer una mayor variedad de alimentos, pero la leche sigue siendo el componente principal de su dieta. Ahora puede sujetar la cuchara y afirmar su independencia tratando de alimentarse por sí mismo.

LECHE MATERNA Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Tu hijo todavía necesita beber leche: asegúrate de que toma 500 ml de leche materna o fórmula de segunda etapa a diario.

También puedes encontrar productos lácteos especiales para bebés en las tiendas (yogur o yogur griego). Estos productos cuentan para la ingesta diaria de leche de tu hijo y también están enriquecidos con hierro, vitaminas y ácidos grasos esenciales. Elige productos lácteos enteros en lugar de versiones desnatadas.

A esta edad, también puedes darle a tu hijo pequeñas cantidades de queso. Deja que lo toquen con los dedos para que puedan explorar su textura antes de que se lo metan en la boca.

Elección: varía el tipo de carne y evita la casquería y los embutidos (excepto el jamón cocido sin piel). En el caso del pescado, cambia entre variedades y tipos (frescos o congelados), pero evita el pescado empanado. Los huevos deben estar duros.

Cantidades: de 6 a 7 meses, agrega una pequeña cantidad de carne o pescado triturado a la papilla de verduras casera (aproximadamente 1 cucharada de postre). De 7 a 8 meses, dale 10 g (o 2 cucharadas de postre) de carne o pescado triturado y $\frac{1}{4}$ de huevo hervido todos los días.

Grasas

Pueden añadirse grasas a las verduras, purés y sopas.

Elección: opta por mantequilla o grasas vegetales, como aceite de colza, aceite de oliva, aceite de girasol, etc. Evita los fritos.

Cantidades: se puede añadir un poco de mantequilla o una cucharada de postre de aceite.

FRUTAS Y VERDURAS

Frutas y verduras: puré, estofado, en trozos pequeños o tarritos.

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Carne, pescado, huevos: elige porciones de 20 g de carne o pescado triturado (es decir 4 cucharadas de postre) o medio huevo cocido.

De 12 a 18 meses

DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA: ETAPA 3

Tu hijo ahora come una dieta variada, pero sus necesidades no son las mismas que las de un adulto. Esta es la edad a la que tu hijo comenzará a rechazar los alimentos, así que es el momento de empezar a establecer buenos hábitos alimentarios.

¡LECHE, LECHE Y MÁS LECHE!

Hasta la edad de 3 años, tu hijo debe seguir consumiendo hasta 500 ml de leche al día. Sustituye la fórmula de la segunda etapa por leche de crecimiento. Este tipo de leche se adapta a las necesidades del niño. También se puede utilizar leche entera (es preferible leche entera desnatada o semidesnatada).

A veces puedes sustituir parte de la leche por productos lácteos adecuados enriquecidos con hierro, vitaminas y ácidos grasos esenciales (yogur, yogur griego).

También puedes darle pequeños trozos de queso.

FRUTAS Y VERDURAS

Aquí tienes algunas pautas simples para identificar los alimentos que puedes dar a tu niño. En lo que se refiere a frutas y verduras, todas las variedades están "permitidas".

Puedes introducir frutas y verduras crudas. También puedes empezar a introducir legumbres (lentejas, alubias, guisantes, etc.) a partir de los 15 meses, al principio en forma de puré.

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Carne, pescado, huevos: 30 g al día, triturados (aproximadamente 6 cucharadas de postre).

ALIMENTOS CON ALMIDÓN Y PRODUCTOS DE CEREALES

Patatas, cereales de segunda etapa, trozos pequeños de pasta, fideos, tapioca. Es cuando empiezan a salirte al bebé los primeros dientes y pueden empezar a comer pequeños trozos de comida.



ALIMENTOS CON ALMIDÓN Y PRODUCTOS DE CEREALES

Productos de cereales en cada comida.

AZÚCAR Y SAL

Límita ciertos alimentos como el azúcar, la miel y el chocolate.

Trata de cocinar sin sal y no añadas sal a los tarritos preparados (ya contienen la cantidad adecuada de sal para tu hijo). Recuerda evitar los fritos.



Resumen de las etapas clave DE LA DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA POR MES Y TIPO DE ALIMENTO

	4. mes	5. mes	6. mes	7. mes	8. mes	9. mes	10. mes	11. mes	12. mes	2. año	3.º año
Leche	materna o de 1.ª etapa	2.ª etapa			2.ª etapa > 500 ml					Leche de crecimiento o leche entera de vaca	
Productos lácteos		yogur y yogur griego				queso					
Fruta			Toda, muy madura o cocida y triturada				en pedazos, para masticar				
Verduras		puré suave			pequeños trozos			en puré o para masticar			
Patatas		puré suave			pequeños trozos						
Triturado							en puré				
Cereales infantiles		sin gluten			con gluten						
Pan, productos de cereales					pan, pasta, sémola, arroz						
Carne, pescado		todos, mezclados	10 g/día		20 g/día		30 g/día				
Huevos duros			1/4		1/3		1/2				
Grasas añadidas					Aceite o mantequilla						
Bebidas				agua							
Sal						durante la cocción					
Productos dulces					Cantidades limitadas						

Preguntas frecuentes

¿Puedo comprar verduras y frutas congeladas o en lata?

Las verduras congeladas y en lata contienen buenas cantidades de vitaminas y minerales. Elige las que no tengan sal ni azúcar añadidos.

¿Debo pelar las frutas y las verduras?

Si las frutas o las verduras no están peladas, elige productos orgánicos que se hayan cultivado con menos pesticidas.

¿Qué debo hacer con las sobras al preparar una comida?

Puedes preparar una sopa con verduras sobrantes. O puedes usar la fruta sobrante para preparar compotas. También puedes congelar las verduras lavadas, peladas y picadas.

¿Qué tipo de cocción es mejor?

El vapor es la mejor opción. Te permite conservar las propiedades organolépticas (o los aspectos de la comida que se perciben con los sentidos, como el sabor, el aspecto, el olor y el tacto) de la fruta y las verduras durante la cocción. También te ayuda a limitar la cantidad de grasas añadidas para cocinar, como el aceite o la mantequilla. Además, puedes cocinar las frutas y verduras en una sartén o en el horno. La textura debe ajustarse según la edad del niño (puré suave, puré menos suave, comida aplastada, trozos pequeños, etc.)

¿Cómo y durante cuánto tiempo puedo guardar los tarritos caseros?

Lo ideal es que prepares los tarritos y se los des a tu bebé en el mismo día. Esto garantiza un sabor y una textura óptimos que no se alteren al recalentarlos.

Los tarritos de comida infantil que contienen solo frutas y verduras se pueden guardar en el frigorífico durante 48 horas; los tarritos que contienen carne, pescado o huevos se pueden guardar en el frigorífico durante 24 horas.

Los tarritos se pueden almacenar en el congelador durante un máximo de dos meses. Para descongelar los tarritos, déjálos en el frigorífico el día anterior o utiliza la función de descongelación de tu Yummy Gourmet.

También puedes guardar los tarritos caseros para comida infantil esterilizándolos. Para esterilizar una preparación, debes verterla en recipientes de cristal con junta de goma y necesitarás un recipiente grande de agua. Introduce los tarros de vidrio llenos y cerrados en el recipiente. Deben estar completamente cubiertos de agua. Hierve el agua en la olla. Deja al fuego durante 20 minutos. Deja enfriar. Los tarritos se pueden almacenar hasta 12 meses. Al abrir el tarrito, comprueba que hacen "pop" al abrirse, lo que indica una esterilización y conservación adecuadas.

¿Qué es la diversificación alimentaria?

No empieces a diversificar la alimentación del bebé con papillas sin consultar primero con el pediatra. Es importante que este evalúe si el bebé está preparado o si debes esperar un poco más.

La principal fuente de alimentos del bebé seguirá siendo la leche materna durante algún tiempo, de acuerdo con las recomendaciones de los pediatras.

La diversificación alimentaria es una época muy emocionante durante la cual el bebé se prepara para probar alimentos variados

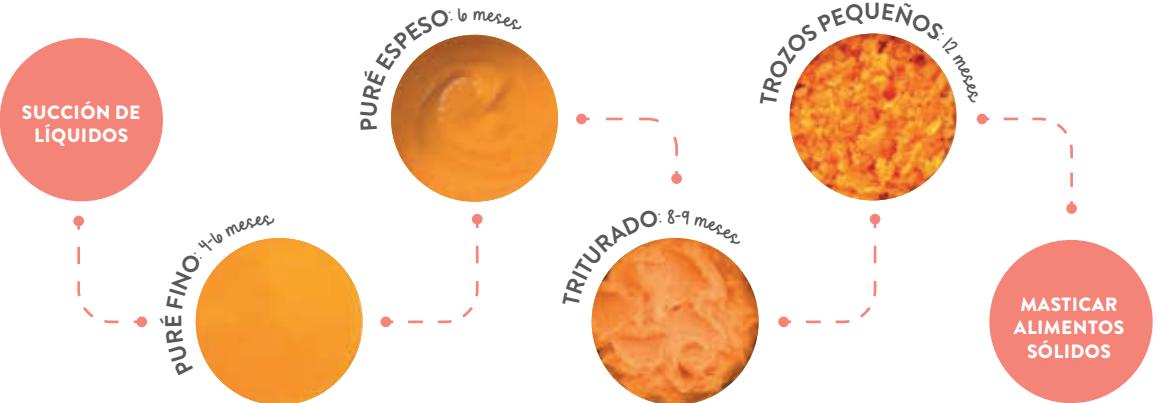
con diferentes texturas y sabores. Tu bebé aprenderá gradualmente a masticar en su primer año. Pasará de una dieta líquida a una dieta compuesta de alimentos cada vez más sólidos.

Además, fomentar el consumo de frutas y verduras en la dieta habitual al comienzo de la vida del bebé favorecerá una dieta equilibrada a medida que crezca. Se ha demostrado que dar una amplia variedad de frutas y verduras desde el inicio del proceso de diversificación conduce, a corto plazo, a una mejor aceptación de una mayor variedad de alimentos.

Cuando el bebé parezca estar listo para probar otros alimentos, aparte de la leche, dale una pequeña cantidad de verduras al vapor, en forma de puré suave, todos los días. Prueba una verdura diferente cada día durante 7 días y, a continuación, repite este ciclo. Continúa con las ver-

duras durante unas 2 semanas y luego prueba con algunas frutas y otros alimentos. Opta por verduras al vapor que no sean demasiado fibrosas y no tengan un sabor demasiado fuerte para el bebé. Es mejor empezar poco a poco, comenzando con una verdura en la papilla cada vez.

Desarrollo de texturas



Introducción de sabores

DURANTE LA DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU BEBÉ A EXPLORAR NUEVOS SABORES?

Antes de probar el sabor, puedes tratar de que se familiarice sensorialmente con el alimento. Se trata de una técnica muy sencilla que se puede utilizar para que un producto rechazado o desconocido le resulte familiar. El objetivo es aumentar el contacto del bebé con los alimentos antes de servírselos en el plato. Este contacto previo ayuda a despertar su sensorialidad: puede tocar y probar los alimentos en un contexto no restrictivo y a menudo divertido.

POR EJEMPLO:

Puedes dejar que tu hijo participe en la preparación de la comida. Puedes mostrarle los alimentos en su forma original sin trocear y explicarle de dónde viene la comida. La neofobia, o el miedo a los nuevos alimentos, disminuye cuando el niño sabe de dónde proviene la comida. No dudes en dejar que tu bebé manipule las frutas o las verduras. Así explorará nuevos alimentos con todos sus sentidos, el tacto, la vista y el olfato, además del sabor.

Una educación sensorial que comienza en la niñez temprana es la clave para establecer la base de una alimentación saludable. Tu hijo necesita que lo guíes hacia una dieta sana y equilibrada, porque se inclinará de forma natural hacia alimentos dulces, azucarados y saciantes.

El despertar sensorial enseña a los niños a disfrutar de diferentes alimentos y a disfrutar al comerlos. Cuanto antes ocurra, más fácil será.

Durante el proceso de diversificación alimentaria, el bebé descubre nuevos sabores y texturas.

Los bebés nacen con una preferencia innata por sabores ácidos y amargos. Con los bebés y niños pequeños, las frutas y verduras deben introducirse una a una y no mezclarse entre sí. Añadir alimentos con almidón a las verduras suele ayudar a que las acepten mejor a largo plazo.

Para facilitar que tu bebé aprenda, dale muchas ocasiones en las que probar diferentes alimentos para explorar un nuevo sabor.

Plan rápido

PARA EMBARCARSE EN LA 1.ª ETAPA DE DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

SEMANA 1

- Elige tres tipos diferentes de verduras.
- Haz un puré suave.
- Dale algunas cucharadas de un tipo de verdura al día a la hora del almuerzo.
- El resto de la comida debe ser la leche que toma tu hijo habitualmente.

SEMANA 2

- Dale las mismas verduras que en la semana 1.
- Haz un puré suave.
- Dale algunas cucharadas de un tipo de verdura al día a la hora del almuerzo.
- El resto de la comida debe ser la leche que toma tu hijo habitualmente.

SEMANA 3

- Novedad para la semana 3: añade una fruta al día.
- Sigue alimentando a tu hijo con las mismas verduras que las semanas 1 y 2, alternando sabores durante 7 días.
- Haz un puré suave.
- Dale algunas cucharadas de un tipo de verdura al día a la hora del almuerzo.

SEMANA 4

- Novedad para la semana 4: añade una cuarta verdura.
- Alterna sabores durante 7 días.
- Haz un puré suave.
- Dale algunas cucharadas de un tipo de verdura y de fruta al día a la hora del almuerzo.

SEMANA 5

- Novedad para la semana 5: añade una verdura y una fruta nuevas cada semana.
- Alterna sabores y continúa variando las verduras y las frutas.
- Haz un puré suave.
- Aumenta gradualmente el número de cucharadas según el apetito de tu hijo.

Alternar sabores durante 7 días

Alternar sabores durante 7 días

Alternar sabores durante 7 días

El resto de la comida debe ser la leche que toma tu hijo habitualmente

El resto de la comida debe ser la leche que toma tu hijo habitualmente

Lista de introducción de alimentos por meses*

A PARTIR DE 4 MESES

Remolacha
Brócoli
Zanahoria
Calabacín
Espinacas
Judías verdes
Chirivía
Boniato
Guisantes
Patata
Potimarrón
Calabaza
Tupinambo
Albaricoque

Plátano
Nectarina
Membrillo
Ciruela Mirabel
Nectarina
Melocotón
Pera
Manzana
Ciruela
Ciruela pasa
Ciruela de
Damasco
Uva

A PARTIR DE 6 MESES

Berenjena	Maíz	Clementina	Cordero
Alcachofa	Nabo	Higo	Ternera
Apio	Calabaza bone- tera	Fresa	Jamón
Champiñón	Pimiento	Frambuesa	Pollo
Coliflor	Rábano	Lichi	Rape
Pepino	Salsifí	Mandarina	Atún
Calabaza	Tomate	Melón	Queso de cabra
Calabaza caca- huete	Cebollino	Mora	Emmental
Achicoria	Tomillo	Arándano	Mozzarella
Hinojo	Limón	Naranja	Parmesano

A PARTIR DE 7 MESES

Berros
Lechuga
Colinabo
Pasta

Arroz
Tapioca
Feta

A PARTIR DE 8 MESES

Espárragos	Kiwi
Aguacate	Coco
Setas	Papaya
Coles de Bruselas	Sandía
Piña	Ajo
Bergamota	Eneldo
Arándano rojo	Albahaca
Arándano rojo	Cilantro
Grosella negra	Chalota
Cereza	Cebolla
Guayaba	Orégano
Granada	Perejil
Grosella	Menta

A PARTIR DE 9 MESES

Acelga

Salmón

A PARTIR DE 10 MESES

Repollo	Cacahuate
Ruibarbo	Avellana
Almendra	Anacardo

Pecana
Pistacho

A PARTIR DE 12 MESES

Rábano	Physalis	Jengibre
Fruta de la pasión	Vieira	Chocolate
Caqui	Gamba	

A PARTIR DE 18 MESES

Castaña	Pepinillo	Morcilla
Castaña	Morcilla blanca	

Puntos clave

DURANTE EL PRIMER AÑO DEL BEBÉ

Ofrecer diferentes sabores y texturas desde el principio de la diversificación alimentaria es la mejor forma de ayudara tu hijo a disfrutar de diferentes alimentos a medida que crece

Ofrecer la misma verdura o fruta varias veces aumentará las probabilidades de que la acepte, incluso si la rechaza inicialmente (repeticIÓN)

LA PACIENCIA Y LA PERSEVERANCIA CONTRIBUIRÁN A QUE TU BEBÉ APRENDA A APRECIAR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

A MEDIDA QUE TU BEBÉ CRECE

Sigue ofreciendo frutas y verduras durante las comidas y úsalas como tentempiés

ANIMA A TU HIJO A MANIPULAR FRUTAS Y VERDURAS

Sé un buen ejemplo y come los alimentos que tu hijo debe aprender a apreciar

Presta atención a los niveles y señales de hambre de tu hijo

No des a tu hijo acceso indiscriminado a alimentos con alto contenido de sal, grasa y azúcar



*Listas no exhaustivas, que se adaptarán según las recomendaciones de tu pediatra y las necesidades de tu hijo (preferencias, alergias, intolerancias, etc.)

Guía de inicio rápido

CUATRO FORMAS DE USO



Cocción al vapor

Prepara comidas caseras saludables y sabrosas al vapor. Puedes guardar los alimentos en los tarritos para volver a calentarlos más tarde.



- 3 programas automáticos**
- ↑ Cocer al vapor
 - ❄ Descongelar
 - ☕ Calentar

Dos tarritos de cerámica con cesto de cocción al vapor incluido



Picadora

Utiliza el recipiente de Yummy Gourmet con su cuchilla. Coloca el cuerpo de la batidora en la tapa para convertirla en una picadora con la que puedes picar, trocear y mezclar verduras, cebolla, hierbas y carnes.



Batidora de mano
Conecta el pie metálico a la batidora y gíralo para convertirlo en una batidora de mano con la que preparar salsas, sopas y batidos para toda la familia.



Batidora y vaporera

Cocina y tritura directamente en el recipiente de Yummy Gourmet con el cuerpo de la batidora, sin tener que transferir los alimentos a otro recipiente.

CÓMO USAR YUMMY GOURMET



1 Llena el depósito de agua hasta el nivel máximo.

2 Coloca la cuchilla en el recipiente y añade los ingredientes.

3 Selecciona el programa de cocción al vapor.

Guía de inicio rápido



4 Pulsa Start.

5 Al final del programa, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa.

6 Mezcla hasta obtener la textura deseada.

CÓMO UTILIZAR LOS TARRITOS DE ALMACENAJE



1 Llena el depósito de agua hasta el nivel máximo.

2 Llena los tarritos con la mezcla que se va a calentar o descongelar. Cierra las tapas.



3 Coloca los tarritos en el cesto de cocción al vapor y, a continuación, el cesto en el recipiente (sin la cuchilla).

4 Selecciona el programa para calentar y pulsa Iniciar.



Tu hijo puede empezar a probar alimentos sólidos de **4 a 6 meses**. Sin embargo, la leche sigue siendo su principal fuente de alimento.

RECUERDA LLENAR EL DEPÓSITO DE AGUA DE YUMMY GOURMET HASTA EL NIVEL MÁXIMO ANTES DE CADA USO



Puré de zanahoria



2 zanahorias (aproximadamente 250 g)
1 cucharada de postre de aceite de colza

1. Pela y lava las zanahorias. Córtalas en rodajas finas. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.



Puré de guisantes



200 g de guisantes
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

1. Coloca los guisantes en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 25 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura, añadiendo un poco de agua si es necesario para obtener la textura deseada.



Puré de patata y calabaza



200 g de calabaza
1 patata pequeña (unos 100 g)
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

1. Pela y lava la patata y la calabaza. Cúrtalas en pequeños dados de 2 cm. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 20 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.

Sugerencia: Añade la cantidad de agua de cocción que deseas al triturar para obtener la textura deseada.

Puré de patata y chirivía



1 patata pequeña (unos 100 g)
150 g de chirivía
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

1. Pela y lava la chirivía y la patata. Corta la chirivía a lo largo en 4. Pela y lava la chirivía y la patata. Corta la chirivía a lo largo en 4, retira el centro, que suele ser más fibroso y, a continuación, córtala en rodajas finas. Corta la patata en dados pequeños de 2 cm. Coloca las verduras en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.



Puré de calabacín

1
ración 10 minutos. 15 minutos.

1 calabacín pequeño (200 g)
1 patata muy pequeña (50 g)
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

1. Pela y lava el calabacín y la patata. Corta en dados pequeños de 2 cm. Colócalo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.



Puré de judías verdes y patatas

1
ración 10 minutos. 15 minutos.

150 g de judías verdes
1 patata pequeña (aprox. 100 g una vez pelada)
1 cucharada de postre de aceite de colza

1. Pela y lava la patata. Corta en dados pequeños de 2 cm. Si las judías verdes son frescas, lávalas, quítale los tallos y córtalas en trozos pequeños. Coloca las verduras en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos.
4. Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.



Puré de apio nabo y patatas

1
ración 10 minutos. 15 minutos.

200 g de apio nabo
50 g de patata
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

1. Pela y lava el apio nabo y la patata. Corta en dados pequeños de 2 cm. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos. Añade el aceite de colza, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.



Sopa de puerro

1
ración 10 minutos. 10 minutos.

1 puerro grande
1 ramita de tomillo (opcional)
1 o 2 cucharadas de nata

1. Quita las raíces del puerro y el extremo verde oscuro. Corta el puerro en 4 y lávalo bien antes de cortarlo en trozos pequeños. Coloca los trozos de puerro y el tomillo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Cocina al vapor durante 15 minutos.
3. Aparta el tomillo, añade la nata, introduce la batidora y Tritura.

Sugerencia: También puedes añadir al puerro 50 g de patatas lavadas, peladas y en dados.



Puré de plátano

1
ración 10 minutos. 12 minutos.

1 plátano grande

1. Lava el plátano y retira los extremos. Córtalo en dos trozos y corta la piel longitudinalmente con la punta de un cuchillo. Coloca las dos mitades en el recipiente del Yummy Gourmet con el cesto de cocción al vapor.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 12 minutos.
4. Deja que se enfrie completamente antes de quitar la piel. Dependiendo de las necesidades de tu bebé, usa la batidora para triturar el plátano según sea necesario.

Sugerencia: Puedes añadir un poco de queso cottage al triturar el plátano.



Puré de manzana y pera

1
ración 10 minutos. 10 minutos.

1 manzana pequeña (unos 125 g)
¼ de pera grande

1. Lava y pela la manzana y la pera. Retira las semillas y corta la fruta en trozos. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 10 minutos.
4. Coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura. Deja que se enfrie completamente antes de servir.

Sugerencia: A medida que tu hijo crezca, Tritura la fruta cada vez menos para lograr una textura diferente.



Puré de champiñones

1
ración 10 minutos. 20 minutos.

160 g de champiñones
1 patata pequeña (60 g)
¼ chalota

1. Lava y pela los champiñones, la patata y la chalota. Córtalo todo en trozos. Pon los ingredientes en el recipiente de Yummy Gourmet con el accesorio de la cuchilla.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 20 minutos.
4. Añade la nata, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura.

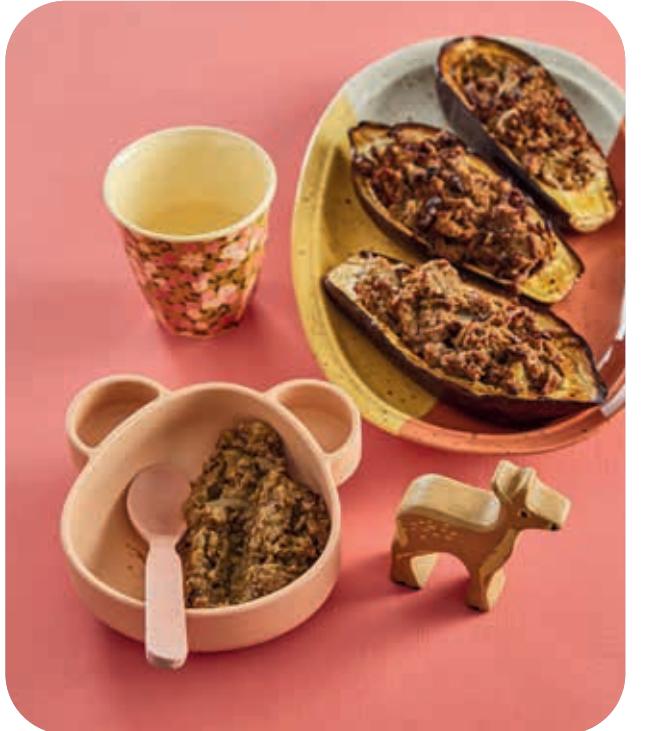


Combo de patata y judías verdes

1
ración 10 minutos. 15 minutos.

1 patata pequeña (unos 100 g una vez pelada)
120 g de judías verdes
2 cucharadas de postre de nata
1 cucharada de postre de perejil picado

1. Pela y lava la patata. Corta en dados pequeños de 2 cm. Lava las judías verdes, quita los tallos y córtalas en trozos pequeños. Pon los trozos de patata a un lado del recipiente de Yummy Gourmet y las judías verdes en el otro. Espolvorea con perejil.
2. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
3. Cocina al vapor durante 15 minutos.
4. Retira las judías del recipiente y Tritura las patatas con la batidora, añadiendo la mitad de la nata. Sirve en el plato del bebé. Vuelve a colocar las judías verdes en el recipiente y Tritura con el resto de la nata. Sirve junto al puré de patatas.



Berenjenas rellenas

4
personas

5 minutos.

-

1 cebolla
4 berenjenas
350 g de carne picada
1 cucharada de postre de hierbas
provenzales
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza
Pimienta

- Precalienta el horno a 210 °C. Lava las berenjenas y corta los tallos. Córtalas a la mitad a lo largo. Con una cuchara, extrae alrededor de la mitad de la carne de la berenjena. Aparta y retira las semillas.
- Coloca las berenjenas en un plato, añade un vaso de agua al plato y horneálas durante 20 minutos.
- Pela y lava la cebolla. Corta en trozos pequeños. Haz la cebolla en una sartén a fuego lento durante 5 minutos sin dorarla, sin grasa y con una pequeña cantidad de agua. A continuación, añade la carne picada, la berenjena, la pimienta y las hierbas provenzales. Cocina durante unos 10 minutos y añade un poco de agua si es necesario. Tritura con la batidora de mano durante unos segundos.
- Saca las berenjenas del horno. Escoge la más pequeña para tu bebé yrellénala con una cantidad adecuada de carne para su edad y necesidades. Divide la carne restante entre las otras berenjenas. Vuelve a meter el plato en el horno durante 25 minutos.
- Quita la piel de la berenjena del bebé, añade el aceite y usa la batidora mano para ajustar la textura.

Para el resto de la familia: añade sal si es necesario. Sirve con arroz y salsa de tomate.

Tarta de apio nabo

4
personas

10 minutos.

10 minutos.

1 apio nabo pequeño (500 g una vez pelado)
4 ramitas de perejil
4 huevos
100 g de yogur griego
125 ml de leche entera
1 pizca de nuez moscada rallada
1 poco de mantequilla
1 cucharada de postre de aceite de colza
Pimienta

- Pela el apio nabo y córtalo en dados de 2 cm. Coloca los trozos en el recipiente de Yummy Gourmet con el cesto de cocción al vapor. Cocina al vapor durante 15 minutos.
- Escurre el apio nabo, pon la cuchilla en el recipiente de Yummy Gourmet, vuelve a introducir el apio nabo con el perejil y tritúralo con la batidora de mano.
- Precalienta el horno a 210 °C. En un cuenco para mezclar, mezcla el yogur griego con los huevos, la leche, la nuez moscada y la pimienta. Añade el apio nabo triturado. Engrasa una fuente con mantequilla y vierte la mezcla en él. Hornea durante 30 minutos.
- Saca una porción adecuada para la edad y las necesidades de tu bebé. Añade el aceite.
- Añade sal para el resto de la familia si es necesario.

Sugerencia: Puedes cocinar la tarta en pequeñas fuentes individuales y reducir el tiempo de cocción a 20 minutos.



Tomates al estilo provenzal

4
personas

10 minutos.

15 minutos.

4 tomates
2 dientes de ajo
4 cucharadas de pan rallado
½ ramillete de perejil picado
1 cucharada de postre de aceite de colza
Pimienta

- Precalienta el horno a 200 °C. Lava los tomates y quita los tallos con la punta de un cuchillo. Córtalos por la mitad y colócalos en un plato, con el lado cortado hacia arriba.
- Pela los dientes de ajo, córtalos por la mitad y quita los tallos. Lava el perejil.
- Pon el ajo y el perejil en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y tritura. Añade el pan rallado y la pimienta y, a continuación, vuelve a triturar de forma intermitente para mezclar. Extiende la mezcla sobre los tomates y hornea durante 30 minutos.
- Para tu bebé: saca una porción adecuada para su edad y necesidades. Quita la piel de los tomates y, a continuación, utiliza la batidora de mano para ajustar la textura como deseas. Añade una cucharadita de aceite de colza y sirve.

Añade sal para el resto de la familia si es necesario.



Puré de boniato, zanahoria y pechuga de pollo

1
ración

10 minutos.

15 minutos.

1 boniato pequeño (120 g)
10 a 20 g de pechuga de pollo (la cantidad debe adaptarse a la edad de tu hijo)
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza
1 zanahoria (120 g)

- Pela y lava la zanahoria y el boniato. Corta la zanahoria en rodajas finas. Corta el boniato a lo largo por la mitad y luego en rodajas. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla. Añade los trozos de pollo.
- Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
- Cocina al vapor durante 15 minutos.
- Añade el aceite, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y tritura.

Sugerencia: En función de las necesidades del bebé, tritura la carne por separado de las verduras. También puedes cortarlo en trozos pequeños.



Puré al estilo tajín

1
ración

15 minutos.

20 minutos.

½ tomate sin semillas
½ zanahoria
½ patata
¼ cebolla
30 g de guisantes congelados

10 a 20 g de carne de ternera (la cantidad debe adaptarse a la edad de tu hijo)
1 o 2 cucharadas de poste de aceite de colza

1. Pela y lava todas las verduras frescas. Córtalo todo en trozos pequeños.
2. Cocina la carne con la cebolla y el tomate en una sartén durante 3 minutos sin dorarla y sin usar grasa.
3. Añade la zanahoria y la patata troceadas, cúbrelas con agua y llévalo a ebullición. Después de 5 minutos, añade los guisantes y continúa cocinando durante otros 10 minutos. Comprueba las verduras: deben estar blandas.
4. Añade el aceite y tritura con la batidora de mano.

Sugerencia: Tritura con o sin el agua de la cocción, en función de la textura deseada.



Pastel de calabaza, ternera y patatas

1
ración

10 minutos.

20 minutos.

10 a 20 g ternera (la cantidad debe adaptarse a la edad de tu hijo)
60 g de patata
160 g de calabaza
1 cucharada de poste de crème fraîche

1. Pela y lava la patata y la calabaza. Córtalas en pequeños dados de 2 cm. Ponlo todo en el recipiente de Yummy Gourmet con la cuchilla.
2. Añade la ternera.
3. Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
4. Cocina al vapor durante 20 minutos. Escurre la carne y las verduras.
5. En función de las necesidades de tu hijo, tritura o corta la carne en trozos muy pequeños y disponla en el fondo de un plato pequeño. Vuelve a colocar las verduras en Yummy Gourmet con la nata, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y tritura hasta obtener la consistencia deseada. Vierte el puré sobre la carne y sirve.



Granita de sandía

4
personas

3 horas.

-

800 g de sandía
20 g de azúcar (no obligatorio)
Jugo de ½ limón

1. Lava la sandía. Quita la piel y las semillas. Con la batidora de mano, tritura la sandía con el zumo de limón y el azúcar.
2. Vierte el puré en un recipiente plano y mételo en el congelador durante unas tres horas. Cada hora más o menos, saca el recipiente y mezcla con un tenedor para romper el hielo de la granita. Una vez alcance la textura deseada, sirve para tomarlo inmediatamente.
3. Para bebés: Saca una porción de aproximadamente 50 a 100 g, en función de su apetito.

A partir de 9 meses



Sopa de melón

1
ración

10 minutos.

10 minutos.

1 tajada pequeña de melón (100 g sin piel ni semillas)
2 hojas de menta

1. Retira la piel y las semillas del melón. Lava el melón y la menta.
2. Pon el melón picado en el recipiente con las hojas de menta y tritura con la batidora. También puedes triturar solo el melón y añadir la menta finamente picada.



A partir de los 12 meses, tu hijo irá comiendo de forma gradual lo mismo que el resto de la familia. Sin embargo, la leche y los productos lácteos siguen formando una parte muy importante de su dieta.



Humus de alubias

y anacardos

4 personas

15 minutos.

-

200 g de garbanzos en conserva
200 g de alubias blancas en conserva
50 g de anacardos
1 diente de ajo
6 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharada soperas de zumo de limón
1 pizca de chile
50 ml de agua, sal y pimienta
Unas ramitas de cilantro

- Lava y escurre las alubias y los garbanzos. Pela el ajo, córtalo por la mitad y quita el tallo.
- Pon los anacardos en un recipiente alto (como un vaso medidor) con el ajo y, a continuación, añade las alubias y los garbanzos. Sazona con sal y pimienta.
- Añade 5 cucharadas de aceite, agua y zumo de limón y tritura en modo turbo hasta obtener un puré.
- Pon el humus en un recipiente y añade el resto del aceite. Sazona con sal y pimienta. Espolvorea con chile y cilantro picado. A continuación, sírvelo.

Sugerencia: Puedes utilizar solo garbanzos si lo deseas.



Caviar de berenjena con comino

4 personas

15 minutos.

45 minutos.

2 berenjenas grandes
2 dientes de ajo
 $\frac{1}{4}$ limón
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
50 g de yogur griego
 $\frac{1}{2}$ cucharada de postre de comino
Sal y pimienta

- Precalienta el horno a 210 °C. Pela y pica el ajo.
- Vierte un poco de agua en el fondo de una fuente para horno. Corta las berenjenas a lo largo por la mitad y colócalas en la fuente, con la piel hacia abajo. Extiende el ajo sobre las berenjenas y cubre la fuente con papel de aluminio de forma que quede bien tapado. Hornea durante 45 minutos.
- Utiliza un tenedor para raspar la carne de berenjena y colócalo en un recipiente alto.
- Añade el zumo de limón, el comino y el aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta. Tritura con la batidora en la velocidad 2 hasta obtener una textura fina.

Sugerencia: Añade pequeños trozos de tomate seco.



Tapenade de pimientos marinados

4 personas

20 minutos.

20 minutos.

3 pimientos rojos
1 diente de ajo
6 ramitas de tomillo
1 pizca de pimentón
100 ml de aceite de oliva
3 granos de pimienta negra
100 g de ricotta
4 aceitunas negras sin hueso
Sal y pimienta

- Precalienta el horno a 220 °C. Lava los pimientos y colócalos en una bandeja cubierta con papel para el horno. Cocina en el horno durante unos 20 minutos hasta que se oscurezcan.
- Saca los pimientos del horno, introduce los pimientos, el ajo y el tomillo en un plato llano y aliña con aceite de oliva.
- Pela los ajos y pícalos. Pon los pimientos, el ajo y el tomillo en un plato llano y aliña con aceite de oliva.
- Sazona con sal y pimienta y remueve para que se mezcle. Deja marinar en el frigorífico durante una hora.
- Después de marinar, retira el tomillo y el aceite, e introduce los pimientos en una jarra medidora. Añade el pimentón y las aceitunas negras. Tritura con la batidora de mano en la velocidad 2 hasta obtener una textura fina.
- Añade la ricotta y mezcla suavemente con una espátula.

Sugerencia: Puedes utilizar esta tapenade en rollitos con crudités.



Gazpacho

4 personas

15 minutos.

-

400 g de tomates maduros
 $\frac{1}{2}$ pepino
 $\frac{1}{2}$ tallo de apio
1 pimiento rojo pequeño
 $\frac{1}{2}$ manojo de albahaca
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva
100 ml de agua
1 cucharada soperas de vinagre de vino blanco
Sal y pimienta

- Lava los tomates, el apio, el pepino y el pimiento rojo. Pela el pimiento y el pepino. Pica las verduras en trozos pequeños. Lava y pica la albahaca. Pela el ajo, córtalo por la mitad y quita el tallo.
- Pon las verduras, la albahaca y el ajo en un cuenco para mezclar. Añade aceite de oliva y vinagre. Sazona con sal y pimienta y mezcla bien. Deja marinar en el frigorífico durante una hora.
- Mezcla el contenido del recipiente con la batidora de mano en la velocidad 2, añade un poco de agua para conseguir la textura deseada. Sirve frío.

Sugerencia: Sirve con pan tostado frotado con ajo.



Sopa cremosa de maíz con pimienta blanca

4 personas 10 minutos. 12 minutos.

400 g de maíz dulce (en lata)
1 tallo de apio
400 ml de caldo de pollo
1 cebolla marrón
1 cucharada sopera de aceite de oliva
200 ml de crème fraîche
1 pizca grande de pimienta blanca
Unas ramitas de perejil
Sal

- Lava y esurre el maíz. Pela y pica la cebolla. Pica el apio. Calienta el aceite de oliva en una sartén y dora la cebolla con la pimienta durante 2 minutos.
- Agrega el maíz y el caldo. Cocina durante 10 minutos a fuego medio.
- Cuando esté cocinada, Tritura la sopa con la batidora en la velocidad 2. Añade la crème fraîche y la sal. Mezcla y espolvorea con perejil picado antes de servir.

Sugerencia: Para una crema más suave, pásala por un colador.
También puedes añadir unos champiñones a la sartén.



Ketchup de zanahoria

4 personas 20 minutos. 70 minutos.

500 g de zanahorias
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
1 cucharada sopera de vinagre balsámico
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 pizca de jengibre molido
1 pizca de pimentón
1 hoja de laurel
50 g de azúcar moreno
300 ml de puré de tomate concentrado (passata)
120 ml de agua
Sal y pimienta

- Pela y pica las cebollas y los dientes de ajo. Pela las zanahorias y pícalas.
- Calienta el aceite en una sartén y fríe la cebolla, el ajo y las zanahorias a fuego fuerte. Después de 5 minutos, espolvorea con azúcar moreno y deja que se caramelice durante 3 minutos. Desglasa con vinagre de vino blanco y vinagre balsámico. Una vez evaporado el vinagre, añade el jengibre, el pimentón, 50 ml de agua y la passata. Sazona con sal y pimienta.
- Tapa y cocina durante una hora a temperatura muy baja, remueve de vez en cuando y comprueba que siempre haya un poco de líquido.
- Retira la hoja de laurel y Tritura con la batidora de mano en la velocidad 2. Añade 70 ml de agua hasta que obtengas una textura fina.
- Deja que el ketchup se enfrie y guárdalo en el frigorífico.

Sugerencia: Sirve este ketchup con nuggets de pollo caseros.



Croquetas de verduras

1 ración 15 minutos. 25 minutos.

120 g de coliflor
120 g de brócoli
15 g de queso Comté rallado
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

- Lava el brócoli y la coliflor, y trocéalos si son demasiado grandes. Coloca las verduras en el recipiente de Yummy Gourmet con su cuchilla, junto con el cesto de cocción al vapor.
- Llena el depósito de agua de Yummy Gourmet hasta el nivel máximo.
- Cocina al vapor durante 15 minutos. Después de cocinar, esurre las verduras, añade el aceite y el queso rallado, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura obtener una textura granulada.
- Calienta el horno a 180 °C. Con las manos limpias, forma 8 croquetas y colócalas en una bandeja de horno forrada con papel para el horno. Hornea durante 10 minutos. Corta las croquetas en trozos pequeños, según las necesidades de tu bebé, y sirve.

Sugerencia: Para el resto de la familia, sirve las croquetas con una salsa de tomate picante.



Fondue de puerro

1 ración 10 minutos. 20 minutos.

220 g de puerros (parte blanca)
1 cucharada de postre de nata
1 o 2 cucharadas de postre de aceite de colza

- Corta las partes blancas de los puerros en 4, lávalos bien y pícalos en trozos. Introduce los trozos en el recipiente, coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y Tritura durante unos segundos para picar bien los puerros.
- Vierte los puerros picados en una sartén pequeña con un poco de agua en el fondo. Tapa y cocina a fuego medio durante 15 minutos. Quita la tapa, añade la nata y cocina 5 minutos más, removiendo con frecuencia.
- Añade el aceite y sirve.

Sugerencia: Si es necesario, Tritura de nuevo después de cocinar para ajustar la textura a las necesidades del bebé.

A partir de 12 meses



Pesto de rúcula con almendras tostadas

4
personas

15 minutos.

5 minutos.

100 g de rúcula
10 hojas de albahaca
1 diente de ajo
60 g de almendras molidas
150 ml de aceite de oliva
50 g de parmesano rallado
Sal y pimienta

- Lava y seca bien las hojas de rúcula y albahaca. Tuesta las almendras en una sartén sin aceite.
- Pela el ajo, córtalo por la mitad y quita el tallo.
- Vierte el aceite en una jarra medidora. Añade la rúcula, la albahaca, el ajo, las almendras y el parmesano. Sazona con sal y pimienta.
- Tritura con la batidora de mano en la velocidad 1 hasta obtener una textura fina.

Sugerencia: También puedes hacer este pesto con piñones en lugar de almendras.



Puré de papaya

4
personas

10 minutos.

20 minutos.

2 papayas
3 cucharadas soperas de sirope de arce
1 tallo de hierba limón
50 ml de agua
1 cucharada sopera de zumo de limón

- Corta las papayas por la mitad. Retira las semillas y corta la fruta en trozos. Retira la capa exterior y el extremo duro de la hierba limón y, a continuación, córtala por la mitad a lo largo.
- Pon la papaya y la hierba limón en una cacerola, añade el agua y cocina a fuego lento durante unos 20 minutos.
- Después de cocinar, retira los tallos de hierba limón y Tritura con la batidora de mano en la velocidad 1, añadiendo gradualmente el sirope de arce y el zumo de limón.
- Deja enfriar antes de servir.

Sugerencia: La papaya es rica en fibra y facilita la digestión.



Crema de chocolate

4
personas

15 minutos.

5 minutos.

60 g de avellana en polvo
150 g de chocolate con leche
1 cucharada de postre de crema de avellana
50 g de chocolate negro
4 cucharadas soperas de aceite de avellana

- Tuesta la avellana en polvo en una sartén seca durante unos segundos.
- Trocea el chocolate con leche y el chocolate negro. Fúndelos al baño María. Deja enfriar.
- Pon la avellana en polvo en una jarra medidora. Añade el chocolate fundido, la crema y el aceite de avellana y, a continuación, tritura con la batidora a la velocidad 2 hasta obtener una mezcla suave.
- Reserva en un tarro de vidrio.

Sugerencia: Conserva la crema en un lugar seco y protegido de la luz solar. Si se endurece, caliéntala unos segundos para que se extienda fácilmente.



Tortitas de plátano

1
ración

10 minutos.

15 minutos.

2 plátanos grandes
4 huevos
30 g de mantequilla
1 sobre de levadura en polvo
Aceite de colza para cocinar

- Pela los plátanos, córtalos en trozos e introducelos en el recipiente de Yummy Gourmet. Coloca el cuerpo de la batidora en la tapa y tritura durante unos segundos.
- A continuación, añade los huevos, la mantequilla derretida y la levadura en polvo. Tritura de nuevo hasta obtener una masa suave y deja que repose durante unos minutos.
- Calienta una sartén engrasada a fuego medio. Añade unas cucharadas de la masa. Cuando se formen burbujas en la parte superior, da la vuelta a las tortitas y cocínalas durante otro minuto. Saca las tortitas a un plato y repite hasta que no quede más masa.
- Dale a tu hijo una o dos tortitas, cortadas en trozos del tamaño adecuado. Para el resto de la familia, puedes servir las tortitas con un poco de mantequilla y un chorrito de jarabe de arce o mermelada, por ejemplo.

Sugerencia: Ahorra tiempo utilizando una máquina para tortitas y cocina 6 de una vez.

A partir de 12 meses



YUMMY GOURMET

Um guia de recomendações e conselhos alimentares para os novos pais e os seus bebés

Dando ao seu filho o melhor

Vai ter um filho ou teve um filho recentemente? Equilibrar as responsabilidades diárias e as necessidades do seu filho pode ser difícil. Este guia simples está dividido em duas partes para ajudar a preparar refeições variadas, saudáveis e equilibradas para o seu bebé, e para ajudá-lo a crescer.

A primeira parte irá guiá-lo através das principais fases de desmame do seu bebé, com sugestões práticas e truques simples para conseguir diversificar a dieta do seu bebé e introduzir novos sabores.

A segunda parte irá apresentar-lhe 32 receitas para a Yummy Gourmet, desenvolvidas em colaboração com

Agradecimentos

Agradecemos a toda a equipa do Programa Malin pela sua contribuição para a maioria das receitas deste livro, bem como à equipa de Ciência Alimentar do Grupo SEB, e especialmente à Hortense, pela sua valiosa ajuda na elaboração da introdução.

E agradecemos-lhe a si, leitor deste livro. Esperamos que lhe dê ideias para os seus filhos e toda a sua família desfrutarem diariamente.

REFERÊNCIAS PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES

- <http://www.habeat.eu/>
- <https://www.programme-malin.com/>
- <https://www.mangerbouger.fr/content/download/51395/964768/version/1/file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>

- <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>
- https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux_consommer_2015.pdf
- <https://hapjesplan.nutriaciababy.be/>
- <https://www.cookingformybaby.com/>

Índice

INTRODUÇÃO

- | | |
|---|-------|
| Principais fases da diversificação alimentar..... | p. 2 |
| Perguntas frequentes..... | p. 7 |
| Introdução de sabores | p. 8 |
| Lista de introdução alimentar por mês | p. 10 |
| Aspetos principais..... | p. 11 |
| Guia de consulta rápida..... | p.12 |

RECEITAS

A PARTIR DOS 4 MESES

- | | |
|---------------------------------|-------|
| Receitas à base de legumes..... | p. 14 |
| Receitas à base de fruta | p. 18 |

A PARTIR DOS 9 MESES

- | | |
|------------------------------------|-------|
| Receitas à base de legumes..... | p. 19 |
| Receitas com legumes e carne | p. 22 |
| Receitas à base de fruta | p. 23 |

A PARTIR DOS 12 MESES

- | | |
|---------------------------------|-------|
| Receitas à base de legumes..... | p. 24 |
| Receitas à base de fruta | p. 28 |

LEGENDA

- 1 Receita para uma dose de refeição para o seu filho.
- 4 Receita para quatro adultos, a partir da qual pode tirar uma dose de refeição para o seu filho.
- Tempo de cozedura.
- Tempo total de preparação da receita.



Principais fases DE ALIMENTAÇÃO DO SEU BEBÉ

NASCIMENTO ATÉ 4-6 MESES ALIMENTAÇÃO COM LEITE MATERNO

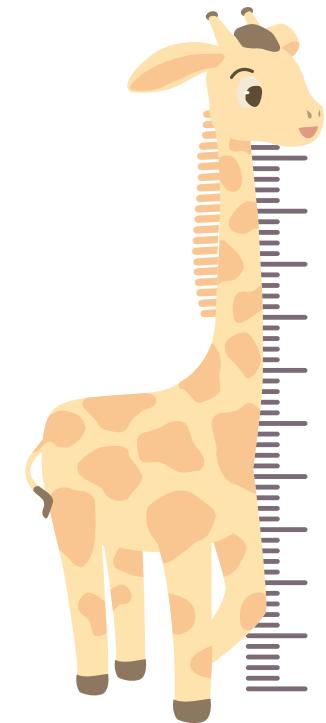
O seu bebé só consegue ingerir líquidos. O leite materno é o único alimento que o seu bebé deve tomar.

Os substitutos do leite materno (ou fórmula infantil) também são uma boa alternativa.

9 A 12 MESES 2.ª FASE DE DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

O seu bebé está a começar a comer uma maior variedade de alimentos, mas o leite continua a ser a parte principal da sua dieta.

É agora capaz de segurar uma colher e de afirmar a sua independência tentando alimentar-se.



4 A 8 MESES 1.ª FASE DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

O seu bebé está a crescer e a interessar-se pela comida que lhe é dada.

Pode começar a provar novos alimentos e a descobrir novos sabores e texturas.

No entanto, o leite continua a ser a sua principal fonte de alimento.

12 A 18 MESES 3.ª FASE DE DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

O seu bebé tem agora uma dieta variada, mas as suas necessidades são diferentes das de um adulto.

Gradualmente, começa a comer o mesmo que o resto da família.

No entanto, o leite e os laticínios ainda constituem uma parte muito importante da sua dieta.

Dos 4 aos 8 meses DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR - FASE 1

O seu bebé está a crescer e a interessar-se pela comida que lhe é dada. Pode começar a provar novos alimentos e a descobrir novos sabores e texturas. No entanto, o leite continua a ser a sua principal fonte de alimento.

LEITE MATERNO

O leite continua a ser a principal fonte de alimento. A criança deve continuar a beber pelo menos 500 ml de leite por dia.

Para além de alimentar o seu filho, o leite ajuda a hidratá-lo durante os primeiros meses. Isto significa que também não tem de lhe dar água, exceto em dias quentes. Não espere que fique com sede. O sumo de fruta não é recomendado para bebés: o leite materno ou a fórmula infantil fornecem as vitaminas e os minerais necessários, pelo que não precisa de complementar com sumo.

FRUTA E LEGUMES

Pode começar a dar legumes ao seu filho a partir dos 6 meses, no biberão ou numa colher, como complemento à amamentação.

Legumes

Escolher - Escolha variedades que o estômago do seu bebé consiga tolerar: feijão verde, espinafres, curgete sem casca ou sementes, alho francês (apenas parte branca), cenoura, etc. Nesta fase, evite legumes ricos em fibras, tais como cercefi, alcachofra e a parte verde do alho francês.

Preparar - Os legumes devem ser sempre cozinhados. Se estiver a amamentar o seu filho com biberão, comece por substituir a água do biberão pela água onde os legumes foram cozinhados, sem adicionar sal (ou seja, 210 g de caldo e 7 colheres de leite). Em seguida, pode adicionar gradualmente legumes triturados para preparar uma sopa mais espessa com apenas 5 colheres de leite. Se estiver a amamentar, ferva ou cozinhe os legumes novamente sem adicionar sal. Em seguida, triture para obter uma textura de sopa espessa e alímente com uma colher.

Quando? - Na hora do almoço, para além do leite, num biberão ou com uma colher. A partir dos 6 meses, pode dar-lhes um biberão de sopa com 5 colheres de leite para jantar.

Fruta

Comece a introduzir a fruta duas semanas depois de introduzir os legumes.

Nesta idade, a fruta deve ser sempre cozida.

Escolher - Algumas opções devem ser privilegiadas: pera, maçã, pêssego, banana ou damasco.

Preparar - Prepare purés com frutos maduros, cozidos e depois triturados, sem adição de açúcar. Pode utilizar a maçã como base: as crianças gostam frequentemente da sua textura macia e do seu sabor naturalmente doce. Pode introduzir gradualmente texturas diferentes e menos suaves. Tente introduzir apenas uma fruta por dia para permitir que o seu filho se habitue ao sabor.

Quando? - Na hora de almoço ou como acompanhamento do biberão/lanche da tarde.



Alimentos com amido

As batatas, em pequenas quantidades, conferem aos pratos uma textura mais espessa. Os cereais infantis podem ser uma boa solução se o seu filho não parecer comer tanto quanto deveria.

Preparar - Coza as batatas a vapor e, em seguida, triture-as e misture com um legume (cenoura, abóbora, espinafres, curgete [sem sementes], feijão verde, etc.). Pode adicionar cereais infantis a biberões (2 colheres de chá de cereais de primeira fase sem glúten) ou utilizá-los em sopas de legumes.

Quando? - Adicione a batata ou um pouco de cereais de primeira fase ao puré do almoço. Também pode adicionar um pouco de cereais infantis ao biberão da noite.

Carne, peixe e ovos

Pode começar a introduzir carne e peixe a partir dos 6 meses; para os ovos, espere até ao sétimo mês.

Estes alimentos contêm proteína, que é importante para o desenvolvimento saudável do corpo. Mas deve estar ciente de que as necessidades de uma criança não são as mesmas de um adulto.

Dos 9 aos 12 meses

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR – FASE 2



O seu bebé está a começar a comer uma maior variedade de alimentos, mas o leite continua a ser a parte principal da sua dieta. É agora capaz de segurar uma colher e de afirmar a sua independência tentando alimentar-se.

LEITE MATERNO E LATICÍNIOS

A criança ainda precisa de beber leite: certifique-se de que toma 500 ml de leite materno ou fórmula de segunda fase ao longo de cada dia.

Também pode encontrar laticínios especiais para bebés nas lojas (iogurte ou iogurte grego). Estes produtos contam para o consumo diário de leite do seu filho e também são enriquecidos com ferro, vitaminas e ácidos gordos essenciais. Deve ainda escolher laticínios com teor total de gordura em vez de versões sem gordura.

Nesta idade, também pode dar ao seu filho pequenas quantidades de queijo. Deixe-o tocar com os dedos para que possa explorar a textura antes de colocar na boca.

Escolher - Varie o tipo de carne, evitando miudezas e carnes frias (exceto presunto cozido sem pele). No caso do peixe, alterne entre variedades e tipos (fresco ou congelado), mas evite peixe panado. Os ovos devem ser bem cozidos.

Quantidades - Dos 6 aos 7 meses, adicione uma pequena quantidade de carne ou peixe triturado a puré de legumes caseiro (cerca de 1 colher de chá).

Dos 7 aos 8 meses, ofereça 10 g (ou 2 colheres de chá) de carne ou peixe triturado e ¼ de um ovo cozido todos os dias.

Gorduras

As gorduras podem ser adicionadas aos legumes, purés e sopas.

Escolher - Opte por manteiga ou gorduras vegetais: óleo de colza, azeite, óleo de girassol, etc., e evite fritar.

Quantidades - Pode adicionar uma pequena quantidade de manteiga ou uma colher de chá de óleo.

FRUTA E LEGUMES

Fruta e legumes: puré, guisados, em pedaços pequenos ou em pequenos frascos.

CARNE, PEIXE E OVOS

Carne, peixe, ovos: escolha porções de 20 g de carne ou peixe triturado (aprox. 4 colheres de chá) ou meio ovo cozido.

ALIMENTOS COM AMIDO E PRODUTOS COM CEREAIS

Batatas, cereais de segunda fase, pequenas massas, vermicelli, tapioca. É nesta altura que os primeiros dentes do seu bebé começam a nascer, e ele pode começar a comer pequenos pedaços de comida.

Dos 12 aos 18 meses

DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR – FASE 3

O seu bebé tem agora uma dieta variada, mas as suas necessidades são diferentes das de um adulto. Esta é a idade em que o seu bebé irá começar a rejeitar alimentos, por isso agora é o momento de começar a estabelecer bons hábitos alimentares.

LEITE, LEITE E MAIS LEITE!

Até aos 3 anos de idade, o seu filho deve continuar a consumir até 500 ml de leite por dia. Substitua a fórmula de segunda fase por leite de crescimento. Este tipo de leite é adaptado às necessidades da criança. O leite gordo pode também ser utilizado (o leite gordo é preferível ao leite magro ou ao leite meio-gordo).

Pode substituir ocasionalmente parte do leite por laticínios adequados enriquecidos com ferro, vitaminas e ácidos gordos essenciais (iogurte, iogurte grego).

Também pode dar pequenos pedaços de queijo.

FRUTA E LEGUMES

Eis algumas orientações simples para ajudar a identificar os alimentos que deve dar ao seu filho: fruta e legumes, todas as variedades são "permitidas".

Pode introduzir fruta e legumes crus. Também pode começar a introduzir leguminosas (lentilhas, feijão branco, ervilha seca, etc.) a partir de 15 meses, no início em puré.

CARNE, PEIXE E OVOS

Carne, peixe, ovos: 30 g por dia, triturados (aproximadamente 6 colheres de chá).



ALIMENTOS À BASE DE AMIDO E PRODUTOS À BASE DE CEREAIS

Produtos à base de cereais em todas as refeições.

AÇÚCAR E SAL

Limite determinados alimentos tais como o açúcar, o mel e o chocolate.

Tente cozinhar sem adicionar sal e não adicione sal a boiões e frascos de comida pronta (estes já contêm a quantidade apropriada de sal para o seu filho). Lembre-se de evitar alimentos fritos.



Resumo das principais fases DE DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR POR MÊS E POR TIPO DE ALIMENTO

	4. mês	5. mês	6. mês	7. mês	8. mês	9. mês	10. mês	11. mês	12. mês	2. ano	3. ano
Leite	Materno ou 1.ª fase	2.ª fase				2.ª fase >500 ml				fórmula de crescimento ou leite de vaca gordo	
Laticínios		iogurte e iogurte grego					queijo				
Fruta			Todas, muito madura ou cozida e triturada					em pedaços, para mastigar			
Legumes		puré suave			pedaços pequenos			esmagados ou para mastigar			
Batatas		puré suave				pedaços pequenos					
Leguminosas								em puré			
Cereais infantis		sem glúten				com glúten					
Pão, produtos com cereais				pão, massa, sêmola, arroz							
Carne, peixe		todos, misturados	10 g/dia		20 g/dia		30 g/dia				
Ovos cozidos			1/4		1/3		1/2				
gorduras adicionadas				Óleo ou manteiga							
Bebidas			água								
Sal								durante a cozedura			
Produtos doces					Quantidades limitadas						

Algumas perguntas frequentes

Posso comprar legumes e fruta congelados ou enlatados?

Os legumes congelados e enlatados contêm boas quantidades de vitaminas e minerais. Escolha opções sem sal ou açúcar adicionado.

Devo descascar a fruta e os legumes?

Se a fruta ou os legumes não forem descascados, escolha produtos orgânicos que tenham sido cultivados com menos pesticidas.

O que devo fazer com restos de alimentos ou excesso de comida ao preparar uma refeição?

Pode preparar uma sopa com legumes extra ou restantes. Ou utilizar a fruta restante para fazer pratos como fruta cozida. Também pode congelar legumes que tenham sido lavados, descascados e picados.

Que tipo de cozedura é melhor?

Cozinhar a vapor é a melhor opção. Permite-lhe preservar as propriedades organoléticas (ou os aspetos da comida experimentados pelos sentidos, incluindo o sabor, a visão, o cheiro e o toque) da fruta e dos legumes durante a cozedura. Também ajuda a limitar a quantidade de gorduras de cozinha adicionadas, como óleo ou manteiga. Também pode cozinhar a fruta e os legumes numa panela ou no forno. A textura deve ser ajustada à idade da criança (puré suave, puré menos suave, esmagado, com pedaços pequenos, etc.)

Como e durante quanto tempo posso conservar os meus frascos para bebé caseiros?

Idealmente, deve preparar e alimentar o seu bebé com os frascos do próprio dia. Isto garante um sabor e uma textura ideais que não se alteram devido ao reaquecimento.

Os frascos para comida de bebé que contenham apenas fruta e legumes podem ser guardados no frigorífico durante 48 horas; os frascos que contenham carne, peixe ou ovos podem ser conservados no frigorífico durante 24 horas.

Os frascos podem ser guardados no congelador por um máximo de dois meses. Para descongelar os frascos, coloque-os no frigorífico no dia anterior ou utilize a função de descongelação da sua Yummy Gourmet.

Também pode guardar os seus frascos de comida de bebé caseira com recurso à esterilização. Para esterilizar uma mistura, esta deve ser vertida em frascos de vidro com um vedante de borracha, e precisa de um recipiente grande de água. Coloque os frascos de vidro cheios e selados no recipiente. Devem ficar totalmente cobertos de água. Deixe a água a ferver na panela. Deixe cozinhar durante 20 minutos. Deixe arrefecer. Os frascos podem então ser guardados por até 12 meses.

Ao abrir o frasco, certifique-se de que ouve um som "pop", que indica a esterilização e preservação adequadas.

O que é a diversificação alimentar?

Não comece a diversificar a comida do seu bebé com purés sem primeiro consultar o pediatra do seu bebé. É importante que este avalie se o seu bebé está pronto ou se deve esperar um pouco mais.

A principal fonte de alimentos do seu bebé continuará a ser leite materno durante algum tempo, de acordo com as recomendações do pediatra.

A diversificação de alimentos é um momento emocionante durante o qual o seu bebé está pronto para experimentar

diversos alimentos com diferentes texturas e sabores. O seu bebé vai aprender a mastigar gradualmente no primeiro ano. Irá progredir de uma dieta líquida para uma dieta composta por alimentos cada vez mais sólidos.

Para além disso, promover o consumo de fruta e legumes no início da vida como parte das refeições habituais do seu bebé irá encorajá-lo a adotar uma dieta equilibrada à medida que cresce. Demonstrou-se que a oferta de uma grande variedade de fruta e legumes desde o início do processo de diversificação conduz, a curto prazo, a uma

maior aceitação de uma variedade mais alargada de alimentos. Quando o seu bebé parecer pronto para experimentar outros alimentos que não leite, dê-lhe uma pequena quantidade de legumes cozinhados a vapor, em forma de puré suave, todos os dias. Tente um legume diferente cada dia por 7 dias, e depois repita este ciclo.

Continue com legumes por aproximadamente 2 semanas e tente então alguma fruta e outros alimentos. Opte por legumes cozinhados a vapor, que não sejam demasiado fibrosos e não tenham um sabor demasiado forte para o seu bebé. É melhor começar gradualmente, começando com um legume no puré de cada vez.

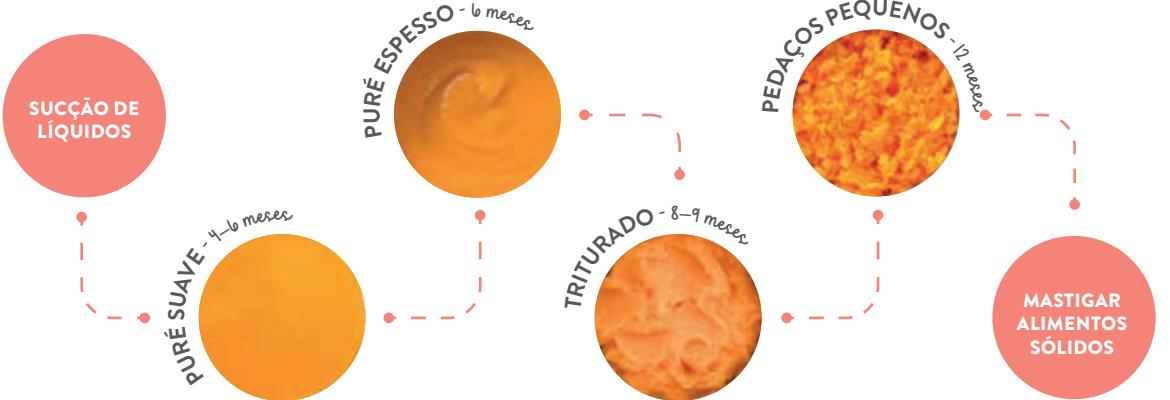
A educação sensorial com início na infância precoce é a chave para estabelecer a base para uma alimentação saudável. O seu filho precisa de ser guiado para uma dieta saudável e equilibrada, porque existe uma tendência natural para alimentos doces, açucarados e satisfeitos. O despertar sensorial ensina as crianças a desfrutar de uma variedade de alimentos e a ter prazer em comê-los. Quanto mais cedo isto acontecer, mais fácil será.

Durante o processo de diversificação de alimentos, o seu bebé está a descobrir novos sabores e texturas.

Os bebés nascem com uma preferência inata por sabores azedos e amargos. No caso de bebés e crianças pequenas, a fruta e os legumes devem ser introduzidos um de cada vez e não misturados entre si. Adicionar alimentos com amido aos legumes geralmente ajuda a que sejam mais bem aceites a longo prazo.

Para ajudar o seu bebé a aprender, dê-lhe várias oportunidades e várias refeições para explorar um novo sabor.

Desenvolvimento de textura



Apresentação de sabores

DURANTE A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

COMO PODE AJUDAR O SEU BEBÉ A EXPLORAR NOVOS SABORES?

Antes de experimentar o sabor, pode utilizar a familiarização sensorial para explorar um alimento. Esta é uma técnica muito simples que pode ser usada para tornar um produto rejeitado ou desconhecido familiar. O objetivo é aumentar o contacto da criança com a comida antes de ser servida no prato. Este contacto prévio ajuda a despertar a sua sensorialidade: o bebé pode tocar e saborear alimentos num contexto não restritivo e frequentemente divertido.

POR EXEMPLO

Pode envolver o seu bebé na preparação da refeição. Pode mostrar-lhes os alimentos na sua forma original e não cortados, e explicar de onde vêm os alimentos. A neofobia, ou o medo de novos alimentos, diminui quando a criança sabe de onde vem o alimento. Não hesite em deixar que o seu bebé manuseie a fruta ou os legumes. Eles exploram novos alimentos com todos os seus sentidos: tato, visão e olfato, bem como paladar.

Plano rápido

PARA AJUDAR A EMBARCAR NA 1.ª ETAPA DA DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

SEMANA 1

- Escolha três tipos diferentes de legumes.
- Faça um puré suave.
- Dê algumas colheres de um tipo de legume por dia, ao almoço.
- O resto da refeição deve ser o leite habitual do seu filho.

SEMANA 2

- Dê os mesmos legumes que na semana 1.
- Faça um puré suave.
- Dê algumas colheres de um tipo de legume por dia, ao almoço.
- O resto da refeição deve ser o leite habitual do seu filho.
- Faça um puré suave.
- Dê algumas colheres de um tipo de legume por dia, ao almoço.

SEMANA 3

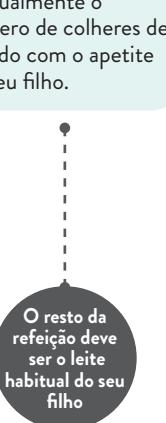
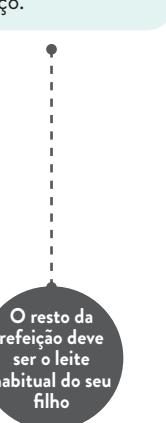
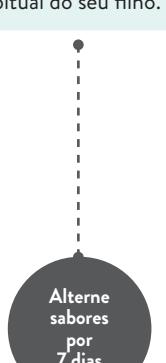
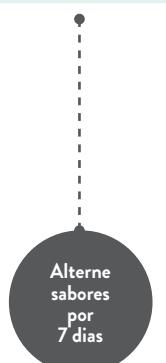
- Novidade para a semana 3: adicionar um fruto por dia.
- Continue a alimentar o seu filho com os mesmos legumes que nas semanas 1 e 2, alternando sabores por 7 dias.
- Faça um puré suave.
- Dê algumas colheres de um tipo de legume e fruta por dia, ao almoço.

SEMANA 4

- Novidade para a semana 4: adicionar um quarto legume.
- Alterne sabores por 7 dias.
- Faça um puré suave.
- Dê algumas colheres de um tipo de legume e fruta por dia, ao almoço.

SEMANA 5

- Novidade para a semana 5: adicione um novo legume e fruto a cada semana.
- Alterne sabores e continue a variar os legumes e a fruta.
- Faça um puré suave.
- Aumente gradualmente o número de colheres de acordo com o apetite do seu filho.



Listas de introdução alimentar por mês*

A PARTIR DOS 4 MESES

Beterraba
Brócolos
Cenoura
Curgete
Espinafres
Feijão verde
Pastinaga
Batata-doce
Ervilhas
Batatas
Abóbora
Hokkaido
Abóbora
Alcachofra-girassol

A PARTIR DOS 7 MESES

Agrião
Alface
Rutabaga
Massa

A PARTIR DOS 8 MESES

Espargos
Abacate
Cogumelos
Couves de Bruxelas
Ananás
Laranja bergamota
Arando
Arando
Groselha negra
Cereja
Goiaba
Romã
Groselha

Damasco Banana Nectarina Marmelo Ameixa Mirabelle Nectarina Pêssego Pera Maçã Ameixa Ameixa seca Abrunho Uva

A PARTIR DOS 6 MESES

Beringela	Funcho	Limão	Toranja
Alcachofra	Milho	Clementina	Borrego
Talo de aipo	Nabo	Figo	Vaca
Cogumelo branco	Abóbora Patypán	Morango	Presunto
Couve-flor	Pimento	Framboesa	Frango
Pepino	Rabanete	Lichia	Tamboril
Abóbora	Cercefi	Tangerina	Atum
Abóbora-manteiga	Tomate	Melão	Queijo de cabra
Chicória	Cebolinho	Amora	Emmental
	Tomilho	Mirtilo	Mozzarella
		Laranja	Parmesão

A PARTIR DOS 9 MESES

Acelga

Salmão

A PARTIR DOS 10 MESES

Couve	Amendoim	caju
Ruibarbo	Avelã	Noz pecan
Amêndoas	Castanha de	Pistácia

A PARTIR DOS 12 MESES

Rabanete	Physalis	Gengibre
Maracujá	Vieiras	Chocolate
Dióspiro	Camarão	

A PARTIR DOS 18 MESES

Castanha	Cornichões	Morcela
Castanha	Morcela branca	

Pontos principais

DURANTE O PRIMEIRO ANO DO SEU BEBÉ

Oferecer uma variedade de sabores e texturas desde o início da diversificação alimentar é a melhor maneira de ajudá-lo a desfrutar de uma variedade de alimentos à medida que cresce

Oferecer o mesmo legume ou fruto diversas vezes aumentará a probabilidade de aceitação, mesmo que seja rejeitado inicialmente (repetição)

A PACIÊNCIA E A PERSEVERÂNCIA IRÃO AJUDAR O SEU BEBÉ A APRENDER A GOSTAR DE FRUTA E LEGUMES

À MEDIDA QUE O SEU BEBÉ CRESCE

Continue a oferecer fruta e legumes durante as refeições e utilize-os como snacks

INCENTIVE A CRIANÇA A MANUSEAR FRUTA E LEGUMES

Dê um bom exemplo, comendo os alimentos que o seu filho precisa de aprender a gostar

Preste atenção aos níveis de fome e aos sinais de fome do seu filho

Não dê ao seu filho acesso livre a alimentos com elevado teor de sal, gordura e/ou açúcar



*Listas não exaustivas, a adaptar de acordo com as recomendações do seu pediatra e as necessidades do seu filho (preferências, alergias, intolerâncias, etc.)

Guia de consulta rápido

QUATRO MANEIRAS DE USAR



Cozinhar a vapor

Prepare refeições caseiras saudáveis e saborosas ao cozinhar a vapor. Pode guardar os alimentos nos frascos de conservação para reaquecer mais tarde.

- 3 programas automáticos**
- Cozedura a vapor
 - Descongelação
 - Reaquecimento

Inclui dois recipientes de conservação em cerâmica com cesto de cozedura a vapor incluído



Picadora

Utilize a taça da Yummy Gourmet com a respetiva lâmina. Coloque a pega da liquidificadora na tampa para a transformar numa picadora que pode cortar, picar e misturar legumes, cebolas, ervas e carnes.



Varinha mágica

Ligue a parte metálica da liquidificadora à pega e transforme-a numa varinha mágica para preparar molhos, sopas e batidos para toda a família.



Liquidificadora a vapor

Cozinhe e triture diretamente na taça da Yummy Gourmet com a pega da liquidificadora, sem ter de transferir os alimentos para outro recipiente.

Guia de consulta rápido



4 Prima Start.



5 No final do programa, coloque a pega da liquidificadora na tampa.



6 Misture até obter a textura desejada.

COMO UTILIZAR OS FRASCOS DE CONSERVAÇÃO



1 Encha o reservatório de água até à marca máx.



2 Encha os frascos com a mistura a reaquecer ou a descongelar. Feche as tampas.



1 Encha o reservatório de água até à marca máx.

2 Coloque a lâmina na taça e adicione os ingredientes.

3 Selecione o programa de Cozedura a Vapor.



3 Coloque os frascos no cesto a vapor e, em seguida, coloque o cesto na taça (sem a lâmina).

4 Selecione o programa de Aquecimento ou Descongelação e prima Iniciar.



O seu filho pode começar a experimentar alimentos sólidos **entre os 4 e os 6 meses**.
No entanto, o leite continua a ser a sua principal fonte de alimento.

NÃO SE ESQUEÇA DE ENCHER O RESERVATÓRIO DE ÁGUA DA YUMMY GOURMET ATÉ AO NÍVEL MAX ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO



Puré de cenoura



porção



10 min.



15 min.

2 cenouras (aproximadamente 250 g)
1 colher de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave as cenouras. Corte-as em fatias finas. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.



Puré de ervilha



porção



5 min.



25 min.

200 g de ervilhas
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Coloque as ervilhas na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 25 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e misture bem, adicionando um pouco de água, se necessário, para obter a textura pretendida.



Puré de abóbora e batata



porção



10 min.



20 min.

200 g de abóbora
1 batata pequena (cerca de 100 g)
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave a batata e a abóbora. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 20 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.

Dica: Adicione a água de cozedura necessária durante a Trituração para atingir a textura pretendida.

Puré de pastinaga e batata



porção



10 min.



15 min.

1 batata pequena (cerca de 100 g)
150 g de pastinaga
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave a pastinaga e a batata. Corte a pastinaga em 4 no sentido do comprimento. Descasque e lave a pastinaga e a batata. Corte a pastinaga em 4 no sentido do comprimento, retire o núcleo que é geralmente fibroso e, em seguida, corte em fatias finas. Corte a batata em cubos pequenos de 2 cm. Coloque os legumes na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.



Puré de curgete

1
porção 10 min. 15 min.

1 curgete pequena (200 g)
1 batata muito pequena (50 g)
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave a curgete e a batata. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Coloque tudo na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.



Puré de feijão verde e batata

1
porção 10 min. 15 min.

150 g de feijão verde
1 batata pequena (aprox. 100 g depois de descascada)
1 colher de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave a batata. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Se os feijões estiverem frescos, descasque-os e corte-os em pequenos pedaços. Coloque os legumes na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.



Puré de aipo e batata

1
porção 10 min. 15 min.

200 g de aipo
50 g de batata
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave o aipo e a batata. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos. Adicione o óleo de colza, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.



Sopa de alho francês

1
porção 10 min. 10 min.

1 alho francês grande
1 ramo de tomilho (opcional)
1 a 2 colheres de chá de natas magras

1. Corte as raízes do alho francês e a extremidade verde escura. Corte o alho francês em 4 e lave bem antes de cortar em pedaços pequenos. Coloque os pedaços de alho francês e o tomilho na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
3. Retire o tomilho, adicione as natas, introduza a liquidificadora e triture bem.

Dica: Também pode adicionar 50 g de batata lavada, descascada e picada ao alho francês.



Puré de banana



porção



10 min.



12 min.

1 banana grande

1. Lave a banana e retire as extremidades. Corte-a em dois pedaços e corte a pele longitudinalmente com a ponta de uma faca. Coloque as duas metades na taça da Yummy Gourmet com o cesto de vapor.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Comece a cozinhar a vapor durante 12 minutos.
4. Deixe arrefecer completamente antes de retirar a pele. Dependendo dos requisitos do seu bebé, utilize a liquidificadora para triturar a banana tão bem quanto necessário.

Dica: Pode adicionar um pouco de queijo cottage enquanto mistura a banana.



Puré de maçã e pera



porção



10 min.



10 min.

1 maçã pequena (cerca de 125 g)
¼ pera grande

1. Lave e descasque a maçã e a pera. Retire os caroços e corte a fruta em pedaços. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 10 minutos.
4. Coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture. Deixe arrefecer completamente antes de servir.

Dica: À medida que o seu filho cresce, triture menos a fruta para obter uma textura diferente.



A partir dos 9 meses, o seu filho pode começar a comer alimentos sólidos.
No entanto, o leite continua a ser a sua principal fonte de alimento.

NÃO SE ESQUEÇA DE ENCHER O RESERVATÓRIO DE ÁGUA DA YUMMY GOURMET ATÉ AO NÍVEL MAX ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO



Puré de cogumelos



porção



10 min.



20 min.

160 g de cogumelos brancos
1 batata pequena (60 g)
½ chalota

1. Lave e descasque os cogumelos, a batata e a chalota. Corte-os em pedaços. Coloque-os na taça da Yummy Gourmet com o acessório de lâmina.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 20 minutos.
4. Adicione o creme, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem.

A partir dos 9 meses

Mistura de batata e feijão verde



porção



10 min.



15 min.

1 batata pequena
(cerca de 100 g depois de descascada)
2 c.c. de natas gordas
1 colher de chá de salsa picada
120 g de feijão verde

1. Descasque e lave a batata. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Lave o feijão verde, descasca e corte em pedaços pequenos. Coloque os pedaços de batata num dos lados da taça da Yummy Gourmet e o feijão verde no outro. Polvilhe com salsa.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Retire o feijão da taça e triture as batatas com a liquidificadora, adicionando metade das natas. Coloque no prato do seu bebé. Volte a colocar o feijão verde na taça de mistura e misture com o resto das natas. Verta junto ao puré de batata e sirva.



Beringelas recheadas

4
pessoas

5 min.

-

1 cebola
4 beringelas
350 g de carne picada

1 c. chá de ervas da Provença
1 a 2 c. chá de óleo de colza
Pimenta

1. Pré-aqueça o forno a 210 °C. Lave as beringelas e corte os caules. Corte-as a meio, longitudinalmente. Utilizando uma colher, retire cerca de metade da polpa da beringela. Coloque de lado e remova as sementes.
2. Coloque as beringelas num prato, adicione um copo de água ao prato e coloque-o no forno para cozinhar durante 20 minutos.
3. Descasque e lave a cebola. Corte-a em pedaços pequenos. Cozinhe a cebola numa panela a temperaturas baixas durante 5 minutos sem alourar, sem gordura e com uma pequena quantidade de água. Em seguida, adicione a carne picada, a beringela, pimenta e ervas da Provença. Cozinhe durante cerca de 10 minutos, adicionando um pouco de água em caso de necessidade. Triture com a varinha mágica durante alguns segundos.
4. Retire as beringelas do forno. Escolha a mais pequena para o seu bebé e recheie-a com uma quantidade adequada de mistura de carne para a sua idade e necessidades. Divida a restante mistura de carne pelas outras beringelas. Volte a colocar o prato no forno por 25 minutos.
5. Retire a pele da beringela do seu bebé, adicione o óleo e utilize a varinha mágica para ajustar a textura.

Para o resto da família: adicione sal, se necessário, e sirva com arroz e molho de tomate.

Tarte de aipo

4
pessoas

10 min.

10 min.

1 aipo pequeno (500 g depois de descascada)
4 pés de salsa de folha plana
4 ovos
100 g de iogurte grego

125 ml de leite gordo
1 pitada de noz-moscada ralada
1 pequena noz de manteiga
1 colher de chá de óleo de colza
Pimenta

1. Descasque o aipo, lave-o e corte-o em cubos de 2 cm. Coloque os pedaços na taça da Yummy Gourmet com o cesto a vapor. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
2. Escorra o aipo, coloque a lâmina na taça da Yummy Gourmet, coloque o aipo novamente no interior com a salsa e triture com a varinha mágica.
3. Pré-aqueça o forno a 210 °C. Numa taça de mistura, misture o iogurte grego com os ovos, o leite, a noz-moscada e a pimenta. Adicione o aipo triturado. Unte um prato e verta a mistura no mesmo. Deixe cozer durante 30 minutos.
4. Retire uma porção adequada à idade e às necessidades do seu bebé. Adicione o óleo.

Adicione sal para o resto da família, se necessário.

Dica: Pode cozinhar a tarte em pequenos pratos individuais e reduzir o tempo de cozedura para 20 minutos.



Tomates provençais

4
pessoas

10 min.

15 min.

4 tomates
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de pão ralado

½ ramo de salsa picada
1 colher de chá de óleo de colza
Pimenta

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Lave os tomates e retire os caules com a ponta de uma faca. Corte-os a meio e coloque-os num prato, com o lado cortado virado para cima.
2. Descasque os dentes de alho, corte-os a meio e retire os rebentos. Lave a salsa.
3. Coloque o alho e a salsa na taça da Yummy Gourmet com a lâmina, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture bem. Adicione o pão ralado e a pimenta e, em seguida, misture novamente de forma intermitente para misturar. Espalhe a mistura sobre os tomates e asse durante 30 minutos.
4. Para o seu bebé: retire uma porção adequada à sua idade e necessidades. Retire a pele dos tomates e, em seguida, utilize a varinha mágica para ajustar a textura conforme pretendido. Adicione uma colher de chá de óleo de colza e sirva.

Adicione sal para o resto da família, se necessário.



Puré de batata-doce, cenoura e peito de frango

1
pessoa

10 min.

15 min.

1 batata doce pequena (120 g)
10 a 20 g de peito de frango
(quantidade a adaptar à idade do seu

filho)
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza
1 cenoura (120 g)

1. Descasque e lave a cenoura e a batata-doce. Corte a cenoura em fatias finas. Corte a batata-doce a meio longitudinalmente e depois em fatias. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina. Adicione os pedaços de frango.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos.
4. Adicione o óleo, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture.

Dica: Dependendo das necessidades do seu bebé, triture a carne separadamente dos legumes. Também pode cortá-la em pedaços pequenos.



Puré estilo tajine

1
porção

15 min.

20 min.

½ tomate sem sementes
½ cenoura
½ batata
¼ cebola
30 g ervilhas congeladas
10 a 20 g de carne de vitela (quantidade a adaptar à idade do seu filho)
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Descasque e lave todos os legumes frescos. Corte-os em pedaços pequenos.
2. Cozinhe a carne com a cebola e o tomate numa panela durante 3 minutos sem alourar e sem utilizar gordura.
3. Adicione a cenoura e a batata picadas, cubra com água e deixe levantar fervura. Após 5 minutos, adicione as ervilhas e continue a cozinhar por mais 10 minutos. Verifique os legumes: devem ser macios.
4. Adicione o óleo e triture com a varinha mágica.

Dica: Triture com ou sem água de cozedura, dependendo da textura pretendida.



Tarte de abóbora, carne e batata

1
porção

10 min.

20 min.

10 a 20 g de bife (quantidade a adaptar à idade do seu filho)
160 g de abóbora
1 colher de chá de crème fraîche gordo
60 g de batata

1. Descasque e lave a batata e a abóbora. Corte em cubos pequenos de 2 cm. Coloque-as na taça da Yummy Gourmet com a lâmina.
2. Adicione o bife.
3. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
4. Deixe cozinhar a vapor durante 20 minutos. Escorra a carne e os legumes.
5. Dependendo das necessidades do seu filho, misture ou corte a carne em pedaços muito pequenos e coloque-a no fundo de um pequeno prato. Volte a colocar os legumes na Yummy Gourmet com as natas, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture até à consistência pretendida. Verta o puré sobre a carne e sirva.



Graniizado de melancia

4
pessoas

3 horas.

-

800 g de melancia
20 g de açúcar (não obrigatório)
sumo de ½ limão

1. Lave a melancia. Retire a casca e as sementes. Utilizando a varinha mágica, misture a melancia com o sumo de limão e o açúcar.
2. Verta o puré para um recipiente plano e coloque-o no congelador durante cerca de três horas. A cada hora, retire o recipiente e mistre com um garfo para quebrar o graniizado. Assim que tiver alcançado a textura desejada, sirva e coma imediatamente.
3. Para bebés: Retire uma porção de cerca de 50 a 100 g, dependendo do seu apetite.



Sopa de melão

1
porção

10 min.

10 min.

1 fatia pequena de melão (100 g sem casca e sem sementes)
2 folhas de hortelã

1. Retire a casca e as sementes do melão. Lave o melão e a hortelã.
2. Coloque o melão picado na taça com as folhas de hortelã e mistre com a liquidificadora. Pode apenas triturar o melão e adicionar a hortelã bem picada.

A partir dos 9 meses



A partir dos 12 meses, o seu filho irá comer gradualmente o mesmo que o resto da família. No entanto, o leite e os laticínios ainda constituem uma parte muito importante da sua dieta.



Hummus de feijão branco e castanha de caju

4 pessoas

15 min.

-

200 g de grão de bico em lata
200 g de feijão branco em lata
50 g de castanha de caju
1 dente de alho
6 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de sumo de limão
1 pitada de malagueta
50 ml de água, sal, pimenta
Alguns pés de coentros

- Lave e escorra o feijão e o grão-de-bico. Descasque o alho e, em seguida, corte-o ao meio e retire os rebentos.
- Coloque a castanha de caju num recipiente bastante alto (como um copo medidor) com o alho e, em seguida, adicione o feijão e o grão-de-bico. Tempere com sal e pimenta.
- Adicione 5 colheres de sopa de óleo, água e sumo de limão e triture no modo turbo até obter um puré.
- Coloque o hummus num recipiente e adicione o resto do óleo. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com malagueta e coentros picados e sirva.

Dica: Pode utilizar apenas grão-de-bico, se desejar.



Caviar de berinjela com cominhos

4 pessoas

15 min.

45 min.

2 berinjelas grandes
2 dentes de alho
¼ de limão
2 colheres de sopa de azeite

50 g de iogurte grego
½ colher de chá de cominhos
Sal e pimenta

- Pré-aqueça o forno a 210 °C. Descasque e pique o alho.
- Deite um pouco de água no fundo de uma assadeira. Corte as berinjelas a meio, longitudinalmente, e coloque-as num tabuleiro, com o lado da pele para baixo. Espalhe o alho sobre as berinjelas e cubra o tabuleiro firmemente com papel de alumínio. Asse no forno durante 45 min.
- Utilize um garfo para retirar a polpa da berinjela e coloque-a num recipiente alto.
- Adicione o sumo de limão, os cominhos e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Triture com a liquidificadora na velocidade 2 até obter uma textura suave.

Dica: Adicione pequenos pedaços de tomates secos ao sol.



Tapenade de pimentos marinados

4 pessoas

20 min.

20 min.

3 pimentos vermelhos
1 dente de alho
6 raminhos de tomilho
1 pitada de paprika
100 ml de azeite
3 grãos de pimenta preta
100 g de queijo ricotta
4 azeitonas pretas sem caroço
Sal e pimenta

- Pré-aqueça o forno a 220 °C. Lave os pimentos e coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal. Cozinhe no forno por cerca de 20 minutos até alourar.
- Retire os pimentos do forno, coloque-os num saco de congelação e deixe arrefecer. Assim que estiverem frios, retire a pele e as sementes e, em seguida, corte a polpa em pedaços.
- Descasque e pique o alho. Coloque os pimentos, o alho e o tomilho num prato raso e verta o azeite.
- Tempere com sal e pimenta e mexa bem. Deixe marinar no frigorífico durante uma hora.
- Depois de marinar, retire o tomilho e o óleo e coloque os pimentos num copo medidor. Adicione a paprika e as azeitonas pretas. Triture com a varinha mágica na velocidade 2 até obter uma textura suave.
- Adicione o queijo ricotta e misture suavemente com uma espátula.

Dica: Pode utilizar este tapenade em wraps com legumes crus.



Gaspacho

4 pessoas

15 min.

-

400 g de tomates maduros
½ pepino
½ talo de aipo
1 pimento vermelho pequeno
½ ramo de manjericão
1 dente de alho
200 ml de azeite
100 ml de água
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
Sal e pimenta

- Lave os tomates, o aipo, o pepino e o pimento vermelho. Descasque o pimento e o pepino. Corte os legumes em pedaços pequenos. Lave e pique o manjericão. Descasque o alho, corte-o a meio e retire o caule.
- Coloque os legumes, o manjericão e o alho numa taça de mistura e adicione azeite e vinagre. Tempere com sal e pimenta e misture bem. Deixe marinar no frigorífico durante uma hora.
- Misture o conteúdo da taça com a varinha mágica na velocidade 2, adicionando um pouco de água para obter a textura pretendida. Sirva bem frio.

Dica: Sirva com pão torrado esfregado com alho.



Sopa de milho cremosa com pimenta branca

4 pessoas

10 min.

12 min.

400 g de milho doce (em lata)
1 talo de aipo
400 ml de caldo de galinha
1 cebola amarela
1 colheres de sopa de azeite

200 ml de crème fraîche
1 pitada grande de pimenta branca
Alguns ramos de salsa
Sal

1. Enxague e escorra o milho. Descasque e pique a cebola. Pique o aipo. Aqueça o azeite numa panela e aloure a cebola com a pimenta durante 2 minutos.
2. Adicione o milho e verta-o no caldo. Cozinhe durante 10 min a lume médio.
3. Quando estiver cozinhada, misture a sopa com a liquidificadora na velocidade 2. Acrescente o creme fraîche e o sal. Misture, polvilhe com salsa picada e sirva.

*Dica: Para obter uma sopa mais suave, passe-a por um coador.
Também pode adicionar alguns cogumelos à panela.*



Ketchup de cenoura

4 pessoas

20 min.

70 min.

500 g de cenouras
2 cebolas
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de azeite

1 pitada de gengibre moído
1 pitada de paprika
1 folha de louro
50 g de açúcar amarelo
300 ml de passata
120 ml de água
Sal e pimenta

1. Descasque e pique as cebolas e o alho. Descasque e corte as cenouras.
2. Aqueça o óleo numa frigideira e frite a cebola, o alho e as cenouras a alta temperatura. Após 5 minutos, polvilhe com açúcar amarelo e caramelize durante 3 minutos. Regue com vinagre de vinho branco e vinagre balsâmico. Após a evaporação do vinagre, adicione o gengibre, a paprika, 50 ml de água e passata. Tempere com sal e pimenta.
3. Cubra e cozinhe por uma hora com temperatura muito baixa, mexendo ocasionalmente e verificando se há ainda um pouco de líquido.
4. Retire a folha de louro e misture com a varinha mágica na velocidade 2, adicionando 70 ml de água até obter uma textura suave.
5. Deixe o ketchup arrefecer e coloque no frigorífico.

Dica: Sirva este ketchup com nuggets de frango caseiros.



Croquetes de legumes

1 porção

15 min.

25 min.

120 g de ramos de couve-flor
120 g de ramos de brócolos
15 g de queijo Comté ralado
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Lave os ramos de brócolos e couve-flor e corte-os se forem demasiado grandes. Coloque os legumes na taça da Yummy Gourmet com a lâmina, juntamente com o cesto vaporizador.
2. Encha o reservatório de água da Yummy Gourmet até ao nível MAX.
3. Deixe cozinhar a vapor durante 15 minutos. Depois de cozinhar, escorra os legumes, adicione o óleo e o queijo ralado, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture grosseiramente com a liquidificadora até a textura ficar granulada.
4. Aqueça o forno a 180 °C. Com as mãos limpas, forme 8 croquetes e coloque-os num tabuleiro de forno com papel vegetal. Cozinhe no forno durante 10 minutos. Corte os croquetes em pedaços pequenos, de acordo com as necessidades do seu bebé, e sirva.

Dica: Para o resto da família, sirva os croquetes com um molho de tomate picante.



Fondue de alho francês

1 porção

10 min.

20 min.

220 g de alho francês (parte branca)
1 colher de chá de natas simples
1 a 2 colheres de chá de óleo de colza

1. Corte as partes brancas do alho francês em 4, lave-as cuidadosamente e corte-as em pedaços. Coloque os pedaços na taça de mistura, coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture durante alguns momentos para picar finamente o alho francês.
2. Deite o alho francês cortado numa pequena frigideira com um pouco de água no fundo. Cubra e deixe ferver lentamente durante 15 minutos a temperatura média. Retire a tampa, adicione as natas e continue a cozinhar durante 5 minutos, misturando regularmente.
3. Adicione o óleo e sirva.

Dica: Se necessário, triture novamente depois de cozinhar para ajustar a textura de acordo com as necessidades do seu bebé.

A partir dos 12 meses



Pesto de rúcula com amêndoas torradas

4 pessoas 15 min. 5 min.

100 g de rúcula
10 folhas de manjericão
1 dente de alho
60 g de amêndoas moídas

150 ml de azeite
50 g de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta

- Lave e seque bem a rúcula e as folhas de manjericão. Torre as amêndoas numa frigideira sem gordura.
- Descasque o dente de alho, corte-o ao meio e retire o rebento.
- Verta o óleo para um copo medidor. Adicione a rúcula, o manjericão, o alho, as amêndoas e o parmesão. Tempere com sal e pimenta.
- Triture com a varinha mágica na velocidade 1 até obter uma textura suave.

Dica: Também pode fazer este pesto com pinhões em vez de amêndoas.



Puré de papaia e xarope de ácer

4 pessoas 10 min. 20 min.

2 papaias
3 colheres de sopa de xarope de ácer
1 colher de sopa de sumo de limão

1 caule de erva-príncipe
50 ml de água

- Corte as papaias a meio. Retire as sementes e corte a fruta em pedaços. Retire a camada exterior e a extremidade dura da erva-príncipe e, em seguida, corte-a a meio, longitudinalmente.
- Coloque a papaia e a erva-príncipe numa caçarola, adicione a água e cozinhe a baixa temperatura por aproximadamente 20 minutos.
- Depois de cozinhar, retire as hastes de erva-príncipe e misture com a varinha na velocidade 1, adicionando gradualmente o xarope de ácer e o sumo de limão.
- Deixe arrefecer antes de servir.

Dica: A papaia é rica em fibra, que promove a digestão.



Creme de barrar de chocolate

4 pessoas 15 min. 5 min.

60 g de avelãs trituradas
150 g de chocolate de leite
1 colher de chá de puré de avelã

50 g de chocolate preto
4 colheres de sopa de óleo de avelã

- Torre as avelãs trituradas numa frigideira sem gordura por alguns momentos.
- Parta o chocolate de leite e o chocolate negro em pedaços e derreta em banho-maria. Deixe arrefecer.
- Coloque a avelã triturada num copo medidor. Adicione o chocolate derretido, o puré de avelã e o óleo e, em seguida, triture com a liquidificadora na velocidade 2 até obter uma mistura suave.
- Guarde num frasco de vidro.

Dica: Mantenha o creme para barrar num local seco, protegido da luz solar. Se endurecer, aqueça durante alguns segundos para que seja mais fácil de barrar.



Panquecas de banana

1 porção 10 min. 15 min.

2 bananas grandes
4 ovos
30 g de manteiga

1 saqueta de fermento em pó
Óleo de colza para cozinhar

- Descasque as bananas, corte-as em pedaços e coloque-as na taca da Yummy Gourmet. Coloque a pega da liquidificadora na tampa e triture por alguns segundos.
- Em seguida, adicione os ovos, a manteiga derretida e o fermento em pó. Triture novamente até obter uma massa macia e deixe repousar durante alguns minutos.
- Aqueça um recipiente oleado a temperatura média. Adicione algumas colheres de massa. Quando formar bolhas na parte superior, vire as panquecas e cozinhe durante mais um minuto. Coloque as panquecas num prato e repita até terminar a massa.
- Dê ao seu filho uma ou duas panquecas, cortando-as em pedaços de tamanho adequado. Para o resto da família, pode servir as panquecas com uma noz de manteiga e umas gotas de xarope de ácer ou geleia, por exemplo.

Dica: Poupe tempo utilizando uma máquina de panquecas para preparar 6 panquecas de cada vez.

A partir dos
12 meses

بيستو الجرجير مع اللوز المحمص



- 10 جرام من الريحان
10 أوراق من الريحان
50 ملجم من جبنة البارميزان المبشورة
ملح وفلفل
٦٠ جراماً من اللوز المطحون
١. أغسل أوراق الجرجير والريحان وخفيفها جيداً. حمّصي اللوز في مقلاة جافة.
٢. قشري فص الثوم واقطعه إلى نصفين ثم أذيب البرعم.
٣. أسكبي البرعم في وعاء قياس. أضيفي الجرجير والريحان والثوم واللوز وجبنة البارميزان. أضيفي الملح والفلفل.
٤. امزجي باستخدام الخلاط اليدوي على مستوى السرعة رقم ١ حتى تتحصلي على قوام ناعم.
نصيحة: يمكنك أيضاً صنع هذا البيستو بجربوب الصنوبر بدلاً من اللوز.



الشوكولاتة المفرودة



- ٦٠ جراماً من مسحوق البندق
٥٠ جراماً من الشوكولاتة الداكنة
٤ ملاعق كبيرة من زيت البندق
ملعقة صغيرة واحدة من البندق المطحون
١. حضري مسحوق البندق في مقلاة جافة بضع لحظات.
 ٢. قطعي الشوكولاتة بالحليب والشوكولاتة الداكنة مع إدانتها في حمام مريم. ودعها تبرد.
 ٣. ضعي مسحوق البندق في وعاء قياس. أضيفي الشوكولاتة المذابة وهريس البندق والزيت، ثم اخلطيها باستخدام الخلط على مستوى السرعة رقم ٢ حتى تتحصلي على مزيج بين القوام.
 ٤. يوضع في مرطبات زجاجي.
- نصيحة: حُظِّظ حشوة الفرد في مكان جاف بعيداً عن أشعة الشمس. وإذا تصلبت، قومي بتتسخينها ببعض ثوانٍ حتى تصبح أسهل في الفرد.



فطائر الموز



- جبنان كيريتان من الموز
٤ بيضات
زيت لفت للطهي
٣٠ جراماً من الزبدة
١. قشري الموز وقلعيه ثم ضعيه في وعاء Yummy Gourmet. ثبتي مقبض الخليط على الغطاء وابدئي في الخلط بضع ثوانٍ.
 ٢. ثم أضيفي البيض والزبدة المذابة ومسحوق الخبز. اخلطي مرة أخرى حتى تتحصلي على خليط ناعم القوام واتركيه بضع دقائق حتى يرتاح.
 ٣. سخني مقلاة بها زيت على نار متوسطة. أضيفي بضع ملاعق من الخليط. عندما تتشكل فقاعات على السطح، أقلي النار وتركيها دقيقة أخرى حتى تنضج. ضعي الفطاز في طبق، وكرري العملية حتى ينتهي الخليط.
 ٤. قدمي إلى المطفل قطعة أو قطعتين من الفطاز، وقطعيها إلى قطع بحجم مناسب. بالنسبة إلى بقية أفراد العائلة، يمكنك تقديم الفطاز مع قطعة من زبدة الجوز وقليل من شراب القيقib أو المربى، على سبيل المثال.
- نصيحة: يمكنك توفير الوقت باستخدام صانع الفطاز طهي ٦ فطاز في المرة الواحدة.



البابايا



- جبنان من البابايا
٥٠ مل من الماء
عشبة الليمون
٣ ملاعق كبيرة من شراب القيقib
ملعقة واحدة كبيرة من عصير الليمون
١. قطعي البابايا إلى نصفين. انزعي البذور وقطعي الشمار إلى قطع. انزعي الطبقة الخارجية والأطراف الصلبة من نهاية عشبة الليمون ثم اقطعها بالطول من المنتصف.
 ٢. ضعي البابايا وعشبة الليمونية في قدر، ثم أضيفي الماء واطبقي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
 ٣. بعد انتهاء الطهي، قومي بإزالة سican عشبة الليمون واخلطيها باستخدام الخلاط اليدوي على مستوى السرعة رقم ١، مع إضافة شراب القيقib وعصير الليمون بشكل تدريجي.
 ٤. دعي الخليط يبرد قبل التقديم.
- نصيحة: تعدد البابايا من الشمار الغنية بالألياف التي تعزز الهضم.



حساء الذرة بالكريمة مع الفلفل الأبيض



كروكيت الخضار



1 عدد الحصص **10** دقيقة **20** دقيقة

- ١٢٠ جراماً من زهور القرنبيط الصغيرة
بذور اللفت
١٢٠ جراماً من زهور البروكولي
١٥ جراماً من جن كومتي ايششور

١. اشطفي البروكولي وزهور القرنبيط الصغيرة وقطعيها إذا كان حجمها كبيراً جداً.
ضعي الخضار في وعاء يعاء الطهي، يليه الشفرة الخاصة به، بالإضافة إلى سلة الطهي بالبخار.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة، بعد انتهاء الطهي، صفي الخضروات وأضيفي الزيت والجين المششور، ثم ضعي مقبض الخلط على الغطاء واخاطبه جيداً باستخدام الخلط حتى يصبح القوام محبباً.
٤. سخني الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية. احرضي على نظافة اليدين ثم شكري ٨ قطع من الكروكيت، وضعيها في صينية غير مغطاة بورق الخبز.
اطهيهما في الفرن لمدة ١٠ دقائق. قطعي الكروكيت إلى قطع صغيرة، حسب رغبة الطفل، ثم قدمي الوصفة.
نصيحة: بالنسبة إلى باقي أفراد الأسرة، يمكنك تقديم الكروكيت مع صلصة الطماطم الحارة.

4 الأشخاص **١٠** دقائق **١٢** دقيقة

- ٤٠٠ جرام من الذرة الطازجة (معلبة)
عود كرفس واحد
٤٠٠ مل من مرق الدجاج
صلصة بيبي واحدة
ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون

١. اشطفي الذرة وحقفيها مع تقطيع البصل وتقطيعه. قطعي الكرفس. سخني زيت الزيتون في المقلة ثم حمري البصل مع الفلفل لمدة دقيقة.
٢. أضيفي الذرة وصبي المرق، تطهى لمدة ١٠ دقائق على نار متوسطة.
٣. عند الانتهاء من الطهي، اخلطي الماء باستخدام الخلط على مستوى السرعة رقم ٢.
أضيفي الكريمة الطازجة والملح، امزجي المكونات المفرومة وروشيه ثم قدمي الوصفة.
نصيحة: للحصول على قوام حساء أكثر سُكّاً، قومي بتصفيفها باستخدام المصفاة.
يمكن أيضاً إضافة القليل من عيش الغراب إلى المقلة.



مخفوق الكرات

1 عدد الحصص **١٠** دقائق **٢٠** دقيقة

- ٢٢٠ جراماً من الكرات (الأجزاء البيضاء)
ملعقة صغيرة واحدة من الكريمة السائلة
ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قطعي الأجزاء البيضاء من الكرات إلى أربع شرائح، واغسليهما جيداً ثم قطعيها.
ضعي القطع في وعاء الخلط، ثم ثبتي مقبض الخلط على الغطاء واخاطي بضع لحظات لتقطيع الكرات جيداً.
٢. صبِّي الكرات المقطوع في ملاة مغيرة مع القليل من الماء في القاع.
بعُض وبيُرك لمدة ١٥ دقيقة على نار متوسطة حتى يتضخج. ارفعي الغطاء وأضيفي الكريمة وواصلي الطهي لمدة ٥ دقائق مع المزج بانتظام.
٣. أضيفي الزيت، وقدمي الوصفة.
نصيحة: إذا لم الأمر، فامزجي الخليط مرة أخرى بعد الطهي لضبط القوام، حسب متطلبات الطفل.

4 الأشخاص **٢٠** دقيقة **٧٠** دقيقة

- ٥٠٠ جرام من الجزر
صلتان
رشة زنجيل مطحون
رشة بابريكا
فستان من التوم
٥٠ جراماً من السكر البني
ملعقتان كبيرة من زيت الزيتون
٣٠٠ مل من معجون الطماطم
١٢٠ مل من الماء
حل البسميك
ملعقتان كبيرة من زيت الزيتون

١. قشرى الصل والثوم وقطعهما. قشرى الجزر وقطعها.
٢. سخني الزيت في ملاة واقلي البصل والثوم والجزر على نار عالية. بعد ٥ دقائق، رشّي السكر البني واتركيه لمدة ٣ دقائق حتى يكرمل. قومي بخل المكونات بإضافة حل العنب الأبيض وحل البسميك. بعد أن يتبرخ الخل، أضيفي الزنجيل والبابريكا.
٣. قطع الخليط واطهيه لمدة ساعة على نار هادئة للغاية، مع مزجه بين الحين والأخر والتحقق من وجود قليل من السائل.
٤. انزلي ورق اللاؤра واحتلطيه باستخدام الخلط اليدوي على مستوى السرعة رقم ٢، مع إضافة ٧٠ مل من الماء حتى تتحصلي على قوام ناعم.
٥. اتركي الكاتشب يبرد ثم ضعيه في الثلاجة.
نصيحة: يُقدم الكاتشب مع قطع الدجاج المقلي في المنزل.



كاتشب الجزر

٣
٣
٣

بدايةً من عمر ١٢ شهراً، ستناول الطفل تدريجياً مقدار الطعام نفسه الذي يتناوله باقي أفراد الأسرة. ولكن يظل الحليب ومنتجاته الألبان جزءاً مهماً جدًا من نظامه الغذائي.



معجون الزيتون واللفلف المتبول



- ٣ ثانية من الفلفل الأحمر
٣ حبات من الفلفل الأسود
١٠٠ جرام ريكوتا
٤ حبات زيتون أسود منزوع النوى
ملح وفلفل
١٠٠ مل من زيت الزيتون

١. سخني الفرن أولاً إلى ٢٠٠ درجة مئوية. أغلسي الفلفل وضعيه في صينية خبز مغطاة بورق الخبز. تُهشى المكونات في الفرن مبلدة ٢٠ دقيقة حتى يتغير لونها إلى اللون الأسود.
٢. أخرجي الفلفل من الفرن وضعيه في كيس الفريزر واتركيه ليبرد. بمجرد أن يصبح بارداً، انزعجي القشرة والبذور، ثم قطعي اللب إلى قطع.
٣. قشري الثوم وقطعيه، ضعي الفلفل والثوم والزعتر في طبق مسطح ثم صُبِّي زيت الزيتون.
٤. تبلي المكونات بالملح والفلفل وقلبيها حتى تمتزج معًا. اتركيها تُنضج في الثلاجة مبلدة ساعة.
٥. بعد النضج، ضعي حبات الفلفل في إبريق قياس بعد إزالة الزعتر والزيت. أضيفي البريكولا والزيتون الأسود. امزجي باستخدام الخلاط اليدوي على مستوى السرعة رقم ٢ حتى تحصلي على قوام ناعم.
٦. أضيفي الريكوتا وأخلطيها برفق باستخدام الملعقة المسطحة المرنة.

نصيحة: يمكنك استخدام وصفة معجون الزيتون هذه في حشو الشطافر مع الكروديتيس.



حساء جاز باتشو



- ٤٠٠ جرام طماطم ناضجة
٢٠٠ مل من زيت الزيتون
١/٢ ثمرة خيار
١/٢ عود كرفس
قرن فلفل أحمر صغير
ملعقة واحدة كبيرة من خل العنب الأبيض
١/٤ حزمة زبادي

١. أغلسي الطماطم والكرفس وال الخيار والفلفل الأحمر. قشري الفلفل وال الخيار. قطعي الخيار إلى قطع صغيرة. أغلسي الريحان وقطعيه. قشري الثوم وقطعيه إلى نصفين وانزعجي الساق.
٢. ضعي الخيار والزبادي والثوم في وعاء، الخلط ثم أضيفي زيت الزيتون والخل. تبلي المكونات بالملح والفلفل واخلطيها جيداً. اتركيها تُنضج في الثلاجة مبلدة ساعة.
٣. امزجي محتويات الوعاء بالخلط اليدوي على مستوى السرعة رقم ٢، مع إضافة القليل من الماء للحصول على القوام المطلوب. يتم تقديم الوصفة باردة.

نصيحة: يمكنك تناولها مع الجبنة المحمص المتبول بالثوم.



٣٠



حبوب الفاصوليا والكافوج والحمص



- ٢٠٠ جرام حمص معلب
٢٠٠ ملقة واحدة كبيرة من عصير الليمون
رشة واحدة ومن الفاصوليا المعلبة
٥٠ جراماً من الكافوج
٥٠ مل من الماء والملح والفلفل
فص ثوم واحد
بعضة أعواد من الكزبرة
٦ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

١. اشطفي الفول والحمص وصففيهما. قشري الثوم وقطعيه إلى نصفين ثم أزيدي البرعم.
٢. ضعي الكافوج مع الثوم في وعاء طويل نسبياً (مثل قياس)، ثم أضيفي بعد ذلك الفول والحمص. أضيفي الملح والفلفل.
٣. أضيفي ٥ ملاعق كبيرة من الزيت والماء وعصير الليمون واخلطيها باستخدامة وضع التربو حتى تحصلي على الهرس.
٤. ضعي الحمص في وعاء وأضيفي باقي الزيت. أضيفي الملح والفلفل. روّي الفلفل الحار والكزبرة المفرومة ثم قدمي الطبق.

نصيحة: يمكنك استخدام الحمص فقط حسب الرغبة.



كافيار الباذنجان مع الكمون



- ٥٠ جراماً من الباذنجان
٢١ ملقة صغيرة من الكمون
٤/١ ليمونة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

١. سخني الفرن مسبقاً إلى ٢١٠ درجات مئوية. قشري الثوم وقطع عليه.
٢. أسكبي القليل من الماء في قاع طبق المخبز. قطعي الباذنجان إلى نصفين بالطول وضعيه في الطبق بحيث يكون جانب القشرة مواجهاً إلى أسفل. وزعي الثوم فوق الباذنجان وقطعي الطبق بإحكام بورق الألومنيوم. يُخبز في الفرن مبلدة ٤٥ دقيقة.

٣. استخدمي الشوكة لكشط لب الباذنجان وضعيه في وعاء طويل.

٤. أضيفي عصير الليمون والكمون وزيت الزيتون. أضيفي الملح والفلفل.

امزجي باستخدام الخلط على مستوى السرعة رقم ٢ حتى تحصلي على قوام ناعم.

نصيحة: أضيفي قطعاً صغيرة من الطماطم المجففة بالشمس.

طاجن هريسة



عدد الحصص
١٠ دقيقة

٢٠ جرام من دون بذور
حسب عمر الطفل

٣٠ ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت
بذور اللقاح

٤١ بصلة
٤٠ جرامًا من البازلاء المجمدة

٤٢ حبة طماطم من دون بذور
٤٣ حبة جزر

٤٤ ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت
بذور الطماطم

٤٥ بصله

٤٦ جرامًا من البازلاء المجمدة

٤٧ قشر جميع الخضروات الطازجة إشطفها، قطعها إلى قطع صغيرة.

٤٨ اطهي اللحم مع البصل والبطاطس في مقلاة لمدة ٣ دقائق مع الحرص على عدم تحميره ومن دون استخدام دهون.

٤٩ أضيفي الجزر والبطاطس المقطعة، ثم نهضي المكونات بمالها واتركيها حتى الغليان. بعد ٥ دقائق، أضيفي البازلاء وتابعى

الطهي لمدة ١٠ دقائق أخرى، تحققى من طهي الخضروات: من المفترض أن تكون لينة.

٤٠ أضيفي الزيت ثم اخلطي باستخدام الخلاط اليدوى.

٤١ نصيحة: اخلطي المكونات مع إضافة ماء الطهي أو من دونه، حسب القوام المطلوب.



جرانيتا البطيخ



الأشخاص
٣ ساعات.

٨٠ جرام بطيخ
٢٠ جرام سكر (اختياري)
عصير نصف ليمونة

١. اشطفي البطيخ قومي بإزالة القشرة والبذور. اخلطي البطيخ مع عصير الليمون والسكر باستخدام الخلط اليدوى.
٢. اسكبي الهرس في وعاء مسطح وضعيه في الفريزر لمدة ثالث ساعات تقريباً. أخرجي الوعاء وأخلطي المكونات باستخدام الشوكة لتختفي حلوي الجرانينا كل ساعة تقريباً. مجرد أن يصل الخليط إلى القوام المطلوب، قدميه، ويتم تناوله على الفور.
٣. بالنسبة إلى الأطفال الصغار، خذدي كمية تتراوح بين ٥٠ - ١٠٠ جرام حسب الشهية.



حساء البطيخ



عدد الحصص
١٠ دقائق

البازنجان المحسني



حبة بصل واحدة
٤ حبات من البازنجان
٢٥٠ جراماً من اللحم المفروم
ملعقة صغيرة واحدة من أعشاب دي بروفانس

١. سخني الفرن مسبقاً إلى ٢٠٠ درجات مئوية. وأغسل البازنجان وقطعيه سيقان النبات. قطعها إلى نصفين طولياً.

٢. استخرجني نحو نصف لب البازنجان باستخدام ملعقة. ضعيها جانباً وأزلي البذور.

٣. فصي البازنجان في طبق وأضيفي كوبًا من الماء إلى الطبق وضعيه في الفرن لمدة ٥ دقائق.

٤. ومن دون إضافة أي هدؤ مع إضافة كمية قليلة من الماء. ثم أضيفي اللحم المفروم والبازنجان والفلفل وأعشاب دي بروفانس. اطهيه لمدة ١٠ دقائق، مع إضافة قليل من الماء عند الحاجة. تخلط بالخلاط اليدوي بضع ثوان.

٥. أخرجي البازنجان من الفرن. اختاري أصغرها لطفلك وأضيفيها بكية من خليط اللحم تنااسب سنه واحتياجاته. قسمي خليط اللحم المنقى على البازنجان الآخر. ضعي الطبق مجدداً في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.

٦. ازجي الجلد عن البازنجان لطفلك، وأضيفي الزيت واستخدمي الخلاط اليدوي لضبط القوام.

لباقي أفراد الأسرة: أضيفي الملح حسب الحاجة وقدميه مع الأرز وصلصة الطماطم.



طماطم بروفانس



٤ جبات من الطماطم
فصال من الثوم
٤ ملاعق كبيرة من البقدونس
٢١ حزمة من القدونس المفروم
ملعقة صغيرة من زيت بذور اللفت
الفلفل

١. قومي بتسخين الفرن مسبقاً إلى ٢٠٠ درجة مئوية. أغسلي الطماطم وانزعي الجذوع بطرف السكين. قطعها إلى نصفين ونفعها في طبق مع وضع الجزء المقطوع على وجهه.
٢. قشري فصوص الثوم وقطعيها إلى نصفين ثم أزلي الراعم. اشطفي القدونس.
٣. ضعي الثوم والبقدونس في وعاء Yummy Gourmet مع تتبيل الشفرة. ثم ضعي مقبض الخليط على الغطاء واخلطي المكونات جيداً. أضيفي البقدونس والفلفل، ثم امزجي مرة أخرى على فترات متقطعة لإعداد الخليط. وزعي الخليط على الطماطم واطهيه لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. بالنسبة إلى الفلفل: خذى كمية مناسبة لعمره واحتياجاته. أزلي قشر الطماطم ثم استخدمي الخليط اليدوي لضبط القوام حسب الرغبة. أضيفي ملعقة صغيرة من زيت بذور اللفت ثم قرمي الوصفة.

أضيفي الملح إلى الجزء الخاص بباقي أفراد العائلة حسب الحاجة.

بطاطا حلوة وجزر وهريس صدور الدجاج



١ جبة بطاطا حلوة صغيرة (١٢٠ جراماً)
١ ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت
١٠ إلى ٢٠ جراماً من صدور الدجاج (يمكن تعديل الكمية)
الفلفل
١ جزرة واحدة (١٢٠ جراماً)
حسب عمر الطفل

١. قشري الجزره والبطاطا الحلوة وأغسلهما. قطعى الجزره إلى شرائح رفيعة. قطعى البطاطا الحلوة إلى نصفين بالطول ثم قطعها إلى شرائح. ضعيه في وعاء Yummy Gourmet.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. أضيفي الزيت ثم ثثي مقبض الخليط على الغطاء واخلطي المكونات.

نصيحة: اخلطي اللحم منفصلاً عن الخضار
حسب احتياجات الطفل. يمكنك كذلك قطعه إلى قطع صغيرة.



كعكة الكرفس



حبة كرفس صغيرة واحدة (٥٠٠ جرام) مasher مرة واحدة
رشة واحدة من النجيف المطحون
٤ أعداد من القدونس ذي الأوراق المسقطة
قطعة زبدة صغيرة
ملعقة صغيرة واحدة من زيت بذور اللفت

٤ بيضات
١٠٠ جرام من الزبادي اليوناني

١٢٥ مل من الطيب كامل الدسم

١. قشري الكرفس وأغسليه وإقطعيه إلى مكعبات بحجم ٢ سم ضعي القطع في وعاء Yummy Gourmet مع سلة الطهي بالبخار. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.

٢. فصي الكرفس ثم ثثي شفرة السكين في وعاء Yummy Gourmet. وضعى الكرفس مرة أخرى مع القدونس ثم اخلطيهما باستخدام الخليط اليدوي.

٣. قومي بتسخين الفرن إلى ٢٠٠ درجات مئوية. اخلطي الزبادي اليوناني مع البيض والحليب وجوزة الطيب والفلفل في وعاء للخلط. أضيفي الكرفس المخلوط. ادهنى وعاء بالزيادة ثم ضعي الخليط فيه. اخبزها في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

٤. خذى كمية مناسبة لعمر الطفل واحتياجاته. أضيفي الزيت.

أضيفي الملح إلى الجزء الخاص بباقي أفراد العائلة حسب الحاجة.

نصيحة: يمكنك طهي الكعكة في أطباق فردية صغيرة وتقليل وقت الطهي إلى ٢٠ دقيقة.



هريس الموز



عدد الحصص

١٠ دقائق

١٢ دقيقة

جبة موز كبيرة واحدة

- اغسل الموز واقطعه إلى قطعتين وافتحي القشرة طولياً بطرف السكين. ضعي النصفين في وعاء. Yummy Gourmet
- املي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.

ابدئ الطهي بالبخار لمدة دقيقة.

دعيه يبرد تماماً، قبل إزالة القشرة. استخدمي الخلط لخلط الموز جيداً حسب الحاجة، حسب متطلبات الطفل.

نصيحة: يمكنك إضافة القليل من الجبن الأبيض أثناء خلط الموز.



عند بلوغه ٩ أشهر يمكن أن يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الصلبة. ولكن يظل الحليب المصدر الأساسي لطعامه.

تنذري ملء خزان مياه YUMMY GOURMET حتى علامة الحد الأقصى قبل كل استخدام

هريس عيش الغراب



عدد الحصص

١٠ دقائق

٢٠ دقيقة

١٦٠ جراماً من المشروم
حبة بطاطاً واحدة (٦٠ جراماً)
الطريمة كاملة الدسم
١٪ كرات أندلسى

- اغسل عيش الغراب والبطاطا والكراث الأندلسى وقشريها. قطعيها إلى شرائح. ضعيها في وعاء المزود بملحقات الشفرات. Yummy Gourmet
- املي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
- اطهيه بالبخار لمدة ٢٠ دقيقة.
- أضيفي الكريمة وضعي مقبض الخلط على الغطاء واخلطي جيداً.



خليط من البطاطا والفاصوليا الخضراء



عدد الحصص

١٠ دقائق

١٥ دقيقة

حبة بطاطاً صغيرة واحدة
(نحو ١٠٠ جرام مقشرة مرة واحدة)
ملعقتان من الكريمة
ملعقة صغيرة واحدة من البقدونس المفروم
١٢ جراماً من الفاصوليا الخضراء

- قشري البطاطا وشطفيها. قطعيها إلى مكعبات صغيرة بحجم ٢ سم. اغسل الفاصوليا الخضراء وقشريها وقطعيها إلى قطع صغيرة. ضعي قطع البطاطا على أحد جانبي وعاء Yummy Gourmet والفاصوليا الخضراء على الجانب الآخر. رشها بالبقدونس.
- املي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
- اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.
- ارفعي الفاصوليا من الوعاء واحطلي البطاطا بالخلط مع إضافة نصف الكريمة. ضعيها على طبق طفلك. ضعي الفاصوليا الخضراء مرة أخرى في وعاء الخلط واخلطيها مع الكريمة المتبقية. صبيها بجانب هريس البطاطا وقدميها.



هريس التفاح والكمثرى



عدد الحصص

١٠ دقائق

١٠ دقائق

حبة تفاح صغيرة واحدة (نحو ١٢٥ جراماً)
٤١ حبة كمثرى كبيرة

- اغسل التفاح والكمثرى وقشريهما. أزيلا اللب وقطعي الفاكهة. ضعيه في وعاء المزود بالشفرات. Yummy Gourmet
- املي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
- اطهيه بالبخار لمدة ١٠ دقائق.
- ضعي مقبض الخلط على الغطاء وابدئ الخليط. دعوه يبرد تماماً قبل التقديم.

نصيحة: مع طفلك؛ اخلطي الفاكهة بدرجة أقل فائق للحصول على قوام مختلف.

هريس الكوسى



جية كوسى صغيرة واحدة (٢٠٠ جرام)

جية بطاطا صغيرة واحدة (٥٠ جرامًا)

ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قشرى الكوسى والبطاطا واغسليهما. قطعيمها إلى مكعبات صغيرة بحجم ٢ سم.

ضعي الكل في وعاء المزود بالشفرات. Yummy Gourmet

٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.

٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.

٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.



هريس الفاصوليا الخضراء والبطاطا



١٥ جرامًا من الفاصوليا الخضراء

جية بطاطا صغيرة واحدة (حوالي ١٠٠ جرام مقشرة مرة واحدة)

ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قشرى البطاطا واشطفيها. قطعيمها إلى مكعبات صغيرة بحجم ٢ سم.

إذا كانت الفاصوليا لازجة، فاغسليها وقشرها وقطعيها إلى قطع صغيرة. ضعي الخضراوات في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.

٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.

٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.

٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.



شوربة الكراث



١٠ جرام من الكراث

عود واحد كبير من الكراث

عود زعتر واحد (اختياري)

ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من الكريمة

١. اقطعى جذور الكراث والنهاية الخضراء الداكنة. قطعى الكراث إلى ٤ قطع واغسليه جيداً قبل تقطيعه إلى قطع صغيرة.

ضعي قطع الكراث والزعتر في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.

٢. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.

٣. ارفعي الزعتر وأضيفي الكريمة وأدخلوا الخلاط واخلطي جيداً.

نصيحة: يمكنك إضافة ٥٠ جرامًا من البطاطا المغسولة والمقطعة إلى الكراث.



هريس الكرفس والبطاطا



٢٠٠ جرام من الكرفس

٥ جرامًا من البطاطا

ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قشرى الكرفس والبطاطا واشطفيهما. قطعيمها إلى مكعبات

صغيرة بحجم ٢ سم. ضعيه في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.

٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.

٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة. أضيفي زيت بذور اللفت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.



هريس الققطين والبطاطا

١ عدد الحصص ١٠ دقائق ٢٠ دقيقة

٢٠٠ جرام من اليقطين
حبة بطاطس صغيرة (نحو ١٠٠ جرام)
ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قشرى البطاطا واليقطين واغسليهما. قطعهما مكعبات صغيرة بحجم ٢ سم. ضعيه في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ٢٠ دقيقة.
٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.
نصيحة: أضيفي قليلاً أو كثيراً من ماء الطهي حسب رغبتك أثناء الخلط للحصول على القوام المطلوب.



هريس الجزر الأبيض والبطاطا

١ عدد الحصص ١٠ دقائق ١٥ دقيقة

حبة بطاطا صغيرة (نحو ١٠٠ جرام)
١٥ جراماً من الجزر الأبيض
ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. قشرى الجزر الأبيض والبطاطا واغسليهما. قطعى الجزر الأبيض إلى ٤ أجزاء طولياً. قشرى الجزر الأبيض والبطاطا واغسليهما. قطعى الجزر الأبيض إلى ٤ أجزاء طولياً ثم قومي بإزالة القلب الذي يكون ليفاً عادة وقلعيه إلى شرائح رفيعة. قطعى البطاطا إلى مكعبات صغيرة بحجم ٣ سم.
ضعي الخضراءات في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.
نصيحة: للحصول على القوام المطلوب، إضافة القليل من الماء إذا تطلب الأمر.



يمكن أن يبدأ طفلك بتجربة الأطعمة الصلبة في عمر ٤-٦ أشهر. ولكن يظل الحليب المصدر الأساسي لطعامه.
تذكري ملء خزان مياه YUMMY GOURMET حتى علامة الحد الأقصى قبل كل استخدام.



هريس الجزر

١ عدد الحصص ١٠ دقائق ١٥ دقيقة

جزران (نحو ٢٥ جراماً)
ملعقة صغيرة واحدة من زيت بذور اللفت

١. قشرى الجزر واغسليه. قطعىه إلى شرائح رفيعة. ضعيه في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً.



هريس البازلاء

١ عدد الحصص ٥ دقائق ٢٥ دقيقة

٢٠ جرام من البازلاء
ملعقة صغيرة واحدة إلى ملعقتين صغيرتين من زيت بذور اللفت

١. ضعي البازلاء في وعاء Yummy Gourmet المزود بالشفرات.
٢. املئي خزان مياه Yummy Gourmet حتى علامة الحد الأقصى.
٣. اطهيه بالبخار لمدة ٢٥ دقيقة.
٤. أضيفي الزيت وضعي مقبض الخلاط على الغطاء واخلطي جيداً، مع إضافة القليل من الماء إذا تطلب الأمر للحصول على القوام المطلوب.

دليل البدء السريع



٣ اختر برنامج الطهي بالبخار



٤ حددى برنامج Reheating ([إعادة التسخين]) أو Defrosting ([إذابة التجميد]) واضغطي على Start (بدء).



٥ تابعي المزج حتى تحصلي على القوام المرغوب.



٦

كيفية استخدام أواقي التخزين



١ املئي خزان المياه حتى علامة الحد الأقصى.



٢ املئي الأواني بال الخليط لإعادة تسخينها أو تجميدها.أغلقى الأغطية.

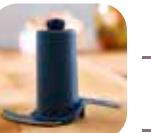


٣ ضعي الأواني في سلة البخار، ثم ضعي سلة البخار في الوعاء (من دون شفرات).

٤ اضغط بدة التشغيل

دليل البدء السريع

أربع طرق للاستخدام



القطاعة

الطهي بالبخار
حُضري وجبات منزلية صحية ولذيذة بالبخار. يمكنك حفظ الطعام في مرطبات التخزين لإعادة تسخينه لاحقاً.



قطعتان من أواقي التخزين المصوّعة من السيراميك مع سلة الطهي بالبخار



استخدمي وعاء Yummy Gourmet المزود بالشرفات. ضعي مقبض الخلاط على الغطاء لتحويله إلى قطاعية يمكنها تقطيع الخضروات والبصل والأعشاب واللحوم وفرمها ومزجها.

الخلاط بالبخار

الطهي الطعام واختلطه في وعاء Yummy Gourmet مباشرة باستخدام مقبض الخلط من دون الحاجة إلى نقل الطعام إلى وعاء آخر.



اطهي الطعام واختلطه في وعاء Yummy Gourmet مباشرة باستخدام مقبض الخلط من دون الحاجة إلى نقل الطعام إلى وعاء آخر.

Steam Cooking

دليل استخدام YUMMY GOURMET



١ املئي خزان المياه حتى علامة الحد الأقصى.

٢ حددى الشفرة في الوعاء وأضيفي المكونات.
(الطهي بالبخار) واضغطي على Start.

قوائم طعام مقدمة حسب الشهر*

نقاط أساسية

خلال السنة الأولى للطفل

يعد تقديم مجموعة متنوعة من المذاقات والقوامات، منذ بداية تنويع الطعام، الطريقة الأمثل لمساعدة الطفل على الاستمتاع بجموعة متنوعة من الأطعمة خلال رحلة نموه

يؤدي تقديم الخضروات والفاكهة نفسها مرات عديدة إلى زيادة احتمالية قبولها، حتى وإن تم رفضها في البداية (النكرار)

بالصبر والمثابرة ستساعدين طفلك على تعلم حب الفاكهة والخضروات

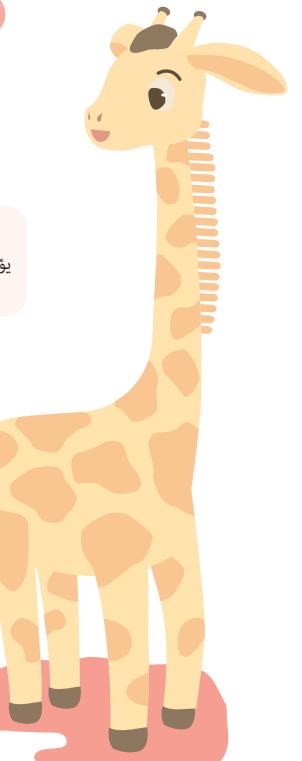
أثناء نوم الطفل

استمري في تقديم الفاكهة والخضروات مع الوجبات واستخدميها أيضًا كوجبات خفيفة

شجعي طفلك على الإمساك بالفاكهه والخضروات

كوني خير مثال يحتذى به أمام طفلك من خلال تناول الأطعمة التي ينبغي له أن يتعلم حيتها

لا تعطي الطفل حرية الوصول إلى الأطعمة الغنية بالملح والدهون والسكر أو أي منها



من ٤ أشهر

الموز
الشندر
البروكلي
النكتارين
السفرجل
الجزر
برقوق الميرابيل
النكتارين
الكوسى
السبانخ
الخوخ
الفاصولي الخضراء
الكمثرى
الجزر الأبيض
التفاح
البطاطا الحلوة
البرقوق
البرقوق المحفف
الدامسون
البطاطا
القرع البصلى
اليقطن
الخرشوف المقدسى
المشمش

من ٦ أشهر

اللحم
الدواجن
توت العليق
سمك الراهن
اللبنى
التونة
البيوفسي
الشمام
جين الماعز
التوت الأسود
جين إمتنال
جين الموزاريلا
البطاطا
الباذل
البرقوق
العنبر
الليمون
الحنباء البرية
الكليمونتين
الشمرة
الذرة

من ٩ أشهر

السلعون

الجرجير
الحس
الفلت السويدى
المعكرونة

من ١٠ أشهر

السلق

الفول السوداني
البن دق
الكافاجو

من ٨ أشهر

الهليون
الأفوكادو
جوز الهند
البيبا
عيش الغراب
كرنب بروكسل
البطيخ
الثوم
الأناناس
البرغمونت
الشبت
الريحان
التوت البري
الكريبة
الكراث الأندلسى
الكشممش الأسود
البصل
الكرز
الجوافة
البلدونس
العنان
الكشممش الأحمر

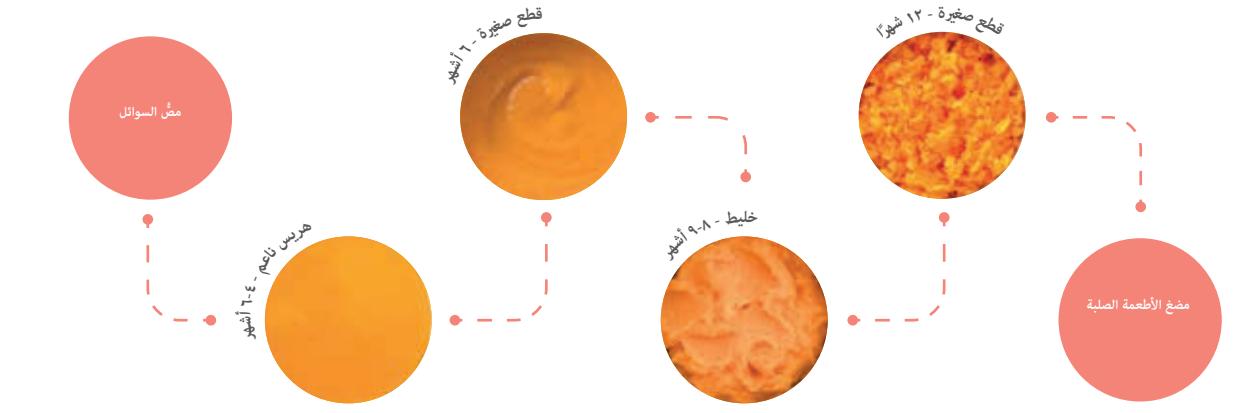
من ١٢ شهراً

الفجل
الزنجبيل
الشوكولاتة

من ١٨ شهراً

فاكهه الباشن
الكريدىس

تطوير القوام



خطة سريعة

للمساعدة على مبادرة المرحلة الأولى من تنوع الطعام

الأسبوع الأول

- اختاري ثلاثة أنواع مختلفة من الخضروات.
- اصنعي هريساً ناعماً.
- أعطيه بضع ملاعق من نوع واحد من الخضروات في اليوم في وقت الغداء.
- يجب أن يكون باقي الوجبة من حليب الطفل المعتاد.

الأسبوع الثاني

- أعطيه نفس الخضروات كما في الأسبوع الأول.
- اصنعي هريساً ناعماً.
- أعطيه بضع ملاعق من نوع واحد من الخضروات في اليوم في وقت الغداء.
- يجب أن يكون باقي الوجبة من حليب الطفل المعتاد.

الأسبوع الثالث

- التجدد في الأسبوع الثالث: أضيفي نوعاً واحداً من الفاكهة في كل يوم.
- استمري في إطعام طفلك الخضروات نفسها مثل الأسبعين الأول والثاني، مع تبديل النكهات على مدار ٧ أيام.
- أعطيه بضع ملاعق من نوع واحد من الفاكهة في اليوم في وقت الغداء.

الأسبوع الرابع

- التجدد في الأسبوع الرابع: أضيفي نوعاً جديداً من الخضروات والفاكهة كل أسبوع.
- بدلي بين النكهات واستمري في تنويع الخضروات والفاكهة.
- اصنعي هريساً ناعماً.
- أعطيه بضع ملاعق من نوع واحد من الفاكهة في اليوم في وقت الغداء.

الأسبوع الخامس

- التجدد في الأسبوع الخامس: أضيفي نوعاً جديداً من الخضروات والفاكهة كل أسبوع.
- قمي بزيادة عدد الملاعق تدريجياً حسب شهية طفلك.

نكهات بديلة ملدة ٧ أيام

نkehات بديلة ملدة ٧ أيام

ينبغى أن يكون باقي الوجبة من حليب الطفل المعتاد

ينبغى أن يكون باقي الوجبة من حليب الطفل المعتاد

تقديم النكهات

أثناء تنوع الطعام

كيف تساعدين طفلك على اكتشاف نكهات جديدة؟

و بعد بدء التربية الحسية في الطفولة المبكرة العامل الرئيسي لوضع الأساس للطعام الصحي. يحتاج طفلك إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، لأنه سينجذب بشكل طبيعي تجاه الأطعمة الحلوة والسكرية وذات المذاق الجذاب.

يعلم تحفيز الإحساس على تعليم الأطفال الاستمتاع بمجموعة من الأطعمة والسعادة بتناولها. كلما حدث هذا مبكراً، أصبح أمراً سهلاً.

يكشف طفلك خلال عملية تنوع الطعام نكهات وقوامات جديدة. يولد الأطفال على التفضيل الفطري للنكهات الحامضة واملأة. يجب أن تقدم الفاكهة والخضروات، إلى الرضع والأطفال الصغار، نوعاً واحداً في كل مرة وألا يتم مزجها معًا. بوجه عام، تساعد إضافة النشويات إلى الخضروات على تقبيلها بشكل أفضل على المدى الطويل.

مساعدة طفلك على التعلم، أعطيه العديد من الفروض والوجبات للتعرف على المذاقات الجديدة.

على سبيل المثال

يمكنك إشراك الطفل في إعداد وجبة الطعام. يمكنك أن تريه الطعام في شكله الطبيعي وليس مقطعاً، وشرح المصدر الذي يأتي منه الطعام. يقل رهاب الجديد أو الخوف من الأطعمة الجديدة عندما يعلم الطفل مصدر الطعام. لا تترددي في السماح لطفلك بإمساك الفاكهة أو الخضروات. فهو يستكشف الأطعمة الجديدة بكل حواسه: اللمس والنظر إلى جانب التذوق.



ملخص الخطوات الأساسية

لتنوّع الطعام

حسب الشهر ونوع الطعام

كيف والى متى يمكنني الاحتفاظ بمرطباتنات طعام الطفل المُمحض في المنزل؟
بشكل مثالي، يجب تحضير المرطباتنات وإطعام الطفل في اليوم نفسه. وهذا يضمن أفضل مذاق وقوام لا يتغيران بفعل إعادة التسخين.

يمكن تخزين مرطباتنات طعام الطفل التي تحتوي على فاكهة وخضراوات فقط في الثلاجة لمدة ٤٨ ساعة؛ في حين يمكن تخزين المرطباتنات التي تحتوي على لحوم أو أسماك أو بيس في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة. ويمكن تخزين المرطباتنات في المجمدة مدة تصل إلى شهر أو شهرين. لإذابة الثلاج من المرطباتنات، ضعيها في الثلاجة لمدة يوم أو استخدمي وظيفة إذابة الثلاج في Yummy Gourmet.

ويمكنك أيضًا تخزين مرطباتنات طعام الطفل المُمحض في المنزل من خلال تعقيمه. لتعقيم الخليط، يجب وضعه في مرطباتن زجاجي بساد مطاطي وستختابين إلى عاء كبير من الماء. ضعي المرطباتنات الزجاجية محكمة الغلق في الوعاء. يجب أن تكون المرطباتنات مغطاة بالكامل ب بالماء. اتركي الماء في الوعاء ليغلي. اتركها لنطهى مدة ٢٠ دقيقة. ودعها تبرد. وعندها يمكن تخزين المرطباتنات مدة تصل إلى ١٢ شهراً. عند فتح المرطباتن، تأكدي من سماع صوت "قطقةة"، ما يدل على التعقيم والحفظ على نحو مناسب.

هل يمكنني شراء الخضراوات والفاكهة المجمدة أو المعلبة؟
تحتوي الخضراوات والفاكهة المجمدة والمعلبة على كميات جيدة من الفيتامينات والمعادن. يمكنك اختيارها من دون إضافة ملح أو سكر.

هل يمكنني تفشير الفاكهة والخضراوات؟
إذا لم تفشرِي الفاكهة أو الخضراوات، فاخاري منتهاً عوضياً مزروعاً بمبيدات أقل.

ماذا يجب أن أفعل ببقايا الطعام أو الطعام الزائد عن الحاجة عند تحضير وجبة؟

يمكنك تحضير حساء بالخضراوات الزائدة أو ببقايا الخضراوات. أو استخدام بقايا الفاكهة لعمل أطباق مثل الفاكهة المطهوة. يمكنك أيضًا تجميد الخضراوات المغسولة والمُمسَّرة والمقطعة.

ما طريقة الطهي الأفضل؟

يعد الطهي بالبخار الخيار الأفضل. حيث يتيح لك الحفاظ على خواص الطعام الحسية (أو عناصر الطعام التي تدرك بالحواس، وتشمل التذوق والنظر والشم واللمس) للفاكهة والخضراوات أثناء الطهي. ويتيح لك كذلك تحديد كمية الدهون المضافة أثناء الطهي، مثل الزيت أو الزبدة. يمكنك طهي الفاكهة والخضراوات في قلاة أو في الفرن. يجب ضبط قوام الطعام حسب عمر الطفل (هريس ناعم وهريس أقل نعومةً ومهروس سميك وقطع صغيرة وما إلى ذلك).

ما تنوّع الطعام؟

العادية إلى تشعيجه على تناول نظام غذائي متوازن أثناء نموه. وقد تبين أن توفير أنواع عديدة من الفاكهة والخضراواتمنذ بدء عملية التنوّع تؤدي إلى قابلية أكبر لأنواعه أكثر تنوعاً على المدى القصير. عندما يبدأ طفلك مستعداً لتجربة أطعمة أخرى بخلاف اللبن، أعطيه كمية صغيرة من الخضراوات المطهوة بالبخار على شكل هريس ناعم كل يوم. جربى نوعاً مختلفاً من الخضراوات كل يوم مدة ٧ أيام وكرى هذه الدورة. استمري مع الخضراوات مدة أسبوعين ثم جربى بعض الفاكهة والأطعمة الأخرى. اختارى لطفلك الخضراوات المطهوة بالبخار التي لا تحتوي على الكثير من الألياف وليست ذات نكهات قوية جداً. من الأفضل أن تبدي تدريجيًّا، بداية من نوع واحد من الخضراوات في الهريس في كل مرة.

لا تبدي تنوّع الطعام لطفلك بالهريس من دون استشارة طبيب الأطفال. من المهم أن يقيّم الطبيب ما إذا كان طفلك مستعداً أو يجب الانتظار مدة أطول قليلاً.

سيطّل مصدر الطعام الأساسي لطفلك هو الرضاعة الطبيعية بعض الوقت، بما يتوافق مع توصيات طبيب الأطفال.

تعد فترة تنوّع الطعام فرصة شديدة يكون الطفل فيها مستعداً لتجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة بقوام ومتانات مختلفة. سيتعلّم الطفل المضغ بالتدريج في عامه الأول. سيتطور نظامه الغذائي من نظام قائمه على السوائل إلى نظام قائم في معظمها على الأطعمة الصلبة.

إضافة إلى ذلك، تؤدي زيادة الفاكهة والخضراوات في وقت مبكر من حياة الطفل كجزء من الوجبات

السنة الثالثة	السنة الثانية	السنة الأولى	المرحلة الثانية < ٥٠٠ مل	الجلجلي والزيادي اليوناني	الجين	في شكل قطع، للمضغ	مهروسه أو للمضغ	المهروس	يحتوى على الجلوتين	الخبز والمعكرونة والسمولينا والأرز	٣٠ جراماً/اليوم	٢٠ جراماً/اليوم	١٠ جرامات/اليوم	٤/١	٢/١	٢/١	زيت أو زبدة	الماء النقي	أنثاء الطهي	كميات محددة			
الحليب	الرضاعة الطبيعية أو المثلجات	المرحلة الأولى																					
منتجات الألبان				الزبادي والزيادي اليوناني																			
الفاكهة					الكل أو الناجحة جداً أو المطهوة والممزوجة																		
الخضراوات		هريس ناعم				قطع صغيرة																	
البطاطا		هريس ناعم				قطع صغيرة																	
البقلويات																							
حبوب الرفع		خالٍ من الجلوتين																					
الخبز ومنتجاته																							
اللحوم، الأسماك		الكل، وممزوجة																					
بيض مسلوق جيداً																							
دهون إضافية																							
المشروبات																							
ملح																							
المنتجات الحلوة																							

النشويات

نطعي البطاطا، بكميات صغيرة، قواماً أكثر شمماً للوجبات. يمكن أن تكون حبوب الرضع حلاً مناسباً إذا كان طفلك لا يأكل كما يجب.

التحضير - جهزى البطاطا بطهتها بالبخار، ثم اخليتها وامزجها بنوع من الخضراوات (مثل الجزر أو اليقطين أو السبانخ أو الكوسى منزوعة البذور أو الفاصوليا الخضراء وما إلى ذلك). يمكنك إضافة حبوب الرضع إلى زجاجات الرضاعة (ملعقتين صغيرتين من حبوب المرحلة الأولى الخالية من الجلوتين) أو يمكن استخدامها في حساء الخضراوات.

متى؟ - ضعي البطاطا أو قليلاً من حبوب المرحلة الأولى لهريس وقت الغداء الخاص به. يمكنك أيضاً إضافة قليل من حبوب الرضع إلى زجاجة الرضاعة في المساء.

اللحوم والأسماك والبيض

يمكنك البدء بتقديم اللحوم والأسماك من الشهر السادس، وبالنسبة إلى البيض، انتظري حتى الشهر السادس.

تحتوي هذه الأطعمة على البروتين، وهو مهم لنمو الجسم بشكل صحي. ولكن يجب أن تدرك أن احتياجات الطفل تختلف عن احتياجات الشخص البالغ.

الاختيار - بدأ بين أنواع اللحوم، مع تجنب الأحشاء واللحوم المعالجة صناعياً. بالنسبة إلى الأسماك، يمكنك التبديل بين الأنواع والأصناف (طاżżg أو مجدد) ولكن تجنب السمك المخطى بالدقيق. يجب سلق البيض جيداً.

من ٩ إلى ١٢ شهر

تنوع الطعام - الخطوة ٢



الخضراوات والفاكهة

الفاكهة والخضراوات: مهروسة أو مطهوة، مقطعة إلى قطع صغيرة أو في مربطنات صغيرة الحجم.

اللحوم والأسماك والبيض

اللحوم والأسماك والبيض: يمكنك اختيار حصص مقدار ٢٠ جراماً من اللحم أو السمك الممزوج (أي ٤ ملاعق صغيرة) أو نصف بيضة مسلوقة.

من ١٢ إلى ١٨ شهر

تنوع الطعام - الخطوة الثالثة

السكر والملح

كميات محددة من الطعام مثل السكر والعسل والشوكولاتة.

حاولي الطهي من دون استخدام الملح ولا تضفي الملح لمربطنات وأوعية طعام الأطفال جاهزة التحضير (حيث تحتوي هذه الأطعمة على كمية الملح المناسبة للأطفال). تذكرى تجنب الأطعمة المقليّة.



الخضراوات والفاكهة

إليك بعض الإرشادات البسيطة لمساعدتك على تحديد الأطعمة المناسبة لطفلك: الفاكهة والخضراوات: كل الأنواع "مسموحة بها".

يمكنك تقديم الفاكهة والخضراوات الطازجة. يمكنك أيضاً البدء بتقديم البقوليات (مثل العدس وحبوب الفاصوليا والبازلاء وما إلى ذلك) من سن ١٥ شهراً فما فوق، بشكل مهروس في البداية.

اللحوم والأسماك والبيض

اللحوم والأسماك والبيض: ٣٠ جراماً في اليوم، ممزوجة (٦ ملاعق صغيرة تقريباً).

النشويات ومنتجات الحبوب

منتجات الحبوب في كل وجبة.

النشويات ومنتجات الحبوب

البطاطا، وحبوب المرحلة الثانية، وقطع صغيرة من المكرونة، والشعيرية، والتايوكا. وذلك عندما تبدأ الأسنان الأولى للطفل في الظهور حيث يستطيع أكل قطع صغيرة من الطعام.

الكميات - للأطفال من ٦ إلى ٧ أشهر، ضعي كمية قليلة من مزيج اللحم أو السمك على هريس الخضراوات المُهضّر في المنزل (ملعقة واحدة صغيرة تقريباً). للأطفال من ٧ إلى ٨ أشهر، قدّمي ١٠ جرامات (أو ملعقتين صغيرتين) من مزيج اللحم أو السمك و٤ بيضة مسلوقة يومياً.

الدهون

يمكن إضافة الدهون إلى الخضراوات والهريس والحساء.

الاختيار - يمكنك الاختيار بين الزبدة أو الدهون النباتية: مثل زيت بذور اللفت أو زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس، وما إلى ذلك، وتجنبي القلي.

الكميات - يمكن إضافة مقدار ضئيل من الزبدة أو ملعقة صغيرة من الزيت.

نطعي البطاطا، بكميات صغيرة، قواماً أكثر شمماً للوجبات. يمكن أن تكون حبوب الرضع حلاً مناسباً إذا كان طفلك لا يأكل كما يجب.

التحضير - جهزى البطاطا بطهتها بالبخار، ثم اخليتها وامزجها بنوع من الخضراوات (مثل الجزر أو اليقطين أو السبانخ أو الكوسى منزوعة البذور أو الفاصوليا الخضراء وما إلى ذلك). يمكنك إضافة حبوب الرضع إلى زجاجات الرضاعة (ملعقتين صغيرتين من حبوب المرحلة الأولى الخالية من الجلوتين) أو يمكن استخدامها في حساء الخضراوات.

متى؟ - ضعي البطاطا أو قليلاً من حبوب المرحلة الأولى لهريس وقت الغداء الخاص به. يمكنك أيضاً إضافة قليل من حبوب الرضع إلى زجاجة الرضاعة في المساء.

اللحوم والأسماك والبيض

يمكنك البدء بتقديم اللحوم والأسماك من الشهر السادس، وبالنسبة إلى البيض، انتظري حتى الشهر السادس.

تحتوي هذه الأطعمة على البروتين، وهو مهم لنمو الجسم بشكل صحي. ولكن يجب أن تدرك أن احتياجات الطفل تختلف عن احتياجات الشخص البالغ.

الاختيار - بدأ بين أنواع اللحوم، مع تجنب الأحشاء واللحوم المعالجة صناعياً. بالنسبة إلى الأسماك، يمكنك التبديل بين الأنواع والأصناف (طاżżg أو مجدد) ولكن تجنب السمك المخطى بالدقيق. يجب سلق البيض جيداً.

يبدأ الطفل في تناول مجموعة أكبر من الأطعمة، ولكن يظل الحليب الجزء الأساسي في نظامه الغذائي. يستطيع الطفل الآن الإمساك بملعقة وتأكيد استقلاله من خلال محاولة إطعام نفسه.

الرضاعة الطبيعية ومنتجات الألبان

يظل الطفل بحاجة إلى تناول الحليب: تأكدي من تناول الطفل ٥٠٠ مل من حليب الرضاعة الطبيعية أو تركيبة المرحلة الثانية على مدار كل يوم.

يمكنك أيضاً إيجاد منتجات ألبان خاصة "بالأطفال" في المحلات (مثل الزبادي أو الزبادي اليوناني). يتم حساب هذه المنتجات ضمن استهلاك الطفل من الحليب كما أنها غنية أيضاً بالحديد والفيتامينات والأحماض الدهنية الأساسية. بطريقة أخرى، يمكنك اختيار منتجات الألبان كاملة الدسم بدلاً من المنتجات خالية الدسم.

في هذا العمر، يمكنك تقديم كميات قليلة من الجبن إلى الطفل. دعيه يلمسها بأصابعه حتى يكتشف القوام قبل أن يضعها في فمه.

من ٤ إلى ٨ أشهر

تنوع الطعام - الخطوة الأولى

الفاكهة

يمكنك البدء ب تقديم الفاكهة بعد أسبوعين من تقديم الخضروات. في هذا العمر، يجب أن تكون الفاكهة ممهوقة داءً.

الاختيار - تُفضل بعض الخيارات: مثل الكثمري أو التفاح أو الخوخ أو الموز أو المشمش.

التحضير - يمكنك عمل هريس باستخدام الفاكهة الناضجة التي تم طهيها ثم مزجها من دون إضافة السكر. يمكنك استخدام التفاح كأساس: عادةً ما يحب الأطفال قوامه الناعم ونكهته الحلوة الطبيعية. ويمكنك تقديم أطعمة ذات قوام مختلف وأقل تعومـة بالتدريج. جرب تقديم نوع فاكهة واحد في اليوم حتى يعتاد الطفل مذاقه.

متى؟ - في وقت الغداء أو إلى جانب زجاجة الحليب أو الرضاعة بعد الظهيرة.



ينمو الطفل ويصبح مهتماً بالطعام المقدم إليه. يبدأ بتناول أطعمة جديدة واكتشاف قوامات ونكهات جديدة للطعام. ولكن يظل الحليب المصدر الأساسي لطعامه.

الرضاـعة الطبيعـية

يظل الحليب مصدر الطعام الأساسي. يجب أن يستمر الطفل في تناول ما لا يقل عن ٥٠٠ مل من الحليب يومياً.

بالإضافة إلى إطعام الطفل، يساعد الحليب على تطهير جسمه في الشهور القليلة الأولى. ما يعني أنه لا توجد حاجة لإعطائه الماء أيضاً، إلا في حالة الطقس الحار. لا تتمنـي حتى يصبح الطفل ظمـئاً، لا يُنصح بتناول عصير الفواكه للرضـع؛ حيث توفر الرضاـعة الطبيعـية أو الحليب الصنـاعي الفيتـامـينـات والمعـادـن التي يحتاجـونـ إليها، لـذا لا حاجةـ إلى الإكمـالـ بالعصـيرـ.

الخـضـراـوات وـالـفـاكـهـة

يمكنك البدء بإطعام الطفل الخـضـراـوات من الشهر السادس: في زجاجة اللبن الخاصة به أو من خـلـالـ إطـعامـهـ بـالـمـلـعـقـةـ إـلـىـ جـانـبـ الرـضـاعـةـ.

الخـضـراـوات

الاختيار - اختياري أصنـافـاً يمكنـ أنـ تحـتـمـلـهاـ مـعـدةـ الطـفـلـ: مـثـلـ الفـاصـوليـاـ الخـضـراـءـ وـالـسـبانـاخـ وـالـكـوسـيـ.

التحضير - يجب أن تكون الخـضـراـواتـ مـطـهـوـةـ دـاءـاًـ. إذاـ كـنـتـ تـعـمـيـنـ الطـفـلـ بـالـزـاجـاجـةـ،ـ فيـمـكـنـكـ الـبـدـءـ بـاسـتـبـدـالـ المـاءـ الـمـوـجـودـ فـيـ الزـاجـاجـةـ بـالـمـاءـ الـذـيـ طـهـيـ فـيـ الـخـضـراـواتـ،ـ مـنـ دـونـ إـضـافـةـ أيـ مـلحـ (أـيـ ٢١٠ـ جـرامـاتـ مـنـ الـمـرـقـ ٧ـ مـلاـعـقـ مـنـ الـلـبـنـ).ـ يـمـكـنـكـ بـعـدـ ذـلـكـ إـضـافـةـ خـلـيـطـ الـخـضـراـواتـ بـالـتـدـريـجـ لـعـملـ حـسـاءـ أـكـثـرـ سـمـكـاـ بـإـضـافـةـ ٥ـ مـلاـعـقـ فـقـطـ مـنـ الـلـبـنـ.

إـذـاـ كـنـتـ تـرـضـعـيـنـ طـبـيـيـاـ،ـ فـيمـكـنـكـ سـلـقـ الـخـضـراـواتـ أوـ طـهـيـهاـ بـالـبـخـارـ،ـ مـنـ دـونـ إـضـافـةـ الـمـلحـ ذـكـرـهـ.ـ ثـمـ اـخـلـطـيـ حـتـىـ تـحـصـلـيـ عـلـىـ قـوـامـ سـمـيكـ لـلـحـسـاءـ وـأـطـعـمـيـهـ بـالـمـلـعـقـةـ.

متى؟ - في وقت الغداء، بالإضافة إلى الحليب، في زجاجة أو من خلال الإطعام بالملعقة. من ٦ أشهر فيما فوق، يمكنك إطاعـمهـ زـاجـاجـةـ مـلـاعـقـ مـنـ الـلـبـنـ لـوـجـيـتـهـ الـمـسـائـيـةـ.

الخطـوـاتـ الأـسـاسـيـةـ

في رحلة إطـعامـ الطـفـلـ

من ٤ إلى ٨ أشهر

الخطـوـةـ الأولىـ فيـ تنـوـعـ الطـعـامـ

ينـمـوـ الطـفـلـ وـيـصـبـحـ مـهـتـمـاـ بـالـطـعـامـ الـمـقـدـمـ إـلـيـهـ.

يـدـأـ بـتـذـوقـ أـطـعـمـةـ جـديـدةـ وـاـكـتـشـافـ قـوـامـاتـ وـنـكـهـاتـ جـديـدةـ لـلـطـعـامـ.

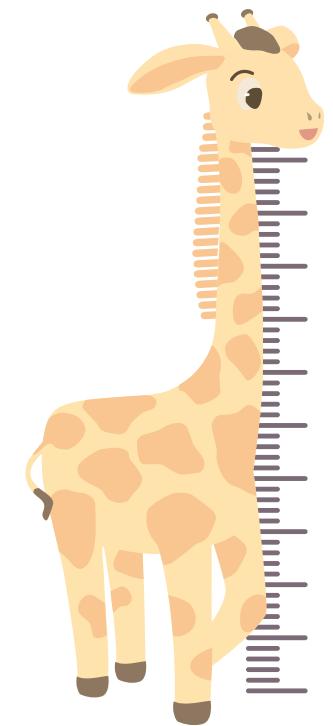
ولـكـنـ يـظـلـ الـحـلـيـبـ الـمـصـدـرـ الـأـسـاسـيـ لـطـعـامـهـ.

من الولادة حتى ٤-٦ أشهر

الرضاـعةـ الطـبـيعـيةـ

يـتـنـاـولـ الطـفـلـ السـوـالـيـ فقطـ.ـ الرـضـاعـةـ الطـبـيعـيةـ هـيـ الطـعـامـ الـوـحـيدـ الـمـسـمـوـحـ لـلـطـفـلـ بـتـنـاـولـهـ فـيـ هـذـهـ الفـرـتـةـ.

تـعـدـ بـداـئـلـ الرـضـاعـةـ الطـبـيعـيةـ (ـالـحـلـيـبـ الصـنـاعـيـ لـلـرـضـيـعـ)ـ بـدـيـلـاـ جـيـداـ.



من ٩ إلى ١٢ شهر

الخطـوـةـ الثـالـثـةـ فيـ تـوـبـعـ الطـعـامـ

يـبـدـأـ الطـفـلـ فـيـ تـنـاـولـ مـجـمـوعـةـ أـكـثـرـ مـنـ الـأـطـعـمـةـ،ـ وـلـكـنـ يـظـلـ الـحـلـيـبـ الـجـزـءـ الـأـسـاسـيـ فـيـ نـظـامـ الـغـذـائـيـ.

يـسـتـطـعـ الطـفـلـ الـآنـ إـلـمـسـكـ بـالـمـلـعـقـةـ وـتـأـكـيدـ اـسـتـقـالـلـهـ مـنـ خـلـالـ مـحاـولةـ إـطـاعـمـ نـفـسـهـ.

يـتـنـاـولـ الطـفـلـ الـآنـ نـظـامـاـ غـذـائـيـاـ مـتـنـوـعـاـ،ـ وـلـكـنـ اـحـتـيـاجـاتـ الـشـخـصـ الـبـالـغـ.

مـاـ زـالـ مـخـلـصـةـ عـنـ اـحـتـيـاجـاتـ الـشـخـصـ الـبـالـغـ.

ثـمـ يـدـأـ بـتـنـاـولـ نـفـسـ طـعـامـ باـقـيـ أـفـرـادـ الـأـمـرـةـ تـدـريـجـيـاـ.

ولـكـنـ يـظـلـ الـحـلـيـبـ وـمـنـتجـاتـ الـأـبـانـ جـيـداـ مـنـ نـظـامـ الـغـذـائـيـ.



المحتويات



الدليل

وصفة بمقادير وجبة واحدة للطفل.



وصفة لأربعة بالغين، يمكنك أخذ مقدار وجبة منها للطفل.



مدة الطهي.



مدة تحضير الوصفة بالكامل.



المقدمة

الخطوات الأساسية لتنوع الطعام ص ٢

أسئلة متداولة ص ٧

تعرف على نكهات ص ٨

قائمة تقديم الطعام حسب الشهر ص ١٠

نقاط أساسية ص ١١

دليل البدء السريع ص ١٢

الوصفات

من ٤ أشهر

وصفات قائمة على الخضروات ص ١٤

من ٦ أشهر

وصفات قائمة على الفاكهة ص ١٨

من ٩ أشهر

وصفات قائمة على الخضروات ص ١٩

من ١٢ شهراً

وصفات بالخضروات واللحوم ص ٢٢

وصفات قائمة على الفاكهة ص ٢٣

وصفات قائمة على الخضروات ص ٢٤

وصفات قائمة على الفاكهة ص ٢٨

YUMMY GOURMET

دليل توصيات الأطعام ونصائح
للآباء الجدد وأطفالهم

تقديم الأفضل لطفلك

هل تنتظران مولوداً أم أنكم أبوان جديدان؟ هل تعاني من مسؤوليات الحياة اليومية وتشعر بأن احتياجات طفلك صعبة؟ هذا الدليل البسيط مقسم إلى جزأين ليساعدك على إعداد وجبات متنوعة وصحية ومتوازنة للطفل ويساعدك على النمو.

تعرّف على كيفية إعداد ٣٢ وصفة بسيطة وصحية ولذيدة للطفل ليستمتع بالطعام، كباقي أفراد الأسرة، وهو في سن من ٦ حتى ١٨ شهرًا.

هذا الدليل سيساعدك على إعطاء الأفضل للطفل كل يوم!

هل تنتظران مولوداً أم أنكم أبوان جديدان؟ هل تعاني من مسؤوليات الحياة اليومية وتشعر بأن احتياجات طفلك صعبة؟ هذا الدليل البسيط مقسم إلى جزأين ليساعدك على إعداد وجبات متنوعة وصحية ومتوازنة للطفل ويساعدك على النمو. سيرشدك الجزء الأول إلى الخطوات الرئيسية لفهم الطفل، بنصائح عملية وحيل بسيطة للنجاح في الوصول إلى نظام غذائي متنوع للطفل وتقديم نكهات جديدة إليه.

ويعرض الجزء الثاني ٣٢ وصفة Yummy Gourmet، تم إعدادها بالتعاون مع برنامج مالين ومعتمدة من مختصين في مجال الصحة (وصفات الأطفال حتى سن ١٨ شهرًا).

شكر وتقدير

نقدم بالشكر إلى جميع أفراد فريق برنامج مالين لإسهامهم في أغلب الوصفات في هذا الكتاب، كما نشكر فريق مجموعة SEB لعلوم الأغذية، ونخص بالذكر هورتيش لدورها القيم في كتابة المقدمة.

ونشكر كذلك قراء هذا الكتاب. نأمل أن يقدم إليك الكتاب أفكاراً يستمتع بها الطفل والعائلة بأكملها كل يوم.

مراجع للاطلاع على المزيد

<https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Guides-et-documents>

https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/_upload/ressources/calendrier/calendrier_mieux.pdf.2010_consomm

<https://hapjesplan.nutriciababy.be>

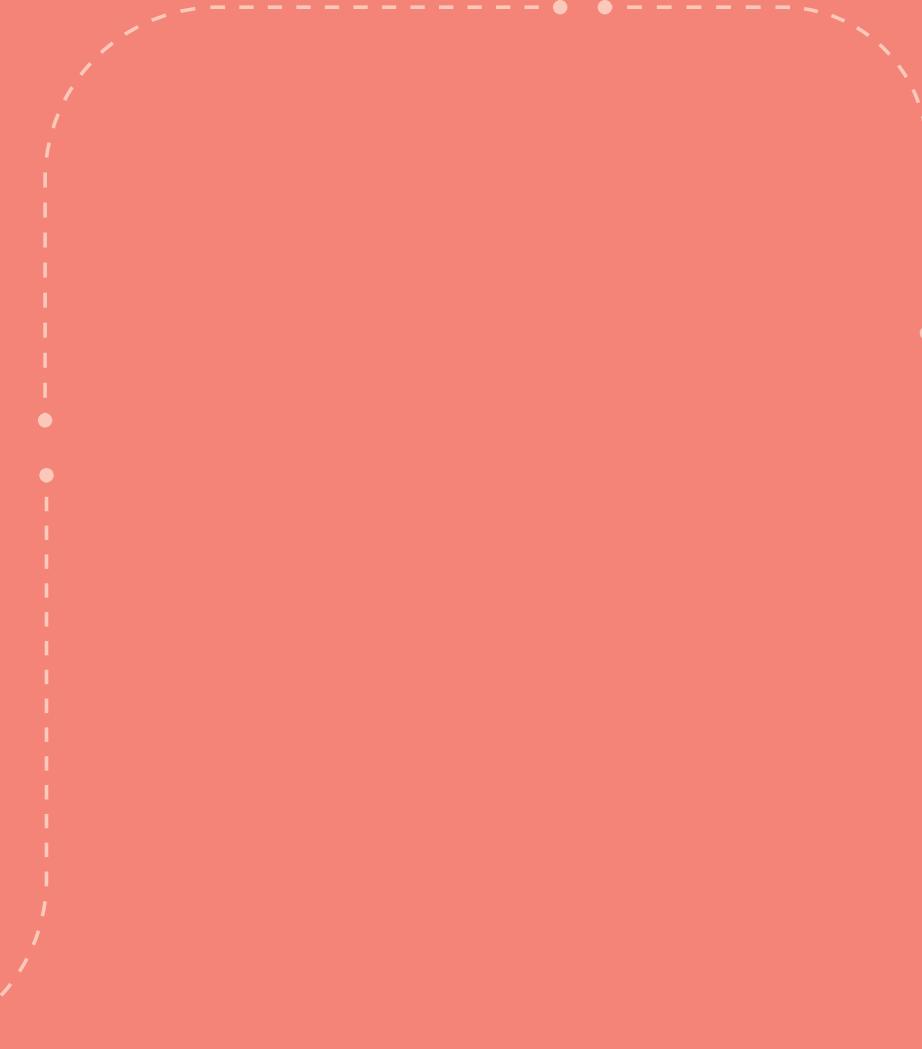
<https://www.cookingformybaby.com>

<http://www.habeat.eu>

<https://www.programme-malin.com>

<https://www.mangerbouger.fr/content/download-file/le-guide-nutrition-des-enfants-et-ados-pour-tous-les-parents.pdf>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>



SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 -
Tous droits réservés - Achevé d'imprimer au 2^{ème} semestre 2021 - Print in China

Conçu et réalisé par  SEB
CONTENT FACTORY



YUMMY GOURMET

Moulinex
www.moulinex.fr

