Tefal
YUMMY
GOURMET

English ..... p. 1
Ukrainian ..... p. 16
Polish ..... p. 32
Czech ..... p. 48
Slovak ..... p. 64
Romanian ..... p. 80
Bulgarian ..... p. 96
German ..... p. 112
Turkish ..... p. 128
Hungarian ..... p. 144
Croatian ..... p. 160
Slovenian ..... p. 176
Serbian ..... p. 192
Bosnian ..... p. 208

EN

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!

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

KEY

Recipe for one meal-sized portion for your child.

Recipe for four adults, from which you can take out a meal-sized portion for your child.

Cooking time.

Total recipe preparation time.

3 RECIPES get you started and more to discover

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.nutriciababy.be/
https://www.cookingformybaby.com/

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.

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.

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.

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.

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 ¼ 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.

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.

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.

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.

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

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 1st stage	2nd stage		2nd 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, sh		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. Chose 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 cook 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.

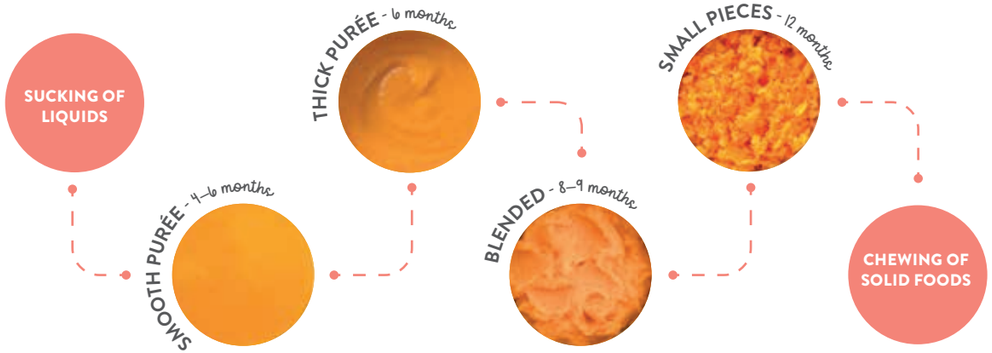
Food diversification is an exciting time during which your baby is ready to try a variety of foods with different textures and tastes.

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 avours

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.

Alternate flavours for 7 days

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.

Alternate flavours for 7 days

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.

Alternate flavours for 7 days

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.

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

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.

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

FROM 7 MONTHS

Watercress
Lettuce
Swede
Pasta
Rice
Tapioca
Feta

FROM 8 MONTHS

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

FROM 9 MONTHS

Chard
Salmon

FROM 10 MONTHS

Cabbage
Rhubarb
Almond
Peanut
Hazelnut
Cashew nut
Pecan
Pistachio

FROM 12 MONTHS

Radish
Passion fruit
Persimmon
Physalis
Scallop
Prawn
Ginger
Chocolate

FROM 18 MONTHS

Chestnut
Chestnut
Gherkin
White pudding
Black pudding

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

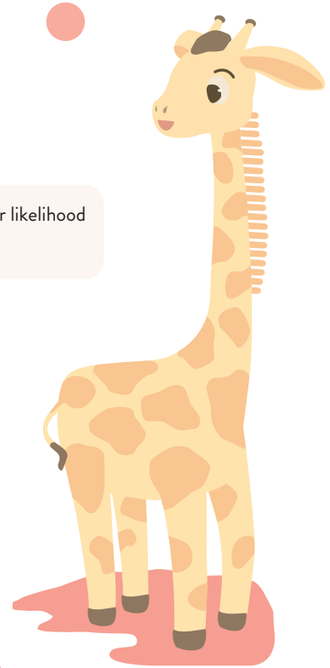
Key points

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

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.

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.

Quick start guide

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.

From 4/6 months

Carrot purée

1 Portion | 10 mins. | 15 mins.

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.

From 9 months

Provençal 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.

From 12 months

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

1. 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.
2. Fill the Yummy Gourmet water tank to the MAX. level.
3. 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.
4. 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.

DISCOVER
more recipes
HERE

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

UK

YUMMY GOURMET

Збірник порад для молодих батьків і рекомендацій щодо годування їхніх немовлят

Усе найкраще – вашій дитині

Готуєтеся стати або нещодавно стали батьками? Поєднувати виконання щоденних обов'язків і задоволення потреб вашої дитини може бути складно. Цей простий довідник у двох розділах містить інформацію про приготування різноманітних здорових і збалансованих страв для вашого малюка, що сприятимуть його зростанню.

У першому розділі наведені рекомендації, які допоможуть вам подолати основні етапи відлучення дитини від грудного вигодовування, а також практичні поради і прості прийоми для урізноманітнення раціону вашого малюка та введення нових смаків.

Другий розділ складається з 32 рецептів для Yummy Gourmet, розроблених у співпраці з фахівцями програми оптимізації дитячого вигодовування «Programme Malin» і схвалених педіатрами (рецепти для немовлят віком до 18 місяців).

Метою програми «Programme Malin», започаткованої у Франції в 2008 році, є підтримка батьків у виборі якісних продуктів харчування для малюків, що відповідають потребам дитячого організму, шляхом надання сім'ям і фахівцям належних рекомендацій і засобів.

Ви навчитеся готувати 32 прості здорові й смачні страви для вашої дитини віком від 6 до 18 місяців, а також для всієї вашої родини.

Цей збірник допоможе вам щодня забезпечувати ваших рідних найкращим!

Зміст

ВСТУП

Основні етапи урізноманітнення раціону ..... стор. 18

Найпоширеніші питання ..... стор. 23

Додавання смаків ..... стор. 24

Список введення продуктів для прикорму за віком..... стор. 26

Основні моменти ..... стор. 27

Короткий посібник користувача..... стор. 28

3 РЕЦЕПТИ які допоможуть вам почати роботу та відкрити для себе багато нового

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

1 Рецепт на одну порцію для дитини.

4 Рецепт на чотири порції для дорослих і одну порцію для дитини.

Час приготування страви.

Загальна тривалість приготування за рецептом.

Подяка

Ми дякуємо всій команді програми «Programme Malin» за їхній внесок у підготовку більшості рецептів у цій книзі, а також команді «Groupe SEB Food Science» і зокрема Гортенс за її цінну допомогу в написанні вступу.

Особлива подяка вам, читачам цієї книги. Сподіваємось, що з неї ви будете запозичувати ідеї, якими кожен день будуть насолоджуватися ваші діти і вся ваша сім'я.

ПОСИЛАННЯ НА КОРИСНІ РЕСУРСИ

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/

Основні етапи
ВИГОДОВУВАННЯ ДИТИНИ

ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 4–6 МІСЯЦІВ
ВИГОДОВУВАННЯ ГРУДНИМ МОЛОКОМ

Ваша дитина може споживати тільки рідку їжу. У цей період її раціон має складатися лише з грудного молока.

Гарним варіантом також будуть замінники грудного молока (або дитячі поживні суміші).

З 4 ДО 8 МІСЯЦІВ
1-Й ЕТАП УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ

Ваше маля росте і починає цікавитися запропонованою їжею.

У дитячий раціон можна вводити нові страви, а також нові смаки й текстури.

Проте основним джерелом поживних речовин усе ще залишається молоко.

З 9 ДО 12 МІСЯЦІВ
2-Й ЕТАП УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ

Ваша дитина починає їсти все більше різних продуктів, але молоко, як і раніше, є основою раціону.

Ваш малюк вже може тримати ложку і демонструє свою незалежність, намагаючись їсти самотужки.

З 12 ДО 18 МІСЯЦІВ
3-Й ЕТАП УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ

Незважаючи на різноманітність їжі, потреби дитячого організму все ще суттєво відрізняються від потреб дорослого.

Поступово дитина починає їсти те, що і решта членів родини.

Проте важливою складовою дитячого раціону залишається молоко та молочні продукти.

Від 4 до 8 місяців
УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ: ЕТАП 1

Ваше маля росте і починає цікавитися запропонованою їжею. У дитячий раціон можна вводити нові страви, а також нові смаки й текстури. Проте основним джерелом поживних речовин усе ще залишається молоко.

ГРУДНЕ МОЛОКО

Основним джерелом поживних речовин є молоко. Ваша дитина має випивати щонайменше 500 мл молока на день.

Протягом перших місяців життя вашої дитини молоко забезпечує її не лише поживними речовинами, а і достатньою кількістю води. Це означає, що питну воду немовляті слід давати лише в спекотну погоду. Не чекайте, коли малюк відчує спрагу. Дітям не рекомендовано давати фруктові соки: грудне молоко або суміш забезпечує їх потрібними вітамінами й мінералами, тому не слід додавати сік у раціон.

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Прикорм овочами можна починати з віку 6 місяців: їх можна додавати в пляшечку з молоком або давати з ложки разом із грудним вигодовуванням.

Овочі

Вибір. Вибирайте овочі, які може витримати шлунок вашої дитини, наприклад, зелену квасолю, шпинат, кабачки без шкірки й насіння, цибулю-порей (лише білу частину), моркву тощо. На цьому етапі не давайте багаті клітковиною овочі, як-от білий вівсяний корінь, артишок, зелена частина порею.

Приготування. Овочі завжди мають бути приготованими. Якщо ви годуєте дитину з пляшечки, почніть із заміни води для розведення суміші на воду, в якій варилися овочі без додавання солі (наприклад, 210 г овочевого відвару + 7 ложок сухої молочної суміші). Потім, щоб зробити суміш густішою, поступово можна додавати овочеве пюре і лише 5 ложок молочної суміші.
Якщо ви годуєте грудю, зваріть овочі у воді або приготуйте їх на парі, так само без додавання солі. Потім перемішайте їх, щоб отримати консистенцію густого супу, і годуйте дитину з ложечки.

Коли? Під час обіду як додаток до молока, годуючи дитину з пляшечки або з ложки. Починаючи з віку 6 місяців на вечерю дитині можна давати дитині пляшку супу з 5 ложками молока.

Фрукти

Прикорм фруктами слід починати через два тижні після введення в раціон овочів. Дітям цієї вікової групи завжди слід давати приготовані фрукти.

Вибір. Рекомендовані фрукти: груші, яблука, персики, банани або абрикоси.

Приготування. Готуйте пюре зі стиглих попередньо приготованих шляхом теплової обробки фруктів без додавання цукру. За основу пюре можна брати яблуко: дітям зазвичай подобається його м'яка консистенція і натуральний солодкий смак. Поступово слід вводити інші менш однорідні текстури. Щоб ваша дитина звикла до смаку, не вводьте в раціон більше одного фрукта на день.

Коли? Під час обіду або на додаток до післяобідньої пляшечки чи годування.

Крохмалисті продукти

Додавання невеликої кількості картоплі робить страву більш густою за консистенцією. Якщо ваша дитина їсть менше за норму, гарним рішенням буде введення каші в раціон.

Приготування. Приготуйте картоплю на парі, потім розімніть її і змішайте з овочем (морквою, гарбузом, шпинатом, кабачком (без насіння), зеленою квасолею тощо). Такі каші можна додавати в пляшечку з молоком (2 чайні ложки безглютенової каші для першого етапу введення прикорму) або в овочевий суп.

Коли? Додавайте картоплю або трохи каші для першого етапу введення прикорму до обіднього пюре дитини. Крім того, невелику кількість каші можна додавати в пляшечку під час вечірнього годування.

М'ясо, риба і яйця

Прикормлювати м'ясом і рибою починайте з шостого місяця життя, яйця слід вводити в дитячий раціон із сьомого місяця.

Ці продукти є багатими на важливий для правильного розвитку організму білок. Проте слід пам'ятати, що потреби організму малюка суттєво відрізняються від потреб дорослого.

Вибір. Вводьте в раціон різні типи м'яса, уникаючи субпродуктів і ковбас (крім вареної шинки без шкірки). Змінюйте сорти й види риби (свіжої або замороженої), проте не використовуйте рибу в паніровці. Яйця мають бути зварені вкруту.

Кількість. Дітям віком 6–7 місяців додавайте невелику кількість (приблизно 1 чайну ложку) подрібненого м'яса або риби до домашнього овочевого пюре.
Коли дитині виповниться 7–8 місяців, вводьте в її щоденний раціон 10 г (або 2 чайні ложки) подрібненого м'яса або риби та 1/4 звареного яйця.

Жири

Жири можна додавати до овочів, у пюре та супи.

Вибір. Вибирайте вершкове масло або рослинні жири: рапсову, оливкову, соняшникову олію тощо, уникайте смаження.

Кількість. Рекомендовано використовувати шматочок вершкового масла або чайну ложку олії.

З 9 до 12 місяців

УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ: ЕТАП 2

Ваша дитина починає їсти все більше різних продуктів, але молоко, як і раніше, є основою раціону. Ваш малюк вже може тримати ложку і демонструє свою незалежність, намагаючись їсти самотужки.

ГРУДНЕ МОЛОКО І МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Вашій дитині все ще потрібно пити молоко: протягом дня кількість молока або суміші для другого етапу прикорму має становити 500 мл.

Також спеціальні «дитячі» молочні продукти (йогурт або грецький йогурт) продаються в магазинах. Ці продукти виготовлені з урахуванням щоденної норми споживання молока вашим малюком і збагачені залізом, вітамінами та незамінними жирними кислотами. В усіх можливих випадках надавайте перевагу молочним продуктам з цільного, а не знежиреного молока.

Дітям цього віку також можна давати невелику кількість сиру. Давайте шматочок сиру малюкові в ручку, щоб він мав змогу дослідити текстуру продукту, перш ніж покласти його до рота.

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Фрукти і овочі: у вигляді пюре, тушковані, порізані невеликими шматочками або в баночках.

М'ЯСО, РИБА І ЯЙЦЯ

М'ясо, риба, яйця: 20 г подрібненого м'яса або риби (або 4 чайні ложки) на порцію або половину вареного яйця.

КРОХМАЛИСТІ ПРОДУКТИ ТА КАШІ

Картопля, каші другого етапу прикорму, дрібні види макаронів, вермішель, маніока. У цьому віці у вашого малюка з'являються перші зуби, він може пережовувати маленькі шматочки їжі.

З 12 до 18 місяців

УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ: ЕТАП 3

Незважаючи на різноманітність їжі, потреби дитячого організму все ще суттєво відрізняються від потреб дорослого. У цьому віці ваша дитина може вередувати й відмовлятися від запропонованої їжі, тому в цей період слід спрямувати зусилля на формування звичного режиму харчування.

МОЛОКО, МОЛОКО І ЩЕ РАЗ МОЛОКО!

Ваша дитина має споживати до 500 мл молока на день, доки їй не виповниться 3 роки. Замініть суміш другого етапу введення прикорму на молочну суміш для дітей віком від 1 до 3 років. Цей тип молока відповідає потребам дитини. Також можна давати цільне молоко (не рекомендовано знежирене або напівзнежирене молоко).

Час від часу замінюйте молоко на відповідні молочні продукти, збагачені залізом, вітамінами та незамінними жирними кислотами (йогурт, грецький йогурт).

Дітям також можна давати невелику кількість сиру.

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

Далі наведено кілька простих порад, що допоможуть визначити продукти, які слід давати вашій дитині: «дозволено» усі сорти фруктів і овочів.

Можна вводити в раціон сирі фрукти або нарізані овочі. Крім того, з 15 місяців додавайте бобові (сочевицю, квасолю, горох та ін.), спочатку у вигляді пюре.

М'ЯСО, РИБА І ЯЙЦЯ

М'ясо, риба, яйця: 30 г на день, у подрібненому вигляді (приблизно 6 чайних ложок).

КРОХМАЛИСТІ ПРОДУКТИ ТА КАШІ

Каші під час кожного прийому їжі.

ЦУКОР І СІЛЬ

Обмежте кількість певних продуктів, як-от цукру, меду й шоколаду.

Готуйте без солі і не додавайте її в готові страви у формах і банках (вони вже містять кількість солі, що відповідає віку вашої дитини). Пам'ятайте, що смаженої їжі слід уникати.

Зведена інформація про основні етапи

УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ ЗА ВІКОМ І ТИПОМ ЇЖІ

	4-й місяць	5-й місяць	6-й місяць	7-й місяць	8-й місяць	9-й місяць	10-й місяць	11-й місяць	12-й місяць	2-й рік	3-й рік
Молоко	Грудне або суміш для 1-го етапу прикорму	Суміш для 2-го етапу прикорму		Суміш для 2-го етапу прикорму, щонайменше 500 мл						Суміш для дітей від 1 до 3 років або цільне коров'яче молоко	
Молочні продукти		Йогурт і грецький йогурт				Сир					
Фрукти		Будь-які, дуже стиглі або приготовані та подрібнені								на шматочки, які легко жувати	
Овочі		Однорідні пюре		Маленькі шматочки						Розім'яті або подрібнені шматочками, які легко жувати	
Картопля		Однорідні пюре		Маленькі шматочки							
Бобові										Пюре	
Дитячі каші		Без глютену		З глютеном							
Хліб, злакові продукти				Хліб, макарони, манна крупа, рис							
М'ясо, риба		Будь-яке, перемелене		10 г/день		20 г/день				30 г/день	
Зварені вкруту яйця				1/4		1/3				1/2	
Додані жири				Олія і вершкове масло							
Напої	Чиста вода										
Сіль										Під час готування страви	
Солодкі продукти						Обмежена кількість					

Найпоширеніші питання

Чи можна купувати заморожені або консервовані овочі та фрукти?

Заморожені й консервовані овочі містять значну кількість вітамінів і мінералів. Вибирайте ті, що не мають доданої солі або цукру в складі.

Чи потрібно очищувати шкірку з овочів і фруктів?

Якщо ви даєте дитині нечищені фрукти чи овочі, вибирайте органічні продукти, вирощені з використанням меншої кількості пестицидів.

Що робити із залишками страви або надлишком продуктів під час її приготування?

З невикористаних овочів або з їх залишків можна приготувати суп. З залишків фруктів приготуйте компот. Вимиті, очищені й нарізані овочі також можна заморозити.

Який найкраще застосовувати метод приготування?

Найкращім варіантом є приготування на парі. Цей метод дозволяє зберегти органолептичні властивості (або характеристики продукту, які розрізняють органи чуття, зокрема смак, зовнішній вигляд, запах і відчуття на дотик) фруктів і овочів, які використовуються для приготування страви. Він також допомагає обмежити кількість доданих кулінарних жирів, як-от олії або вершкового масла. Крім того, фрукти й овочі можна готувати на сковороді або в духовій шафі. Консистенцію страви слід вибирати відповідно до віку дитини (однорідне пюре, неоднорідне пюре, розім'яті, невеликі шматочки тощо).

Як і протягом якого періоду можна зберігати саморобні баночки з дитячою їжею?

Рекомендовано годувати дитину їжею з баночки, яка була приготована в той же день. Таким чином зберігається смак і консистенція страви, які не змінюються через повторне нагрівання.
Баночки з дитячим харчуванням, яке складається лише з фруктів і овочів, тримайте в холодильнику протягом 48 годин; тривалість зберігання в холодильнику баночок із м'ясом, рибою або яйцями не має перевищувати 24 годин.
У морозильній камері готове дитяче харчування можна зберігати впродовж двох місяців. Щоб розморозити баночку, поставте її в холодильник напередодні або скористайтеся функцією розморожування у вашому пристрої Yummy Gourmet.
Іншим способом зберігання баночок із саморобним дитячим харчуванням є стерилізація. Щоб простерилізувати суміш, розлийте її в скляні баночки з гумовим ущільнювачем і підготуйте велику каструлю з водою. Установіть у неї заповнені й щільно закрити скляні баночки. Вони мають бути покриті водою повністю. Доведіть воду в каструлі до кипіння. Кип'ятіть баночки протягом 20 хвилин. Залиште вихолонути. Тривалість зберігання таких баночок становить майже 12 місяців. Відкриваючи баночку, ви маєте почути характерний звук хлопання, що свідчить про належну стерилізацію і консервацію.

Що таке урізноманітнення раціону?

Перш ніж вводити різноманітні пюре в раціон вашої дитини, проконсультуйтеся з педіатром. Лікар має оцінити готовність вашої дитини до таких змін або порекомендує вам почекати ще трохи.

За рекомендаціями педіатра основним джерелом поживних речовин для вашого малюка протягом певного часу залишатиметься грудне молоко.

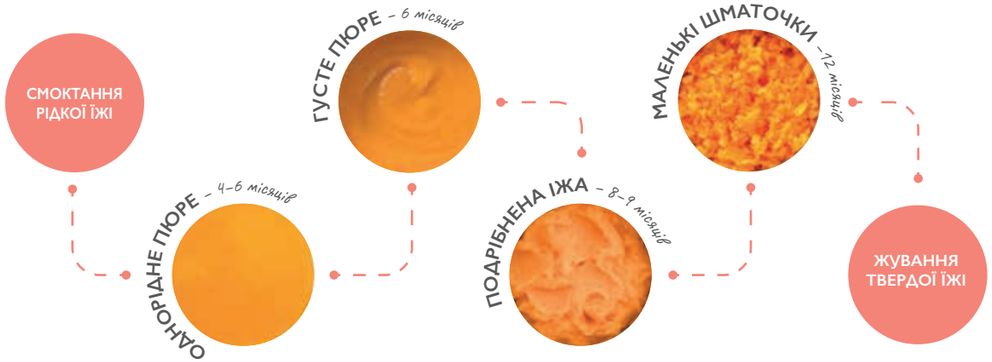
Урізноманітнення раціону є захопливим етапом, адже ваша дитина вже може їсти страви різної консистенції і смаку. Упродовж першого року життя вона поступово навчиться жувати. Від рідин малюк перейде на раціон, що переважним чином складається з більш твердої їжі.

Крім того, призвичаювання дитини ще змалечку до фруктів і овочів як частини звичних страв раціону сприятиме вибору збалансованого харчування в більш дорослому віці. Відомо, що

введення різних овочів і фруктів на початку етапу урізноманітнення раціону в короткостроковій перспективі покращує прийняття малюком більшої кількості видів продуктів харчування.

Коли ваша дитина буде готова спробувати іншу їжу, крім молока, щодня годуйте її невеликою кількістю приготованих на парі і збитих в однорідне пюре овочів. Упродовж тижня щодня давайте інший овоч, а потім повторіть цей цикл. Продовжуйте овочеві страви приблизно протягом 2 тижнів, а потім переходьте на фрукти та інші продукти. Надавайте перевагу приготованим на парі неволокнистим овочам, які не мають дуже сильного смаку. Найкраще діяти поступово, починаючи з пюре з одного овочу за раз.

Процес змінення консистенції



Додавання смаків

НА ЕТАПІ УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗНАЙОМИТИ ВАШУ ДИТИНУ З НОВИМИ СМАКАМИ?

Перш ніж дати спробувати їжу на смак, надайте малюкові можливість дослідити її за допомогою органів чуття. Це дуже проста методика, яка дозволяє познайомитися з раніше неприйнятим або невідомим продуктом. Її мета полягає в тому, щоб збільшити контакт дитини з їжею, перш ніж вона опиниться на тарілці. Цей попередній контакт забезпечує позитивне сприйняття органами чуття малюків: вони можуть без обмежень і в грайливій формі торкатися їжі і пробувати її на смак.

ПРИКЛАД

Ви можете залучити вашу дитину в процес приготування їжі. Продемонструйте їй продукт в початковому вигляді, до того, як розріжете його, щоб пояснити, звідки береться їжа. Якщо дитина це знає, її неофобія, тобто страх перед новою їжею, зменшується. Сміливо дозволяйте дитині гратися з фруктами чи овочами. Діти досліджують нові продукти за допомогою всіх своїх органів чуття: дотику, зору, запаху і смаку.

Тренування сенсорної системи з раннього дитинства є запорукою до формування звичок здорового харчування. Вашу дитину потрібно привчати до здорового збалансованого раціону, оскільки вона природно схилятиметься до солодкої, з вмістом цукру і ситної їжі.
Стимулювання сенсорної системи вчить дітей насолоджуватися різноманітними продуктами і отримувати задоволення від їх вживання. Що раніше це станеться, то простіше буде в подальшому.

Ваша дитина під час процесу урізноманітнення раціону знайомиться з новими смаками й текстурами.
Малюки народжуються з рефлекторною схильністю до кислих і гірких смаків. Фрукти й овочі в раціон немовлят і маленьких дітей слід вводити по одному, не змішуючи їх між собою. Додавання до овочів крохмалистих продуктів зазвичай покращує ставлення до них у подальшому.

У процесі ознайомлення вашої дитини з новими смаками запропонуйте їй кілька варіантів продуктів і кілька страв.

Стислий план

З ПОДОЛАННЯ 1-ГО ЕТАПУ УРІЗНОМАНІТНЕННЯ РАЦІОНУ

ТИЖДЕНЬ 1

- Виберіть три види овочів.
- Готуйте однорідні пюре.
- На обід давайте кілька ложок одного виду овочів на день.
- Рештою їжі має бути звичне для вашої дитини молоко.

Змінюйте смаки упродовж 7 днів

ТИЖДЕНЬ 2

- Годуйте дитину тими ж овочами, що і на тижні 1.
- Готуйте однорідні пюре.
- На обід давайте кілька ложок одного виду овочів на день.
- Рештою їжі має бути звичне для вашої дитини молоко.

Змінюйте смаки упродовж 7 днів

ТИЖДЕНЬ 3

- Нововведення для 3-го тижня: додавайте один фрукт на день.
- Продовжуйте годувати дитину тими ж овочами, що і протягом тижня 1 і 2, змінюючи смаки кожні 7 днів.
- Готуйте однорідні пюре.
- На обід давайте кілька ложок одного виду овочів на день.

Змінюйте смаки упродовж 7 днів

ТИЖДЕНЬ 4

- Нововведення для 4-го тижня: додайте четвертий вид овочів.
- Чергуйте смаки кожні 7 днів.
- Готуйте однорідні пюре.
- На обід давайте кілька ложок одного виду овочів і фруктів на день.

Решту страви має складати звичне для вашої дитини молоко

ТИЖДЕНЬ 5

- Нововведення для 5-го тижня: щотижня додавайте один новий вид овочів і фруктів.
- Чергуйте смаки і продовжуйте змінювати види овочів і фруктів.
- Готуйте однорідні пюре.
- Поступово збільшуйте кількість ложок їжі відповідно до апетиту вашої дитини.

Решту страви має складати звичне для вашої дитини молоко

Список введення продуктів для прикорму за віком у місяцях*

З 4 МІСЯЦІВ

Буряк
Броколі
Морква
Кабачок
Шпинат
Зелена квасоля
Пастернак
Солодка картопля
Горох
Картопля
Гарбуз «Хоккайдо»
Гарбуз Топінамбур
Абрикос
Банан
Нектарин
Айва
Слива «Мірабель»
Нектарин
Персик
Груша
Яблуко
Слива
Чорнослив
Чернослив
Виноград

З 6 МІСЯЦІВ

Баклажан
Артишок
Стебло селери
Печериці
Цвітна капуста
Огірок
Звичайний гарбуз
Мускатний гарбуз
Цикорій
Фенхель
Кукурудза
Ріпа
Патисон
Болгарський перець
Редька
Білий вівсяний корінь
Помідор
Цибуля-трибулька
Чебрець
Лимон
Клементин
Інжир
Полуниця
Малина
Лічі
Мандарин
Диня
Ожина
Чорниця
Апельсин
Грейпфрут
Ягнятина
Яловичина
Шинка
Курка
Морський чорт
Тунець
Козячий сир
Сир «Емменталь»
Сир «Моццарела»
Сир «Пармезан»

З 7 МІСЯЦІВ

Крес-салат
Латук
Бруква
Паста
Рис
Маніока
Фета

З 8 МІСЯЦІВ

Спаржа
Авокадо
Гриби
Брюссельська капуста
Ананас
Апельсин-бергамот
Журавлина
Журавлина
Чорна смородина
Вишня
Гуава
Гранат
Червона смородина
Ківі
Кокос
Папая
Кавун
Часник
Кріп
Базилік
Коріандр
Цибуля-шалот
Ріпчаста цибуля
Орегано
Петрушка
М'ята

З 9 МІСЯЦІВ

Мангольд
Лосось

З 10 МІСЯЦІВ

Капуста
Ревінь
Мигдаль
Арахіс
Фундук
Кеш'ю
Пекан
Фісташки

З 12 МІСЯЦІВ

Редька
Маракуя
Хурма
Фізаліс
Гребінці
Креветки
Імбир
Шоколад

З 18 МІСЯЦІВ

Каштани
Каштани
Корнішони
Ліверна ковбаса
Кров'яна ковбаса

*Списки не є вичерпними, вони мають бути узгоджені з рекомендаціями педіатра і потребами вашої дитини (уподобання, алергії, непереносимості тощо).

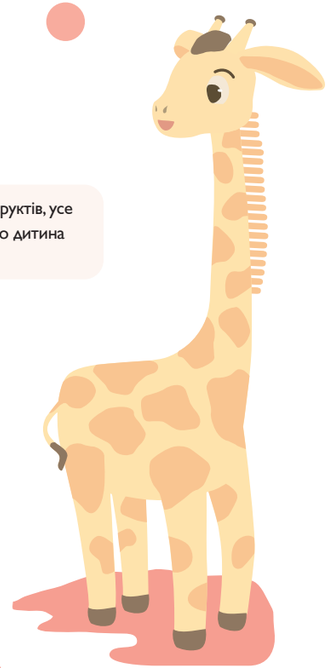
Основні моменти

УПРОДОВЖ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Пропонуючи вашій дитині різноманітні смаки й текстури ще від початку етапу урізноманітнення раціону, ви в найкращий спосіб привчаєте малюка насолоджуватися різними продуктами під час дорослішання.

Навіть якщо ваш малюк спочатку відмовився від якихось овочів або фруктів, усе одно продовжуйте їх пропонувати, це збільшить ймовірність того, що дитина врешті решт погодиться їх з'їсти (повторення).

ВАШЕ ТЕРПІННЯ І НАПОЛЕГЛИВІСТЬ ДОПОМОЖУТЬ ДИТИНІ НАВЧИТИСЯ ЛЮБИТИ ФРУКТИ ТА ОВОЧІ



У ПЕРІОД ЗРОСТАННЯ ВАШОГО МАЛЮКА

Продовжуйте пропонувати фрукти й овочі під час прийому їжі і давайте їх як закуски.

ЗАОХОЧУЙТЕ ДИТИНУ ГРАТИСЯ З ФРУКТАМИ ТА ОВОЧАМИ

Станьте гарним прикладом для вашої дитини, вживаючи ті продукти, які вона сама має навчитися любити.

Звертайте увагу на рівень голоду вашої дитини та характерні ознаки того, вона хоче їсти.

Обмежте вільний доступ вашої дитини до продуктів із високим вмістом солі, жиру та (або) цукру.

ЧОТИРИ СПОСОБИ ВИКОРИСТАННЯ

Приготування на парі
Готуйте здорові та смачні домашні страви на парі. Баночки з готовою їжею можна зберігати, щоб розігріти її пізніше.

3 автоматичні програми
- Приготування на парі
- Розморожування
- Розігрівання

У комплекті надаються дві керамічні посудини для зберігання і кошик для приготування на парі

Подрібнювач
Використовуйте чашу Yummy Gourmet з лезом. Установіть насадку ручного блендера на кришку, щоб скористатися функцією подрібнювача, за допомогою якої можна нарізати, подрібнити та змішати овочі, цибулю, зелень і м'ясо.

Ручний блендер
Приєднайте металеву частину блендера до ручки, щоб зібрати ручний блендер для приготування соусів, супів і смузі для всієї родини.

Блендер-пароварка
Готуйте і змішуйте безпосередньо в чаші Yummy Gourmet за допомогою ручного блендера без потреби перекладати продукти в іншу ємність.

РОБОТА З YUMMY GOURMET

1 Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня.

2 Установивши лезо в чашу, додайте потрібні інгредієнти.

3 Оберіть програму Приготування на парі.

4 Натисніть Старт.

5 Після виконання програми встановіть ручку заглибного блендера на кришку.

6 Перемішайте до бажаної консистенції.

ВИКОРИСТАННЯ ЄМНОСТЕЙ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ

1 Наповніть резервуар для води до позначки максимального рівня.

2 Заповніть ємності сумішшю, яку в подальшому потрібно буде розігріти або розморозити. Закрийте ємності кришками.

3 Поставте ємності в кошик для приготування на парі, а потім перемістіть кошик у чашу (лезо встановлювати не потрібно).

4 Виберіть програму «Розігрівання» або «Розморожування» і натисніть кнопку СТАРТ.

Морквяне пюре

1 Порція | 10 хвилин | 15 хвилин

2 морквини (приблизно 250 г)
1 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте моркву. Розріжте її на тонкі скибочки. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Помідори по-прованськи

4 Особи | 10 хвилин | 15 хвилин

4 помідори
2 зубчики часнику
4 ст. л. панірувальних сухарів
1/2 пучка подрібненої петрушки
1 ч. л. рапсової олії
Перець

1. Розігрійте духову шафу до 200 °C. Помідори помийте і кінчиком ножа видаліть плодоніжку. Розріжте помідори навпіл, покладіть їх у блюдо розрізом догори.
2. Очистьте часник, розріжте зубчики навпіл і видаліть паростки. Помийте петрушку.
3. Покладіть часник і петрушку в чашу Yummy Gourmet з лезом, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть. Додайте панірувальні сухарі й перець, а потім знову подрібніть масу імпульсами, щоб перемішати. Викладіть отриману суміш на помідори та запікайте впродовж 30 хвилин.
4. Для вашої дитини візьміть таку кількість помідорів на порцію, що відповідає її віку й потребам. Зніміть шкірку з помідорів, а потім ручним блендером подрібніть їх до потрібної вам текстури. Додайте чайну ложку рапсової олії і подавайте.

Для решти членів родини додайте до страви сіль за смаком.

Овочеві крокети

1 Порція | 15 хвилин | 25 хвилин

120 г суцвіть цвітної капусти
120 суцвіть броколі
15 г тертого сиру «Комте»
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Промийте суцвіття броколі та цвітної капусти, якщо вони завеликі, додатково їх розріжте.
   Покладіть овочі в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом і кошиком для приготування на парі.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин. З готових овочів злийте воду, додайте олію і тертий сир, установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть, щоб отримати грубу текстуру.
4. Розігрійте духову шафу до 180 °C. Чистими руками сформуйте 8 крокетів і викладіть їх на застелене папером для випічки деко.
   Запікайте в духовій шафі протягом 10 хвилин. Наріжте крокети на невеликі шматочки, зручні для вашої дитини, і подавайте.

Порада. Для решти родини подавайте крокети з гострим томатним соусом.

ДІЗНАЙТЕСЯ
більше рецептів
ТУТ

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПЕРЕД КОЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ YUMMY GOURMET ЗАПОВНЮВАТИ РЕЗЕРВУАР ДЛЯ ВОДИ ДО ПОЗНАЧКИ МАКСИМАЛЬНОГО РІВНЯ «МАКС.».

PL

YUMMY GOURMET

Przewodnik, porady i zalecenia dotyczące karmienia dla nowych rodziców i ich dzieci

Daj dziecku to, co najlepsze

Przyszły lub nowy rodzic? Pogodzenie codziennych obowiązków i potrzeb dziecka może być trudne. Ten prosty przewodnik podzielony jest na dwie części, które pomagają przygotować zróżnicowane, zdrowe i zbilansowane posiłki dla dziecka i ułatwiają jego rozwój.

Pierwsza część zawiera przewodnik po głównych etapach odstawiania dziecka od piersi. Zawiera praktyczne i proste wskazówki, które pomogą urozmaić dietę dziecka oraz wprowadzić do niej nowe smaki.

Druga część zawiera 32 przepisy Yummy Gourmet, opracowane we współpracy z Programme Malin i zatwierdzone przez specjalistów ds. zdrowego żywienia (przepisy dla dzieci do 18 miesięcy).
Programme Malin wprowadzono we Francji w 2008 roku. Jego celem jest wspieranie rodziców w karmieniu dzieci wysokiej jakości żywnością, dostosowaną do ich potrzeb z wykorzystaniem przewodników i narzędzi dla rodzin oraz specjalistów.

Naucz się przygotowywać 32 proste, zdrowe i smaczne dania, które polubi nie tylko Twoje dziecko w wieku od 6 do 18 miesięcy, ale także cała rodzina.

Ten przewodnik sprawi, że codziennie dasz im to, co najlepsze!

Spis treści

WSTĘP

Główne etapy różnicowania żywności..... str. 34
Często zadawane pytania.....str. 39
Wprowadzanie smaków ..... str. 40
Lista wprowadzania żywności według miesiąca .....str. 42
Najważniejsze punkty ..... str. 43
Skrócony przewodnik ..... str. 44

3 PRZEPISY na dobry początek i jeszcze więcej do odkrycia

KLUCZ

1 Przepis na jedną porcję wielkości posiłku dla dziecka.

4 Przepis dla czterech osób dorosłych, z którego można wyjąć porcję wielkości posiłku dla dziecka.

Czas gotowania.

Całkowity czas przygotowania przepisu.

Podziękowania

Dziękujemy całemu zespołowi Programme Malin za ich wkład w większość przepisów zawartych w tej książce, a także zespołowi specjalistów ds. żywności Groupe SEB, a zwłaszcza Hortense, za jej cenną pomoc w napisaniu wstępu.

Dziękujemy też Wam, czytelnikom tej książki. Mamy nadzieję, że poznacie ciekawe pomysły, które codziennie będą cieszyć Wasze dzieci i całą rodzinę.

DODATKOWE ŹRÓDŁA INFORMACJI

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/

Kluczowe etapy
PROCESU KARMIENIA DZIECKA

OD URODZENIA DO 4–6 MIESIĘCY
KARMIENIE MLEKIEM MATKI

Dziecko może spożywać wyłącznie płyny. Mleko matki jest jedynym pokarmem, które dziecko powinno przyjmować.

Dobrym rozwiązaniem są również substytuty mleka matki (lub mleko modyfikowane).

OD 4 DO 8 MIESIĘCY
1·ETAP RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI

Twoje dziecko rośnie i zaczyna interesować się jedzeniem, które dostaje.

Próbuje nowych potraw i odkrywa nowe smaki oraz konsystencje.

Jednakże mleko pozostaje jego głównym źródłem pokarmu.

OD 9 DO 12 MIESIĘCY
2·ETAP RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI

Twoje dziecko zaczyna jeść więcej różnych potraw, ale mleko pozostaje główną częścią jego diety.

Teraz jest w stanie trzymać łyżkę i domagać się niezależności, próbując jeść samodzielnie.

OD 12 DO 18 MIESIĘCY
3·ETAP RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI

Twoje dziecko ma teraz zróżnicowaną dietę, ale jego potrzeby nie są jeszcze takie same jak w przypadku osoby dorosłej.

Zaczyna stopniowo jeść to samo, co reszta rodziny.

Jednak mleko i przetwory mleczne nadal stanowią bardzo ważną część jego diety.

Od 4 do 8 miesięcy
RÓŻNICOWANIE ŻYWNOŚCI – ETAP 1

Twoje dziecko rośnie i zaczyna interesować się jedzeniem, które dostaje. Próbuje nowych potraw i odkrywa nowe smaki oraz konsystencje. Jednakże mleko pozostaje jego głównym źródłem pokarmu.

MLEKO MATKI

Mleko pozostaje głównym źródłem pokarmu. Dziecko powinno pić co najmniej 500 ml mleka dziennie.

Oprócz karmienia mleko pomaga nawodnić dziecko przez pierwsze kilka miesięcy. Oznacza to, że nie musisz podawać mu wody, chyba że jest gorąco. Nie czekaj, aż poczuje pragnienie. Sok owocowy nie jest zalecany dla niemowląt: mleko matki lub mleko modyfikowane dostarczają niezbędnych witamin i minerałów, dzięki czemu nie trzeba uzupełniać diety sokiem.

OWOCE I WARZYWA

Od szóstego miesiąca możesz zacząć karmić dziecko warzywami: w butelce z mlekiem lub za pomocą łyżki, oprócz karmienia piersią.

Warzywa

Wybór — na tym etapie wybieraj te warzywa, które toleruje żołądek dziecka: fasolka szparagowa, szpinak, cukinia z usuniętymi skórkami i nasionami, por (tylko biała część), marchew itp. Unikaj warzyw bogatych w błonnik, takich jak salsefia, karczoch czy zielona część pora.

Przygotowanie — warzywa powinny być zawsze gotowane. Jeśli karmisz dziecko z butelki, zacznij od wymiany wody w butelce na wodę, w której gotowały się warzywa bez dodawania soli (np. 210 g bulionu + 7 miarek mleka). Następnie możesz stopniowo dodawać zmieszane warzywa, aby uzyskać gęstszą zupę tylko z 5 miarkami mleka.
Jeśli karmisz piersią, gotuj lub gotuj na parze warzywa, także bez dodawania soli. Następnie zmiksuj wszystko, aby uzyskać gęstą konsystencję zupy i karmić łyżką.

Kiedy? — W porze lunchu, razem z mlekiem. Podawaj w butelce lub karm dziecko łyżką. Od 6 miesiąca życia dziecka możesz dawać mu butelkę zupy z 5 miarkami mleka na wieczorny posiłek.

Owoce

Zacznij wprowadzać owoce dwa tygodnie po wprowadzeniu warzyw. W tym wieku owoce powinny być zawsze gotowane.

Wybór — niektóre preferowane opcje: gruszki, jabłka, brzoskwinie, banany lub morele.

Przygotowanie — rób przeciery, miksując ugotowane dojrzałe owoce bez dodawania cukru. Jako podstawy możesz użyć jabłka. Dzieci często lubią jego miękką konsystencję i naturalny słodki smak. Możesz stopniowo wprowadzać różne i mniej gładkie konsystencje. Staraj się wprowadzać tylko jeden owoc dziennie, aby dziecko mogło przyzwyczaić się do jego smaku.

Kiedy? — W porze obiadowej lub wraz z popołudniową butelką lub pokarmem.

Żywność bogata w skrobię

Ziemniaki w niewielkich ilościach nadają potrawom gęstszą konsystencję. Płatki śniadaniowe dla niemowląt mogą być dobrym rozwiązaniem, jeśli dziecko nie je tak dużo, jak powinno.

Przygotowanie — ugotuj ziemniaki na parze, a następnie zmiksuj je i wymieszaj z innymi warzywami (marchew, dynia, szpinak, cukinia (usunięte nasiona), zielony groszek itp.). Możesz dodać płatki śniadaniowe dla niemowląt do butelki (2 łyżeczki bezglutenowych płatków dla niemowląt) lub do zupy warzywnej.

Kiedy? — Dodaj ziemniaka lub trochę płatków dla niemowląt do przecieru w porze lunchu. Do wieczornej butelki możesz również dodać trochę płatków dla niemowląt.

Mięso, ryby i jaja

Mięso i ryby możesz zacząć wprowadzać od szóstego miesiąca życia. W przypadku jaj poczekaj do siódmego miesiąca.

Te potrawy zawierają białko, które jest ważne dla zdrowego rozwoju organizmu. Natomiast musisz mieć świadomość, że potrzeby Twojego dziecka nie są takie same, jak potrzeby dorosłego.

Wybór — wybieraj różne rodzaje mięsa, unikając podrobów i wędlin (z wyjątkiem szynki gotowanej bez skóry). W przypadku ryb również zmieniaj ich gatunki i rodzaje (świeże lub zamrożone), ale unikaj ryb panierowanych. Jaja muszą być ugotowane na twardo.

Ilości — od 6 do 7 miesiąca życia dziecka dodawaj niewielką ilość zmiksowanego mięsa lub ryb do przygotowanego przecieru warzywnego (około 1 łyżeczka).
Od 7 do 8 miesiąca życia dziecka dodawaj codziennie po 10 g (lub 2 łyżeczki) zmiksowanego mięsa lub ryb i ¼ ugotowanego jajka.

Tłuszcze

Tłuszcze można dodawać do warzyw, przecierów i zup.

Wybór — wybieraj masło lub tłuszcze roślinne: olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej słonecznikowy itp. i unikaj smażenia.

Ilości — możesz dodać odrobinę masła lub łyżeczkę oleju.

Od 9 do 12 miesięcy

RÓŻNICOWANIE ŻYWNOŚCI – ETAP 2

Twoje dziecko zaczyna jeść więcej różnych potraw, ale mleko pozostaje główną częścią jego diety. Teraz jest w stanie trzymać łyżkę i domagać się niezależności, próbując jeść samodzielnie.

MLEKO MATKI I PRZETWORY MLECZNE

Twoje dziecko nadal musi pić mleko. Upewnij się, że w ciągu dnia dostaje 500 ml mleka matki lub mleka modyfikowanego.

W sklepach można także znaleźć specjalne produkty mleczne dla dzieci (jogurt lub jogurt grecki). Produkty te wlicza się codzienne spożycie mleka przez dziecko, a ponadto zapewniają mu żelazo, witaminy i niezbędne kwasy tłuszczowe. W przeciwnym razie wybieraj pełnotłuste produkty mleczne zamiast wersji beztłuszczowych.

W tym wieku możesz również podać dziecku małe ilości sera. Niech dotknie go palcami, aby mogło poznać konsystencję sera przed włożeniem go do ust.

OWOCE I WARZYWA

Owoce i warzywa: w postaci przecieru, duszone, w małych kawkach lub słoiczkach dla dzieci.

MIĘSO, RYBY I JAJA

Mięso, ryby, jaja: wybierz porcję 20 g zmiksowanego mięsa lub ryb (tj. 4 łyżeczki) lub pół ugotowanego jajka.

ŻYWNOŚĆ BOGATA W SKROBIĘ I PRODUKTY ZBOŻOWE

Ziemniaki, płatki dla dzieci, małe kawałki makaronu, makaronu-nitek, tapioki. W tym okresie zaczynają rosnąć dziecku pierwsze zęby i będzie mogło zacząć jeść małe kawałki jedzenia.

Od 12 do 18 miesięcy

RÓŻNICOWANIE ŻYWNOŚCI – ETAP 3

Twoje dziecko ma teraz zróżnicowaną dietę, ale jego potrzeby nie są jeszcze takie same jak w przypadku osoby dorosłej. To jest wiek, w którym dziecko zacznie odrzucać jedzenie, więc teraz jest czas, aby rozpocząć wyrabianie u niego nawyków żywieniowych.

MLEKO, MLEKO I JESZCZE RAZ MLEKO!

Do 3 roku życia dziecko powinno spożywać do 500 ml mleka dziennie. Zastąp mleko modyfikowane mlekiem następnym. Ten rodzaj mleka jest dostosowany do potrzeb Twojego dziecka. Możesz również użyć mleka pełnego (preferowane jest mleko pełne, a nie odtłuszczone lub półtłuste).

Od czasu do czasu część mleka możesz zastąpić odpowiednimi produktami mlecznymi wzbogaconymi o żelazo, witaminy i niezbędne kwasy tłuszczowe (jogurt, jogurt grecki).

Możesz również podawać dziecku małe kawałki sera.

OWOCE I WARZYWA

Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą Ci określić potrawy, które należy podać dziecku: owoce i warzywa: wszystkie odmiany są dozwolone.

Możesz zacząć wprowadzać surowe owoce i warzywa. Od 15. miesiąca możesz również zacząć wprowadzać rośliny strączkowe (soczewica, fasola, groch itp.), najpierw w postaci przecierów.

MIĘSO, RYBY I JAJA

Mięso, ryby, jaja: 30 g dziennie, zmiksowane (około 6 łyżeczek).

ŻYWNOŚĆ BOGATA W SKROBIĘ I PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe w każdym posiłku.

CUKIER I SÓL

Ogranicz niektóre produkty spożywcze, takie jak cukier, miód czy czekolada.

Postaraj się gotować bez soli i nie dodawaj jej do dań gotowych (zawierają już odpowiednią ilość soli dla Twojego dziecka). Pamiętaj, aby unikać smażonych potraw.

Podsumowanie kluczowych etapów

RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI WEDŁUG MIESIĄCA I RODZAJU ŻYWNOŚCI

	4. miesiąc	5. miesiąc	6. miesiąc	7. miesiąc	8 miesiąc	9. miesiąc	10. miesiąc	11 miesiąc	12 miesiąc	2. rok	3. rok
Mleko	Matki lub mody kowane	Mody kowane		Mody kowane> 500 ml						Mleko nasteˌpne lub pełnotłuste mleko krowie	
Produkty mleczne		jogurt i jogurt grecki				ser					
Owoce		Wszystko, bardzo dojrzałe lub gotowane i zmiksowane								w kawałkach, do pogryzienia	
Warzywa		gładkie przeciery		małe kawałki						tłuczone lub do pogryzienia	
Ziemniaki		gładkie przeciery		małe kawałki							
Rośliny strączkowe										w postaci przecieru	
Płatki śniadaniowe dla niemowląt		bezglutenowe		z glutenem							
Chleb, produkty zbożowe				chleb, makaron, semolina, ryż							
Mięso, ryby		wszystkie, zmiksowane		10 g/dzień		20 g/dzień				30 g/dzień	
Jaja na twardo				1/4		1/3				1/2	
Dodane tłuszcze				Olej lub masło							
Napoje		czysta woda									
Sól										podczas gotowania	
Słodycze						Ograniczone ilości					

Niektóre często zadawane pytania

Czy mogę kupić warzywa i owoce mrożone lub w puszkach?

Warzywa mrożone i w puszkach zawierają duże ilości witamin i minerałów. Wybierz te bez dodatku soli lub cukru.

Czy należy obierać owoce i warzywa?

Jeśli owoce lub warzywa nie są obrane, wybierz produkty ekologiczne, które były uprawiane z zastosowaniem mniejszej ilości pestycydów.

Co należy zrobić z resztkami jedzenia lub nadmiarem jedzenia podczas przygotowywania posiłku?

Możesz zrobić zupę z dodatkowymi warzywami lub ich resztkami. Ewentualnie użyj resztek owoców, aby przygotować takie potrawy, jak duszone owoce. Możesz również zamrozić umyte, obrane i pokrojone warzywa.

Jaki rodzaj gotowania jest najlepszy?

Najlepszym rozwiązaniem jest gotowanie na parze. Pozwala zachować właściwości organoleptyczne (czyli aspekty żywności, których doświadczają nasze zmysły: smak, wzrok, węch i dotyk) owoców i warzyw podczas gotowania. Pomaga również ograniczyć ilość tłuszczów dodanych do gotowania, takich jak olej lub masło. Owoce i warzywa można również upiec na patelni lub w piekarniku. Konsystencja powinna być dostosowana do wieku dziecka (gładkie przeciery, mniej gładkie przeciery, rozgniecione, małe kawałki itp.)

W jaki sposób oraz przez jaki czas mogę przechowywać słoiczki z jedzeniem dla dzieci przygotowanym w domu?

Najlepiej jest przygotować słoiczek i nakarmić dziecko tego samego dnia. Zapewnia to optymalny smak i konsystencję, które nie ulegają zmianie w wyniku odgrzewania.
Słoiczki z jedzeniem dla dzieci zawierające tylko owoce i warzywa mogą być przechowywane w lodówce przez 48 godzin. Słoiczki zawierające mięso, ryby lub jaja mogą być przechowywane w lodówce przez 24 godziny.
Słoiczki można przechowywać w zamrażarce przez maksymalnie dwa miesiące. Aby rozmrozić słoiczki, umieść je na jeden dzień w lodówce lub skorzystaj z funkcji rozmrażania Yummy Gourmet.
Domowe słoiczki z jedzeniem dla dzieci można również przechowywać, sterylizując je. Aby wysterylizować przygotowane jedzenie, należy je wlać do szklanych słoików z gumową uszczelką, a do tego potrzebny będzie duży garnek z wodą. Umieść wypełnione i uszczelnione szklane słoiki w garnku. Muszą być całkowicie przykryte wodą. Doprowadź wodę w garnku do wrzenia. Gotuj przez 20 minut. Pozostaw do ostygnięcia. Słoiki mogą być przechowywane przez okres do 12 miesięcy.
Otwierając słoiczek, upewnij się, że słychać „stuknięcie", co oznacza prawidłową sterylizację i konserwację.

Czym jest różnicowanie żywności?

Nie rozpoczynaj różnicowania żywności dla dziecka za pomocą przecierów bez wcześniejszej konsultacji z pediatrą. Ważne jest, aby ocenił, czy Twoje dziecko jest gotowe na tek krok, czy może powinno poczekać trochę dłużej.

Przez pewien czas głównym źródłem pokarmu dla dziecka pozostanie mleko matki, zgodnie z zaleceniami pediatry.

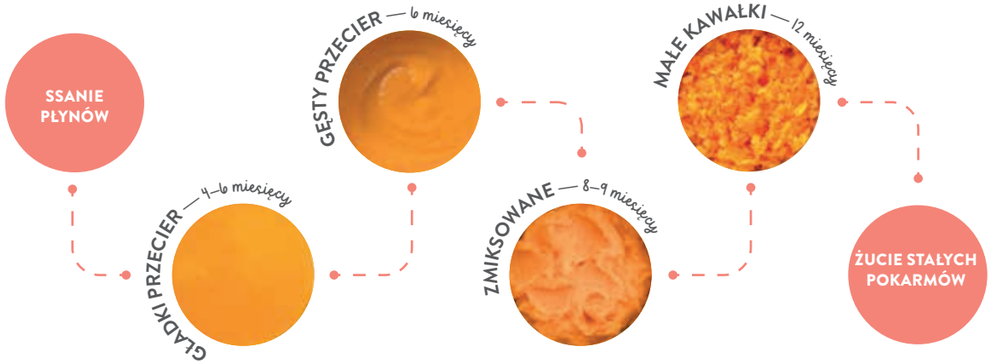
Różnicowanie żywności to ekscytujący czas, w którym dziecko jest gotowe do spróbowania różnych produktów o różnych konsystencjach i smakach. Twoje dziecko stopniowo nauczy się gryźć w pierwszym roku swojego życia. Przejdzie z diety płynnej na składającą się z coraz bardziej stałych produktów.

Ponadto urozmaicanie zwykłych posiłków dziecka o owoce i warzywa we wczesnym okresie jego życia zachęci je do stosowania zbilansowanej diety w dalszych etapach rozwoju. Wykazano, że oferowanie dziecku różnorodnych owoców i warzyw od samego

początku procesu różnicowania żywności prowadzi w krótkim czasie do większej akceptacji różnych potraw.

Gdy dziecko wydaje się gotowe do spróbowania jedzenia innego niż mleko, codziennie podaj mu niewielką ilość warzyw gotowanych na parze, w formie gładkiego przecieru. Codziennie przez 7 dni podawaj inne warzywa, a następnie powtórz ten cykl. Kontynuuj podawanie warzyw przez około 2 tygodnie, a następnie spróbuj niektórych owoców i innych potraw. Gotuj na parze warzywa, które nie są zbyt włókniste i nie mają dla dziecka zbyt silnego smaku. Najlepiej zacząć stopniowo, od jednego warzywa w formie przecieru.

Zmiana konsystencji



Wprowadzanie smaków

W PROCESIE RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI

W JAKI SPOSÓB MOŻESZ POMÓC DZIECKU W POZNAWANIU NOWYCH SMAKÓW?

Zanim dziecko spróbuje danego smaku, możesz wykorzystać doznania sensoryczne, aby pomóc mu poznać potrawy. Jest to bardzo prosta technika, którą można zastosować, aby pomóc dziecku poznawać odrzucone lub nieznane produkty. Jego celem jest zwiększenie kontaktu dziecka z żywnością, zanim zostanie mu podana. Ten wczesny kontakt pomaga pobudzić zmysły dziecka: może dotykać i próbować bez ograniczeń, często w formie zabawy.

NA PRZYKŁAD:

Możesz zaangażować swoje dziecko w tworzenie posiłku. Możesz pokazać mu żywność w oryginalnej, niepokrojonej formie, oraz wyjaśnić, skąd pochodzi. Neofobia, czyli strach przed nowym jedzeniem, zmniejsza się, gdy dziecko wie, skąd pochodzi żywność. Nie wahaj się dawać dziecku owoców lub warzyw do zabawy. Odkryje nowe potrawy wszystkimi zmysłami: dotykiem, wzrokiem i węchem, a także smakiem.

Edukacja sensoryczna, która rozpoczyna się na wczesnym etapie życia dziecka, jest kluczem do stworzenia podstawy zdrowego żywienia. Musisz wprowadzać dziecku zdrową, zrównoważoną dietę, ponieważ w przeciwnym razie będzie naturalnie przechodzić na słodkie potrawy dające poczucie satysfakcji.
Odczucia sensoryczne uczą dzieci, aby cieszyć się smakiem różnych potraw i czerpać przyjemność z jedzenia. Im wcześniej tak się stanie, tym będzie to łatwiejsze.

Podczas procesu różnicowania żywności Twoje dziecko odkrywa nowe smaki i konsystencje.
Dzieci mają wrodzoną preferencję smaków kwaśnych i gorzkich. W przypadku niemowląt oraz małych dzieci owoce i warzywa należy wprowadzać pojedynczo i nie mieszać ze sobą. Dodawanie do warzyw produktów o dużej zawartości skrobi zazwyczaj ułatwia ich akceptację w dłuższej perspektywie.

Aby pomóc dziecku w nauce, daj mu wiele możliwości poznania nowych smaków.

Szybki plan

UŁATWIAJĄCY PRZEJŚCIE DO 1 ETAPU RÓŻNICOWANIA ŻYWNOŚCI

TYDZIEŃ 1

- Wybierz trzy różne rodzaje warzyw.
- Zrób gładki przecier.
- Daj codziennie kilka łyżek jednego rodzaju warzyw w porze lunchu.
- Reszta posiłku powinna się składać z mleka, jakie zwykle pije Twoje dziecko.

Zmieniaj smaki przez 7 dni

TYDZIEŃ 2

- Podaj te same warzywa, co w tygodniu 1.
- Zrób gładki przecier.
- Daj codziennie kilka łyżek jednego rodzaju warzyw w porze lunchu.
- Reszta posiłku powinna się składać z mleka, jakie zwykle pije Twoje dziecko.

Zmieniaj smaki przez 7 dni

TYDZIEŃ 3

- Nowość w tygodniu 3: dodaj jeden owoc dziennie.
- Kontynuuj karmienie dziecka tymi samymi warzywami co w tygodniu 1 i 2, zmieniając smaki przez 7 dni.
- Zrób gładki przecier.
- Daj codziennie kilka łyżek jednego rodzaju warzyw w porze lunchu.

Zmieniaj smaki przez 7 dni

TYDZIEŃ 4

- Nowość w tygodniu 4: dodaj czwarte warzywo.
- Zmieniaj smaki przez 7 dni.
- Zrób gładki przecier.
- Daj codziennie kilka łyżek jednego rodzaju warzyw i owoców w porze lunchu.

Reszta posiłku powinna się składać z mleka, jakie zwykle pije Twoje dziecko

TYDZIEŃ 5

- Nowość w tygodniu 5: co tydzień dodaj jedno nowe warzywo i owoc.
- Zmieniaj smaki oraz warzywa i owoce.
- Zrób gładki przecier.
- Stopniowo zwiększaj liczbę łyżek zgodnie z apetytem dziecka.

Reszta posiłku powinna się składać z mleka, jakie zwykle pije Twoje dziecko

Listy wprowadzania żywności według miesiąca*

OD 4 MIESIĘCY

Burak
Brokuł
Marchew
Cukinia
Szpinak
Fasolka szparagowa
Pasternak
Batat
Groch
Ziemniak
Rozgnieciona cebula
Dynia
Topinambur
Morela
Banan
Nektarynka
Pigwa
Śliwka
mirabelka
Nektarynka
Brzoskwinia
Gruszka
Jabłko
Śliwka
Suszona śliwka
Śliwka damaszka
Winogron

OD 6 MIESIĘCY

Bakłażan
Karczoch
Seler naciowy
Pieczarka dwu-zarodnikowa
Kalafior
Ogórek
Kabaczek
Dynia piżmowa
Cykoria
Koper włoski
Kukurydza
Rzepa
Patison
Papryka
Rzodkiewka
Salsefia
Pomidor
Szczypiorek
Tymianek
Cytryna
Klementynka
Figa
Truskawka
Malina
Liczi
Mandarynka
Melon
Jeżyna
Jagoda
Pomarańcza
Grejpfrut
Jagnięcina
Wołowina
Szynka
Kurczak
Żabnica
Tuńczyk
Ser kozi
Ementaler
Mozzarella
Parmezan

OD 7 MIESIĘCY

Rzeżucha wodna
Sałata
Brukiew
Makaron
Ryż
Tapioka
Feta

OD 8 MIESIĘCY

Szparagi
Awokado
Grzyb
Brukselka
Ananas
Pomarańcza bergamota
Żurawina
Żurawina
Czarna porzeczka
Wiśnia
Guawa
Granat
Czerwona porzeczka
Kiwi
Kokos
Papaja
Arbuz
Czosnek
Koperek
Bazylia
Kolendra
Szalotka
Cebula
Oregano
Pietruszka
Mięta

OD 9 MIESIĘCY

Botwina
Łosoś

OD 10 MIESIĘCY

Kapusta
Rabarbar
Migdał
Orzech ziemny
Orzech laskowy
Orzech ner-
kowca
Pekan
Pistacja

OD 12 MIESIĘCY

Rzodkiewka
Marakuja
Persymona
Miechunka
Przegrzebek
Krewetka
Imbir
Czekolada

OD 18 MIESIĘCY

Kasztan
Kasztan
Ogórek kiszony
Kaszanka biała
Kaszanka

* niepełne listy, które należy dostosować zgodnie z zaleceniami pediatry i potrzebami dziecka (preferencje, alergie, nietolerancje itp.)

Najważniejsze punkty

W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA DZIECKA

Oferowanie różnorodnych smaków i konsystencji od samego początku procesu różnicowania żywności jest najlepszym sposobem, aby pomóc dziecku cieszyć się różnorodnymi potrawami w trakcie swojego rozwoju

Wielokrotne oferowanie tych samych warzyw lub owoców zwiększy prawdopodobieństwo ich akceptacji przez dziecko, nawet jeśli początkowo je odrzuci (powtarzalność)

CIERPLIWOŚĆ I WYTRWAŁOŚĆ POMOGĄ TWOJEMU DZIECKU NAUCZYĆ SIĘ LUBIĆ OWOCE I WARZYWA

W TRAKCIE ROZWOJU DZIECKA

Nadal oferuj owoce i warzywa podczas posiłków i podawaj je jako przekąski

ZACHĘĆ DZIECKO DO ZABAWY OWOCAMI I WARZYWAMI

Dawaj dziecku dobry przykład, jedząc potrawy, które musi nauczyć się lubić

Zwróć uwagę na poziom głodu i sygnały głodu dziecka

Nie zapewniaj dziecku swobodnego dostępu do żywności o wysokiej zawartości soli, tłuszczu i/lub cukru

Skrócony przewodnik

CZTERY SPOSOBY UŻYCIA

Gotowanie na parze
Przygotowuj zdrowe i smaczne domowe posiłki, gotując je na parze. Jedzenie można przechowywać w słoikach w celu jego późniejszego podgrzania.

Trzy programy automatyczne
- Gotowanie na parze
- Rozmrażanie
- Odgrzewanie

W zestawie dwa ceramiczne garnki do przechowywania z koszem parowaru

Rozdrabniacz
Użyj miski Yummy Gourmet z ostrzem. Umieść uchwyt miksera na pokrywce, aby przekształcić go w rozdrabniacz który może siekać, mielić i mieszać warzywa, cebule, zioła oraz mięso.

Mikser ręczny
Połącz metalową część miksera z uchwytem i zamień go w mikser ręczny, aby zrobić sosy, zupy i koktajle dla całej rodziny.

Mikser-parowar
Gotuj i miksuj bezpośrednio w misce Yummy Gourmet przy użyciu uchwytu miksera, bez konieczności przenoszenia jedzenia do innego pojemnika.

JAK UŻYWAĆ YUMMY GOURMET

1 Napełnij zbiornik wody do maksymalnego poziomu.

2 Włóż ostrze do miski i dodaj składniki.

3 Wybierz program gotowania na parze.

Skrócony przewodnik

4 Naciśnij Start.

5 Po zakończeniu programu umieść uchwyt miksera na pokrywce.

6 Blenduj do momentu otrzymania oczekiwanej konsystencji.

JAK KORZYSTAĆ Z GARNKÓW DO PRZECHOWYWANIA

1 Napełnij zbiornik wody do maksymalnego poziomu.

2 Napełnij garnki mieszanką do odgrzania lub rozmrożenia. Zamknij pokrywki.

3 Umieść garnki w koszu parowaru, a następnie umieść kosz parowaru w misce (bez ostrza).

4 Wybierz program odgrzewania lub rozmrażania i naciśnij przycisk Start.

Od 1/2 miesiąca

Przecier z marchewek

1 Porcja | 10 minut | 15 minut

2 marchewki (około 250 g)
1 łyżeczka oleju rzepakowego

1. Obierz i umyj marchewkę. Pokrój ją na cienkie plasterki. Włóż je do miski Yummy Gourmet z ostrzem.
2. Napełnij zbiornik wody Yummy Gourmet do poziomu „MAX".
3. Gotuj na parze przez 15 minut.
4. Dodaj olej, umieść uchwyt miksera na pokrywce i dokładnie zmiksuj.

Od 9 miesiąca

Pomidory prowansalskie

4 Osoby | 10 minut | 15 minut

4 pomidory
2 ząbki czosnku
4 łyżki bułki tartej½ pęczek posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka oleju rzepakowego
Pieprz

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Umyj pomidory i usuń łodygi za pomocą końcówki noża. Pokrój je na pół i umieścić w naczyniu, odkrojoną stroną skierowaną do góry.
2. Obierz ząbki czosnku, pokrój je na pół i usuń pędy. Opłucz pietruszkę.
3. Włóż czosnek i pietruszkę do miski Yummy Gourmet z ostrzem, umieść uchwyt miksera na pokrywce i dokładnie zmiksuj. Dodaj bułkę tartą i pieprz, a następnie miksuj z przerwami. Rozprowadź mieszaninę na pomidorach i piecz przez 30 minut.
4. Dla dziecka: wyjmij porcję odpowiednią do jego wieku i potrzeb. Zdejmij skórkę z pomidorów, a następnie użyj miksera ręcznego, aby dostosować konsystencję do potrzeb. Dodaj łyżeczkę oleju rzepakowego i podaj.

W razie potrzeby dodaj sól dla pozostałych członków rodziny.

Od 12 miesiąca

Krokiety warzywne

1 Porcja | 15 minut | 25 minut

120 g różyczek kalafiora
120 g różyczek brokułów
15 g startego sera
1–2 łyżeczki oleju rzepakowego

1. Opłucz brokuły i kalafior oraz pokrój je, jeśli są zbyt duże. Włóż warzywa do Yummy Gourmet wraz z ostrzem i koszem parowaru.
2. Napełnij zbiornik wody Yummy Gourmet do poziomu „MAX".
3. Gotuj na parze przez 15 minut. Po zakończeniu gotowania odsącz warzywa, dodaj olej i starty ser, umieść uchwyt miksera na pokrywce i zmiksuj wstępnie, aż do uzyskania ziarnistej konsystencji.
4. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Czystymi rękoma uformuj 8 krokietów i umieść je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez 10 minut. Pokrój krokiety na małe kawałki, odpowiednio do potrzeb dziecka, i podaj.

Wskazówka: pozostałym członkom rodziny podaj krokiety z pikantnym sosem pomidorowym.

ODKRYJ
więcej przepisów

PAMIĘTAJ, ABY PRZED KAŻDYM UŻYCIEM NAPEŁNIĆ ZBIORNIK WODY YUMMY GOURMET DO POZIOMU „MAX"

CZ

YUMMY GOURMET

Průvodce doporučeními a radami o krmení pro novopečené rodiče a jejich děti

Dopřejte svému dítěti to nejlepší

Budete rodičem nebo jste se jím nedávno stali? Snažit se zvládnout každodenní úkoly a k tomu potřeby vašeho dítěte může být náročné. Tento jednoduchý průvodce je rozdělen do dvou částí a pomůže vám připravit rozmanité, zdravé a vyvážené pokrmy pro vaše dítě, díky kterým bude dobře růst.

První část vás provede hlavními fázemi odstavení vašeho dítěte a poskytne vám praktické tipy a snadné triky, jak uspět v rozrůznění stravy vašeho dítěte a zavádění nových chutí.

Druhá část vás provede 32 recepty pro spotřebič Yummy Gourmet, které byly vyvinuty ve spolupráci s programem Programme Malin a schváleny odborníky na zdraví (u receptů pro děti do 18 měsíců).
Program Malin byl zaveden v roce 2008 ve Francii a jeho cílem je podporovat rodiče v krmení svých dětí zdravými pokrmy, které jsou přizpůsobeny jejich potřebám, a to prostřednictvím průvodců a nástrojů pro rodiny a profesionály.

Naučte se připravovat 32 jednoduchých, zdravých a chutných receptů pro vaše dítě, které si může vychutnat od 6 do18 měsíců společně s celou rodinou.

Tento průvodce vám pomůže dopřát vašim dětem každý den to nejlepší!

Obsah

ÚVOD

Hlavní fáze rozrůznění pokrmů..... str. 50
Často kladené dotazy.....str. 55
Zavádění chutí.....str. 56
Seznam zavádění pokrmů podle měsíců.....str. 58
Hlavní body.....str. 59
Stručný návod..... str. 60

LEGENDA

1 Recept na jednu porci pokrmu pro vaše dítě.

4 Recept pro čtyři dospělé, ze kterého můžete odebrat jednu porci pokrmu pro vaše dítě.

Doba přípravy pokrmu.

Celková doba přípravy receptu.

3 RECEPTY, které vám pomohou začít a mnoho dalších k objevování

Poděkování

Děkujeme celému týmu programu Malin za jejich přispění u většiny receptů v této knize a také týmu Food Science společnosti Groupe SEB a zejména Hortensii za její cennou pomoc při psaní úvodu.

A děkujeme také vám, čtenářům této knihy. Doufáme, že vám poskytne nápady, které si se svými dětmi a celou rodinou budete každý den vychutnávat.

ODKAZY NA DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ

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/

Hlavní fáze

KRMENÍ VAŠEHO DÍTĚTE

OD NAROZENÍ DO 4–6 MĚSÍCŮ KRMENÍ MATEŘSKÝM MLÉKEM

Vaše dítě může konzumovat pouze tekutiny. Mateřské mléko je jedinou potravou, kterou byste měli své dítě krmit.

Náhrady mateřského mléka (nebo kojenecká výživa) jsou také dobrou alternativou.

OD 4 DO 8 MĚSÍCŮ 1. FÁZE ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ

Vaše dítě roste a začíná projevovat zájem o pokrmy, které mu nabízíte.

Může začít ochutnávat nové pokrmy a objevovat nové chutě a struktury.

Mléko je však nadále jeho hlavním zdrojem potravy.

OD 9 DO 12 MĚSÍCŮ 2. FÁZE ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ

Vaše dítě začíná jíst širší výběr pokrmů, ale mléko je nadále hlavní součástí jeho stravy.

Již dokáže udržet lžíci a uplatnit nezávislost tím, že se pokouší samo nakrmit.

OD 12 DO 18 MĚSÍCŮ 3. FÁZE ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ

Vaše dítě nyní jí různorodou stravu, ale jeho potřeby stále nejsou stejné, jako potřeby dospělého člověka.

Postupně jedí stejně jako zbytek rodiny.

Mléko a mléčné výrobky však stále tvoří velice důležitou součást jeho stravy.

Od 4 do 8 měsíců

ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ – FÁZE 1

Vaše dítě roste a začíná projevovat zájem o pokrmy, které mu nabízíte. Může začít ochutnávat nové pokrmy a objevovat nové chutě a struktury. Mléko je však nadále jeho hlavním zdrojem potravy.

MATEŘSKÉ MLÉKO

Mléko je nadále hlavním zdrojem potravy. Vaše dítě by nadále mělo vypít alespoň 500 ml mléka denně.

Kromě toho, že mléko slouží jako potrava pro vaše dítě, pomáhá jej během prvních několika měsíců také hydratovat. To znamená, že mu nemusíte dávat vodu, pokud však není horké počasí. Nečekejte, až dostane žízeň. Ovocná šťáva se nedoporučuje podávat malým dětem: mateřské mléko nebo kojenecká výživa poskytují vitamíny a minerály, které potřebují, takže je nemusíte doplňovat šťávou.

OVOCE A ZELENINA

Od šesti měsíců můžete začít své díte krmit zeleninou: z lahve na mléko nebo podáváním lžiček zároveň s kojením.

Zelenina

Výběr – Vyberte si takové druhy, které bude žaludek vašeho dítěte dobře snášet: zelené fazole, špenát, cukety bez slupky a semen, pórek (pouze bílá část), mrkev atd. V této fázi se vyhněte zelenině bohaté na vlákninu, jako je černý kořen, artyčoky a zelená část pórku.

Příprava – Zelenina by měla být vždy tepelně upravena. Pokud své dítě krmíte z lahve, začněte tím, že zaměníte vodu v lahvi za vodu, ve které se vařila zelenina bez přidání soli (např. 210 g vývaru + 7 lžic mléka). Poté můžete postupně přidávat rozmixovanou zeleninu, abyste vytvořili hustší polévku jen s 5 lžícemi mléka. Pokud své dítě kojíte, zeleninu uvařte nebo napařte, opět nepřidávejte sůl. Poté zeleninu rozmixujte, abyste získali hustou strukturu polévky a krmte dítě lžičkou.

Kdy provést? – V době oběda jako doplněk k mléku, v lahvi nebo krmením lžičkou. Od 6 měsíců dále můžete dítěti dát lahev s polévkou s 5 lžícemi mléka jako večeři.

Ovoce

Ovoce začněte zavádět dva týdny po zavedení zeleniny. V tomto věku by ovoce mělo být vždy tepelně upraveno.

Výběr – Jsou preferovány některé možnosti: hrušky, jablka, broskve, banány či meruňky.

Příprava – Vytvářejte pyré ze zralého ovoce, které uvaříte a rozmixujete. Nepřidávejte cukr. Jako základ můžete použít jablka: děti mají většinou rády jejich měkkou konzistenci a přirozeně sladkou chuť. Můžete postupně zavádět různé, méně hladké struktury. Pokuste se zavádět jedno ovoce denně, a umožněte tak svému dítěti, aby si na novou chuť zvyklo.

Kdy provést? – Během oběda nebo zároveň s odpolední lahví či krmením.

Škrobovité pokrmy

Brambory v malém množství dodávají pokrmům hustší strukturu. Cereálie pro děti mohou být dobrým řešením, pokud vaše dítě nejí tolik, kolik by mělo.

Příprava – Brambory napařte a poté je rozmixujte se směsí zeleniny (mrkev, dýně, špenát, cuketa (bez semen), zelené fazole atd.). Do lahví můžete přidat cereálie pro děti (2 čajové lžičky cereálií bez lepku pro první fázi) nebo je přidat do zeleninové polévky.

Kdy provést? – Bramboru nebo trochu cereálií pro první fázi přidejte do jeho obědového pyré. Trochu cereálií pro děti můžete přidat také do lahve na večeři.

Maso, ryby a vejce

Maso a ryby můžete začít zavádět od šestého měsíce; s vejci počkejte do sedmého měsíce.

Tyto pokrmy obsahují bílkoviny, které jsou důležité pro zdravý vývoj těla. Ale musíte vzít na vědomí, že potřeby vašeho dítěte nejsou stejné jako potřeby dospělého člověka.

Výběr – Druh masa obměňujte, vyhněte se vnitřnostem a studenému masu (kromě vařené šunky s kůží). U ryb obměňujte druhy a typy (čerstvé a mražené); vyhněte se však obalovaným rybám. Vejce musí být vařená na tvrdo.

Množství – Od 6 do 7 měsíců přidejte malé množství rozmixovaného masa nebo ryb do domácího zeleninového pyré (asi 1 čajovou lžičku).
Od 7 do 8 měsíců nabídněte každý den 10 g (nebo 2 čajové lžičky) rozmixovaného masa nebo ryb a ¼ vařeného vejce.

Tuky

K zelenině, do pyré a polévek můžete přidat tuky.

Výběr – Zvolte máslo nebo rostlinné tuky: řepkový olej, olivový olej, slunečnicový olej atd., a vyhněte se smažení.

Množství – Můžete přidat trošku másla nebo čajovou lžičku oleje.

Od 9 do 12 měsíců

ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ – FÁZE 2

Vaše dítě začíná jíst širší výběr pokrmů, ale mléko je nadále hlavní součástí jeho stravy. Již dokáže udržet lžíci a uplatnit nezávislost tím, že se pokouší samo nakrmit.

MATEŘSKÉ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Vaše dítě stále potřebuje mléko: během každého dne mu zajistěte 500 ml mateřského mléka nebo výživy pro druhou fázi.

V obchodech také můžete koupit speciální mléčné výrobky „pro děti“ (jogurty či řecké jogurty). Tyto výrobky se počítají do denního příjmu mléka vašeho dítěte a jsou navíc obohaceny o železo, vitamíny a esenciální mastné kyseliny. V jiných případech vybírejte plnotučné mléčné výrobky namísto variant bez tuku.

V tomto věku můžete svému dítěti dávat i malé množství sýra. Nechte jej, ať se pokrmu dotkne prsty, aby mohl prozkoumat strukturu jídla předtím, než mu jej vložíte do úst.

OVOCE A ZELENINA

Ovoce a zelenina: jako pyré, dušené, nakrájené na malé kousky nebo ve sklenicích pro děti.

MASO, RYBY A VEJCE

Maso, ryby, vejce: zvolte 20g porce rozmixovaného masa nebo ryb (tj. 4 čajové lžičky) nebo půlku vařeného vejce.

ŠKROBOVITÉ POKRMY A CEREÁLNÍ VÝROBKY

Brambory, cereálie pro druhou fázi, malé množství těstovin, vermicelli, tapioka. Touto dobou dítěti začínají růst první zoubky a pomalu začíná jíst menší kousky pokrmů.

Od 12 do 18 měsíců

ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ – FÁZE 3

Vaše dítě nyní jí různorodou stravu, ale jeho potřeby stále nejsou stejné, jako potřeby dospělého člověka. Jedná se o věk, kdy vaše dítě začíná pokrmy odmítat, proto nastává správný čas na utváření dobrých stravovacích návyků.

MLÉKO, MLÉKO A JEŠTĚ JEDNOU MLÉKO!

Až do věku 3 let by vaše dítě mělo nadále konzumovat 500 ml mléka denně. Nahraďte výživu pro druhou fázi mlékem pro batolata. Tento druh mléka je přizpůsoben potřebám vašeho dítěte. Můžete použít také plnotučné mléko (plnotučné mléko je lepší než odtučněné či polotučné mléko).

Příležitostně můžete část mléka nahradit vhodnými mléčnými výrobky obohacenými o železo, vitamíny a esenciální mastné kyseliny (jogurt, řecký jogurt).

Můžete dítěti dát také malé kousky sýra.

OVOCE A ZELENINA

Zde uvádíme několik jednoduchých zásad, která vám pomohou určit pokrmy, které můžete svému dítěti dát: ovoce a zelenina: všechny druhy jsou „povoleny“.

Můžete zavádět syrové ovoce a zeleninová crudité. Od 15 měsíců dále můžete také začít zavádět luštěniny (čočku, bílé fazole, půlený hrách), nejprve ve formě pyré.

MASO, RYBY A VEJCE

Maso, ryby, vejce: 30 g denně, rozmixované (přibližně 6 čajových lžiček).

ŠKROBOVITÉ POKRMY A CEREÁLNÍ VÝROBKY

Cereální výrobky u každého jídla.

CUKR A SŮL

Omezte určité pokrmy, jako je cukr, med a čokoláda.

Pokuste se vařit bez soli a sůl nepřidávejte do předpřipravených sklenic (ty už obsahují množství soli vhodné pro vaše dítě). Nezapomeňte se vyhýbat smaženým pokrmům.

Souhrn hlavních fází

ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ PODLE MĚSÍCE A TYPU POKRMU

	4. měsíc	5. měsíc	6. měsíc	7. měsíc	8. měsíc	9. měsíc	10. měsíc	11. měsíc	12. měsíc	2. rok	3. rok
Mléko	Mateřské mléko nebo mléko pro 1. fázi	Pro 2. fázi		Pro 2. fázi > 500 ml						výživa pro batolata nebo plnotučné kravské mléko	
Mléčné výrobky		jogurt a řecký jogurt				sýr					
Ovoce		Veškeré, velmi zralé nebo vařené a rozmixované								po kouskách, ke žvýkání	
Zelenina		hladké pyré		malé kousky						rozmačkané nebo ke žvýkání	
Brambory		hladké pyré		malé kousky							
luštěniny										ve formě pyré	
Cereálie pro děti		bez lepku		s lepkem							
Chléb, cereální výrobky				chléb, těstoviny, pšeničná krupice, rýže							
Maso, ryby		veškeré, mixované		10 g/den		20 g/den				30 g/den	
Vejce vařená natvrdo				1/4		1/3				1/2	
Přidané tuky				Olej nebo máslo							
Nápoje	čistá voda										
Sůl										během vaření	
Sladké výrobky						Omezené množství					

Některé často kladené dotazy

Můžu nakoupit mražené nebo konzervované ovoce a zeleninu?

Mražená a konzervovaná zelenina obsahují správné množství vitamínů a minerálů. Zvolte si výrobky bez přidané soli a cukru.

Mám ovoce a zeleninu loupat?

Pokud ovoce nebo zelenina nejsou oloupané, zvolte si organické výrobky, které byly vypěstovány s menším množstvím pesticidů.

Co mám dělat se zbytky nebo nadbytečným jídlem při přípravě pokrmu?

Ze zbytků zeleniny nebo zeleniny, kterou máte navíc, můžete udělat polévku. Nebo můžete zbylé ovoce použít na přípravu pokrmů, jako je dušené ovoce. Umytou , oloupanou a nakrájenou zeleninu můžete také zamrazit.

Jaký typ přípravy pokrmu je nejlepší?

Nejlepší možností je vaření v páře. Umožňuje vám zachovat organoleptické vlastnosti (nebo aspekty pokrmu, které rozeznáte pomocí smyslů, včetně chuti, zraku, čichu a hmatu) ovoce a zeleniny během vaření. Pomáhá vám také omezit množství přidaných tuků pro vaření, jako je olej nebo máslo. Ovoce a zeleninu můžete také připravovat na pánvi nebo v troubě. Strukturu byste měli přizpůsobit věku dítěte (hladké pyré, méně hladké pyré, rozmačkaný pokrm, malé kousky, atd.)

Jak a jak dlouho mohu uchovávat domácí sklenice pro děti?

Ideálně byste měli svému dítěti připravit sklenici a spotřebovat ji ještě daný den. To zajistí optimální chuť a strukturu, která se nezmění ohříváním.

Sklenice s pokrmy pro děti, které obsahují pouze ovoce a zeleninu, můžete uskladnit v lednici po dobu 48 hodin a sklenice, které obsahují maso, ryby či vejce, můžete uskladnit po dobu 24 hodin. Sklenice lze uskladnit v mrazáku po dobu až dvou měsíců. Chcete-li sklenice rozmrazit, umístěte je den před použitím do lednice nebo na svém spotřebiči Yummy Gourmet použijte funkci rozmrazování. Své domácí sklenice s pokrmy pro děti můžete také uchovávat pomocí sterilizace. Chcete-li směs sterilizovat, musíte ji nalít do skleněné nádoby s gumovým těsněním a budete k tomu potřebovat také velký hrnec s vodou. Naplněné a utěsněné skleněné nádoby umístěte do hrnce. Musí být zcela ponořené do vody. Přiveďte vodu v hrnci k varu. Nechte vodu 20 minut povařit. Nechte vychladnout. Tyto nádoby můžete skladovat po dobu až 12 měsíců. Při otevírání nádoby se ujistěte, že uslyšíte cvaknutí, které naznačuje správnou sterilizaci a konzervaci.

Co je to rozrůznění pokrmů?

Nezačínejte zavádět do pokrmů svého dítěte pyré, aniž byste to nejdříve projednali s dětským lékařem. Je důležité, aby lékař zhodnotil, zda je na to vaše dítě připraveno, nebo zda byste měli ještě chvíli počkat.

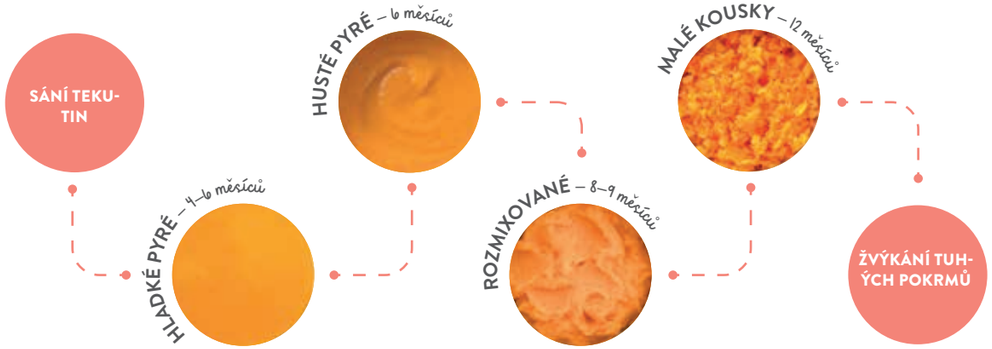
Hlavním zdrojem potravy vašeho dítěte bude nadále po nějakou dobu mateřské mléko, v souladu s doporučeními vašeho pediatra.

Rozrůznění pokrmů představuje vzrušující období, během kterého je vaše dítě připraveno vyzkoušet řadu pokrmů s jinými strukturami a chutěmi. Vaše dítě se postupně během prvního roku naučí žvýkat. Jeho strava se bude vyvíjet z tekuté na stravu stále více tvořenou tuhými pokrmy.

Navíc prosazování ovoce a zeleniny v brzkém věku jako součást běžných pokrmů vašeho dítěte ho podpoří v tom, aby přijímalo vyváženou stravu, když bude růst. Je prokázáno, že pokud budete nabízet širokou škálu ovoce a zeleniny od začátku procesu rozrůznění, vede to v krátkodobém období k lepšímu přijetí většího množství pokrmů.

Jakmile bude vaše dítě připraveno vyzkoušet jinou stravu než mléko, každý den mu dávejte malé množství zeleniny uvařené v páře ve formě hladkého pyré. Každý den po dobu 7 dnů zkoušejte jinou zeleninu a tento cyklus poté opakujte. Pokračujte se zeleninou přibližně další 2 týdny a poté vyzkoušejte ovoce a jiné pokrmy. Zvolte zeleninu uvařenou v páře, která neobsahuje mnoho vlákniny a nebude mít pro dítě až příliš silnou chuť. Nejlepší je začít postupně s jedním typem zeleniny ve formě pyré v jedné dávce.

Vývoj struktur



Zavádění chutí

BĚHEM ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ

JAK MŮŽETE SVÉMU DÍTĚTI POMOCI ZKOUMAT NOVÉ CHUTĚ?

Předtím, než dítě vyzkouší chuť, zkuste pro prozkoumání pokrmu použít i smyslové obeznámení. Jedná se o velmi jednoduchou techniku, kterou můžete použít, aby se s odmítaným nebo neznámým výrobkem seznámilo. Cílem je zvýšit kontakt dítěte s pokrmem předtím, než mu budete pokrm servírovat na talíři. Tento kontakt před konzumací pomáhá probudit jeho smyslové vjemy: může se pokrmů dotýkat a ochutnat je v neomezujícím a často hravém kontextu.

NAPŘÍKLAD

Můžete díte zapojit do přípravy pokrmu. Můžete mu pokrm ukázat v původní formě a nenakrájený a vysvětlit, odkud pokrm pochází. Neofobie, neboli strach z nových pokrmů, se snižuje, když dítě ví, odkud pokrm pochází. Neváhejte dítě nechat, ať si ovoce nebo zeleninu osahá. Děti zkoumají nové pokrmy všemi svými smysly: hmatem, zrakem, čichem a také chutí.

Smyslové vzdělávání, které začne v raném dětství, je klíčové k vytvoření základu pro zdravé stravování. Je třeba, abyste své dítě vedli ke zdravé a vyvážené stravě, protože bude přirozeně tíhnout ke sladkému jídlu plnému cukru, které vyvolává uspokojení. Smyslové uvědomění učí děti vychutnat si celou škálu pokrmů a získat potěšení z jejich konzumace. Čím dříve k tomu dojde, tím snazší to bude.

Během procesu rozrůznění pokrmů vaše dítě objevuje nové chutě a struktury.

Děti se rodí s vrozenou preferencí kyselých a hořkých chutí. U miminek a malých dětí by mělo být zavedeno jedno ovoce a zelenina najednou a nikoli smíchané dohromady. Pokud k zelenině přidáte škrobovité pokrmy, obecně bude z dlouhodobého hlediska lépe přijata.

Aby se vaše dítě zároveň učilo, dejte mu několik možností a několik pokrmů, aby mohlo zkoumat novou chuť.

Rychlý plán

PRO PODPORU ZAHÁJENÍ 1. FÁZE ROZRŮZNĚNÍ POKRMŮ

TÝDEN 1

- Zvolte si tři různé druhy zeleniny.
- Připravte hladké pyré.
- Dejte dítěti několik plných lžiček jednoho druhu zeleniny denně během oběda.
- Zbytek pokrmu by se měl skládat z obvyklého mléka vašeho dítěte.

Střídejte chutě po dobu 7 dní

TÝDEN 2

- Dejte dítěti stejnou zeleninu jako v 1. týdnu.
- Připravte hladké pyré.
- Dejte dítěti několik plných lžiček jednoho druhu zeleniny denně během oběda.
- Zbytek pokrmu by se měl skládat z obvyklého mléka vašeho dítěte.

Střídejte chutě po dobu 7 dní

TÝDEN 3

- Novinka pro 3. týden: přidejte jedno ovoce denně.
- Pokračujte v krmení svého dítěte stejnou zeleninou jako v 1. a 2. týdnu a po dobu 7 dní střídejte chutě.
- Připravte hladké pyré.
- Dejte dítěti několik plných lžiček jednoho druhu zeleniny denně během oběda.

Střídejte chutě po dobu 7 dní

TÝDEN 4

- Novinka pro 4. týden: přidejte čtvrtou zeleninu.
- Střídejte chutě po dobu 7 dní.
- Připravte hladké pyré.
- Dejte dítěti několik plných lžiček jednoho druhu zeleniny a ovoce denně během oběda.

Zbytek pokrmu by se měl skládat z obvyklého mléka vašeho dítěte

TÝDEN 5

- Novinka pro 5. týden: každý týden přidejte jednu novou zeleninu a ovoce
- Střídejte chutě a pokračujte v obměňování zeleniny a ovoce.
- Připravte hladké pyré.
- Postupně přidávejte množství lžiček podle chuti vašeho dítěte.

Zbytek pokrmu by se měl skládat z obvyklého mléka vašeho dítěte

Seznamy zavádění pokrmů podle měsíců*

OD 4 MĚSÍCŮ

Červená řepa
Brokolice
Mrkev
Cuketa
Špenát
Zelené fazole
Pastinák
Batát
Hrách
Brambora
Tykev
Dýně
Topinambur
Meruňka
Banán
Nektarinka
Kdoule
Mirabelka
Nektarinka
Broskev
Hruška
Jablko
Švestka
Sušená švestka
Slíva
Hrozen

OD 6 MĚSÍCŮ

Lilek
Artyčok
Řapíkatý celer
Mladé žampiony
Květák
Okurka
Dýně
Máslová dýně
Čekanka
Fenykl
Kukuřice
Tuřín
Patizon
Kapie
Ředkev
Černý kořen
Rajče
Pažitka
Tymián
Citron
Klementinka
Fík
Jahoda
Malina
Liči
Mandarinka
Meloun
Ostružina
Borůvka
Pomeranč
Grep
Jehněčí
Hovězí
Šunka
Kuře
Ďas
Tuňák
Kozí sýr
Ementál
Mozzarella
Parmezán

OD 7 MĚSÍCŮ

Potočnice lékařská
Hlávkový salát
Tuřín
Těstoviny
Rýže
Tapioka
Sýr feta

OD 8 MĚSÍCŮ

Chřest
Avokádo
Houby
Růžičková kapusta
Ananas
Bergamot
Brusinka
Brusinka
Černý rybíz
Třešeň
Kvajáva
Granátové jablko
Červený rybíz
Kiwi
Kokos
Papája
Vodní meloun
Česnek
Kopr
Bazalka
Koriandr
Šalotka
Cibule
Oregano
Petržel
Máta

OD 9 MĚSÍCŮ

Mangold
Losos

OD 10 MĚSÍCŮ

Zelí
Rebarbora
Mandle
Arašídy
Lískové ořechy
Kešu
Pekanové ořechy
Pistácie

OD 12 MĚSÍCŮ

Ředkev
Maracuja
Tomel
Mochyně
Hřebenatka
Kreveta
Zázvor
Čokoláda

OD 18 MĚSÍCŮ

Kaštan
Kaštan
Nakládačka
Bílý pudink
Tmavý pudink

*Nekompletní seznamy, které lze přizpůsobit podle doporučení vašeho pediatra a potřeb vašeho dítěte (preferencí, alergií, nesnášenlivostí atd.)

Hlavní body

BĚHEM PRVNÍHO ROKU VAŠEHO DÍTĚTE

Pokud dítěti budete nabízet různé chutě a struktury už od začátku rozrůznění pokrmů, nejlépe mu tak pomůžete, aby si vychutnalo různé pokrmy, až bude růst.

Pokud budete dítěti několikrát nabízet stejnou zeleninu nebo ovoce, zvýší se šance, že je přijme, i když je původně odmítalo (opakování).

TRPĚLIVOST A VYTRVALOST VAŠEMU DÍTĚTI POMOHOU, ABY SI OVOCE A ZELENINU OBLÍBILO

BĚHEM RŮSTU VAŠEHO DÍTĚTE

Nadále nabízejte ovoce a zeleninu během jídel a zaveďte je jako svačinu

UMOŽNĚTE DÍTĚTI, ABY SE S OVOCEM A ZELENINOU SEZNÁMILO

Buďte dobrým příkladem a sami jezte pokrmy, které si vaše dítě musí oblíbit

Dávejte pozor na úrovně hladu a signály hladu vašeho dítěte

Neposkytujte svému dítěti volný přístup k pokrmům, které obsahují mnoho soli, tuku nebo cukru

Stručný návod

ČTYŘI ZPŮSOBY POUŽITÍ

Vaření v páře
Připravujte zdravé a chutné domácí pokrmy vařením v páře. Pokrmy můžete uchovávat ve sklenicích pro skladování a později je ohřát.

3 automatické programy
- Vaření v páře
- Rozmrazování
- Opětovný ohřev

Dvě keramické nádoby pro skladování včetně napařovacího košíku

Kráječ
Misku spotřebiče Yummy Gourmet použijte spolu s nožem. Umístěte rukojeť mixéru na víko a spotřebič se promění v kráječ, který dokáže sekat, mlít a míchat zeleninu, cibuli, bylinky a maso.

Ruční mixér
Kovovou část mixéru připojte k rukojeti a spotřebič se promění v ruční mixér, se kterým můžete připravovat omáčky, polévky a smoothie pro celou rodinu.

Napařovací mixér
Vařte a mixujte přímo v míse spotřebiče Yummy Gourmet pomocí rukojeti mixéru, bez nutnosti přemisťování pokrmu do jiné nádoby.

JAK POUŽÍVAT SPOTŘEBIČ YUMMY GOURMET

1 Naplňte nádržku na vodu až po maximální úroveň.

2 Nůž umístěte do mísy a přidejte ingredience.

3 Vyberte program Vaření v páře.

Stručný návod

4 Zmáčkněte Start.

5 Na konci programu umístěte rukojeť mixéru na víko.

6 Mixujte, dokud nezískáte požadovanou strukturu.

JAK POUŽÍVAT NÁDOBY K UCHOVÁVÁNÍ

1 Naplňte nádržku na vodu až po maximální úroveň.

2 Naplňte nádoby směsí, kterou chcete ohřát nebo rozmrazit. Zavřete víka.

3 Umístěte nádoby do napařovacího košíku a poté napařovací košík umístěte do mísy

4 Zvolte program Opětovný ohřev nebo Rozmrazování a stiskněte Start.

Od 1/2 měsíců

Mrkvové pyré

1 porce | 10 min. | 15 min.

2 mrkve (přibližně 250 g)
1 čajová lžička řepkového oleje

1. Mrkve oloupejte a umyjte. Nakrájejte je na tenké plátky. Umístěte je do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut.
4. Přidejte olej, umístěte rukojeť mixéru na víko a pořádně rozmixujte.

Od 9 měsíců

Rajčata po provensálsku

4 osoby | 10 min. | 15 min.

4 rajčata
2 stroužky česneku
4 lžíce strouhanky
½ svazku nasekané petržele
1 čajová lžička řepkového oleje
Pepř

1. Předehřejte troubu na 200 °C. Rajčata umyjte a špičkou nože odstraňte stonky. Rozkrojte je napůl a umístěte je do mísy rozkrojenou stranou nahoru.
2. Stroužky česneku oloupejte, rozkrojte napůl a odstraňte výhonky. Petržel opláchněte.
3. Česnek a petržel umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem, rukojeť mixéru umístěte na víko a pořádně rozmixujte. Přidejte strouhanku a pepř a poté přerušovaně mixujte. Směs rozprostřete na rajčata a pečte po dobu 30 minut.
4. Pro své dítě: odeberte porci, která bude odpovídat jeho věku a potřebám. Odstraňte slupku z rajčat a poté pomocí ručního mixéru přizpůsobte na požadovanou strukturu. Přidejte čajovou lžičku řepkového oleje a servírujte.

Pro ostatní členy rodiny přidejte sůl, je-li to nutné.

Od 12 měsíců

Zeleninové krokety

1 porce | 15 min. | 25 min.

120 g růžiček květáku
120 g růžiček brokolice
15 g nastrouhaného sýra Comté
1 až 2 čajové lžičky řepkového oleje

1. Růžičky brokolice a květáku opláchněte a pokud jsou příliš velké, nakrájejte je.
   Zeleninu umístěte do mísy spotřebiče Yummy Gourmet s nožem a napařovacím košíkem.
2. Naplňte nádržku na vodu spotřebiče Yummy Gourmet po maximální úroveň.
3. Vařte v páře po dobu 15 minut. Po uvaření nechte zeleninu okapat, přidejte olej a nastrouhaný sýr, rukojeť mixéru umístěte na víko a pořádně rozmixujte mixérem, dokud struktura nebude drsná.
4. Předehřejte troubu na 180 °C. Umyjte si ruce a vytvarujte 8 kroket, které umístíte do pekáče s pečicím papírem.
   Pečte v troubě 10 minut. Krokety nakrájejte na malé kousky podle potřeb svého dítěte a podávejte.

Tip: Pro ostatní členy rodiny krokety servírujte s pikantní rajčatovou omáčkou.

DALŠÍ
recepty najdete
ZDE

NEZAPOMEŇTE PŘED KAŽDÝM POUŽITÍM NÁDRŽKU NA VODU SPOTŘEBIČE YUMMY GOURMET NAPLNIT PO MAXIMÁLNÍ ÚROVEŇ.

SK

YUMMY GOURMET

Sprievodca odporúčaniami a radami týkajúcimi sa stravovania pre čerstvých rodičov a ich bábätká

Dajte svojmu dieťatku to najlepšie

Ste čerstvý rodič alebo sa ním ešte len stanete? Zosúladiť každodenné povinnosti a potreby bábätka môže byť ťažké. Tento jednoduchý sprievodca je rozdelený na dve časti s cieľom pomôcť pri chystaní rôznych zdravých a nutrične vyvážených jedál pre vaše bábätko a podporiť tak jeho rast.

Prvá časť vás prevedie hlavnými etapami kŕmenia vášho bábätka spolu s praktickými tipmi a jednoduchými trikmi, pomocou ktorých zabezpečíte jeho pestré stravovanie a zavedenie nových chutí.

V druhej časti vám predstavíme 32 receptov s použitím Yummy Gourmet, ktoré boli vyvinuté v spolupráci s programom Malin a schválené pediatrami (v prípade receptov pre bábätká do 18 mesiacov).
Cieľom programu Malin, ktorý odštartoval vo Francúzsku v roku 2008, je podporiť rodičov pri kŕmení ich detí kvalitnými potravinami, ktoré sú prispôsobené ich potrebám, pomocou návodov a nástrojov určených pre rodiny a odborníkov.

Naučte sa pripraviť 32 jednoduchých zdravých a chutných receptov tak pre vaše bábätko vo veku od 6 do 18 mesiacov, ako aj pre celú vašu rodinu. a.

Pomocou tohto sprievodcu im budete môcť každý deň dopriať len to najlepšie!

Obsah

WSTĘP

Kľúčové fázy spestrovania stravy ..... s. 66
Najčastejšie otázky ..... s. 71
Zavádzanie nových chutí ..... s. 72
Zavádzanie príkrmov podľa mesiacov ..... s. 74
Kľúčové body ..... s. 75
Sprievodca rýchlym štartom ..... s. 76

KĽÚČ

1 Recept na jeden chod vo veľkosti detskej porcie.

4 Recept pre štyroch dospelých, z ktorého môžete vášmu bábätku odobrať jeden chod veľký ako detskú porciu.

Čas prípravy jedla.

Celkový čas potrebný na prípravu receptu.

3 RECEPTY, ktoré vám pomôžu začať a mnoho ďalších na objavovanie

Poďakovanie

Ďakujeme celému tímu programu Malin, ktorý prispel väčšinou receptov v tejto knihe, ako aj potravinársko-vedeckému tímu skupiny Groupe SEB, ale najmä Hortense za jej hodnotnú pomoc pri písaní úvodu k tejto knihe.

A naša vďaka patrí aj vám, milí čitatelia. Veríme, že vám táto kniha poskytne nápady, z ktorých sa budú tešiť tak vaše deti, ako aj celá vaša rodina.

ODKAZY NA ĎALŠIE INFORMÁCIE

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/

Kľúčové fázy
KŕMENIA VÁŠHO DIEŤAŤA

NARODENIE AŽ 4 – 6 MESIACOV PO DOBU DOJČENIA

Vaše dieťa je schopné konzumovať len tekutiny. Materské mlieko je jediné jedlo, ktoré by malo vaše bábätko konzumovať.

Dobrou alternatívou sú aj náhrady materského mlieka (alebo dojčenská výživa).

4 AŽ 8 MESIACOV
1. FÁZA SPESTROVANIA STRAVY

Vaše bábätko rastie a čoraz viac sa zaujíma o to, aké jedlo mu ponúknete.

Môže začať ochutnávať nové potraviny a objavovať nové chute či konzistencie.

Mlieko však stále zostáva jeho hlavným zdrojom výživy.

9 AŽ 12 MESIACOV
2. FÁZA SPESTROVANIA STRAVY

Vaše dieťatko začína jesť rôzne druhy jedál, ale mlieko zostáva jeho hlavnou výživou.

Už vie udržať lyžičku v ruke a svoju samostatnosť prejavuje tak, že sa snaží samé nakŕmiť.

12 AŽ 18 MESIACOV
3. FÁZA SPESTROVANIA STRAVY

Vaše dieťatko už konzumuje rôzne jedlá, ale jeho potreby ešte zďaleka nie sú také isté ako u dospelých.

Postupne začína jesť to, čo aj zvyšok rodiny.

Mlieko a mliečne výrobky však stále zostávajú veľmi dôležitou súčasťou jeho výživy.

Od 4 do 8 mesiacov
SPESTROVANIE STRAVY – FÁZA 1

Vaše bábätko rastie a čoraz viac sa zaujíma o to, aké jedlo mu ponúknete. Môže začať ochutnávať nové potraviny a objavovať nové chute či konzistencie. Mlieko však stále zostáva jeho hlavným zdrojom jedla.

MATERSKÉ MLIEKO

Mlieko naďalej zostáva jeho hlavným zdrojom výživy. Vaše dieťa by malo naďalej vypiť aspoň 500 ml mlieka denne.

Okrem toho, že v prvých mesiacoch je mlieko jeho hlavným zdrojom výživy, pomáha aj hydratácii dieťaťa. To znamená, že mu nemusíte dávať ešte aj vodu (neplatí v prípade horúcich dní). Nečakajte, až začne byť smädné. U dojčiat sa neodporúčajú ovocné šťavy: materské mlieko alebo dojčenská výživa poskytujú vitamíny a minerály, ktoré potrebujú, a preto im ich nemusíte dopĺňať ovocnými šťavami.

OVOCIE A ZELENINA

Zeleninu môžete vášmu dieťaťu začať podávať vo veku šesť mesiacov: buď vo fľaške na mlieko, alebo po lyžičkách popri dojčení.

Zelenina

Výber – Vyberajte druhy, ktoré dokáže žalúdok vášho bábätka tolerovať: zelená fazuľka, špenát, cuketa bez šupky a semienok, pór (len biela časť), mrkva atď. V tejto fáze vynechajte zeleninu bohatú na vlákninu, ako kozobrada, artičoky a zelená časť póru.

Príprava – Zeleninu je vždy potrebné uvariť. Ak svoje dieťa kŕmite z fľašky, začnite tým, že vodu vo fľaške nahradíte vodou, v ktorej sa varila zelenina, a nepridáte žiadnu soľ (t. j. 210 g vývaru + 7 odmeriek mlieka). Postupne môžete pridať rozmixovanú zeleninu, čím pripravíte hustejšiu polievku, a pridáte len 5 odmeriek mlieka. Ak dojčíte, zeleninu uvarte alebo uduste na pare a nepridávajte žiadnu soľ. Zeleninu potom rozmixujte tak, aby vám vznikla hustá polievka a podávajte ju bábätku po lyžičkách.

Kedy? – Na obed, ako prídavok do mlieka, vo fľaši alebo po lyžičkách. Od 6 mesiacov mu môžete dať na večeru fľašu naplnenú polievkou a 5 odmerkami mlieka.

Ovocie

Ovocie začnite zavádzať dva týždne po zelenine.
V tomto veku musí byť ovocie vždy uvarené.

Výber – Uprednostnite tieto druhy ovocia: hrušky, jablká, broskyne, banány alebo marhule.

Príprava – Ovocie pripravte vo forme pyré, a to tak, že ho najskôr uvaríte a potom rozmixujete. Cukor nepridávajte. Ako základ môžete použiť jablko: deti majú obvykle rady jeho jemnú konzistenciu a prirodzenú sladkú chuť. Postupne môžete pridať ovocie s odlišnou a tvrdšou konzistenciou. Snažte sa zaviesť len jedno ovocie denne, aby si vaše dieťatko mohlo zvyknúť na jeho chuť.

Kedy? – Na obed alebo ako prídavok k popoludnajšej fľaške alebo kŕmeniu.

Potraviny s obsahom škrobu

Zemiaky v malom množstve dodávajú jedlám hustejšiu konzistenciu. Dojčenské obilninové kaše môžu byť dobrým riešením, ak vaše dieťatko neje toľko, koľko by malo.

Príprava – Uvarte zemiaky v pare, rozmixujte ich a zmiešajte so zeleninou (mrkva, tekvica, špenát, cuketa (bez semienok), zelená fazuľka atď.). Dojčenské obilninové kaše môžete pridať do fľašiek (2 čajové lyžičky bezlepkovej obilninovej kaše do ukončeného 6. mesiaca) alebo ich použiť v zeleninovej polievke.

Kedy? Na obed mu do pyré pridajte zemiaky alebo trochu dojčenskej obilninovej kaše do ukončeného 6. mesiaca. Na večeru mu do fľašky môžete pridať aj trochu dojčenskej obilninovej kaše.

Mäso, ryby a vajíčka

Mäso a ryby môžete začať zavádzať od šiesteho mesiaca, s vajíčkami počkajte do siedmeho mesiaca.

Tieto potraviny obsahujú bielkoviny, ktoré sú dôležité pre zdravý telesný vývoj. Musíte si však uvedomiť, že potreby vášho dieťatka nie sú rovnaké ako potreby dospelého človeka.

Výber – Obmieňajte druhy mäsa, vyhýbajte sa vnútornostiam a údeninám (okrem varenej šunky bez kože). V prípade rýb striedajte druhy a typy (čerstvé alebo mrazené), ale vyhýbajte sa obaľovaným rybám. Vajcia musia byť uvarené natvrdo.

Množstvo – Od 6. do 7. mesiaca pridávajte do domáceho zeleninového pyré malé množstvo rozmixovaného mäsa alebo ryby (asi 1 čajovú lyžičku).
Od 7. do 8. mesiaca ponúknite každý deň 10 g (alebo 2 čajové lyžičky) rozmixovaného mäsa alebo ryby a ¼ vareného vajíčka.

Tuky

Tuky sa môžu pridávať do zeleniny, pyré a polievok.

Výber – Vyberte si maslo alebo rastlinné tuky: repkový olej, olivový olej, slnečnicový olej atď. a vyhýbajte sa vyprážaniu.

Množstvo – môžete pridať kúsok masla alebo čajovú lyžičku oleja.

Od 9 do 12 mesiacov

SPESTROVANIE STRAVY – FÁZA 2

Vaše dieťatko začína jesť rôzne druhy jedál, ale mlieko zostáva jeho hlavnou výživou. Už vie udržať lyžičku v ruke a svoju samostatnosť prejavuje tak, že sa snaží samé nakŕmiť.

MATERSKÉ MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Vaše dieťa stále potrebuje piť mlieko: zabezpečte, aby počas každého dňa dostalo 500 ml materského mlieka alebo následného materského mlieka.

V obchodoch nájdete aj špeciálne „detské“ mliečne výrobky (obyčajný biely jogurt alebo grécky jogurt). Tieto výrobky sa započítavajú do denného príjmu mlieka vášho dieťatka a sú tiež obohatené o železo, vitamíny a esenciálne mastné kyseliny. Inak vyberajte plnotučné mliečne výrobky namiesto nízkotučných.

V tomto veku môžete dieťatku podávať aj malé množstvo syra. Nechajte ho, aby sa ho dotklo prstami a aby mohlo predtým, ako si ho vloží do úst, preskúmať jeho štruktúru.

OVOCIE A ZELENINA

Ovocie a zelenina: pyré, dusené, nakrájané na malé kúsky alebo v malých pohároch pre malé deti.

MÄSO, RYBY A VAJÍČKA

Mäso, ryby, vajcia: vyberte si 20 g rozmixovaného mäsa alebo rýb (t. j. 4 čajové lyžičky) alebo polovicu vareného vajca.

POTRAVINY S OBSAHOM ŠKROBU A VÝROBKY Z OBILNÍN

Zemiaky, obilninové kaše od ukončeného 6. mesiaca, malé kúsky cestovín, rezance, tapiok. V tomto období sa vášmu dieťatku začnú prerezávať prvé zúbky, čo znamená, že už bude môcť začať jesť malé kúsky jedla.

Od 12 do 18 mesiacov

SPESTROVANIE STRAVY – FÁZA 3

Vaše dieťatko už konzumuje rôzne jedlá, ale jeho potreby ešte zďaleka nie sú také isté ako u dospelých. V tomto veku začne vaše dieťatko odmietať potraviny, takže teraz je čas začať vytvárať správne stravovacie návyky.

MLIEKO, MLIEKO A EŠTE VIAC MLIEKA!

Až do veku 3 rokov by vaše dieťa malo konzumovať až 500 ml mlieka denne. Následnú dojčenskú výživu nahraďte pokračovacím mliekom. Tento druh mlieka je prispôsobený potrebám dieťatka. Možno použiť aj plnotučné mlieko (plnotučné mlieko je vhodnejšie ako nízkotučné alebo polotučné).

Občas môžete časť jeho mlieka nahradiť vhodnými mliečnymi výrobkami obohatenými o železo, vitamíny a esenciálne mastné kyseliny (obyčajný biely jogurt, grécky jogurt).

Dieťatku môžete podávať aj malé množstvo syra.

OVOCIE A ZELENINA

Tu je niekoľko jednoduchých pokynov, ktoré vám pomôžu určiť potraviny, ktoré môžete svojmu dieťatku podávať: ovocie a zelenina: všetky druhy sú „povolené“.

Môžete zaviesť surové ovocie a surovú zeleninu. Od 15 mesiacov môžete začať zavádzať aj strukoviny (šošovicu, bielu fazuľu, polený hrášok atď.), najprv v podobe pyré.

MÄSO, RYBY A VAJÍČKA

Mäso, ryby a vajcia: 30 g denne, v rozmixovanom stave (pribl. 6 čajových lyžičiek).

POTRAVINY S OBSAHOM ŠKROBU A VÝROBKY Z OBILNÍN

Výrobky z obilnín pri každom jedle.

CUKOR A SOĽ

Obmedzte niektoré potraviny, ako je cukor, med a čokoláda.

Snažte sa variť bez pridávania soli a nepridávajte soľ do hotových a zaváraných jedál (už obsahujú vhodné množstvo soli pre vaše dieťatko). Nezabudnite sa vyhýbať vyprážaným jedlám.

Súhrn kľúčových fáz

SPESTROVANIA STRAVY PODĽA MESIACA A DRUHU JEDLA

	4. mesiac	5. mesiac	6. mesiac	7. mesiac	8. mesiac	9. mesiac	10. mesiac	11. mesiac	12. mesiac	2. rok	3. rok
Mlieko	Materské alebo počiatočné dojčenské mlieko	následné dojčenské mlieko		následné dojčenské mlieko > 500 ml						pokračovacie mlieko alebo kravské mlieko	
Mliečne výrobky		jogurt a grécky jogurt				syr					
Ovocie		Všetky druhy, v surovom, varenom a rozmixovanom stave								pokrájané na kúsky alebo na žutie	
Zelenina		jemné pyré		malé kúsky						rozpučené alebo na žutie	
Zemiaky		jemné pyré		malé kúsky							
Strukoviny										vo forme pyré	
Dojčenské obilninové kaše		bezlepkové		s lepkom							
Chlieb, obilninové výrobky				chlieb, cestoviny, semolina, ryža							
Mäso, ryby		všetko/rozmixované		10 g/deň		20 g/deň				30 g/deň	
Vajíčka na tvrdo				1/4		1/3				1/2	
Pridané tuky				Olej alebo maslo							
Nápoje	čistá voda										
Soľ										počas prípravy	
Sladkosti						Obmedzené množstvo					

Niektoré často kladené otázky

Môžem kupovať mrazenú alebo konzervované zeleninu a ovocie?

Mrazená a konzervovaná zelenina a ovocie obsahujú veľa vitamínov a minerálov. Vyberte také, ktoré neobsahujú pridanú soľ alebo cukor.

Mám ošúpať ovocie aj zeleninu?

Ak ovocie alebo zeleninu nie sú ošúpané, vyberte si biovýrobky, ktoré boli vypestované s menším množstvom pesticídov.

Čo mám robiť so zvyškami alebo prebytkami jedla pri príprave jedla?

Z prebytočnej alebo zvyšnej zeleniny môžete pripraviť polievku. Alebo použite zvyšky ovocia na prípravu jedál, ako je dusené ovocie. Umytú, ošúpanú a nakrájanú zeleninu môžete aj zamraziť.

Aký druh varenia je najlepší?

Najlepšou možnosťou je varenie v pare. Umožňuje zachovať organoleptické vlastnosti (alebo aspekty potravín, ktoré vnímame zmyslami, napríklad chuť, zrak, vôňa a hmat) ovocia a zeleniny počas varenia. Pomáha tiež obmedziť množstvo pridaných tukov na varenie, ako je olej alebo maslo. Ovocie a zeleninu môžete pripraviť aj na panvici alebo v rúre. Konzistenciu by ste mali upraviť podľa veku dieťatka (jemné pyré, hustejšie pyré, kaša, malé kúsky atď.).

V akých podmienkach a ako dlho môžem uchovávať poháre s domácou detskou výživou?

Ideálne by bolo, keby ste detskú výživu podali dieťatku v ten istý deň, ako ju pripravíte. Tým sa zabezpečí optimálna chuť a konzistencia, ktoré sa nezmenia ani ohriatím.
Poháre s detskou výživou, ktoré obsahujú len ovocie a zeleninu, môžete skladovať v chladničke po dobu 48 hodín; poháre s mäsom, rybami alebo vajcami môžete skladovať v chladničke po dobu 24 hodín.
V mrazničke sa poháre môžu skladovať najviac dva mesiace. Ak chcete poháre rozmraziť, vložte ich deň vopred do chladničky alebo použite funkciu rozmrazovania na zariadení Yummy Gourmet.
Poháre s domácou detskou výživou môžete skladovať aj tak, že ich sterilizujete. Ak chcete zmes sterilizovať, musíte ju naliať do sklenených pohárov s gumovým tesnením a potom pripraviť veľký hrniec s vodou. Naplnené a uzavreté sklenené poháre vložte do hrnca. Musia byť úplne zaliate vodou. Vodu v hrnci priveďte do varu. Varte 20 minút. Potom nechajte vychladnúť. Poháre potom môžete skladovať až 12 mesiacov.
Pri otváraní pohárov by ste mali začuť puknutie, čo znamená, že ste výživu správne sterilizovali a konzervovali.

Čo je to spestrovanie stravy?

Nezačínajte spestrovať stravu svojho bábätka pyré bez toho, aby ste sa najprv neporadili s vaším detským lekárom. Je dôležité, aby posúdil, či je vaše bábätko pripravené, alebo či by ste mali ešte chvíľu počkať.

Podľa odporúčania vášho detského lekára zostane hlavným zdrojom potravy vášho dieťaťa ešte nejaký čas materské mlieko.

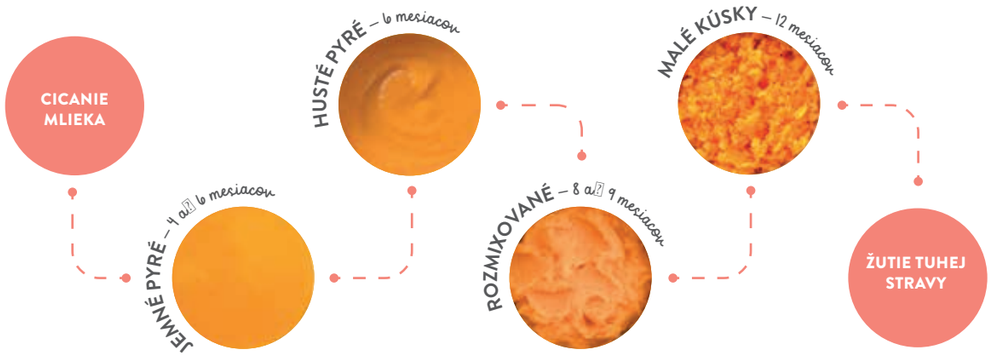
Spestrovanie stravy je vzrušujúce obdobie, počas ktorého je vaše dieťa pripravené skúšať rôzne potraviny s rôznou konzistenciou a chuťou. Vaše dieťa sa v prvom roku života postupne naučí žuť. Bude prechádzať z tekutej stravy na stravu, ktorá bude obsahovať čoraz tuhšie potraviny.

Okrem toho zavádzanie ovocia a zeleniny do bežných jedál vášho bábätka v ranom veku ho bude podnecovať k vyváženej strave, keď vyrastie. Ukázalo sa, že ponúkaním rôznych druhov ovocia a zeleniny od začiatku procesu spestrovania stravy vedie z krátkodobého hľadiska k lepšej akceptácii rozmanitých druhov potravín.

Ak je zrejmé, že vaše bábätko je pripravené vyskúšať aj inú stravu ako mlieko, podávajte mu každý deň malé množstvo dusenej zeleniny vo forme jemného pyré. Po dobu 7 dní každý deň vyskúšajte iný druh zeleniny a tento cyklus potom zopakujte. Pokračujte v zavádzaní zeleniny približne 2 týždne a potom vyskúšajte ovocie a iné potraviny.

Voľte zeleninu pripravenú v pare, ktorá nie je príliš vláknitá a nemá pre vaše bábätko príliš výraznú chuť. Najlepšie je začať postupne a začať vždy s jedným druhom zeleniny vo forme pyré.

Prechod od jednej konzistencie k druhej



Zavádzanie nových chutí

POČAS SPESTROVANIA STRAVY

AKO MÔŽETE SVOJMU BÁBÄTKU POMÔCŤ SPOZNÁVAŤ NOVÉ CHUTI?

Predtým ako vyskúšate novú chuť, môžete na preskúmanie potraviny použiť zoznámenie pomocou zmyslov. Ide o veľmi jednoduchú techniku, ktorú možno použiť na zoznámenie sa s výrobkom, ktoré bábätko odmietlo alebo ho nepozná. Cieľom je zintenzívniť kontakt dieťatka s potravinou ešte predtým, ako mu ju naservírujete na tanier. Tento predchádzajúci kontakt pomáha prebudiť ich zmysly: môžu sa dotýkať potravín a ochutnávať ich nerušeným a hravým spôsobom.

NAPRÍKLAD

Dieťatko môžete zapojiť do prípravy jedla. Môžete mu ukázať jedlo v pôvodnej podobe, teda nenakrájané, a vysvetliť mu, odkiaľ jedlo pochádza. Neofóbia, alebo strach z nových potravín, sa zmenšuje, keď dieťatko vie, odkiaľ jedlo pochádza. Nechajte dieťatko, aby si ovocie alebo zeleninu ohmatalo. Nové potraviny preskúma všetkými zmyslami: hmatom, zrakom, čuchom aj chuťou.

Zmyslová výchova začínajúca v ranom detstve je kľúčom k vytvoreniu základov pre zdravé stravovanie. Dieťatko treba viesť k zdravej vyváženej strave, pretože bude prirodzene inklinovať k sladkým, sladkým a sýtym jedlám.
Prebudenie zmyslov učí deti vychutnávať si rôzne druhy potravín a mať z ich konzumácie potešenie. Čím skôr k nemu dôjde, tým ľahšie to neskôr bude.

Počas procesu spestrovania stravy vaše dieťatko objavuje nové chuti a konzistencie.

Deti sa rodia s vrodenou preferenciou pre kyslú a horkú chuť. U bábätiek a malých detí by sa ovocie a zelenina mali zavádzať po jednom a nemali by sa miešať dohromady. Pridávanie potravín s obsahom škrobu k zelenine z dlhodobého hľadiska spravidla napomáha ich lepšiemu prijímaniu.

Aby ste vášmu bábätku pomohli pri zoznamovaní sa s novou chuťou, doprajte mu čas a niekoľko jedál, pomocou ktorých túto novú chuť preskúma.

Rýchly plán

K ZAČATIU 1. FÁZY SPESTROVANIA STRAVY

1. TÝŽDEŇ

- Vyberte si tri rôzne druhy zeleniny.
- Urobte jemné pyré.
- Každý deň pridajte k obedu niekoľko lyžičiek jedného druhu zeleniny.
- Zvyšná časť jedla by malo byť mlieko, ktoré vaše dieťatko konzumuje.

Striedajte chuti po dobu 7 dní

2. TÝŽDEŇ

- Podávajte rovnakú zeleninu ako v 1. týždni.
- Urobte jemné pyré.
- Každý deň pridajte k obedu niekoľko lyžičiek jedného druhu zeleniny.
- Zvyšná časť jedla by malo byť mlieko, ktoré vaše dieťatko konzumuje.

Striedajte chuti po dobu 7 dní

3. TÝŽDEŇ

- Nový druh jedla v 3. týždni: pridajte jedno ovocie denne.
- Naďalej dávajte dieťatku tú istú zeleninu ako v 1. a v 2. týždni a striedajte chuti po dobu 7 dní.
- Urobte jemné pyré.
- Každý deň pridajte k obedu niekoľko lyžičiek jedného druhu zeleniny.

Striedajte chuti po dobu 7 dní

4. TÝŽDEŇ

- Nový druh jedla v 4. týždni: pridajte štvrtý druh zeleniny.
- Striedajte chuti po dobu 7 dní.
- Urobte jemné pyré.
- Každý deň pridajte k obedu niekoľko lyžičiek jedného druhu zeleniny a ovocia.

Zvyšná časť jedla by malo byť mlieko, ktoré vaše dieťatko bežne konzumuje

5. TÝŽDEŇ

- Nový druh jedla v 5. týždni: pridajte jeden nový druh zeleniny a ovocia.
- Striedajte chuti a pokračujte v obmieňaní zeleniny a ovocia.
- Urobte jemné pyré.
- Postupne zvyšujte počet lyžičiek podľa toho, ako bude vášmu dieťatku chutiť papať.

Zvyšná časť jedla by malo byť mlieko, ktoré vaše dieťatko bežne konzumuje

Zoznam príkrmov podľa mesiacov*

OD 4 MESIACOV

Cvikla
Brokolica
Mrkva
Cuketa
Špenát
Zelená fazuľka
Paštrnák
Sladké zemiaky
Hrášok
Zemiaky
Tekvica Hokkaido
Tekvica obyčajná
Topinambur
Marhuľa
Banán
Nektárinka
Dula
Mirabelka
Nektárinka
Broskyňa
Hruška
Jablko
Slivka
Sušená slivka
Slivky duranzie
Hrozno

OD 6 MESIACOV

Baklažán
Artičok
Stonkový zeler
Šampiňón
Karfiol
Uhorka
Tekvica
Tekvica maslová
Čakanka
Fenikel
Kukurica
Vodnica
Patizón
Kápia
Reďkovka
Kozobrada
Paradajka
Pažítka
Tymián
Citrón
Klementínka
Figa
Jahoda
Malina
Liči
Mandarínka
Žltý melón
Černica
Čučoriedka
Pomaranč
Grapefruit
Jahňacina
Hovädzina
Šunka
Kura
Čert morský
Tuniak
Kozí syr
Ementál
Mozzarella
Parmezán

OD 7 MESIACOV

Žerucha
Hlávkový šalát
Kvaka
Cestoviny
Ryža
Tapioka
Syr feta

OD 8 MESIACOV

Špargľa
Avokádo
Hríby
Ružičkový kel
Ananás
Plody citrónovníka bergamotového
Brusnice
Brusnice
Čierne ríbezle
Čerešne
Guava
Granátové jablko
Červené ríbezle
Kiwi
Kokos
Papája
Červený melón
Cesnak
Kôpor
Bazalka
Koriander
Šalotka
Cibuľa
Oregáno
Petržlen
Mäta

OD 9 MESIACOV

Mangold
Pstruh

OD 10 MESIACOV

Kapusta
Rebarbora
Mandle
Arašidy
Lieskovce
Kešu oriešky
Pekanové oriešky
Pistácie

OD 12 MESIACOV

Reďkovka
Mučenka jedlá
Kaki
Machovka peruánska
Mušle
Krevety
Zázvor
Čokoláda

OD 18 MESIACOV

Gaštan
Gaštan
Uhorka
Biely puding
Čierny puding

* Tieto zoznamy nie sú úplné; upravte ich podľa odporúčaní vášho detského lekára a potrieb vášho dieťaťa (preferencie, alergie, intolerancie atď.)

Kľúčové body

POČAS PRVÉHO ROKU ŽIVOTA VÁŠHO BÁBÄTKA

Ponúkanie rôznych chutí a konzistencií od začiatku spestrovania stravy je najlepší spôsob, ako mu umožniť vychutnávať si pestrú stravu aj v dospelosti

Časté ponúkanie toho istého druhu zeleniny alebo ovocia zvýši pravdepodobnosť, že ho prijme, aj keď ho spočiatku bude odmietať (opakovanie)

KĽÚČOM K OBĽÚBENIU SI OVOCIA A ZELENINY U VÁŠHO DIEŤAŤA BUDE VAŠA TRPEZLIVOSŤ A VYTRVALOSŤ

AKO VAŠE DIEŤATKO RASTIE

Pokračujte v ponúkaní ovocia a zeleniny počas hlavných jedál dňa a používajte ich aj medzi nimi ako maškrtu

POVZBUDZUJTE DIEŤA, ABY SI OHMATALO OVOCIE AJ ZELENINU

Buďte dobrým príkladom a sami jedzte potraviny, ktoré si vaše dieťa potrebuje obľúbiť

Venujte pozornosť úrovni hladu a signálom hladu vášho dieťaťa

Nenechávajte dieťaťu voľný prístup k potravinám s vysokým obsahom soli, tuku a/alebo cukru

Sprievodca rýchlym štartom

ŠTYRI SPÔSOBY POUŽITIA

Varenie na pare
Pripravujte zdravé a chutné domáce jedlá varením na pare. Jedlo môžete uložiť do nádob na skladovanie, neskôr ho stačí zohriať.

3 automatické programy
- Varenie na pare
- Rozmrazovanie
- Zohrievanie

Súčasťou balenia sú dva keramické hrnce s parným košom

Krájač
Použite misku Yummy Gourmet s čepeľou. Nasaďte rúčku mixéra na veko, čím z neho urobíte krájač, ktorý dokáže krájať, mliať a mixovať zeleninu, cibuľu, bylinky a mäso.

Ručný mixér
Pripojte kovovú časť mixéra k rúčke a zmeňte ho na ručný mixér, ktorým pripravíte omáčky, polievky a smoothies pre celú rodinu.

Parný mixér
Varte a mixujte priamo v miske Yummy Gourmet pomocou rúčky mixéra bez nutnosti prekladať jedlo do inej nádoby.

SPRIEVODCA POUŽÍVANÍM ZARIADENIA YUMMY GOURMET

1 Nádrž na vodu naplňte po maximálnu úroveň.

2 Vložte čepeľ do misky a pridajte ingrediencie.

3 Vyberte program Varenie v pare.

Sprievodca rýchlym štartom

4 Stlačte Štart.

5 Na konci programu nasaďte rúčku mixéra na veko.

6 Mixujte, až kým nezískate požadovanú konzistenciu.

SPRIEVODCA POUŽÍVANÍM NÁDOB NA SKLADOVANIE

1 Nádrž na vodu naplňte po maximálnu úroveň.

2 Naplaňte nádoby zmesou, ktorú budete chcieť neskôr ohriať alebo rozmraziť. Zatvorte veká.

3 Vložte nádoby do parného koša a potom ho vložte do misky (bez čepele).

4 Vyberte program Ohrievanie alebo Rozmrazovanie a stlačte tlačidlo Štart.

Od 1/2 mesiaca

Mrkvové pyré

1 porcia | 10 minút | 15 minút

2 mrkvy (približne 250 g)
1 ČL repkového oleja

1. Mrkvy ošúpte a nakrájajte. Mrkvy nakrájajte na tenké plátky. Vložte ich do misky Yummy Gourmet s čepeľou.
2. Nádrž na vodu Yummy Gourmet naplňte po úroveň MAX.
3. Varte v pare 15 minút.
4. Pridajte olej, nasaďte rúčku mixéra na veko a dôkladne rozmixujte.

Od 9 mesiacov

Provensálske paradajky

4 osoby | 10 minút | 15 minút

4 paradajky
2 strúčiky cesnaku
4 lyžice strúhanky
½ zväzku nasekanej petržlenovej vňate
1 ČL repkového oleja
Čierne korenie

1. Predhrejte rúru na 200 °C. Paradajky umyte a špičkou noža odstráňte stopky. Prekrojte ich na polovicu a vložte do formy odrezanou stranou nahor.
2. Strúčiky cesnaku olúpte, rozkrojte na polovicu a odstráňte klíčky. Opláchnite petržlenovú vňať.
3. Cesnak a petržlenovú vňať vložte do misky Yummy Gourmet s čepeľou, rúčku mixéra nasaďte na veko a dôkladne rozmixujte. Pridajte strúhanku a čierne korenie, potom opäť s prestávkami mixujte, aby sa zmes premiešala. Zmes rozotrite na paradajky a pečte 30 minút.
4. Pre dieťa: odkrojte porciu vhodnú z hľadiska jeho veku a potrieb. Z paradajok odstráňte šupku a potom pomocou ručného mixéra upravte konzistenciu podľa potreby. Pridajte lyžičku repkového oleja a podávajte.

V prípade potreby pridajte soľ pre zvyšok rodiny.

Od 12 mesiacov

Zeleninové krokety

1 porcia | 15 minút | 25 minút

120 g ružičiek karfiolu
120 g ružičiek brokolice
15 g strúhaného syra Comté
1 až 2 ČL repkového oleja

1. Ružičky brokolice a karfiolu opláchnite a ak sú príliš veľké, pokrájajte ich na menšie kúsky
   Vložte zeleninu do misky Yummy Gourmet s čepeľou aj parným košom.
2. Nádrž na vodu Yummy Gourmet naplňte po úroveň MAX.
3. Varte v pare 15 minút. Po uvarení zeleninu sceďte, pridajte olej a nastrúhaný syr, nasaďte rúčku mixéra na veko a nahrubo rozmixujte, kým nebude mať zrnitú konzistenciu.
4. Predhrejte rúru na 180 °C. Umyte si ruky a vytvarujte nimi 8 krokiet, ktoré potom položíte na plech pokrytý papierom na pečenie.
   Pečte v rúre 10 minút. Krokety nakrájajte na malé kúsky podľa požiadaviek vášho dieťatka a podávajte.

Tip: Pre zvyšok rodiny: podávajte krokety so štupľavou paradajkovou omáčkou.

VIAC receptov nájdete TU

NÁDOBU YUMMY GOURMET NA VODU VŽDY NAPLŇTE PO ÚROVEŇ MAX.

RO

YUMMY GOURMET

Ghid de recomandări de hrănire și sfaturi pentru noii părinți și bebelușii lor

Oferiţi-i copilului dvs. ce este mai bun

Veți deveni sau ați devenit recent părinte? Poate fi dificil să jonglați cu responsabilitățile de fiecare zi și cu nevoile copilului dvs. Acest ghid simplu este împărțit în două părți și vă ajută să pregătiți mese variate, sănătoase și echilibrate pentru bebelușul dvs., ca să-l ajutați să crească.

Prima parte vă va ghida prin etapele principale ale înțărcării bebelușului, cu sfaturi practice și trucuri simple pentru a reuși să-i diversificați dieta și să-i faceți cunoștință cu arome noi.

A doua parte vă prezenta 32 de rețete pentru Yummy Gourmet, create în colaborare cu Programul Malin și aprobate de specialiști în domeniul sănătății (rețete pentru bebeluși de până la 18 luni).

Lansat în Franța în 2008, scopul Programului Malin este să sprijine părinții în hrănirea copiilor cu alimente de calitate, adaptate nevoilor lor, folosind ghiduri și instrumente pentru familii și specialiști.

Învățați să pregătiți 32 de rețete simple, sănătoase și gustoase, de care să se bucure bebelușul dvs. de la 6 la 18 luni, dar și întreaga familie.

Acest ghid vă va ajuta să le oferiţi tot ce e mai bun în ecare zi.

Cuprins

INTRODUCERE

Etapele-cheie ale diversificării alimentației ..... p. 82

Întrebări frecvente ..... p. 87

Introducerea aromelor ..... p. 88

Lista de introducere a alimentelor în dietă pe luni ..... p. 90

Aspecte-cheie ..... p. 91

Ghid de pornire rapidă ..... p. 92

3 REȚETE pentru a începe și mai multe de descoperit

LEGENDĂ

- Rețetă pentru o singură porție pentru copilul dvs.
- Rețetă pentru patru adulți, din care puteți lua o porție pentru copilul dvs.
- Timp de gătit.
- Durata totală de preparare a rețetei.

Mulţumiri

Mulțumim întregii echipe a Programului Malin pentru contribuția la majoritatea rețetelor din această carte, precum și echipei de Științe alimentare Groupe SEB și în special lui Hortense, pentru ajutorul ei valoros în scrierea introducerii.

Vă mulțumim și dumneavoastră, cititorilor acestei cărți. Sperăm că vă va oferi idei de care copiii și întreaga dvs. familie să se bucure în fiecare zi.

REFERINȚE PENTRU A AFLA MAI MULTE

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/

Etapele-cheie

DIN CĂLĂTORIA CULINARĂ A BEBELUȘULUI

DE LA NAȘTERE PÂNĂ LA 4-6 LUNI
HRĂNIREA CU LAPTE MATERN

Bebelușul dvs. poate consuma numai lichide. Laptele matern este singura hrană pe care ar trebui să o consume.

Și înlocuitorii laptelui matern (sau laptele praf) reprezintă o bună alternativă.

DE LA 4 LA 8 LUNI
PRIMA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI

Bebelușul dvs. crește și devine interesat de alimentele care i se oferă.

Poate începe să guste alimente noi și să descopere arome și texturi noi.

Cu toate acestea, laptele rămâne principala lui sursă de hrană.

DE LA 9 LA 12 LUNI
A DOUA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI

Copilul începe să consume o varietate mai mare de alimente, dar laptele rămâne principala parte a dietei sale.

Este acum capabil să țină o lingură și își afirmă independența încercând să se mănânce singur.

DE LA 12 LA 18 LUNI
A TREIA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI

Copilul are acum o dietă variată, dar nevoile sale nu sunt încă aceleași cu cele ale unui adult.

Treptat, va mânca la fel ca restul familiei.

Cu toate acestea, laptele și produsele lactate încă formează o parte foarte importantă a dietei sale.

De la 4 la 8 luni

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI – PRIMA ETAPĂ

Bebelușul dvs. crește și devine interesat de alimentele care i se oferă. Poate începe să guste alimente noi și să descopere arome și texturi noi. Cu toate acestea, laptele rămâne principala lui sursă de hrană.

LAPTELE MATERN

Laptele rămâne principala sursă de hrană. Copilul dvs. trebuie să continue să bea cel puțin 500 ml de lapte pe zi.

Pe lângă hrănirea copilului, laptele ajută la hidratarea sa în primele luni. Aceasta înseamnă că nu trebuie să-i dați apă, cu excepția zilelor foarte călduroase. Nu așteptați să i se facă sete. Sucul de fructe nu este recomandat pentru sugari: laptele matern sau laptele praf le oferă vitaminele și mineralele de care au nevoie, deci nu trebuie suplimentat cu suc.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE

Puteți începe hrănirea copilului cu legume din a șasea lună, în biberon sau hrănindu-l cu lingurița, pe lângă alăptat.

Legumele

Cum să le alegeți – Alegeți legume pe care stomacul bebelușului dvs. le poate tolera: fasole verde, spanac, dovlecel cu coaja și semințele îndepărtate, praz (numai partea albă), morcov etc. În această etapă, evitați legumele bogate în fibre, cum ar fi păstârnac, anghinare și partea verde a prazului.

Cum să le preparați – Legumele trebuie să fie întotdeauna gătite. Dacă vă hrăniți copilul cu biberonul, începeți prin a înlocui apa din biberon cu apa în care au fost gătite legumele, fără să adăugați sare (adică 210 g de supă + 7 linguri de lapte praf). Apoi puteți adăuga treptat legume pasate pentru a face o supă mai groasă, cu numai 5 linguri de lapte praf.

Dacă alăptați, fierbeți sau gătiți la abur legumele, din nou fără să adăugați sare. Apoi pasați-le pentru a obține o supă groasă și hrăniți bebelușul cu lingurița.

Când? – La prânz, pe lângă lapte, într-un biberon sau cu lingurița. Începând de la 6 luni, îi puteți da un biberon de supă cu 5 linguri de lapte praf la masa de seară.

Fructele

Începeți să introduceți fructele în dietă la două săptămâni după legume.
La această vârstă, fructele trebuie să fie întotdeauna gătite.

Cum să le alegeți – Câteva opțiuni de preferat sunt perele, merele, piersicile, bananele și caisele.

Cum să le preparați – Faceți piureuri folosind fructe coapte, gătite și apoi pasate, fără să adăugați zahăr. Puteți utiliza mărul ca bază: copiilor le place adesea textura sa moale și aroma dulce naturală. Puteți introduce treptat texturi diferite și mai puțin fine. Încercați să introduceți doar un fruct pe zi, pentru a-i permite copilului să se obișnuiască cu gustul.

Când? – La prânz sau alături de biberonul sau masa de după-amiază.

Alimentele bogate în amidon

În cantități mici, cartofii dau mâncărurilor o textură mai groasă. Cerealele pentru sugari pot fi o soluție bună dacă copilul dvs. nu pare să mănânce cât ar trebui.

Cum să le preparați – Gătiți la abur cartofii, apoi pasați-i și amestecați-i cu altă legumă (morcov, dovleac, spanac, dovlecel fără semințe, fasole verde etc.). Puteți adăuga cerealele pentru sugari în biberon (2 lingurițe de cereale fără gluten pentru prima etapă) sau le puteți utiliza în supa de legume.

Când? – Adăugați cartoful sau puține cereale pentru prima etapă la piureul de la prânz. Puteți adăuga puține cereale pentru sugari și în biberonul de seară.

Carnea, peștele și ouăle

Puteți începe să introduceți carne și pește din luna a șasea; pentru ouă, așteptați până în luna a șaptea.

Aceste alimente conțin proteine, care sunt importante pentru dezvoltarea sănătoasă a corpului. Dar trebuie să știți că nevoile copilului dvs. nu sunt aceleași cu cele ale unui adult.

Cum să le alegeți – Variați tipul de carne, evitând organele și mezelurile (cu excepția șuncii gătite și fără șorici). Pentru pește, alternați varietățile și tipurile (proaspete sau congelate), dar evitați peștele pané. Ouăle trebuie fierte tari.

Cantități – De la 6 la 7 luni, adăugați o cantitate mică de carne sau pește pasat la piureul de legume de casă (aproximativ 1 linguriță).
De la 7 la 8 luni, oferiți-i 10 g (sau 2 lingurițe) de carne sau pește pasat și ¼ dintr-un ou fiert în fiecare zi.

Grăsimile

Grăsimile pot fi adăugate la legume, piureuri și supe.

Cum să le alegeți – Alegeți untul sau grăsimile vegetale: uleiul de rapiță, de măsline, de floarea soarelui etc. și evitați prăjirea.

Cantități – Se poate adăuga o bucățică de unt sau o linguriță de ulei.

De la 9 la 12 luni

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI – ETAPA A DOUA

Copilul începe să consume o varietate mai mare de alimente, dar laptele rămâne principala parte a dietei sale. Este acum capabil să țină o lingură și își afirmă independența încercând să se mănânce singur.

LAPTELE MATERN ȘI PRODUSELE LACTATE

Copilul dvs. încă mai trebuie să bea lapte: asigurați-vă că bea 500 ml de lapte matern sau lapte praf pentru a doua etapă pe parcursul fiecărei zile.

În magazine puteți găsi și produse lactate speciale pentru bebeluși (iaurt sau iaurt grecesc). Aceste produse contează în consumul zilnic de lapte al copilului și sunt îmbogățite cu fier, vitamine și acizi grași esențiali. Altfel, alegeți produse lactate integrale în locul versiunilor fără grăsimi.

La această vârstă, îi puteți da copilului și cantități mici de brânză. Lăsați-l să o atingă cu degetele, ca să poată explora textura înainte de a o gusta.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE

Fructe și legume: piure, înăbușite, în bucăți mici sau borcane de dimensiuni mici.

CARNEA, PEȘTELE ȘI OUĂLE

Carne, pește, ouă: alegeți porții de 20 g de carne sau pește pasat (adică 4 lingurițe) sau o jumătate de ou fiert.

ALIMENTELE BOGATE ÎN AMIDON ȘI PRODUSELE DIN CEREALE

Cartofi, cereale pentru a doua etapă, bucăți mici de paste, vermicelli, tapioca. Aceasta este perioada când încep să apară primii dinți ai bebelușului, care va putea începe să mănânce bucăți mici de alimente.

De la 12 la 18 luni

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI – ETAPA A TREIA

Copilul are acum o dietă variată, dar nevoile sale nu sunt încă aceleași cu cele ale unui adult. Aceasta este vârsta la care copilul va începe să respingă alimentele, așadar acum este momentul să începeți să-i formați obiceiuri alimentare bune.

LAPTE, LAPTE ȘI MAI MULT LAPTE!

Până la vârsta de 3 ani, copilul dvs. trebuie să consume în continuare până la 500 ml de lapte pe zi. Înlocuiți laptele praf pentru a doua etapă cu laptele pentru copii în creștere. Acest tip de lapte este adaptat pentru nevoile copilului. Se poate utiliza și lapte integral (laptele integral este de preferat celui degresat sau semidegresat).

Puteți înlocui ocazional o parte din lapte cu produse lactate potrivite, îmbogățite cu fier, vitamine și acizi grași esențiali (iaurt, iaurt grecesc).

De asemenea, îi puteți da bucăți mici de brânză.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE

Iată câteva repere simple pentru a vă ajuta să identificați alimentele pe care i le puteți da copilului dvs.: în ce privește fructele și legumele, toate varietățile sunt „permise”.

Puteți introduce fructe și legume crude. De asemenea, puteți începe să-i dați leguminoase (linte, fasole, mazăre etc.) începând cu vârsta de 15 luni, la început sub formă de piure.

CARNEA, PEȘTELE ȘI OUĂLE

Carne, pește, ouă: 30 g pe zi, pasate (aproximativ 6 lingurițe).

ALIMENTELE BOGATE ÎN AMIDON ȘI PRODUSELE DIN CEREALE

Produse din cereale la fiecare masă.

ZAHĂRUL ȘI SAREA

Limitați anumite alimente, cum ar fi zahărul, mierea și ciocolata.

Încercați să gătiți fără să adăugați sare și nu adăugați sare în borcanele gata preparate (ele conțin deja cantitatea corespunzătoare de sare pentru copilul dvs.). Nu uitați să evitați mâncarea prăjită.

Rezumatul etapelor-cheie
DE DIVERSIFICARE A ALIMENTAȚIEI ÎN FUNCȚIE DE LUNĂ ȘI DE TIPUL DE ALIMENT

	Luna a patra	Luna a cincea	Luna a șasea	Luna a șaptea	Luna a opta	Luna a noua	Luna a zecea	Luna a unsprezecea	Luna a douăsprezecea	Al doilea an	Al treilea an
Lapte	Matern sau pentru prima etapă	Pentru a doua etapă		Pentru a doua etapă > 500 ml						lapte praf pentru copii în creștere sau lapte de vacă integral	
Produse lactate		iaurt și iaurt grecesc				brânză					
Fructe		Toate, foarte coapte sau fierte și pasate								în bucăți, de mestecat	
Legumele		piure fin		bucăți mici						zdrobite sau de mestecat	
Carto		piure fin		bucăți mici							
Leguminoase										piure	
Cereale pentru bebeluși		fără gluten		cu gluten							
Pâine, produse din cereale				pâine, paste, griș, orez							
Carne, pește		toate, amestecate		10 g/zi		20 g/zi				30 g/zi	
Ouă ierte tari				1/4		1/3				1/2	
Grăsimi adăugate				Ulei sau unt							
Băuturi	apă pură										
Sare										la gătit	
Dulciuri						Cantități limitate					

Câteva întrebări frecvente

Pot cumpăra legume și fructe congelate sau conservate?
Legumele congelate și conservate conțin cantitățile potrivite de vitamine și minerale. Alegeți-le pe cele fără adaos de sare sau zahăr.

Să descojesc fructele și legumele?
Dacă fructele sau legumele nu sunt descojite, alegeți produse organice care au fost cultivate cu mai puține pesticide.

Ce să fac cu resturile sau cu mâncarea în exces atunci când pregătesc o masă?
Puteți face o supă cu legumele rămase. Sau folosiți fructele rămase pentru a prepara mâncăruri precum compoturile. De asemenea, puteți congela legumele care au fost spălate, descojite și tocate.

Ce tip de gătit este cel mai bun?
Prepararea la abur este cea mai bună opțiune. Vă permite să păstrați în timpul preparării proprietățile organoleptice (modul în care sunt percepute de simțuri: gustul, vederea, mirosul și atingerea) ale fructelor și legumelor. În plus, vă ajută să limitați cantitatea de grăsime adăugată, cum ar fi uleiul sau untul. Puteți găti fructele și legumele și într-o cratiță sau în cuptor. Textura trebuie adaptată la vârsta copilului (piure fin, piure mai puțin fin, legume sau fructe zdrobite, bucăți mici etc.)

Cum și pentru cât timp îmi pot păstra borcanele cu mâncare de casă?
În mod ideal, ar trebui să pregătiți mâncarea și să hrăniți bebelușul în aceeași zi. Acest lucru asigură un gust și o textură optime, care nu sunt modificate din cauza reîncălzirii.
Recipientele cu hrană pentru bebeluși care conțin numai fructe și legume pot fi păstrate în frigider 48 de ore. Recipientele care conțin carne, pește sau ouă pot fi ținute în frigider 24 de ore.
Borcanele pot fi păstrate în congelator până la două luni. Pentru a dezgheța borcanele, puneți-le în frigider cu o zi înainte sau utilizați funcția de dezghețare a aparatului Yummy Gourmet.
De asemenea, puteți stoca recipiente cu hrană de casă pentru bebeluși dacă le sterilizați. Pentru a-l steriliza, amestecul trebuie turnat în borcane de sticlă cu garnitură de cauciuc și veți avea nevoie de o oală mare de apă. Puneți borcanele umplute și sigilate în vas. Apa trebuie să le acopere în întregime. Aduceți apa la punctul de fierbere. Fierbeți borcanele 20 de minute. Lăsați la răcit. Apoi, borcanele pot fi păstrate până la 12 luni.
Când deschideți borcanul, trebuie să auziți un mic pocnet care arată că a fost sterilizat și conservat corespunzător.

Ce este diversi carea alimentației?

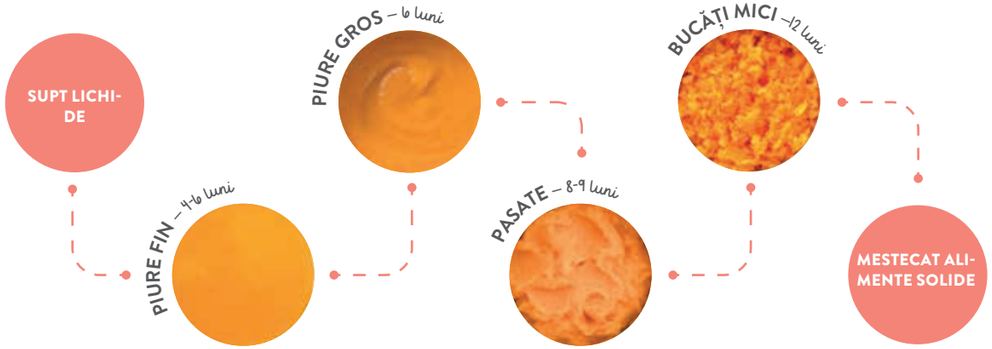
Nu începeți diversificarea mâncării bebelușului cu piureuri fără a discuta mai întâi cu pediatrul. Este important ca acesta să evalueze dacă bebelușul dvs. este pregătit sau dacă trebuie să așteptați puțin mai mult.
Principala sursă de hrană a bebelușului va rămâne laptele matern o perioadă de timp, în conformitate cu recomandările pediatrului.

Diversificarea alimentelor este o perioadă interesantă, în care bebelușul este pregătit să încerce o varietate de alimente cu texturi și gusturi diferite. În primul an, bebelușul dvs. va învăța treptat să mestece. Va progresa de la o dietă lichidă la o dietă formată din tot mai multe alimente solide.

În plus, obișnuirea cu fructe și legume de la începutul vieții, ca parte a meselor normale ale bebelușului, îl va încuraja să aibă o dietă echilibrată pe măsură ce crește. S-a demonstrat că oferirea unei varietăți mari de fructe și legume de la începutul procesului de diversificare duce, pe termen scurt, la acceptarea mai multor alimente.

Când bebelușul pare pregătit să încerce alte alimente decât laptele, dați-i în fiecare zi o cantitate mică de piure de legume preparate la abur. Încercați o altă legumă în fiecare zi timp de 7 zile, apoi repetați acest ciclu. Continuați cu legume timp de aproximativ 2 săptămâni, apoi încercați câteva fructe și alte alimente. Optați pentru legume preparate la abur, care nu sunt prea fibroase și nu au o aromă prea puternică pentru bebelușul dvs. Cel mai bine este să începeți treptat, cu o singură legumă o dată în piure.

Dezvoltarea texturii



Introducerea aromelor

ÎN TIMPUL DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI

CUM VĂ PUTEȚI AJUTA BEBELUȘUL SĂ EXPLOREZE AROME NOI?

Înainte de a încerca gustul, puteți utiliza familiarizarea senzorială pentru a explora un aliment. Aceasta este o tehnică foarte simplă, care poate fi folosită pentru a face familiar un produs respins sau necunoscut. Scopul este de a crește contactul copilului cu alimentul înainte de a i-l servi pe farfurie. Acest contact prealabil îi trezește simțurile, permițându-i să atingă și să guste alimentele într-un context nerestrictiv și adesea jucăuș.

DE EXEMPLU

Puteți include copilul în activitatea de preparare a mâncării. Îi puteți arăta alimentul în forma sa inițială, nu tăiată, și îi puteți explica de unde provine mâncarea. Neofobia, sau teama de alimente noi, scade atunci când copilul știe de unde provine mâncarea. Nu ezitați să lăsați bebelușul să pună mâinile pe fructe sau legume. Copiii explorează noile alimente cu toate simțurile: atingerea, vederea și mirosul, precum și gustul.

Educația senzorială care începe în copilăria timpurie este cheia pentru a pune bazele unei alimentații sănătoase. Copilul dvs. trebuie ghidat către o dietă echilibrată și sănătoasă, deoarece va gravita în mod natural spre alimente dulci, pline de zahăr și satisfăcătoare.
Trezirea senzorială îi învață pe copii să se bucure de o gamă largă de alimente și să simtă plăcerea de a le mânca. Cu cât mai devreme se întâmplă acest lucru, cu atât va fi mai ușor.

În timpul procesului de diversificare a alimentației, bebelușul descoperă noi arome și texturi.

Bebelușii se nasc cu o preferință înnăscută pentru gusturile acre și amare. Pentru bebeluși și copiii mici, fructele și legumele trebuie oferite pe rând și nu amestecate. Adăugarea de alimente bogate în amidon la legume le ajută, în general, să fie mai bine acceptate pe termen lung.

Pentru a vă ajuta bebelușul să învețe, oferiți-i mai multe oportunități și mai multe mese pentru a explora un gust nou.

Plan rapid

PENTRU A PORNI ÎN PRIMA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI

SĂPTĂMÂNA 1

- Alegeți trei tipuri diferite de legume.
- Faceți un piure fin.
- Dați-i câteva lingurițe pe zi dintr-un tip de legumă, la prânz.
- Restul mesei trebuie să fie laptele obișnuit al copilului.

Alternați aromele timp de 7 zile

SĂPTĂMÂNA 2

- Dați-i aceleași legume ca în săptămâna 1.
- Faceți un piure fin.
- Dați-i câteva lingurițe pe zi dintr-un tip de legumă, la prânz.
- Restul mesei trebuie să fie laptele obișnuit al copilului.

Alternați aromele timp de 7 zile

SĂPTĂMÂNA 3

- Noutate pentru săptămâna 3: adăugați un fruct pe zi.
- Continuați să vă hrăniți copilul cu aceleași legume ca în săptămânile 1 și 2, alternând aromele timp de 7 zile.
- Faceți un piure fin.
- Dați-i câteva lingurițe pe zi dintr-un tip de legumă, la prânz.

Alternați aromele timp de 7 zile

SĂPTĂMÂNA 4

- Noutate pentru săptămâna 4: adăugați o a patra legumă.
- Alternați aromele timp de 7 zile.
- Faceți un piure fin.
- Dați-i câteva linguri pe zi dintr-un tip de legume și fructe, la prânz.

Restul mesei trebuie să fie laptele obișnuit al copilului

SĂPTĂMÂNA 5

- Noutate pentru săptămâna 5: adăugați câte o legumă și un fruct nou în fiecare săptămână.
- Alternați aromele și continuați să variați legumele și fructele.
- Faceți un piure fin.
- Creșteți treptat numărul de lingurițe, în funcție de apetitul copilului dvs.

Restul mesei trebuie să fie laptele obișnuit al copilului

Liste de introducere a alimentelor pe luni*

DE LA 4 LUNI

Sfeclă roșie
Broccoli
Morcov
Dovlecel
Spanac
Fasole verde
Păstârnac
Cartof dulce
Mazăre
Cartof
Dovleac
Dovleac
Anghinare
Caise
Banane
Nectarine
Gutui
Prune mirabelle
Nectarine
Piersici
Pere
Mere
Prune
Prune uscate
Prune brumării
Struguri

DE LA 6 LUNI

Vânătă
Anghinare
Tulpină de țelină
Ciuperci cham-pignon
Conopidă
Castravete
Dovlecel
Dovleac plă-cintar
Andive
Fenicul
Porumb
Nap
Patison
Ardei gras
Ridiche
Salsify
Roșie
Arpagic
Cimbru
Lămâie
Clementine
Smochine
Căpșuni
Zmeură
Lychee
Mandarine
Pepene galben
Mure
Afine
Portocale
Grepfrut
Miel
Vită
Șuncă
Pui
Pește undițar
Ton
Brânză de capră
Emmental
Mozzarella
Parmezan

DE LA 7 LUNI

Creson
Salată verde
Nap suedez
Paste
Orez
Tapioca
Feta

DE LA 8 LUNI

Sparanghel
Avocado
Ciuperci
Varză de Bruxelles
Ananas
Bergamotă
Merișoare din soi mare
Merișoare din soi mic
Coacăze negre
Cireșe
Guava
Rodie
Coacăze roșii
Kiwi
Nucă de cocos
Papaya
Pepene verde
Usturoi
Mărar
Busuioc
Coriandru
Șalotă
Ceapă
Oregano
Pătrunjel
Mentă

DE LA 9 LUNI

Mangold
Somon

DE LA 10 LUNI

Varză
Rubarbă
Migdale
Arahide
Alune de pădure
Caju
Nuci pecan
Fistic

DE LA 12 LUNI

Ridiche
Fructul-pasiunii
Kaki
Physalis
Scoici
Creveți
Ghimbir
Ciocolată

DE LA 18 LUNI

Castane din soi mic
Castane din soi mare
Castravete murat
Caltaboș
Sângerete

*Liste neexhaustive, care trebuie adaptate în funcție de recomandările medicului pediatru și de nevoile copilului dvs. (preferințe, alergii, intoleranțe etc)

Aspecte-cheie

ÎN PRIMUL AN AL BEBELUȘULUI

Oferirea unei varietăți de gusturi și texturi de la începutul diversificării alimentelor este cea mai bună modalitate de a-l ajuta să se bucure de mai multe mâncăruri pe măsură ce crește

Oferirea aceloraşi legume sau fructe de mai multe ori va crește probabilitatea să fie acceptate, chiar dacă inițial sunt respinse

RĂBDAREA ȘI PERSEVERENȚA VĂ VOR AJUTA BEBELUȘUL SĂ ÎNVEȚE SĂ IUBEASCĂ FRUCTELE ȘI LEGUMELE

PE MĂSURĂ CE BEBELUȘUL CREȘTE

Continuați să-i oferiți fructe și legume în timpul meselor și folosiți-le ca gustări

ÎNCURAJAȚI-VĂ COPILUL SĂ PUNĂ MÂNA PE FRUCTE ȘI LEGUME

Dați-i un exemplu bun consumând și dvs. alimentele pe care copilul trebuie să învețe să le iubească

Aveți grijă la nivelul de foame și la semnele de sațietate ale copilului

Nu-i dați copilului acces liber la alimente bogate în sare, grăsimi și/sau zahăr

Ghid de pornire rapidă

PATRU MODURI DE FOLOSIRE

Gătit la abur
Preparați acasă mese sănătoase și gustoase prin gătirea la abur. Puteți depozita alimentele în borcane, pentru a le reîncălzi mai târziu.

3 programe automate
- Gătit la abur
- Dezghețare
- Reîncălzire

Două vase de depozitare ceramice cu coș de gătit la abur inclus

Tocător
Folosiți bolul Yummy Gourmet cu lama montată. Puneți mânerul blenderului pe capac pentru a-l transforma într-un tocător care poate toca, mărunți și amesteca legume, ceapă, plante aromatice și carne.

Mixer vertical
Conectați componenta metalică a blenderului la mâner și transformați-o într-un mixer vertical pentru a prepara sosuri, supe și smoothie-uri pentru întreaga familie.

Blender la abur
Gătiți și pasați direct în bolul Yummy Gourmet folosind mânerul blenderului, fără a trebui să mutați alimentele în alt recipient.

CUM SĂ FOLOSIȚI YUMMY GOURMET

1 Umpleți rezervorul de apă până la marcajul max.

2 Puneți lama în bol și adăugați ingredientele.

3 Selectați programul Gătire la abur.

Ghid de pornire rapidă

4 Apăsați Start.

5 La sfârșitul programului, poziționați mânerul blenderului pe capac.

6 Mixați până când obțineți textura dorită.

CUM SE UTILIZEAZĂ VASELE DE DEPOZITARE

1 Umpleți rezervorul de apă până la marcajul max.

2 Umpleți vasele cu amestecul care trebuie reîncălzit sau dezghețat. Închideți capacele.

3 Așezați vasele în coșul vasului de gătit la abur, apoi puneți coșul în bol (fără lamă).

4 Selectați programul Reîncălzire sau Dezghețare și apăsați pe Start.

Piure de morcovi

1 porție · 10 min. · 15 min.

2 morcovi (aproximativ 250 g)
1 linguriță de ulei de rapiță

1. Curățați și spălați morcovii. Tăiați-i în felii subțiri. Puneți-le în bolul Yummy Gourmet cu lama montată.
2. Umpleți rezervorul de apă Yummy Gourmet până la nivelul MAX.
3. Gătiți la abur timp de 15 minute.
4. Adăugați uleiul, poziționați mânerul blenderului pe capac și pasați bine.

Roșii provensale

4 porții · 10 min. · 15 min.

4 roșii
2 căței de usturoi
4 linguri de pesmet
½ mănunchi de pătrunjel tocat
1 linguriță de ulei de rapiță
Piper

1. Preîncălziți cuptorul la 200 °C. Spălați roșiile și scoateți tulpinile cu vârful unui cuțit. Tăiați-le în jumătate și puneți-le într-un vas, cu partea tăiată în sus.
2. Curățați căștei de usturoi, tăiați-i în jumătate și înlăturați germenii. Clătiți pătrunjelul.
3. Puneți usturoiul și pătrunjelul în bolul Yummy Gourmet cu lama montată, poziționați mânerul blenderului pe capac și pasați bine. Adăugați pesmetul și piperul, apoi pasați intermitent pentru a le amesteca. Întindeți compoziția peste roșii și coaceți timp de 30 de minute.
4. Pentru bebelușul dvs., scoateți o porție potrivită vârstei și nevoilor sale. Descojiți roșiile, apoi folosiți mixerul vertical pentru a adapta textura după cum doriți. Adăugați o linguriță de ulei de rapiță și serviți.

Adăugați sare pentru restul familiei dacă este nevoie.

Crochete de legume

1 porție · 15 min. · 25 min.

120 g buchețele de conopidă
120 g buchețele de broccoli
15 g brânză Comté rasă
1-2 lingurițe de ulei de rapiță

1. Clătiți buchețelele de broccoli și conopidă și desfaceți-le dacă sunt prea mari.

   Puneți legumele în bolul Yummy Gourmet cu lama montată, împreună cu coșul vasului de gătit la abur.
2. Umpleți rezervorul de apă Yummy Gourmet până la nivelul MAX.
3. Gătiți la abur 15 minute. După preparare, scurgeți legumele, adăugați uleiul și brânza rasă, poziționați mânerul blenderului pe capac și pasați puțin cu blenderul până când textura este granulată.
4. Încălziți cuptorul la 180 °C. Cu mâinile curate, formați 8 crochete și puneți-le pe o tavă cu hârtie de copt.

   Gătiți la cuptor timp de 10 minute. Tăiați crochetele în bucăți mici, în funcție de nevoile bebelușului dvs., și serviți.

Sugestie: Pentru restul familiei, serviți crochetele cu un sos de roșii picant.

DESCOPERIȚI AICI
mai multe rețete

NU UITAȚI SĂ UMPLEȚI REZERVORUL DE APĂ AL APARATULUI YUMMY GOURMET PÂNĂ LA NIVELUL MAX. ÎNAINTE DE FIECARE UTILIZARE

BG

YUMMY GOURMET

Ръководство за млади родители с препоръки и съвети за храненето на тяхното бебе

Хранете детето си с най-доброто

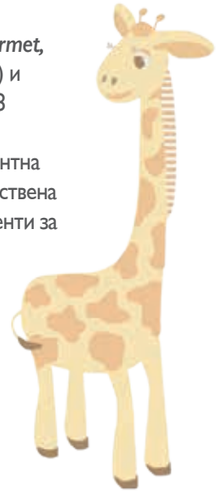
Вече сте родител или скоро ще бъдете? Справянето с ежедневните Ви отговорности и нуждите на Вашето дете може да бъде трудно. Това просто ръководство е разделено на две части, за да Ви помогне да приготвяте разнообразни, здравословни и балансирани ястия за Вашето бебе и да му помогнете да расте.

Първата част ще Ви преведе през основните етапи на отбиването на Вашето бебе с практически съвети и прости трикове, за да успеете да разнообразите диетата му и да въведете нови вкусове.

Втората част ще Ви представи 32 рецепти за готвене с Yummy Gourmet, разработени в сътрудничество с Programme Malin (Интелигентна програма) и одобрени от здравните специалисти (за рецепти за бебета на възраст до 18 месеца).

Стартирана във Франция през 2008 г., целта на Programme Malin (Интелигентна програма) е да подпомогне родителите при храненето на децата им с качествена храна, която е адаптирана към техните нужди, чрез ръководства и инструменти за семейства и професионалисти.

Научете се да приготвяте 32 прости, здравословни и вкусни рецепти, за да може бебето Ви на възраст от 6 до 18 месеца, както и цялото Ви семейство, да им се наслади.



Това ръководство ще Ви помогне да храните бебето си с най-доброто всеки ден!

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

Основни етапи на разнообразяването на храните ....стр. 98

Често задавани въпроси ..... стр. 103

Въвеждане на вкусове ..... стр. 104

Списък на въвеждането на храните по месеци ..... стр. 106

Основни аспекти ..... стр. 107

Ръководство за бърз старт ..... стр. 108

3 РЕЦЕПТИ, с които да започнете и още, които да откриете

ЛЕГЕНДА

1 — Рецепта за една порция храна за Вашето дете.

4 — Рецепта за четирима възрастни, от която можете да заделите порция храна за Вашето дете.

Време за готвене.

Общо време за приготвяне на рецептата.

Благодарности

Благодарим на целия екип на Program Malin (Интелигентна програма) за приноса му към по-голямата част от рецептите в тази книга, както и на екипа по наука за храните на Groupe SEB и особено на Ортанс, за ценната ѝ помощ при написването на въведението.

Благодарим и на Вас, читателите на тази книга. Надяваме се, че ще Ви даде идеи, на които децата и цялото Ви семейство ще се радват всеки ден.

ЗА ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ, ВИЖТЕ СЛЕДНИТЕ ПРЕПРАТКИ

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/

Основни етапи

НА ХРАНЕНЕТО НА ВАШЕТО БЕБЕ

ОТ РАЖДАНЕТО ДО 4 – 6 МЕСЕЦА

ХРАНЕНЕ С КЪРМА

Вашето бебе може да приема само течности. Кърмата е единствената храна, която Вашето бебе трябва да приема.

Добра алтернатива са и заместителите на кърмата (или адаптираното мляко за кърмачета).

ОТ 4 ДО 8 МЕСЕЦА

1-ВИ ЕТАП НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕТО НА ХРАНИТЕ

Вашето бебе расте и започва да се интересува от храната, която му се предлага.

То може да започне да опитва нови храни и да открива нови вкусове и текстури.

Млякото обаче остава основния му хранителен източник.

ОТ 9 ДО 12 МЕСЕЦА

2-РИ ЕТАП НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕТО НА ХРАНИТЕ

Ваша дитина починає їсти все більше різних продуктів, але молоко, як і раніше, є основою раціону.

Ваш малюк вже може тримати ложку і демонструє свою незалежність, намагаючись їсти самотужки.

ОТ 12 ДО 18 МЕСЕЦА

3-ТИ ЕТАП НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕТО НА ХРАНИТЕ

Вашето дете вече се храни с разнообразни храни, но нуждите му все още не са като тези на възрастен.

То постепенно започва да яде същото като останалите членове на семейството.

Въпреки това млякото и млечните продукти все още са много важна част от храненето му.

От 4 до 8 месеца

РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ХРАНИТЕ – ЕТАП I

Вашето бебе расте и започва да се интересува от храната, която му се предлага. То може да започне да опитва нови храни и да открива нови вкусове и текстури. Млякото обаче остава основния му хранителен източник.

КЪРМА

Млякото остава основният хранителен източник. Вашето дете трябва да продължи да пие най-малко 500 ml мляко на ден.

Освен че засища детето Ви, през първите няколко месеца млякото помага то да се хидратира. Това означава и че не е нужно да му давате вода, освен при горещо време. Не чакайте да ожаднее. Плодовият сок не се препоръчва за кърмачета: кърмата или адаптираното мляко за кърмачета осигурява витамините и минералите, от които се нуждаят, така че не е необходимо да допълвате със сок.

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Можете да започнете да храните детето си със зеленчуци от шестия месец: добавете ги в бутилката му с мляко или му ги дайте с лъжичка заедно с кърмата.

Зеленчуци

Избор – изберете видове зеленчуци, които стомахът на Вашето бебе може да понесе: зелен фасул, спанак, тиквички без кора и семки, праз (само бялата част), моркови и т.н. На този етап избягвайте зеленчуците, богати на фибри, като например овесен корен, артишок и зелената част на праза.

Приготвяне – зеленчуците винаги трябва да са преминали топлинна обработка. Ако храните детето с бутилка, започнете, като замените водата в бутилката с водата, в която са готвени зеленчуците, без да добавяте сол (т.е. 210 g бульон + 7 лъжички мляко). След това можете постепенно да добавяте блендирани зеленчуци, за да направите по-гъста супа само с 5 лъжички мляко. Ако кърмите, сварете или пригответе на пара зеленчуците, отново без да добавяте сол. След това блендирайте, за да получите гъста текстура на супата и хранете бебето с лъжица.

Кога? – по време на обяд, в допълнение към млякото, в бутилка или чрез хранене с лъжица. След 6-ия месец можете да давате на бебето бутилка супа с 5 лъжички мляко за вечеря.

Плодове

Започнете да въвеждате плодове две седмици след въвеждането на зеленчуците. За тази възраст плодовете винаги трябва да са преминали топлинна обработка..

Избор – Някои варианти за предпочитане: круши, ябълки, праскови, банани или кайсии.

Приготвяне – правете пюрета от узрели плодове, които се готвят и след това се блендират, без да се добавя захар. За основа можете да използвате ябълка: децата често харесват меката ѝ текстура и естествено сладкия ѝ вкус. Постепенно можете да въвеждате различни и по-малко гладки текстури. Опитайте се да въвеждате само един плод на ден, за да позволите на детето си да свикне с вкуса му.

Кога? – по време на обяд или заедно с бутилката или храненето следобед..

Храни, съдържащи нишесте

Картофите, в малки количества, придават на ястията по-плътна текстура. Зърнените храни за кърмачета могат да бъдат добро решение, ако изглежда, че детето Ви не яде толкова, колкото трябва..

Приготвяне – пригответе на пара картофите, след което ги блендирайте и смесете с един зеленчук (морков, тиква, спанак, тиквичка (без семки), зелен фасул и т.н.). В бутилките можете да добавите зърнени храни за кърмачета (2 чаени лъжички безглутенови зърнени храни за първи етап) или да ги използвате в зеленчукова супа.

Кога? – добавете картофа или малко зърнени храни за първи етап към пюрето за обяд. Можете също така да добавите малко зърнени храни за кърмачета в бутилката за вечерно хранене.

Месо, риба и яйца

Можете да започнете да въвеждате месо и риба от шестия месец; за яйцата изчакайте до седмия месец.

Тези храни съдържат протеини, които са важни за здравословното развитие на тялото. Но трябва да сте наясно, че нуждите на Вашето дете не са същите като тези на възрастен..

Избор – променяйте вида на месото, като избягвате карантии и студени меса (с изключение на обелена варена шунка). Можете да давате различни видове риба (прясна или замразена), но избягвайте панираната риба. Яйцата трябва да са твърдо сварени.

Количества – от 6 до 7 месеца добавете малко количество блендирано месо или риба към домашно приготвеното зеленчуково пюре (около 1 чаена лъжичка).
От 7 до 8 месеца предлагайте 10 g (или 2 чаени лъжички) блендирано месо или риба и 1/4 сварено яйце всеки ден.

Мазнини

Мазнините могат да се добавят към зеленчуците, пюретата и супите.

Избор – изберете масло или растителни мазнини: рапично олио, зехтин, слънчогледово олио и т.н. и избягвайте пържането.

Количества – може да се добави малко парче масло или чаена лъжичка масло.

От 9 до 12 месеца

РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ХРАНИТЕ – ЕТАП 2

Вашето дете започва да яде по-разнообразни храни, но млякото остава основната част от диетата му. Вече може да държи лъжица и да отстоява своята независимост, като се опитва да се храни само.

КЪРМА И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Вашето дете все още трябва да пие мляко: уверете се, че приема 500 ml кърма или адаптирано мляко за втори етап всеки ден.

В магазините можете да намерите и специални „бебешки“ млечни продукти (кисело мляко или гръцки йогурт). Тези продукти се отчитат като част от дневния прием на мляко на Вашето дете и също така са обогатени с желязо, витамини и мастни киселини от съществено значение. В противен случай изберете пълномаслени млечни продукти вместо обезмасленото варианти.

На тази възраст можете също да давате на детето си малки количества сирене. Оставете го да докосне сиренето с пръсти, за да изследва текстурата, преди да постави сиренето в устата си.

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Плодове и зеленчуци: пюрирани, задушени, на малки парчета или бурканчета с пюре за бебета.

МЕСО, РИБА И ЯЙЦА

Месо, риба, яйца: изберете порции от 20 g блендирано месо или риба (т.е. 4 чаени лъжички) или половин сварено яйце.

ХРАНИ, СЪДЪРЖАЩИ НИШЕСТЕ, И ЗЪРНЕНИ ПРОДУКТИ

Картофи, зърнени храни за втори етап, малки парчета паста, фиде, тапиока. За периода, в който започнат да се появяват първите зъби на Вашето бебе и то ще може да започне да яде малки парчета храна.

От 12 до 18 месеца

РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ХРАНИТЕ – ЕТАП 3

Вашето дете вече се храни с разнообразни храни, но нуждите му все още не са като тези на възрастен. Това е възрастта, когато детето Ви ще започне да отхвърля храните, така че сега е моментът да започнете да създавате добри хранителни навици.

МЛЯКО, МЛЯКО И ОЩЕ МЛЯКО!

До 3-годишна възраст детето Ви трябва да приема до 500 ml мляко на ден. Заменете адаптираното мляко за втори етап с мляко за по-големи деца. Този вид мляко е адаптиран за нуждите на детето. Може да се използва и пълномаслено мляко (пълномасленото мляко е за предпочитане пред обезмасленото или полуобезмасленото).

Понякога можете да заменяте част от млякото с подходящи млечни продукти, обогатени с желязо, витамини и мастни киселини от съществено значение (кисело мляко, гръцки йогурт).

Можете също така да му давате и малки парчета сирене.

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Ето няколко прости насоки, които да Ви помогнат да определите какви храни да давате на детето си: плодове и зеленчуци: всички видове са „разрешени“.

Можете да въведете сурови плодове и зеленчуци. Можете също така да започнете да въвеждате бобови растения (леща, фасул, грах и т.н.) от 15-ия месец нататък, първо като пюре.

МЕСО, РИБА И ЯЙЦА

Месо, риба, яйца: 30 g дневно, блендирани (приблизително 6 чаени лъжички).

ХРАНИ, СЪДЪРЖАЩИ НИШЕСТЕ, И ЗЪРНЕНИ ПРОДУКТИ

Зърнени продукти на всяко хранене.

ЗАХАР И СОЛ

Ограничете някои храни, като например захар, мед и шоколад.

Опитайте се да готвите, без да добавяте сол, и не добавяйте сол в съдовете и бурканчетата с вече готова храна (те вече съдържат подходящото количество сол за Вашето дете). Не забравяйте да избягвате пържената храна.

Обобщение на основните етапи

НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ХРАНИТЕ ПО МЕСЕЦИ И ПО ВИД ХРАНА

	4-ти месец	5-и месец	6-и месец	7-и месец	8-и месец	9-и месец	10-и месец	11-и месец	12-и месец	2-ра година	3-та година
Мляко	Кърма, адаптирано мляко за подрастващи за 1-ви етап	за 2-ри етап		за 2-ри етап > 500 ml						или пълномаслено краве мляко	
Млечни продукти		кисело мляко или гръцки йогурт				сирене					
Плодове		Всякакви, добре узрели или сготвени и блендирани								на парчета, за дъвчене	
Зеленчуци		гладко пюре		малки парчета						на каша или за дъвчене	
Картофи		гладко пюре		малки парчета							
Бобови растения										на пюре	
Зърнени храни за кърмачета		без глутен		с глутен							
Хляб, зърнени продукти				хляб, паста, грис, ориз							
Месо, риба		всякакви, смесени		10 g/ден		20 g/ден				30 g/ден	
Твърдо сварени яйца				1/4		1/3				1/2	
Добавени мазнини				Олио или масло							
Напитки	чиста вода										
Сол										по време на готвене	
Сладки продукти						Ограничени количества					

Някои често задавани въпроси

Мога ли да купя замразени или консервирани зеленчуци и плодове?

Замразените и консервираните зеленчуци съдържат добри количества витамини и минерали. Изберете тези без добавена сол или захар.

Трябва ли да обеля плодовете и зеленчуците?

Якщо ви даєте дитині нечищені фрукти чи овочі, вибирайте органічні продукти, вирощені з використанням меншої кількості пестицидів.

Що робити із залишками страви або надлишком продуктів під час її приготування?

С допълнителните или останалите зеленчуци можете да направите супа. Или използвайте останалите плодове, за да приготвите ястия, като задушени плодове. Можете също така да замразите зеленчуците, които са били измити, обелени и накълцани.

Кой е най-добрият вид готвене?

Готвенето на пара е най-добрият вариант. То Ви позволява да запазите органолептичните свойства (или аспектите на храната, които се усещат от сетивата, включително вкус, зрение, мирис и допир) на плодовете и зеленчуците по време на готвенето. То също така Ви помага да ограничите количеството добавени мазнини за готвене, като олио или масло. Можете също така да готвите плодовете и зеленчуците в тиган или на фурна. Текстурата трябва да се регулира според възрастта на детето (гладко пюре, по-малко гладко пюре, каша, малки парчета и т.н.)

Как и за колко дълго мога да съхранявам бурканчетата с домашно приготвена храна за бебета?

В идеалния случай трябва да приготвите и нахраните бебето с храната от бурканчетата в същия ден. Това гарантира оптимален вкус и текстура, които не са променени поради претопляне.
Бурканчетата с храна за бебета, съдържащи само плодове и зеленчуци, могат да се съхраняват в хладилник за 48 часа; бурканчетата, съдържащи месо, риба или яйца, могат да се съхраняват в хладилник за 24 часа.
Бурканчетата могат да се съхраняват във фризера до два месеца. За да размразите бурканчетата, ги поставете в хладилника предишния ден или използвайте функцията за размразяване на Вашия Yummy Gourmet.
Можете също така да съхранявате бурканчетата с домашно приготвена храна за бебета, като ги стерилизирате. За да стерилизирате дадена смес, тя трябва да се налее в стъклени бурканчета с гумено уплътнение и ще Ви трябва голяма тенджера с вода. Поставете напълнените и запечатани стъклени бурканчета в тенджерата. Те трябва да са напълно покрити с вода. Оставете водата в тенджерата да заври. Оставете да ври 20 минути. Оставете да изстине. След това бурканчетата могат да се съхраняват до 12 месеца. Когато отваряте бурканчето, трябва да чуете „пукащ“ звук, който показва, че стерилизирането и консервирането е правилно.

Какво е разнообразяване на храните?

Не започвайте да разнообразявате храненето на Вашето бебе с пюрета, без първо да се консултирате с педиатъра на бебето. За него или нея е важно да прецени дали бебето Ви е готово или трябва да изчакате още малко.

Основният хранителен източник на Вашето бебе още известно време ще остане кърмата в съответствие с препоръките на педиатъра.

Разнообразяването на храните е вълнуващо време, през което бебето Ви е готово да опита разнообразни храни с различни текстури и вкусове. През първата си година Вашето бебе постепенно ще се научи да дъвче. Ще премине от течна диета към диета, съставена от все по-твърди храни.

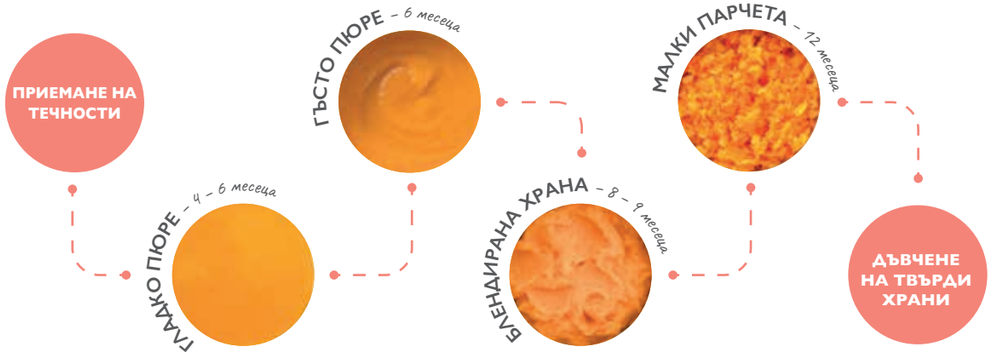
Освен това популяризирането на плодовете и зеленчуците в ранна възраст като част от обиУрізноманітнення раціону є захопливим етапом, адже ваша дитина вже може їсти страви різної консистенції і смаку. Упродовж першого року життя вона поступово навчиться жувати. Від рідин малюк перейде на раціон, що переважним чином складається з більш твердої їжі.

Крім того, призвичаювання дитини ще змалечку до фруктів і овочів як частини звичних страв раціону сприятиме вибору збалансованого харчування в більш дорослому віці. Відомо, що введення

чайните хранения на Вашето бебе ще го насърчи да се храни балансирано, докато расте. Доказано е, че предлагането на голямо разнообразие от плодове и зеленчуци от самото начало на процеса на разнообразяване води в краткосрочен план до по-голямо приемане на по-богато разнообразие от храни.

Когато бебето Ви е готово да опита друга храна освен млякото, му давайте всеки ден малко количество задушени зеленчуци под формата на гладко пюре. Опитвайте различен зеленчук всеки ден в продължение на 7 дни и след това повторете този цикъл. Продължете със зеленчуци за около 2 седмици

Процес змінення консистенції



Въвеждане на вкусове

ПО ВРЕМЕ НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕТО НА ХРАНАТА

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ НА БЕБЕТО СИ ДА ИЗСЛЕДВА НОВИ ВКУСОВЕ?

Преди да опитате вкуса, можете да използвате сензорно запознаване, за да изследвате дадена храна. Това е много проста техника, която може да се използва за запознаване с отхвърлен или непознат продукт. Целта е да се увеличи контакта на детето с храната, преди тя да се сервира в чинията му. Този предварителен контакт помага да се събуди неговата чувствителност: то може да докосне и да опита храни без ограничения и често под формата на игра.

НАПРИМЕР

Можете да включите детето в приготвянето на храната. Можете да му покажете храната в оригиналната й форма, а не да я режете, и да му обясните откъде идва тази храна. Неофобията или страхът от нови храни намалява, когато детето знае откъде идва храната. Не се колебайте да позволите на Вашето бебе да докосва и играе с плодовете или зеленчуците. То изследва новите храни с всичките си сетива: допир, зрение и обоняние, както и вкус.

Сензорното възпитание, започващо в ранна детска възраст, е ключът към създаването на основата за здравословно хранене. Детето Ви трябва да бъде насочвано към здравословна балансирана диета, защото е естествено то да се насочи към сладки, захарни и удовлетворяващи храни.
Сензорното пробуждане учи децата да се наслаждават на разнообразни храни и да получават удоволствие от тяхното ядене. Колкото по-рано се случи това, толкова по-лесно ще бъде.

По време на процеса на разнообразяване на храната Вашето бебе открива нови вкусове и текстури.
Бебетата се раждат с вродено предпочитание за кисел и горчив вкус. За бебетата и малките деца плодовете и зеленчуците трябва да се въвеждат един по един и да не се смесват заедно. Добавянето на храни, съдържащи нишесте, към зеленчуците обикновено им помага да бъдат по-добре приети в дългосрочен план.

За да помогнете на бебето си да се научи, му дайте няколко възможности и няколко хранения, за да изследва даден нов вкус.

Бърз план

ЗА ПОДПОМАГАНЕ НА НАВЛИЗАНЕТО В 1-ВИЯ ЕТАП НА РАЗНООБРАЗЯВАНЕ НА ХРАНИТЕ

СЕДМИЦА 1

- Изберете три различни вида зеленчуци.
- Направете гладко пюре.
- Давайте на бебето по няколко лъжици от един вид зеленчук на ден по време на обяд.
- Останалата част от храненето трябва да бъде обичайното мляко на Вашето дете.

Редувайте вкусовете в продължение на 7 дни

СЕДМИЦА 2

- Дайте същите зеленчуци като през седмица 1.
- Направете гладко пюре.
- Давайте на бебето по няколко лъжици от един вид зеленчук на ден по време на обяд.
- Останалата част от храненето трябва да бъде обичайното мляко на Вашето дете.

Редувайте вкусовете в продължение на 7 дни

СЕДМИЦА 3

- Новост за седмица 3: добавяйте по един плод на ден.
- Продължете да храните детето си със същите зеленчуци, както през седмица 1 и 2, като редувате вкусовете в продължение на 7 дни.
- Направете гладко пюре.
- Давайте на бебето по няколко лъжици от един вид зеленчук на ден по време на обяд.

Редувайте вкусовете в продължение на 7 дни

СЕДМИЦА 4

- Новост за седмица 4: добавете четвърти зеленчук.
- Редувайте вкусовете в продължение на 7 дни.
- Направете гладко пюре.
- Давайте на бебето по няколко лъжици от един вид зеленчук и плод на ден по време на обяд.

Останалата част от храненето трябва да бъде обичайното мляко за Вашето дете

СЕДМИЦА 5

- Новост за седмица 5: добавяйте по един нов зеленчук и плод всяка седмица.
- Редувайте вкусовете и продължете да разнообразявате зеленчуците и плодовете.
- Направете гладко пюре.
- Постепенно увеличавайте броя на лъжичките според апетита на детето Ви.

Останалата част от храненето трябва да бъде обичайното мляко за Вашето дете

Списъци на въвеждането на храните по месеци*

СЛЕД 4-ТИЯ МЕСЕЦ

Цвекло
Броколи
Морков
Тиквичка
Спанак
Зелен фасул
Пащърнак
Сладък картоф
Грах
Картоф
Тиква с лук
Тиква
Йерусалимски артишок
Кайсия
Банан
Нектарина
Дюля
Слива
„Мирабела“
Нектарина
Праскова
Круша
Ябълка
Слива
Сушена слива
Червена джанка
Грозде

СЛЕД 6-ИЯ МЕСЕЦ

Патладжан
Артишок
Стрък целина
Култивирана печурка
Карфиол
Краставица
Тиква
Мускатна тиква
Цикория
Фенел
Царевица
Ряпа
Тиквичка
„Патисон“
Камба
Репичка
Овесен корен
Домат
Див лук
Мащерка
Лимон
Клементина
Смокиня
Ягода
Малина
Личи
Мандарина
Пъпеш
Къпина
Боровинка
Портокал
Грейпфрут
Агнешко
Говеждо
Шунка
Пилешко
Риба морски дявол
Риба тон
Козе сирене
Ементал
Моцарела
Пармезан

СЛЕД 7-ИЯ МЕСЕЦ

Кресон
Маруля
Брюква
Паста
Ориз
Тапиока
Фета

СЛЕД 8-ИЯ МЕСЕЦ

Аспержа
Авокадо
Гъба
Брюкселско зеле
Ананас
Портокал бергамот
Червена боровинка
Червена боровинка
Касис
Череша
Гуава
Нар
Френско грозде
Киви
Кокос
Папая
Диня
Чесън
Копър
Босилек
Кориандър
Шалот
Лук
Риган
Магданоз
Мента

СЛЕД 9-ИЯ МЕСЕЦ

Манголд
Сьомга

СЛЕД 10-ИЯ МЕСЕЦ

Зеле
Ревен
Бадем
Фъстък
Лешник
Кашу
Пекан
Шам фъстък

СЛЕД 12-ИЯ МЕСЕЦ

Репичка
Маракуя
Райска ябълка
Физалис
Мида
Скарида
Джинджифил
Шоколад

З 18 МІСЯЦІВ

Кестен
Кестен
Корнишон
Бяла наденица
Кървавица

*Неизчерпателни списъци, които трябва да се адаптират според препоръките на Вашия педиатър и нуждите на Вашето дете (предпочитания, алергии, непоносимости и т.н.)

Основни аспекти

ПРЕЗ ПЪРВАТА ГОДИНА НА ВАШЕТО БЕБЕ

Предлагането на разнообразни вкусове и текстури от началото на разнообразяването на храните е най-добрият начин да помогнете на Вашето бебе да се наслади на разнообразни храни, докато расте

Предлагането на един и същ зеленчук или плод няколко пъти ще увеличи вероятността да се приеме, дори ако първоначално е отхвърлен (повторение)

ТЪРПЕНИЕТО И ПОСТОЯНСТВОТО ЩЕ ПОМОГНАТ НА ВАШЕТО БЕБЕ ДА СЕ НАУЧИ ДА ОБИЧА ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ

ДОКАТО БЕБЕТО ВИ РАСТЕ

Продължавайте да предлагате плодове и зеленчуци по време на хранене и да ги използвате като закуски

НАСЪРЧАВАЙТЕ ДЕТЕТО СИ ДА ДОКОСНЕ ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ

Давайте му добър пример, като ядете храните, които е необходимо детето Ви да се научи да обича

Обърнете внимание на степента на глад на Вашето дете и на сигналите за глад

Не давайте на детето си свободен достъп до храни с високо съдържание на сол, мазнини и/или захар

ЧЕТИРИ ВЪЗМОЖНИ КОНФИГУРАЦИИ

Готвене на пара
Пригответе здравословни и вкусни домашни ястия на пара. Можете да съхранявате храната в бурканчета за съхранение, за да я затоплите по-късно.

3 автоматични програми
- Готвене на пара
- Размразяване
- Претопляне

Два керамични съда за съхранение с включена кошница за пара

Чопър
Използвайте купата на Yummy Gourmet с неговия нож. Поставете дръжката на блендера върху капака, за да го превърнете в чопър, който може да кълца, смила и смесва зеленчуци, лук, билки и месо.

Ръчен блендер
Свържете металната част на блендера към дръжката и го превърнете в ръчен блендер за приготвяне на сосове, супи и смутита за цялото семейство.

Блендер за пара
Гответе и блендирайте директно в купата на Yummy Gourmet с помощта на дръжката на блендера, без да се налага да прехвърляте храната в друг съд.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВА YUMMY GOURMET

1 Напълнете резервоара за вода до нивото max. (макс.).

2 Поставете ножа в купата и добавете съставките.

3 Изберете програмата готвене на пара.

4 Натиснете Старт.

5 В края на програмата поставете дръжката на блендера върху капака.

6 Разбъркайте до желаната текстура.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВАТ СЪДОВЕТЕ ЗА СЪХРАНЕНИЕ

1 Напълнете резервоара за вода до нивото max. (макс.).

2 Напълнете съдовете със сместа за претопляне или размразяване. Затворете капаците.

3 Поставете съдовете в кошницата за пара, след което поставете

4 Изберете програмата „Reheating“ (Претопляне) или „Defrosting“

Пюре от моркови

1 порция · 10 минути · 15 минути

2 моркова (приблизително 250 g)
1 ч.л. рапично олио

1. Обелете и измийте морковите. Нарежете ги на тънки резени. Поставете ги в купата на Yummy Gourmet с поставен нож.
2. Напълнете резервоара за вода на Yummy Gourmet до нивото MAX. (МАКС.).
3. Гответе на пара 15 минути.
4. Добавете олиото, поставете дръжката на блендера върху капака и блендирайте добре.

Домати по провансалски

4 души · 10 минути · 15 минути

4 домата
2 скилидки чесън
4 с.л. галета
1/2 връзка накълцан магданоз
1 ч.л. рапично олио
Черен пипер

1. Загрейте предварително фурната до 200°C. Измийте доматите и отстранете капъшките с върха на нож. Разрежете ги наполовина и ги поставете в тава, като разрязаната страна е обърната нагоре.
2. Обелете скилидките чесън, след което ги разрежете наполовина и отстранете кълновете. Изплакнете магданоза.
3. Поставете чесъна и магданоза в купата на Yummy Gourmet с поставен нож, поставете дръжката на блендера върху капака и блендирайте добре. Добавете галетата и черния пипер, след което отново блендирайте периодично, за да се смесят. Разпределете сместа върху доматите и печете 30 минути.
4. За Вашето бебе: отделете порция, подходяща за възрастта и нуждите му. Обелете доматите, след което използвайте ръчния блендер, за да регулирате до получаване на желаната текстура. Добавете чаена лъжичка рапично олио и сервирайте. Добавете сол за останалата част от семейството, ако е необходимо.

Зеленчукови крокети

1 порция · 15 минути · 25 минути

120 g розички карфиол
120 g розички броколи
15 g настърган сирене „Комте“
от 1 до 2 ч.л. рапично олио

1. Изплакнете розичките от броколи и карфиол и ги накълцайте, ако са твърде големи.
   Поставете зеленчуците в купата на Yummy Gourmet с поставено острие заедно с кошницата за пара.
2. Напълнете резервоара за вода на Yummy Gourmet до нивото MAX. (МАКС.).
3. Гответе на пара 15 минути. След готвене отцедете зеленчуците, добавете олиото и настърганото сирене, поставете дръжката на блендера върху капака и блендирайте грубо с блендера, докато текстурата стане зърнеста.
4. Загрейте фурната до 180°C. С чисти ръце оформете 8 крокета и ги поставете върху тава за печене, застлана с хартия за печене.
   Печете във фурната за 10 минути. Нарежете крокетите на малки парчета според нуждите на Вашето бебе и сервирайте.

Съвет: За останалата част от семейството сервирайте крокетите с пикантен доматен сос.

Открийте
повече рецепти
тук

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА НАПЪЛНИТЕ РЕЗЕРВОАРА ЗА ВОДА НА YUMMY GOURMET ДО НИВОТО MAX. (МАКС.) ПРЕДИ ВСЯКА УПОТРЕБА

DE

YUMMY GOURMET

Leitfaden mit Empfehlungen für das Füttern und Tipps für junge Eltern und ihre Babys

Das Beste für Ihr Kind

Werdende oder frischgebackene Eltern? Es kann schwierig sein, alltägliche Aufgaben mit den Bedürfnisses Ihres Kindes zu vereinen. Dieser einfache Leitfaden besteht aus zwei Teilen und hilft Ihnen, abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für Ihr Baby zuzubereiten, damit es sich gut entwickeln kann.

Der erste Teil führt Sie durch die wichtigsten Phasen der Breikosteinführung bei Ihrem Baby. Er enthält praktische Tipps und einfache Tricks, mit denen Sie die Ernährung Ihres Babys diversifizieren und neue Geschmacksrichtungen ausprobieren können.

Der zweite Teil führt Sie durch 32 Rezepte für Yummy Gourmet, die in Zusammenarbeit mit dem Malin-Programm entwickelt wurden und von Gesundheitsexperten befürwortet werden (Rezepte für Babys bis zu 18 Monaten).
Das Malin-Programm wurde 2008 in Frankreich ins Leben gerufen und soll Eltern dabei unterstützen, ihre Kinder mit hochwertigen Lebensmitteln zu ernähren, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Dafür stellt es Anleitungen und Hilfsmittel für Familien und Profis zur Verfügung.

Erfahren Sie, wie Sie 32 einfache, gesunde und leckere Rezepte für Ihr Baby im Alter von 6 bis 18 Monaten sowie für Ihre ganze Familie zubereiten.

Dieser Leitfaden wird Ihnen helfen, jeden Tag das Beste für ihr Baby zu bekommen!

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG

Wichtige Phasen bei der Erweiterung des Speiseplans ..... S. 114

Häufig gestellte Fragen ..... S. 119

Einführung verschiedener Geschmacksrichtungen ..... S. 120

Liste zur Einführung von Lebensmitteln nach Monat ..... S. 122

Wesentliche Aspekte ..... S. 123

Kurzanleitung ..... S. 124

LEGENDE

1 — Rezept für eine Mahlzeit für Ihr Kind.

4 — Rezept für vier Erwachsene, von dem Sie eine Portion für Ihr Kind abzweigen können.

Garzeit.

Gesamtzeit für die Zubereitung des Rezepts.

3 REZEPTE für den Start und mehr zu entdecken

Danksagung

Wir danken dem gesamten Team des Malin-Programm für seinen Beitrag zu den meisten Rezepten in diesem Buch sowie dem ernährungswissenschaftlichen Team von Groupe SEB und vor allem Hortense für ihre wertvolle Unterstützung beim Schreiben der Einführung.

Und vielen Dank an Sie, die Leser dieses Buchs. Wir hoffen, dass es Ihnen Ideen bietet, die Ihre Kinder und Ihre ganze Familie jeden Tag genießen werden.

HIER FINDEN SIE WEITERE INFORMATIONEN

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/

Wichtige Phasen

IN DER ERNÄHRUNGSENTWICKLUNG IHRES BABYS

GEBURT BIS 4–6 MONATE

STILLEN MIT MUTTERMILCH

Ihr Baby kann nur Flüssigkeiten aufnehmen. Muttermilch ist die einzige Nahrung, die Ihr Baby bekommen sollte.

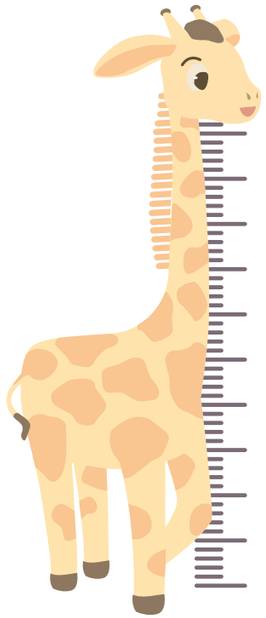
Auch Muttermilchersatz (oder Säuglingsnahrung) sind eine gute Alternative.

9 BIS 12 MONATE

2. PHASE DER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS

Ihr Kind beginnt, eine größere Vielfalt an Lebensmitteln zu essen, aber Milch bleibt der Hauptbestandteil seiner Ernährung.

Es kann nun einen Löffel halten und bekräftigt seine Unabhängigkeit durch den Versuch, sich selbst zu füttern.



4 BIS 8 MONATE

1. PHASE DER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS

Ihr Baby wächst und interessiert sich für die ihm angebotene Nahrung.

Nun kann es beginnen, neue Lebensmittel zu probieren und neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu entdecken.

Milch bleibt jedoch die Hauptnahrungsquelle.

12 BIS 18 MONATE

3. PHASE DER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS

Ihr Kind isst nun eine abwechslungsreiche Kost, aber seine Bedürfnisse sind noch nicht dieselben wie die eines Erwachsenen.

Es isst nach und nach dasselbe wie der Rest der Familie.

Milch und Milchprodukte bilden jedoch nach wie vor einen sehr wichtigen Teil seiner Ernährung.

4 bis 8 Monate

ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS – PHASE 1

Ihr Baby wächst und interessiert sich für die ihm angebotene Nahrung. Nun kann es beginnen, neue Lebensmittel zu probieren und neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu entdecken. Milch bleibt jedoch die Hauptnahrungsquelle.

MUTTERMILCH

Milch bleibt die Hauptnahrungsquelle. Ihr Kind sollte weiterhin mindestens 500 ml Milch pro Tag trinken.

Neben der Ernährung trägt Milch in den ersten Monaten dazu bei, Ihr Kind mit Flüssigkeit zu versorgen. Das bedeutet, dass Sie ihm nicht zusätzlich Wasser geben müssen, außer bei heißem Wetter. Warten Sie nicht, bis es durstig wird. Fruchtsaft wird für Babys nicht empfohlen: Muttermilch oder Säuglingsnahrung liefern alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe, sodass kein zusätzlicher Saft nicht nötig ist.

OBST UND GEMÜSE

Ab dem sechsten Monat können Sie Ihrem Kind allmählich Gemüse geben: In der Milchflasche oder indem Sie es zusätzlich zum Stillen mit einem Löffel füttern.

Gemüse

Auswahl treffen – Wählen Sie Sorten, die der Magen Ihres Babys verträgt: Grüne Bohnen, Spinat, Zucchini ohne Haut und Samen, Lauch (nur den weißen Teil), Karotten usw. Vermeiden Sie in dieser Phase ballaststoffreiches Gemüse wie Schwarzwurzeln, Artischocken und den grünen Teil von Lauch.

Zubereitung – Gemüse sollte immer gekocht sein. Wenn Sie Ihr Kind mit der Flasche füttern, ersetzen Sie zunächst das Wasser in der Flasche durch das Wasser, in dem das Gemüse gekocht wurde, ohne Salz hinzuzufügen (d. h. 210 g Brühe + 7 Messlöffel Milch). Sie können dann nach und nach püriertes Gemüse hinzugeben, um eine dickere Suppe mit nur 5 Messlöffeln Milch zu erhalten.
Wenn Sie stillen, kochen oder dämpfen Sie das Gemüse, wiederum ohne Salz. Pürieren Sie es anschließend zur Konsistenz einer dicken Suppe und füttern Sie es mit einem Löffel.

Wann? - Mittags, zusätzlich zur Milch, in einer Flasche oder mit dem Löffel gefüttert. Ab 6 Monaten können Sie Ihrem Baby eine Flasche Suppe mit 5 Messlöffeln Milch zum Abendessen geben.

Obst

Beginnen Sie mit der Einführung von Obst zwei Wochen nach der Einführung von Gemüse.
In diesem Alter sollte Obst immer gekocht sein.

Auswahl treffen – Zu bevorzugen sind: Birnen, Äpfel, Pfirsiche, Bananen oder Aprikosen.

Zubereitung – Bereiten Sie Pürees aus reifen Früchten zu, die gekocht und dann ohne Zuckerzugabe püriert werden. Sie können Apfel als Grundlage verwenden: Kinder mögen häufig die weiche Konsistenz und den natürlich süßen Geschmack. Nach und nach können Sie unterschiedliche und weniger glatte Konsistenzen einführen. Versuchen Sie, pro Tag nur eine Obstsorte zu verwenden, damit Ihr Kind sich an den Geschmack gewöhnen kann.

Wann? - Mittags oder zusätzlich zur Flasche oder Mahlzeit am Nachmittag.

Stärkehaltige Lebensmittel

Kartoffeln in kleinen Mengen verleihen den Gerichten eine dickere Konsistenz. Getreidekost für Kleinkinder kann eine gute Lösung sein, wenn Ihr Kind nicht so viel zu essen scheint, wie es sollte.

Zubereitung – Dämpfen Sie die Kartoffeln, pürieren Sie sie und mischen Sie sie mit einer Gemüsesorte (Karotte, Kürbis, Spinat, Zucchini (entkernt), grüne Bohnen usw.). Sie können Getreidekost zur Flasche hinzufügen (2 Teelöffel glutenfreie Getreideflocken der ersten Stufe) oder in einer Gemüsesuppe verwenden.

Wann? - Fügen Sie die Kartoffeln oder ein wenig Getreideflocken der ersten Stufe zum Mittagspüree hinzu. Sie können auch dem Abendfläschchen ein wenig Getreidekost beifügen.

Fleisch, Fisch und Eier

Mit Fleisch und Fisch können Sie ab dem sechsten Monat beginnen. Bei Eiern warten Sie bis zum siebten Monat.

Diese Lebensmittel enthalten Eiweiß, das für eine gesunde körperliche Entwicklung wichtig ist. Sie müssen sich aber bewusst sein, dass die Bedürfnisse Ihres Kindes nicht mit denen eines Erwachsenen übereinstimmen.

Auswahl treffen – Variieren Sie die Fleischsorte, vermeiden Sie Innereien und kaltes Fleisch (außer gekochtem Schinken ohne Haut). Wechseln Sie bei Fisch zwischen verschiedenen Arten und zwischen frischem und tiefgefrorenem, vermeiden Sie jedoch panierten Fisch. Eier müssen hart gekocht sein.

Mengen – Von 6 bis 7 Monaten eine kleine Menge püriertes Fleisch oder Fisch (ca. 1 Teelöffel) zu selbst gemachtem Gemüsebrei hinzufügen.
Von 7 bis 8 Monaten täglich 10 g (oder 2 Teelöffel) püriertes Fleisch oder Fisch und ¼ eines gekochten Eis anbieten.

Fette

Gemüse, Breie und Suppen können mit Fetten ergänzt werden.

Auswahl treffen – Wählen Sie Butter oder Pflanzenfette: Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl usw., und vermeiden Sie Gebratenes.

Mengen – Ein Klecks Butter oder ein Teelöffel Öl kann hinzugefügt werden.

9 bis 12 Monate

ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS – PHASE 2

Ihr Kind beginnt, eine größere Vielfalt an Lebensmitteln zu essen, aber Milch bleibt der Hauptbestandteil seiner Ernährung. Es kann nun einen Löffel halten und bekräftigt seine Unabhängigkeit durch den Versuch, sich selbst zu füttern.

MUTTERMILCH UND MILCHPRODUKTE

Ihr Kind muss immer noch Milch trinken: Stellen Sie sicher, dass es täglich 500 ml Muttermilch oder Säuglingsnahrung der zweiten Stufe bekommt.

In den Geschäften finden Sie auch spezielle „Baby"-Milchprodukte (Joghurt oder Quark). Diese Produkte zählen zur täglichen Milchaufnahme Ihres Kindes und sind zudem mit Eisen, Vitaminen und essenziellen Fettsäuren angereichert. Ansonsten wählen Sie Vollmilchprodukte anstelle von fettfreien Versionen.

In diesem Alter können Sie Ihrem Kind auch kleine Mengen Käse geben. Lassen Sie es ihn mit den Fingern berühren, damit es die Konsistenz erkunden kann, bevor es ihn in den Mund steckt.

OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse: Püriert, gedünstet, in kleinen Stücken oder in Baby-Gläschen.

FLEISCH, FISCH UND EIER

Fleisch, Fisch, Eier: Wählen Sie Portionen von 20 g (d. h. 4 Teelöffel) Fleisch oder Fisch oder ein halbes gekochtes Ei.

STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL UND GETREIDEPRODUKTE

Kartoffeln, Getreidekost der zweiten Stufe, kleine Teigwaren, Vermicelli, Tapioka. Jetzt beginnen die ersten Zähne Ihres Babys zu erscheinen und es kann kleine Stücke essen.

12 bis 18 Monate

ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS – PHASE 3

Ihr Kind isst nun eine abwechslungsreiche Kost, aber seine Bedürfnisse sind noch nicht dieselben wie die eines Erwachsenen. In diesem Alter beginnt ihr Kind Nahrungsmittel abzulehnen, also ist jetzt die Zeit, gute Essgewohnheiten zu vermitteln.

MILCH, MILCH UND NOCH MEHR MILCH!

Bis zum Alter von 3 Jahren sollte Ihr Kind weiterhin bis zu 500 ml Milch pro Tag konsumieren. Ersetzen Sie die Säuglingsnahrung der zweiten Stufe durch Kindermilch. Diese Art von Milch ist an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Ebenso kann Vollmilch verwendet werden (Vollmilch ist fettarmer Milch vorzuziehen).

Gelegentlich können Sie einen Teil der Milch durch geeignete Milchprodukte (Joghurt, Quark) ersetzen, die mit Eisen, Vitaminen und essenziellen Fettsäuren angereichert sind.

Sie können Ihrem Kind auch kleine Käsestücke geben.

OBST UND GEMÜSE

Nachfolgend einige einfache Richtlinien, um herauszufinden, welche Nahrungsmittel Sie Ihrem Kind geben sollten: Obst und Gemüse: Alle Sorten sind „erlaubt".

Sie können rohes Obst und Gemüse einführen. Ab 15 Monaten können Sie auch mit der Einführung von Hülsenfrüchten (Linsen, weiße Bohnen, Erbsen usw.) beginnen, zunächst in pürierter Form.

FLEISCH, FISCH UND EIER

Fleisch, Fisch, Eier: 30 g pro Tag, püriert (ca. 6 Teelöffel).

STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL UND GETREIDEPRODUKTE

Getreideprodukte zu jeder Mahlzeit.

ZUCKER UND SALZ

Begrenzen Sie bestimmte Lebensmittel wie Zucker, Honig und Schokolade. Versuchen Sie ohne Salz zu kochen und geben Sie kein Salz in fertig gekaufte Gerichte (sie enthalten bereits die für Ihr Kind geeignete Menge Salz). Denken Sie daran, frittierte Speisen zu vermeiden.

Zusammenfassung der wichtigsten Schritte

ZU EINER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS NACH MONAT UND NACH LEBENSMITTELART

	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	2. Jahr	3. Jahr
Milch	Muttermilch oder 1. Stufe	2. Stufe		2. Stufe > 500 ml						Kindermilch oder Vollmilch	
Milchprodukte		Joghurt oder Quark				Käse					
Obst		alles sehr reif oder gekocht und püriert								in Stücken zum Kauen	
Gemüse		feines Püree		kleine Stücke						Zerstampft oder zum Kauen	
Kartoffeln		feines Püree		kleine Stücke							
Hülsenfrüchte										püriert	
Baby-Getreidekost		glutenfrei		mit Gluten							
Brot, Getreidekeken				Brot, Nudeln, Grie , Reis							
Fleisch, Fisch		alle, püriert		10 g/Tag		20 g/Tag				30 g/Tag	
Hart gekochte Eier				1/4		1/3				1/2	
Hinzugefügte Fette				Öl oder Butter							
Getränke	reines Wasser										
Salz										während des Garens	
Sü e Produkte						begrenzte Mengen					

Einige häu g gestellte Fragen

Kann ich Gemüse und Obst tiefgekühlt oder als Konserven kaufen?

Gemüse enthält auch tiefgefroren oder als Konserven gute Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Wählen Sie Produkte ohne Salz- oder Zuckerzusatz.

Soll ich Obst und Gemüse schälen?

Wenn Obst oder Gemüse nicht geschält werden, wählen Sie Bio-Produkte, die mit weniger Pestiziden angebaut wurden.

Was kann ich mit Speiseresten oder überschüssigen Lebensmitteln bei der Zubereitung von Mahlzeiten machen?

Aus zusätzlichem oder übrig gebliebenem Gemüse können Sie eine Suppe kochen. Oder kochen Sie übrig gebliebenes Obst zu Kompott. Gewaschenes, geschältes und zerkleinertes Gemüse können Sie auch einfrieren.

Welche Art der Zubereitung ist am besten?

Dämpfen ist die beste Option. Auf diese Weise bleiben die organoleptischen Eigenschaften (oder die Aspekte der Speisen, die von den Sinnen Geschmack, Sehen, Geruch und Berührung erfahren werden) von Obst und Gemüse beim Kochen erhalten. Zudem hilft es Ihnen, die Menge der zugesetzten Speisefette wie Öl oder Butter zu begrenzen. Sie können Ihr Obst und Gemüse auch in einer Pfanne oder im Backofen zubereiten. Die Konsistenz sollte je nach Alter des Kindes angepasst werden (feines Püree, weniger feines Püree, gestampft, kleine Stücke usw.)

Wie und wie lange kann ich selbst gemachte Babynahrung aufbewahren?

Idealerweise sollten Sie die Nahrung am selben Tag zubereiten und Ihrem Baby füttern. Dies sorgt für einen optimalen Geschmack und eine optimale Konsistenz, die nicht durch Aufwärmen verändert wurden.
Babynahrung, die nur Obst und Gemüse enthält, kann 48 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden; Gerichte mit Fleisch, Fisch oder Eiern können 24 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Babynahrung lässt sich bis zu zwei Monate im Gefrierschrank aufbewahren. Um die Portionen aufzutauen, stellen Sie sie am Vortag in den Kühlschrank oder verwenden Sie die Auftaufunktion Ihres Yummy Gourmet.
Gläser mit selbst gemachter Babynahrung können Sie auch aufbewahren, indem Sie sie sterilisieren. Dafür müssen Sie die Mixtur in Glasgefäße mit Gummidichtung füllen, und Sie benötigen einen großen Topf mit Wasser. Stellen Sie die gefüllten und verschlossenen Glasgefäße in den Topf. Sie müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Das Wasser im Topf zum Kochen bringen. 20 Minuten lang kochen. Abkühlen lassen. Anschließend können die Gläser bis zu 12 Monate aufbewahrt werden.
Achten Sie darauf, dass Sie beim Öffnen des Glases ein Knallgeräusch hören, was auf eine ordnungsgemäße Sterilisation und Konservierung hinweist.

Was bedeutet eine Erweiterung des Speiseplans?

Beginnen Sie nicht, den Speiseplan Ihres Babys um Breie zu erweitern, ohne sich vorher mit dem Kinderarzt Ihres Babys zu beraten. Es ist wichtig, dass dieser beurteilt, ob Ihr Baby so weit ist oder ob Sie noch etwas länger warten sollten.

Die Hauptnahrungsquelle Ihres Babys bleibt gemäß den Empfehlungen des Kinderarztes noch für einige Zeit Muttermilch.

Die Erweiterung des Speiseplans ist eine aufregende Zeit, in der Ihr Baby bereit ist, eine Vielzahl von Lebensmitteln mit unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmacksrichtungen zu probieren. Im Laufe seines ersten Lebensjahrs lernt Ihr Baby allmählich zu kauen. Es wechselt von einer flüssigen Ernährung zu zunehmend festen Lebensmitteln.

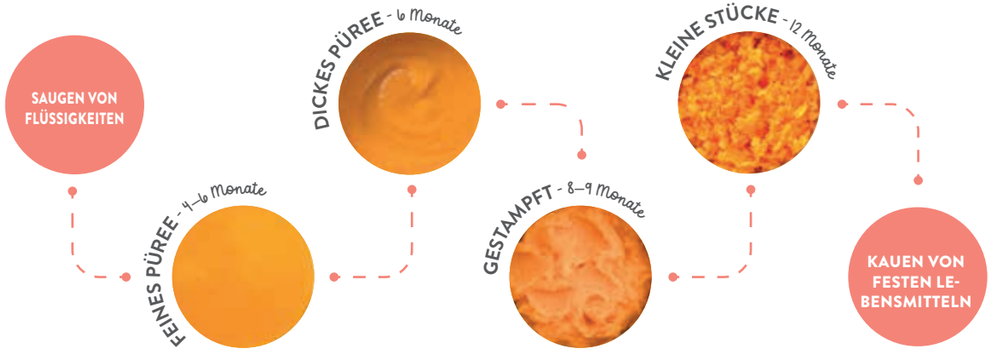
Wenn Sie Obst und Gemüse bereits früh in die üblichen Mahlzeiten Ihres Babys integrieren, wird es ihm auch im späteren Leben leichter fallen, sich ausgewogen zu ernähren. Es hat sich gezeigt, dass das Angebot einer großen Vielfalt an Obst und

Gemüse mit Beginn des Diversifizierungsprozesses kurzfristig dazu führt, dass vielfältigere Lebensmittel akzeptiert werden.

Wenn Ihr Baby bereit zu sein scheint, andere Lebensmittel als Milch zu probieren, geben Sie ihm jeden Tag eine kleine Menge gedünstetes Gemüse in Form eines feinen Pürees. Probieren Sie 7 Tage lang jeden Tag ein anderes Gemüse aus und wiederholen Sie dann diesen Zyklus.

Machen Sie etwa 2 Wochen lang mit Gemüse weiter und probieren Sie dann verschiedene Obstsorten und andere Lebensmittel. Wählen Sie gedämpftes Gemüse, das nicht zu faserig ist und keinen zu starken Geschmack für Ihr Baby hat. Am besten beginnen Sie allmählich, mit einem pürierten Gemüse nach dem anderen.

Entwicklung der Konsistenz



Einführung verschiedener Geschmacksrichtungen

BEI DER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS

WIE KÖNNEN SIE IHREM BABY DABEI HELFEN, NEUE GESCHMACKSRICHTUNGEN ZU ENTDECKEN?

Sie können ihm ermöglichen, das Lebensmittel mit den Sinnen zu erforschen, bevor es den Geschmack ausprobiert. Mit dieser sehr einfachen Technik kann ein abgelehntes oder unbekanntes Produkt vertraut werden. Ziel ist es, den Kontakt des Kindes mit dem Lebensmittel zu verstärken, bevor es auf dem Teller serviert wird. Dieser vorherige Kontakt trägt dazu bei, seine Sinneswahrnehmungen anzuregen: Es kann Lebensmittel in einem nicht restriktiven und häufig spielerischen Kontext berühren und probieren.

BEISPIEL

Sie können Ihr Kind in die Zubereitung der Mahlzeit einbeziehen. Sie können ihm das Lebensmittel in seiner ursprünglichen Form zeigen, nicht aufgeschnitten, und erklären, wo es herkommt. Die Neophobie oder Angst vor neuen Nahrungsmitteln nimmt ab, wenn das Kind weiß, woher die Nahrung kommt. Zögern Sie nicht, Ihrem Baby Obst oder Gemüse in die Hand zu geben. Es erforscht neue Lebensmittel mit allen Sinnen: durch Berühren, Sehen und Riechen ebenso wie Schmecken.

Eine Sinnesschulung, die bereits in der frühen Kindheit beginnt, ist der Schlüssel, um die Grundlage für eine gesunde Ernährung zu schaffen. Ihr Kind muss zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung geführt werden, da es von Natur aus zu süßen, zuckerhaltigen und sättigenden Lebensmitteln hingezogen wird. Durch die Anregung der Sinne lernen Kinder, unterschiedliche Lebensmittel zu genießen und Freude an ihrem Verzehr zu haben. Je früher dies geschieht, desto einfacher wird es sein.

Während der Erweiterung des Speiseplans entdeckt Ihr Baby neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen.

Babys kommen mit einer angeborenen Vorliebe für saure und bittere Aromen zur Welt. Für Babys und Kleinkinder sollten Obst und Gemüse nacheinander eingeführt und nicht miteinander vermischt werden. Das Hinzufügen stärkehaltiger Lebensmittel zu Gemüse trägt im Allgemeinen dazu bei, dass sie langfristig besser akzeptiert werden.

Geben Sie Ihrem Baby verschiedene Gelegenheiten und mehrere Mahlzeiten, um einen neuen Geschmack zu entdecken, damit es lernen kann.

Ein kurzer Plan

FÜR DEN BEGINN DER 1. PHASE DER ERWEITERUNG DES SPEISEPLANS

WOCHE 1

- Wählen Sie drei verschiedene Gemüsesorten aus.
- Bereiten Sie ein feines Püree zu.
- Füttern Sie mittags ein paar Löffel einer Gemüsesorte pro Tag.
- Der Rest der Mahlzeit sollte die übliche Milch für Ihr Kind sein.

Wechseln zwischen cksrichtungen jeweils 7 Tage lang

WOCHE 2

- Nehmen Sie dieselben Gemüsesorten wie in Woche 1.
- Bereiten Sie ein feines Püree zu.
- Füttern Sie mittags ein paar Löffel einer Gemüsesorte pro Tag.
- Der Rest der Mahlzeit sollte die übliche Milch für Ihr Kind sein.

Wechseln zwischen cksrichtungen jeweils 7 Tage lang

WOCHE 3

- Neu in Woche 3: Zusätzlich eine Obstsorte pro Tag.
- Bleiben Sie bei denselben Gemüsesorten wie in Woche 1 und 2 und wechseln Sie die eschmacksrichtungen 7 Tage lang ab.
- Bereiten Sie ein feines Püree zu.
- Füttern Sie mittags ein paar Löffel einer Gemüsesorte pro Tag.

Wechseln zwischen cksrichtungen jeweils 7 Tage lang

WOCHE 4

- Neu in Woche 4: Nehmen Sie eine vierte Gemüsesorte dazu.
- Wechseln Sie 7 Tage lang zwischen den eschmacksrichtungen ab.
- Bereiten Sie ein feines Püree zu.
- Füttern Sie mittags ein paar Löffel einer Gemüse- und Obstsorte pro Tag.

Der Rest der Mahlzeit sollte die übliche Milch für Ihr Kind sein

WOCHE 5

- Neu in Woche 5: Nehmen Sie jede Woche eine neue Gemüse- und Obstsorte hinzu.
- Wechseln Sie zwischen den eschmacksrichtungen ab und verwenden sie weiterhin unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten.
- Bereiten Sie ein feines Püree zu.
- Steigern sie je nach Appetit Ihres Kindes schrittweise die Anzahl der Löffel.

Der Rest der Mahlzeit sollte die übliche Milch für Ihr Kind sein

Liste zur Einführung von Lebensmitteln nach Monat*

AB 4 MONATEN

Rote Bete
Brokkoli
Karotte
Zucchini
Spinat
Grüne Bohne
Pastinake
Süßkartoffel
Erbse
Kartoffel
Hokkaidokürbis
Kürbis
Topinambur
Aprikose
Banane
Nektarine
Quitte
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Birne
Apfel
Pflaume
Dörrpflaume
Zwetschge
Traube

AB 6 MONATEN

Aubergine
Artischocke
Staudensellerie
Champignon
Blumenkohl
Gurke
Kürbis
Butternusskürbis
Chicorée
Fenchel
Mais
Steckrübe
Patisson
Paprika
Rettich
Schwarzwurzel
Tomate
Schnittlauch
Thymian
Zitrone
Clementine
Feige
Erdbeere
Himbeere
Litschi
Mandarine
Melone
Brombeere
Heidelbeere
Orange
Grapefruit
Lamm
Rindfleisch
Schinken
Hähnchen
Seeteufel
Thunfisch
Ziegenfrischkäse
Emmentaler
Mozzarella
Parmesan

AB 7 MONATEN

Kresse
Kopfsalat
Kohlrübe
Pasta
Reis
Tapioka
Feta

AB 8 MONATEN

Spargel
Avocado
Pilz
Rosenkohl
Ananas
Bergamotte
Preiselbeere
Cranberry
Schwarze Johannis-beere
Kirsche
Guave
Granatapfel
Rote Johannisbeere
Kiwi
Kokosnuss
Papaya
Wassermelone
Knoblauch
Dill
Basilikum
Koriander
Schalotte
Zwiebel
Oregano
Petersilie
Minze

AB 9 MONATEN

Mangold
Lachs

AB 10 MONATEN

Kohl
Rhabarber
Mandel
Erdnuss
Haselnuss
Cashewnuss
Pecannuss
Pistazie

AB 12 MONATEN

Rettich
Passionsfrucht
Kaki
Physalis
Muschel
Garnele
Ingwer
Schokolade

AB 18 MONATEN

Esskastanie
Marone
Gewürzgurke
Weißwurst
Blutwurst

*Nicht erschöpfende Listen, können je nach den Empfehlungen Ihres Kinderarztes und den Bedürfnissen Ihres Kindes (Vorlieben, Allergien, Unverträglichkeiten usw.) angepasst werden

Wesentliche Aspekte

IM ERSTEN JAHR IHRES BABYS

Wenn Sie von Anfang an eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Konsistenzen anbieten, tragen Sie optimal dazu bei, dass es damit aufwächst, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu mögen

Wenn Sie dasselbe Gemüse oder Obst mehrmals anbieten, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es angenommen wird, selbst wenn es zunächst abgelehnt wurde (Wiederholung).

GEDULD UND AUSDAUER WERDEN IHREM BABY HELFEN, OBST UND GEMÜSE ZU LIEBEN

WENN IHR BABY WÄCHST

Bieten Sie weiterhin Obst und Gemüse während der Mahlzeiten an und verwenden Sie sie als Snacks

ERMUTIGEN SIE IHR KIND, OBST UND GEMÜSE IN DIE HAND ZU NEHMEN

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie selbst die Lebensmittel essen, die Ihr Kind lieb gewinnen soll

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes, wann es Hunger hat und wann es satt ist

Geben Sie Ihrem Kind keinen freien Zugang zu Lebensmitteln mit hohem Salz-, Fett- und/oder Zuckergehalt

Kurzanleitung

VIER VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Dampfgaren
Bereiten Sie durch Dampfgaren gesunde und leckere hausgemachte Mahlzeiten zu. Sie können die Lebensmittel in den Vorratsgläsern aufbewahren, um sie später aufzuwärmen.

3 voreingestellte Programme:
- Dampfgaren
- Auftauen
- Aufwärmen

Zwei Keramik-Vorratstöpfe mit Garbehälter im Lieferumfang enthalten

Zerkleinerer
Verwenden Sie die Yummy-Gourmet-Schüssel mit ihrer Klinge. Setzen Sie den Mixergriff auf den Deckel, um ihn zum Zerkleinerer zu machen, zum Zerkleinern, Hacken und Mischen von Gemüse, Zwiebeln, Kräutern und Fleisch.

Handmixer
Verbinden Sie den Metallmixer mit dem Griff und verwandeln Sie ihn in einen Handmixer, um Soßen, Suppen und Smoothies für die ganze Familie zuzubereiten.

Dampfgarer und Mixer in einem
Kochen und pürieren Sie die Zutaten direkt in der Yummy-Gourmet-Schüssel mithilfe des Mixergriffs, ohne die Zutaten in einen anderen Behälter geben zu müssen.

SO VERWENDEN SIE DEN YUMMY GOURMET

1 Füllen Sie den Wassertank bis zur MAX-Markierung.

2 Setzen Sie das Messer in die Schüssel ein und geben Sie die Zutaten hinzu.

3 Dampfgarprogramm auswählen.

Kurzanleitung

4 Start drücken.

5 Stecken Sie am Ende des Programms den Mixergriff auf den Deckel.

6 Mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

VERWENDUNG DER VORRATSTÖPFE

1 Füllen Sie den Wassertank bis zur MAX-Markierung.

2 Füllen Sie die Töpfe mit der Zubereitung, die aufgewärmt oder aufgetaut werden soll. Schließen Sie die Deckel.

3 Setzen Sie die Töpfe in den Gareinsatz ein und stellen Sie den Gareinsatz dann in die Schüssel (ohne Klinge).

4 Wählen Sie das Aufwärm- oder Auftauprogramm aus und drücken Sie Start.

ab 4/6 Monaten

Karottenpüree

1 Portion · 10 Min. · 15 Min.

2 Karotten (ca. 250 g)
1 EL Rapsöl

1. Schälen und waschen Sie die Karotten. Schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Geben Sie sie in die Yummy-Gourmet-Schüssel mit der Klinge.
2. Füllen Sie den Wasserbehälter des Yummy Gourmet bis zur Markierung MAX.
3. 15 Minuten garen.
4. Fügen Sie das Öl hinzu, setzen Sie den Griff des Mixers auf den Deckel und pürieren Sie die Zutaten gründlich.

ab 9 Monaten

Tomaten auf provenzalische Art

4 Personen · 10 Min. · 15 Min.

4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
4 El Semmelbrösel
½ Bund gehackte Petersilie
1 TL Rapsöl
Pfeffer

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Waschen Sie die Tomaten und entfernen Sie die Stiele mit der Spitze eines Messers. Schneiden Sie sie in der Mitte durch und legen Sie sie mit der geschnittenen Seite nach oben in eine Schale.
2. Schälen Sie die Knoblauchzehen, schneiden Sie sie in zwei Hälften und entfernen Sie die Sprossen. Spülen Sie die Petersilie ab.
3. Geben Sie den Knoblauch und die Petersilie in die Yummy-Gourmet-Schüssel mit der Klinge, stecken Sie den Mixergriff auf den Deckel und pürieren Sie die Zutaten gründlich. Geben Sie die Semmelbrösel und den Pfeffer hinzu und vermischen Sie die Zutaten mit dem Mixer. Verteilen Sie die Mischung über die Tomaten und backen Sie sie 30 Minuten.
4. Für Ihr Baby: Nehmen Sie eine Portion heraus, die für sein Alter und seine Bedürfnisse geeignet ist. Entfernen Sie die Haut von den Tomaten und passen Sie die Konsistenz mit dem Handmixer an. Geben Sie einen Teelöffel Rapsöl hinzu und servieren Sie die Mahlzeit.

Geben Sie bei Bedarf Salz für den Rest der Familie hinzu.

ab 12 Monaten

Gemüsekroketten

1 Portion · 15 Min. · 25 Min.

120 g Blumenkohl-Röschen
120 g Brokkoli-Röschen
15 g geriebener Comté-Käse
1 bis 2 TL Rapsöl

1. Waschen Sie die Brokkoli- und Blumenkohl-Röschen und zerkleinern Sie sie, falls sie zu groß sind.
   Geben Sie das Gemüse in die Yummy-Gourmet-Schüssel mit der Klinge und dem Gareinsatz.
2. Füllen Sie den Wasserbehälter des Yummy Gourmet bis zur Markierung MAX.
3. 15 Minuten garen. Gießen Sie nach dem Kochen das Wasser vom Gemüse ab, geben Sie das Öl und den geriebenen Käse hinzu, setzen Sie den Mixergriff auf den Deckel und hacken Sie die Zutaten grob mit dem Mixer, bis die Konsistenz körnig ist.
4. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. Formen Sie mit sauberen Händen 8 Kroketten und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. 10 Minuten lang im Ofen backen. Schneiden Sie die Kroketten je nach den Bedürfnissen Ihres Babys in kleine Stücke und servieren Sie sie.

Tipp: Servieren Sie die Kroketten für den Rest der Familie mit einer würzigen Tomatensoße.

HIER
mehr Rezepte
ENTDECKEN

DENKEN SIE DARAN, DEN WASSERBEHÄLTER DES YUMMY GOURMET VOR JEDEM GEBRAUCH BIS ZUR MARKIERUNG MAX ZU FÜLLEN

TR

YUMMY GOURMET

Yeni ebeveynler ve bebekleri için beslenme önerileri ve tavsiyeler içeren bir rehber

Çocuğunuza en iyisini verin

Bebek mi bekliyorsunuz yoksa yeni bebeğiniz mi oldu? Günlük sorumluluklarınız ile çocuğunuzun bakımını bir arada götürmeniz zor olabilir. Bebeğinize çeşitlilik içeren, sağlıklı ve dengeli öğünler hazırlamanıza ve bebeğinizin büyümesine yardımcı olacak bu basit rehber, iki bölüme ayrılmıştır.

İlk bölüm, bebeğinizin diyetini çeşitlendirmenizi ve onu yeni lezzetlerle tanıştırmanızı sağlayacak pratik ipuçları ve basit numaralarla bebeğinizin sütten kesilmesinin ana aşamalarında size rehberlik edecektir.

İkinci bölümde Programme Malin ortaklığıyla hazırlanan ve sağlık uzmanlarının onayından geçen (18 aylığa kadar olan bebeklere tarifler için) 32 adet Yummy Gourmet tarifi yer alır.
2008 yılında Fransa'da başlatılan Programme Malin'in amacı, ailelere ve profesyonellere yönelik rehberler ve araçlar aracılığıyla ebeveynlerin çocuklarını kaliteli ve ihtiyaçlarına uygun gıdalarla beslemesini desteklemektir.

Hem 6-18 aylık bebeğinizin hem de tüm ailenizin keyifle tüketebileceği 32 adet basit, sağlıklı ve lezzetli tarifi hazırlamayı öğrenin.

Bu rehber, bebeğinizi her gün en güzel yiyeceklerle beslemenize yardımcı olacak.

İçindekiler

GİRİŞ

Gıda çeşitlendirmesinin temel aşamaları ..... s. 130
Sıkça sorulan sorular ..... s. 135
Bebeğinizi lezzetlerle tanıştırma ..... s. 136
Ay ay tanıtılacak gıdalar listesi ..... s. 138
Önemli noktalar ..... s. 139
Hızlı başlangıç kılavuzu ..... s. 140

Başlarken yardımcı olabilecek **3 TARİF** ve daha fazlası

SİMGE

- 1 — Çocuğunuz için bir öğünlük porsiyon tarifi.
- 4 — Dört yetişkin için tarif; çocuğunuz için bir öğünlük porsiyon ayırabilirsiniz.
- Pişirme süresi.
- Tarifin toplam hazırlama süresi.

Teşekkür

Bu kitaptaki tariflerin çoğuna yaptıkları katkılarından dolayı tüm Programme Malin ekibine, Groupe SEB'nin Gıda Bilimi ekibine ve özellikle giriş bölümünün yazılmasına değerli yardımlarından dolayı Hortense'e teşekkür ederiz.

Ayrıca size, yani bu kitabın okuyucularına teşekkür ederiz. Çocuklarınızın ve ailenizin her gün keyifle yiyeceği yemek fikirlerini bu kitapta bulacağınızı umuyoruz.

DAHA FAZLA BILGI ALMAK IÇIN REFERANSLAR

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/

Bebeğinizin beslenme yolculuğunun

TEMEL AŞAMALARI

DOĞUM İLE 4–6 AY ARASI
ANNE SÜTÜ İLE BESLEME

Bebeğiniz sadece sıvı tüketebilir. Bebeğinizin alması gereken tek gıda anne sütüdür.

Anne sütü muadilleri de (veya bebek maması) iyi bir alternatiftir.

4 İLE 8 AY ARASI
GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİNİN 1. AŞAMASI

Bebeğiniz büyüdükçe kendisine sunulan yiyeceklerle ilgilenmeye başlar.

Yeni yiyecekler tadıp yeni lezzet ve kıvamları keşfetmeye başlayabilir.

Ancak süt, ana gıda kaynağı olmaya devam eder.

9 İLE 12 AY ARASI
GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİNİN 2. AŞAMASI

Çocuğunuz daha farklı yiyecekler yemeye başlar ama süt, diyetinin ana parçası olmaya devam eder.

Artık elinde kaşık tutabilir ve kendi kendine beslenmeye çalışarak bağımsızlığını ortaya koyabilir.

12 İLE 18 AY ARASI
GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİNİN 3. AŞAMASI

Artık çocuğunuzun diyeti çeşitlilik içerir ama ihtiyaçları henüz yetişkinlerle aynı değildir.

Yavaş yavaş ailenin geri kalanıyla aynı yemekleri tüketmeye başlar.

Ancak süt ve süt ürünleri, diyetinin çok önemli bir parçasını oluşturmaya devam eder.

4 ile 8 ay arası

GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİ – 1. AŞAMA

Bebeğiniz büyüdükçe kendisine sunulan yiyeceklerle ilgilenmeye başlar. Yeni yiyecekler tadıp yeni lezzet ve kıvamları keşfetmeye başlayabilir. Ancak süt, ana gıda kaynağı olmaya devam eder.

ANNE SÜTÜ

Süt, bebeğinizin ana gıda kaynağı olmaya devam eder. Çocuğunuz günde en az 500 ml süt içmeye devam etmelidir.

Süt, bebeğinizi beslemenin yanı sıra ilk birkaç ay boyunca sıvı almasına da yardımcı olur. Yani havalar sıcak değilse ona ayrıca su vermeniz gerekmez. Susamasını beklemeyin. Bebeklere meyve suyu önerilmez: İhtiyaçları olan vitamin ve mineralleri anne sütü veya bebek mamasından aldıkları için meyve suyu takviyesine ihtiyaç duymazlar.

MEYVE VE SEBZELER

Altıncı aydan itibaren çocuğunuza sebze yedirmeye başlayabilirsiniz. Bunun için sebzeleri ya biberonun içinde ya da anne sütünün yanında kaşıkla verin.

Sebzeler

Seçme: Bebeğinizin midesinin tolere edebileceği çeşitleri seçin: taze fasulye, ıspanak, kabuğu soyulmuş ve çekirdekleri temizlenmiş kabak, pırasa (yalnızca beyaz kısmı), havuç vs. Bu aşamada teke sakalı otu, enginar ve pırasanın yeşil kısmı gibi lif açısından zengin sebzeleri vermekten kaçının.

Hazırlama: Sebzeler her zaman pişirilmelidir. Bebeğinizi biberonla besliyorsanız biberondaki suyu sebzelerin piştiği tuz koyulmamış suyla değiştirmeye başlayın (ör. 210 g sebze suyu + 7 kaşık süt). Daha sonra kademeli olarak blenderden geçmiş sebzeleri ekleyerek sadece 5 kaşık sütle daha kıvamlı çorbalar hazırlayabilirsiniz.
Bebeğinizi emziriyorsanız gene tuz koymadan sebzeleri haşlayın veya buharda pişirin. Ardından yoğun çorba kıvamı elde etmek için blenderden geçirin ve kaşıkla yedirin.

Ne zaman : öğle yemeği saatinde, süte ek olarak biberonda veya kaşıkla vererek. 6 aydan itibaren akşam yemeklerinde biberon içinde 5 kaşık sütle çorba olarak verebilirsiniz.

Meyve

Sebze vermeye başladıktan iki hafta sonra meyve vermeye başlayın. Bu yaştaki çocuklar için meyveler her zaman pişirilmelidir.

Seçme: Tercih edilecek bazı seçenekler şunlardır: armut, elma, şeftali, muz veya kayısı.

Hazırlama: Olgun meyveleri pişirip blenderden geçirerek püre haline getirin. Şeker eklemeyin. Elmayı baz olarak kullanabilirsiniz: Çocuklar genellikle elmanın yumuşak kıvamını ve doğal tatlı aromasını sever. Yavaş yavaş farklı ve daha az yumuşak kıvamlar ekleyebilirsiniz. Çocuğunuzun tada alışması için günde bir yeni meyve yedirmeyi deneyin.

Ne zaman : öğle yemeği saatinde veya öğleden sonra, biberonda veya yedirerek.

Nişastalı gıdalar

Az miktarda patates, yemeklerin kıvamını koyulaştırır. Çocuğunuz yeterince yemek yemiyorsa bebek tahılları iyi bir çözüm olabilir.

Hazırlama: Patatesleri buharda pişirin, ardından blenderden geçirin ve sebzeyle karıştırın [havuç, balkabağı, ıspanak, kabak (çekirdekleri temizlenmiş), taze fasulye vb.]. Bebek tahıllarını biberonlara koyabilir (2 çay kaşığı glütensiz birinci aşamaya uygun tahıl) veya sebze çorbasında kullanabilirsiniz.

Ne zaman : Öğle yemeği saatinde püresine patates veya az miktarda birinci aşamaya uygun tahıl ekleyin. Ayrıca akşam biberonuna da az miktarda bebek tahılı ekleyebilirsiniz.

Et, balık ve yumurta

Altıncı aydan itibaren et ve balık yedirmeye başlayabilirsiniz; yumurta için yedinci ayı bekleyin.

Bu gıdalar protein içerir. Protein, sağlıklı vücut gelişimi açısından önemlidir. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarının yetişkinlerin ihtiyaçlarıyla aynı olmadığını unutmayın.

Seçme: Farklı çeşit etler verin. Sakatattan ve soğuk etlerden kaçının (ayıklanmış ve pişmiş jambon hariç). Balık verirken farklı çeşit ve türleri tercih edin (taze veya donmuş) ama balık pane vermekten kaçının. Yumurtalar çok pişmiş olmalıdır.

Miktarlar: 6. ile 7. ay arasında, kendi hazırladığınız sebze püresine az miktarda blenderden geçmiş et veya balık ekleyin (yaklaşık 1 çay kaşığı).
7. ile 8. ay arasında, her gün 10 g (veya 2 çay kaşığı) blenderden geçmiş et veya balık ile haşlanmış yumurtanın çeyreğini verin.

Yağlar

Yağlar sebzelere, pürelere ve çorbalara eklenebilir.

Seçme: Tereyağı veya kanola yağı, zeytinyağı, ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağlar tercih edin. Kızartma yapmayın.

Miktarlar: Az miktarda tereyağı veya bir çay kaşığı sıvıyağ ekleyebilirsiniz.

9 ile 12 ay arası

GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİ – 2.AŞAMA

Çocuğunuz daha farklı yiyecekler yemeye başlar ama süt, diyetinin ana parçası olmaya devam eder. Artık elinde kaşık tutabilir ve kendi kendine beslenmeye çalışarak bağımsızlığını ortaya koyabilir.

ANNE SÜTÜ VE SÜT ÜRÜNLERİ

Çocuğunuzun süt içmeye devam etmesi gerekir: Her gün 500 ml anne sütü veya ikinci aşamaya uygun mama aldığından emin olun.

Ayrıca mağazalarda özel "bebek" süt ürünleri de bulabilirsiniz (yoğurt). Çocuğunuzun günlük süt alımına katkıda bulunan bu ürünler, aynı zamanda demir, vitamin ve temel yağ asitleri açısından zengin olur. Bunun dışında yağsız süt ürünleri yerine tam yağlı süt ürünlerini tercih edin.

Ayrıca bu yaşta çocuğunuza az miktarda peynir de verebilirsiniz. Ağzına atmadan dokusunu keşfedebilmesi için parmaklarıyla dokunmasına izin verin.

MEYVE VE SEBZELER

Meyve ve sebzeler: püre, haşlanmış; küçük parçalar halinde veya bebek maması kavanozlarında.

ET, BALIK VE YUMURTA

Et, balık, yumurta: 20 g blenderden geçmiş et veya balık (yani 4 çay kaşığı) ya da haşlanmış yumurtanın yarısı.

NİŞASTALI GIDALAR VE TAHIL ÜRÜNLERİ

Patates, ikinci aşamaya uygun tahıllar, küçük parçalar halinde makarna, erişte, tapyoka nişastası. Bu dönemde bebeğiniz ilk dişlerini çıkarmaya başlar ve yemekleri küçük parçalar halinde yiyebilir.

12 ile 18 ay arası

GIDA ÇEŞİTLENDİRMESİ – 3. AŞAMA

Artık çocuğunuzun diyeti çeşitlilik içerir ama ihtiyaçları henüz yetişkinlerle aynı değildir. Bu yaşta çocuğunuz yiyecekleri reddetmeye başlar, bu yüzden iyi beslenme alışkanlıkları oturtmaya başlamak için iyi bir dönemdir.

SÜT, SÜT, DAHA ÇOK SÜT!

Çocuğunuz 3 yaşına kadar her gün 500 ml'ye kadar süt tüketmeye devam etmelidir. İkinci aşamaya uygun mamayı büyüme sütüyle değiştirin. Bu sütler çocuğun ihtiyaçlarına göre özel olarak hazırlanır. Tam yağlı süt de kullanabilirsiniz (yağsız veya yarım yağlı süt yerine tam yağlı sütü tercih edin).

Arada sırada sütünün birazını demir, vitamin ve temel yağ asitleri açısından zengin olan uygun süt ürünleriyle değiştirebilirsiniz (yoğurt).

Ayrıca küçük parçalar halinde peynir de verebilirsiniz.

MEYVE VE SEBZELER

Çocuğunuza verebileceğiniz gıdaları belirlemenize yardımcı olacak kurallardan bazıları şunlardır: meyve ve sebzeler: Tüm çeşitlere "izin verilir".

Çiğ meyve ve krudite vermeye başlayabilirsiniz. Ayrıca 15 aydan itibaren, başta püre formunda olmak üzere baklagiller verebilirsiniz (mercimek, kuru fasulye, kırık bezelye vb.).

ET, BALIK VE YUMURTA

Et, balık, yumurta: günde 30 g, blenderden geçirilmiş (yaklaşık 6 çay kaşığı).

NİŞASTALI GIDALAR VE TAHIL ÜRÜNLERİ

Her öğünde tahıl ürünleri.

ŞEKER VE TUZ

Şeker, bal, çikolata gibi belirli gıdaları sınırlayın.

Yemekleri tuzsuz yapmaya çalışın ve hazır gıdalara tuz eklemeyin (bunlar zaten çocuğunuz için uygun miktarda tuz içerir). Kızarmış yiyeceklerden kaçınmayı unutmayın.

Gıda çeşitlendirmesinin

TEMEL AŞAMALARININ AYA VE GIDA TÜRÜNE GÖRE ÖZETİ

	4. ay	5. ay	6. ay	7. ay	8. ay	9. ay	10. ay	11. ay	12. ay	2. yıl	3. yıl
Süt	Anne sütü veya 1. aşamaya uygun	2. aşamaya uygun		2. aşamaya uygun > 500 ml						büyüme maması veya tam yağlı inek sütü	
Süt ürünleri		yoğurt				peynir					
Meyve		Hepsi, ya çok olgun ya da pişirilip püre haline getirilmiş								parçalar halinde, çiğnemelik	
Sebzeler		yumuşak püre		küçük parçalar						ezilmiş veya çiğnemelik	
Patatesler		yumuşak püre		küçük parçalar							
Baklagiller										püre	
Bebek tahılları		glütensiz		glütenli							
Ekmek, tahıl ürünleri				ekmek, makarna, irmik, pirinç							
Et, balık		hepsi, karıştırılmış		10 g/gün		20 g/gün				30 g/gün	
Haşlanmış yumurta				1/4		1/3				1/2	
Eklenen yağlar				Sıvıyağ veya tereyağı							
İçecekler	saf su										
Tuz										pişirme sırasında	
Tatlı ürünler						Sınırlı miktarda					

Bazı sıkça sorulan sorular

Dondurulmuş veya konserve sebze ve meyve satın alabilir miyim?

Dondurulmuş ve konserve sebzeler, bol miktarda vitamin ve mineral içerir. Tuz veya şeker katkılı olmayanları seçin.

Meyve ve sebzeleri soymalı mıyım?

Meyve ve sebzeler soyulmamışsa daha az böcek ilacı kullanılarak yetiştirilen organik ürünleri seçin.

Yemek hazırlarken kalan veya fazla olan gıdayla ne yapmalıyım?

Ekstra veya kalan sebzelerle çorba yapabilirsiniz. Alternatif olarak, kalan meyvelerle hoşaf gibi yiyecekler yapabilirsiniz. Ayrıca yıkanmış, soyulmuş ve doğranmış sebzeleri dondurabilirsiniz.

En iyi pişirme türü hangisidir?

Buharda pişirme en iyi seçenektir. Pişirme sırasında meyve ve sebzelerinizin organoleptik özelliklerini (gıdaların tat, görme, koku ve dokunma duyuları tarafından deneyimlenen yönleri) korumanızı sağlar. Ayrıca sıvıyağ veya tereyağı gibi yemeğe eklenen yağların miktarını sınırlandırmanıza yardımcı olur. Meyve ve sebzelerinizi tavada veya fırında da pişirebilirsiniz. Kıvamı çocuğun yaşına göre ayarlanmalıdır (yumuşak püre, daha kıvamlı püre, ezilmiş, küçük parçalar vb.)

Ev yapımı bebek maması kavanozlarımı nasıl ve ne kadar süre saklayabilirim?

İdeal olarak, kavanoz mamaları hazırlayıp bebeğinize aynı gün yedirmeniz gerekir. Bu, tat ve kıvamın yeniden ısıtma nedeniyle değişmeden en iyi durumda kalmasını sağlar.
Sadece meyve ve sebze içeren bebek maması kavanozları buzdolabında 48 saat saklanabilir; et, balık veya yumurta içeren kavanozlar buzdolabında 24 saat saklanabilir.
Kavanozlar dondurucuda iki aya kadar saklanabilir. Kavanozları çözmek için bir gün önce buzdolabına koyun veya Yummy Gourmet'nizin buz çözme işlevini kullanın.
Ev yapımı bebek maması kavanozlarınızı sterilize ederek de saklayabilirsiniz. Karışımı sterilize etmek için lastik contalı cam kavanozlara dökün ve büyük bir tencereyi suyla doldurun. Doldurulmuş ve kapatılmış cam kavanozları tencereye koyun. Kavanozlar tamamen suyun içinde kalmalıdır. Tenceredeki suyu kaynatın. 20 dakika ateşte tutun. Soğumaya bırakın. Bu kavanozlar 12 aya kadar saklanabilir.
Kavanozu açarken sterilizasyon ve korumanın düzgün olduğunu gösteren bir "pat" sesi duyduğunuzdan emin olun.

Gıda çeşitlendirmesi nedir?

Bebeğinizin doktoruna danışmadan bebeğinizin yediklerini pürelerle çeşitlendirmeye başlamayın. Bebeğinizi değerlendirip hazır olduğuna veya biraz daha beklemeniz gerektiğine karar vermesi önemlidir.

Bebeğinizin ana yemek kaynağı, çocuk doktorunun tavsiyelerine uygun olarak bir süre daha anne sütü olacaktır.

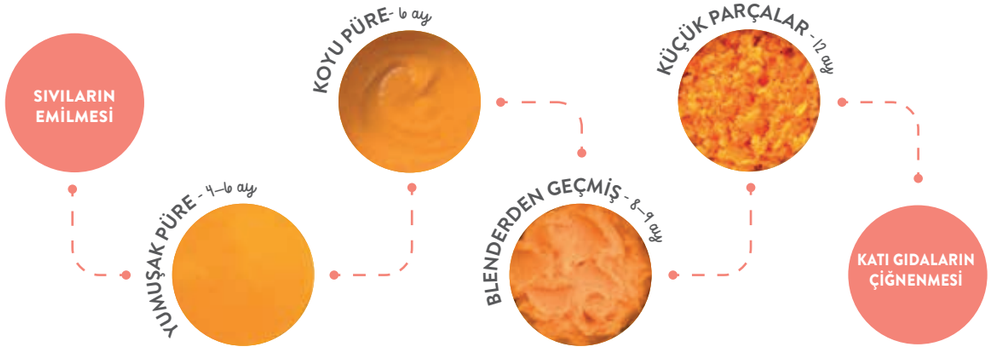
Gıda çeşitlendirmesi, bebeğinizin farklı kıvam ve tatlara sahip gıda çeşitlerini denemeye hazır olduğu, heyecan verici bir dönemdir.

Bebeğiniz ilk yılında yavaş yavaş çiğnemeyi öğrenir. Sıvı diyetinin yerini, gitgide daha çok katı gıdalardan oluşan bir diyet alır.

Ayrıca bebeğinizin normal yemeklerinde meyve ve sebzeye yer vermeye erken yaşta başlamak, onu büyürken dengeli beslenmeye teşvik eder. Çeşitlendirme sürecinin başından itibaren farklı meyve ve sebze çeşitleri sunmanın, kısa vadede daha fazla yiyeceğin kabul edilmesini sağladığı kanıtlanmıştır.

Bebeğiniz sütten başka gıdaları denemeye hazır olduğunda, ona her gün az miktarda buharda pişirilmiş sebzeyi yumuşak püre formunda verin. Haftanın 7 günü farklı bir sebze deneyin ve bu döngüyü tekrarlayın. Yaklaşık 2 hafta boyunca sebze vermeye devam edin ve ardından bazı meyvelerle diğer gıdaları deneyin. Çok lifli olmayan ve tadı bebeğinize çok keskin gelmeyecek, buharda pişirilmiş sebzeleri tercih edin. Acele etmeden, püre haline getirilmiş sebzeleri teker teker vererek başlayın.

Kıvam gelişimi



Gıda çeşitlendirmesi

SIRASINDA LEZZETLERİ TANITMA

BEBEĞİNİZİN YENİ LEZZETLERİ KEŞFETMESİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Bir yiyeceğin tadını denetmeden önce duyularıyla yiyeceği tanımasını sağlayabilirsiniz. Bu, reddettiği veya bilmediği bir ürünü tanıması için kullanılabilecek çok basit bir tekniktir. Amaç, tabağına servis etmeden önce çocuğun yiyecekle temasını artırmaktır. Bu ön temas, duyularını uyandırmaya yardımcı olur: Kısıtlamasız ve genellikle eğlenceli bir bağlamda yiyeceklere dokunup tatlarına bakabilir.

ÖRNEK

Yemeği çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz. Ona yiyeceğin kesilmiş hali yerine gerçek biçimini gösterebilir ve nereden geldiğini açıklayabilirsiniz. Çocuk yiyeceğin nereden geldiğini bildiğinde neofobi (veya yeni yiyeceklerden korkma) riski azalır. Bebeğinizin meyve ve sebzeleri tutmasına izin verin. Bebekler yeni gıdaları tüm duyularıyla, yani tat duyusunun yanı sıra dokunma, görme ve koku duyularıyla da tanırlar.

Çocukluğun erken döneminde başlayan duyusal eğitim, sağlıklı beslenmenin temelini oluşturmada kilit rol oynar. Çocuğunuz doğal olarak tatlı, şekerli, doyurucu gıdalara ilgi duyacağı için sağlıklı ve dengeli beslenmeye yönlendirilmesi gerekir.
Duyusal uyanış, çocukların farklı yiyecekleri keyifle ve zevk alarak yemesini sağlar. Bu ne kadar erken olursa işiniz o kadar kolaylaşır.

Gıda çeşitlendirmesi sürecinde bebeğiniz yeni lezzetleri ve kıvamları keşfeder.

Bebekler doğuştan ekşi ve acı tatları tercih eder. Bebeklere ve küçük çocuklara meyve ve sebzeler karıştırılmadan, birer birer tanıtılmalıdır. Sebzelere nişastalı gıdalar eklemek, uzun vadede daha kolay kabul edilmelerine yardımcı olur.

Bebeğinizin öğrenmesine yardımcı olmak için ona yeni bir tadı keşfedebileceği birkaç fırsat ve öğün sunun.

Yemek çeşitlendirmesinin

1. AŞAMASINA BAŞLAMAYA YARDIMCI HIZLI PLAN

1. HAFTA

- Üç farklı sebze türü seçin.
- Yumuşak bir püre haline getirin.
- Her gün öğle yemeği saatinde bir sebze türünden birkaç kaşık verin.
- Öğünün geri kalanı çocuğunuzun her zamanki sütü olmalıdır.

Lezzetleri 7 gün boyunca değiştirerek verin

2. HAFTA

- 1. haftayla aynı sebzeleri verin.
- Yumuşak bir püre haline getirin.
- Her gün öğle yemeği saatinde bir sebze türünden birkaç kaşık verin.
- Öğünün geri kalanı çocuğunuzun her zamanki sütü olmalıdır.

Lezzetleri 7 gün boyunca değiştirerek verin

3. HAFTA

- 3. haftanın yeniliği: Günde bir meyve ekleyin.
- Çocuğunuzu 1. ve 2. haftalardaki sebzelerle beslemeye devam edin ve lezzetleri 7 gün boyunca değiştirerek verin.
- Yumuşak bir püre haline getirin.
- Her gün öğle yemeği saatinde bir sebze türünden birkaç kaşık verin.

Lezzetleri 7 gün boyunca değiştirerek verin

4. HAFTA

- 4. haftanın yeniliği: Dördüncü bir sebze ekleyin.
- Lezzetleri 7 gün boyunca değiştirerek verin.
- Yumuşak bir püre haline getirin.
- Her gün öğle yemeği saatinde bir sebze ve meyve türünden birkaç kaşık verin.

Öğünün geri kalanı çocuğunuzun her zamanki sütü olmalıdır

5. HAFTA

- 5. haftanın yeniliği: Her hafta yeni bir sebze ve meyve ekleyin.
- Lezzetleri değiştirin ve çeşitli sebze ve meyveler vermeye devam edin.
- Yumuşak bir püre haline getirin.
- Çocuğunuzun iştahına göre kaşık sayısını yavaş yavaş artırın.

Öğünün geri kalanı çocuğunuzun her zamanki sütü olmalıdır

Aya göre gıda tanıtma listeleri*

4 AYDAN İTİBAREN

Pancar
Brokoli
Havuç
Kabak
Ispanak
Taze fasulye
Yabani havuç
Tatlı patates
Bezelye
Patates
Küçük kabak
Balkabağı
Yer elması
Kayısı
Muz
Nektarin
Ayva
Mirabelle eriği
Nektarin
Şeftali
Armut
Elma
Erik
Kuru erik
Mürdüm eriği
Üzüm

6 AYDAN İTİBAREN

Patlıcan
Enginar
Kereviz sapı
Düğme mantarı
Karnabahar
Salatalık
Kabak
Tatlı kabak
Hindiba
Rezene
Mısır
Şalgam
İspanyol enginarı
Dolmalık biber
Turp
Teke sakalı otu
Domates
Yaprak soğanı
Kekik
Limon
Klementin
İncir
Çilek
Ahududu
Liçi
Mandalina
Kavun
Böğürtlen
Yaban mersini
Portakal
Greyfurt
Kuzu eti
Dana eti
Jambon
Tavuk
Keler balığı
Ton balığı
Keçi peyniri
Emmental
Mozzarella
Parmesan

7 AYDAN İTİBAREN

Su teresi
Marul
Sarı şalgam
Makarna
Pirinç
Tapyoka nişastası
Beyaz peynir

8 AYDAN İTİBAREN

Kuşkonmaz
Avokado
Mantar
Brüksel lahanası
Ananas
Bergamot
Kızılcık
Kızılcık
Siyah frenk üzümü
Kiraz
Guava
Nar
Kırmızı frenk üzümü
Kivi
Hindistan cevizi
Papaya
Karpuz
Sarımsak
Dereotu
Fesleğen
Kişniş
Arpacık soğanı
Soğan
Oregano
Maydanoz
Nane

9 AYDAN İTİBAREN

Pazı
Somon

10 AYDAN İTİBAREN

Lahana
Ravent
Badem
Fıstık
Fındık
Kaju fıstığı
Pekan cevizi
Antep fıstığı

12 AYDAN İTİBAREN

Turp
Çarkıfelek meyvesi
Trabzon hurması
Altın çilek
Deniztarağı
Karides
Zencefil
Çikolata

18 AYDAN İTİBAREN

Kestane
Kestane
Kornişon
Beyaz puding
Siyah puding

* Kapsamlı olmayan listeler; çocuk doktorunuzun tavsiyelerine ve çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır (tercihler, alerjiler, intoleranslar vb.)

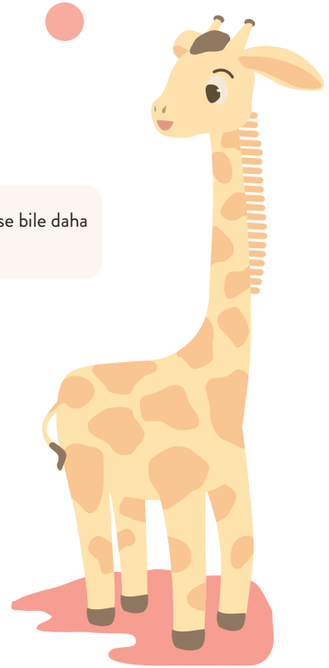
Önemli noktalar

BEBEĞİNİZİN İLK YILINDA

Bebeğinizin büyürken farklı yiyecekler yemesine yardımcı olmanın en iyi yolu, gıda çeşitlendirmesinin başında farklı tatlar ve kıvamlar sunmaktır

Aynı sebze veya meyveyi birkaç kez sunmak, bebeğiniz başta reddetse bile daha sonra kabul etme ihtimalini artırır (tekrarlama)

SABIR VE AZİM, BEBEĞİNİZİN MEYVE VE SEBZELERİ SEVMEYİ ÖĞRENMESİNE YARDIMCI OLUR



BEBEĞİNİZ BÜYÜDÜKÇE

Öğünler sırasında atıştırmalık olarak meyve ve sebze sunmaya devam edin

ÇOCUĞUNUZU MEYVE VE SEBZELERİ TUTMAYA TEŞVİK EDİN

Çocuğunuzun sevmeyi öğrenmesi gereken yiyecekleri yiyerek ona iyi örnek olun

Çocuğunuzun açlık seviyelerine ve açlık sinyallerine dikkat edin

Çocuğunuzun tuzlu, yağlı ve/veya şekerli yiyecekleri istediği gibi yemesine izin vermeyin

DÖRT KULLANIM ŞEKLİ

Buharda Pişirme
Buharda pişirme yöntemiyle sağlıklı ve lezzetli ev yemekleri hazırlayın. Yiyecekleri daha sonra yeniden ısıtmak üzere saklama kavanozlarında saklayabilirsiniz.

3 otomatik program
- Buharda pişirme
- Buz çözme
- Yeniden ısıtma

Buharlı pişirici sepetiyle birlikte iki seramik saklama kabı verilir

Doğrayıcı
Yummy Gourmet kasesini bıçağıyla birlikte kullanın. Blender sapını kapağın üzerine yerleştirerek sebzeleri, soğanları, otları ve etleri doğrayabilen, kıyabilen ve karıştırabilen bir doğrayıcıya dönüştürün.

El blenderi
Metal blender parçasını sapa takarak tüm aile için soslar, çorbalar ve smoothie'ler hazırlayabilecek bir el blenderine dönüştürün.

Buharlı pişirici blenderi
Blender sapını kullanarak yiyecekleri başka bir kaba aktarmadan, doğrudan Yummy Gourmet kasesinde pişirip karıştırın.

YUMMY GOURMET NASIL KULLANILIR?

1 Su haznesini maksimum seviyeye kadar doldurun.

2 Bıçağı kaseye takın ve malzemeleri ekleyin.

3 Buharda Pişirme programını seçin.

4 Başla tuşuna basın.

5 Programın sonunda blender sapını kapağın üzerine yerleştirin.

6 İstediğiniz dokuya ulaşana kadar karıştırın.

SAKLAMA KAPLARI NASIL KULLANILIR?

1 Su haznesini maksimum seviyeye kadar doldurun.

2 Kapları yeniden ısıtılacak veya buzu çözülecek karışımla doldurun. Kapakları kapatın.

3 Kapları buharlı pişirici sepetine yerleştirin, ardından buharlı pişirici sepetini kaseye koyun (bıçak takılı değilken).

4 Yeniden Isıtma veya Buz Çözme programını seçin ve Start düğmesine basın.

4½ aydan itibaren

Havuç püresi

1 Porsiyon | 10 dk | 15 dk

2 havuç (yaklaşık 250 g)
1 çay kaşığı kanola yağı

1. Havuçları soyup yıkayın. İnce dilimler halinde kesin. Bunları bıçak takılı Yummy Gourmet kasesine koyun.
2. Yummy Gourmet su haznesini MAKS. seviyeye kadar doldurun.
3. 15 dakika buharda pişirin.
4. Yağı ekleyin, blender sapını kapağa yerleştirin ve iyice karıştırın.

9 aydan itibaren

Provençal soslu domates

4 kişilik | 10 dk | 15 dk

4 domates
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı galeta unu
½ demet doğranmış maydanoz
1 çay kaşığı kanola yağı
Karabiber

1. Fırını 200°C'ye ısıtın. Domatesleri yıkayın ve bıçak ucuyla sapları çıkarın. Bunları ikiye kesin ve kesilmiş tarafları yukarı bakacak şekilde bir kaseye koyun.
2. Sarımsakları soyun, ikiye kesin ve filizleri çıkarın. Maydanozu yıkayın.
3. Sarımsak ve maydanozu bıçak takılı Yummy Gourmet kasesine koyun, blender sapını kapağa yerleştirin ve iyice karıştırın. Galeta unu ve karabiberi ekleyin, ardından aralıklı olarak blenderden geçirerek karıştırın. Karışımı domateslerin üzerine yayın ve 30 dakika pişirin.
4. Bebeğiniz için: Yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bir porsiyon alın. Domateslerin kabuğunu soyun, ardından el blenderini kullanarak istediğiniz kıvamı elde edin. Bir çay kaşığı kanola yağı ekleyin ve servis edin.

Gerekirse ailenin geri kalanı için tuz ekleyin.

12 aydan itibaren

Sebze kroket

1 Porsiyon | 15 dk | 25 dk

120 g karnabahar çiçekleri
120 g brokoli çiçekleri
15 g rendelenmiş Comté peyniri
1-2 çay kaşığı kanola yağı

1. Brokoli ve karnabahar çiçeklerini yıkayın ve çok büyüklerse doğrayın. Sebzeleri buharlı pişirici sepetiyle birlikte bıçak takılı Yummy Gourmet kabına koyun.
2. Yummy Gourmet su haznesini MAKS. seviyeye kadar doldurun.
3. 15 dakika buharda pişirin. Pişirdikten sonra sebzeleri süzün, yağ ve rendelenmiş peynir ekleyin, blender sapını kapağa yerleştirin ve parçacıklı bir kıvam alıncaya kadar blenderle kabaca karıştırın.
4. Fırını 180°C'ye ısıtın. Temiz ellerle 8 kroket hazırlayın ve bunları pişirme kağıdıyla kaplanmış fırın tepsisine yerleştirin. 10 dakika boyunca fırında pişirin. Kroketleri bebeğinizin gereksinimlerine göre küçük parçalara bölün ve servis edin.

İpucu: Ailenin geri kalanına kroketleri baharatlı domates sosuyla servis edin.

Daha fazla tarifi
BUREDAN KEŞFEDİN

HER KULLANIMDAN ÖNCE YUMMY GOURMET'NİN SU HAZNESİNİ MAKS. SEVİYEYE KADAR DOLDURMAYI UNUTMAYIN

HU

YUMMY GOURMET

Útmutató hozzátáplálási javaslatokkal és tanácsokkal újdonsült szülők és kisbabáik számára

Nyújtsa a legjobbat a gyermekének

Leendő vagy újdonsült szülő? Mindennapi feladatait és gyermeke igényeit nem egyszerű feladat összeegyeztetni. Ez az egyszerű útmutató két részből áll, hogy változatos, egészséges és kiegyensúlyozott ételeket készíthessen kisbabája számára, és segítse a fejlődését.

Az első rész végigvezeti Önt a kisbaba elválasztásának főbb szakaszain, és gyakorlati tippekkel és egyszerű trükkökkel segít a kisbaba étrendjét változatossá tenni és új ízeket bevezetni.

A második rész 32, a Malin programmal együttműködve kifejlesztett és (legfeljebb 18 hónapos csecsemők számára készült receptek esetén) egészségügyi szakemberek által jóváhagyott Yummy Gourmet receptet tartalmaz.

A Malin programot 2008-ban Franciaországban azzal a céllal indították el, hogy családoknak és szakembereknek szóló útmutatókkal és eszközökkel segítsenek a szülőknek a gyermekeiket minőségi, az igényeikhez igazított ételekkel táplálni.

Tanulja meg elkészíteni ezt a 32 egyszerű, egészséges és ízletes receptet, amelyet 6–18 hónapos gyermeke és az egész család is élvezhet.

Ez az útmutató segít, hogy minden nap a legjobbat adhassa nekik!

Tartalom

BEVEZETÉS

A hozzátáplálás fő szakaszai ..... 146. o.

Gyakori kérdések ..... 151. o.

Az ízek bevezetése ..... 152. o.

Havi ételbevezetési lista ..... 154. o.

Főbb pontok ..... 155. o.

Gyors üzembe helyezési útmutató ..... 156. o.

3 RECEPT kezdésnek, és még több a folytatáshoz

JELMAGYARÁZAT

1 — Egy étkezésnyi mennyiségű adag receptje a gyermeke számára.

4 — Recept négy felnőtt számára, amelyből kivehető a gyermeke számára szükséges ételmennyiség.

Főzési idő.

A teljes recept elkészítési ideje.

Köszönetnyilvánítás

A könyvben szereplő legtöbb recept megalkotásában való közreműködésükért köszönettel tartozunk a Malin program teljes csapatának, valamint a Groupe SEB élelmiszertudományi csapatának, különösen Hortense-nek, a bevezető megírásához nyújtott értékes segítségéért.

És köszönettel tartozunk Önöknek, a könyv olvasóinak. Reméljük, hogy olyan ötleteket tudnak majd meríteni belőle, amelyeknek gyermekei és egész családja is minden nap örül majd.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKAT TARTALMAZÓ HIVATKOZÁSOK

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/

Fő szakaszok

A KISBABA TÁPLÁLÁSA SORÁN

SZÜLETÉSTŐL 4–6 HÓNAPOS KORIG
SZOPTATÁS

A kisbabája csak folyadékot fogyaszthat. Az anyatej az egyetlen olyan étel, amelyet a gyermekének javasolt fogyasztania.

Az anyatej-helyettesítő tápszerek (vagy csecsemőtápszerek) szintén jó alternatívát jelentenek.

4–8 HÓNAPOS KORIG
A HOZZÁTÁPLÁLÁS ELSŐ SZAKASZA

Gyermeke növekszik és egyre inkább érdeklődik a neki kínált ételek iránt.

Elkezdhet új ételeket megkóstolni, új ízeket és állagokat felfedezni.

A fő táplálékforrása azonban továbbra is a tej.

9–12 HÓNAPOS KORIG
A HOZZÁTÁPLÁLÁS MÁSODIK SZAKASZA

Gyermeke egyre többféle ételt eszik, de továbbra is a tej az alapja az étrendjének.

Ekkor már képesek megtartani a kanalat, és kivívni a függetlenségüket azáltal, hogy megpróbálnak önállóan enni.

12–18 HÓNAPOS KORIG
A HOZZÁTÁPLÁLÁS HARMADIK SZAKASZA

Gyermeke étrendje ekkor már változatos, de az igényei még mindig nem azonosak egy felnőttével.

Fokozatosan elkezdik ugyanazokat az ételeket enni, mint a család többi tagja.

A tej és a tejtermékek azonban még mindig nagyon fontos részét képezik az étrendjüknek.

4–8 hónapos korig

HOZZÁTÁPLÁLÁS – 1. SZAKASZ

Gyermeke növekszik, és egyre inkább érdeklődik a neki kínált ételek iránt. Elkezdhet új ételeket megkóstolni, új ízeket és állagokat felfedezni. A fő táplálékforrása azonban továbbra is a tej.

ANYATEJ

A fő táplálékforrás továbbra is a tej. Gyermekének továbbra is naponta legalább 500 ml tejet kell fogyasztania.

A táplálás mellett ez az első néhány hónapban a hidratáltságáról is gondoskodik. Ez azt jelenti, hogy hacsak nincs nagy forróság, nem kell neki vizet adnia. Ne várja meg, hogy a gyermeke megszomjazzon. A gyümölcslé csecsemők számára nem ajánlott. Az anyatej vagy a csecsemőtápszer minden szükséges vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, így nem kell gyümölcslével kiegészítenie.

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

A zöldségek etetése a hatodik hónaptól kezdhető meg, a szoptatás mellett cumisüvegben vagy kanállal etetve.

Zöldségek

Választás – Válasszon olyan zöldségeket, amelyeket a baba gyomra képes megemészteni: zöldbab, spenót, hámozott és magozott cukkini, póréhagyma (csak a fehér rész), sárgarépa stb. Ebben a szakaszban kerülje az olyan rostban gazdag zöldségeket, mint például a gyökérzöldségek, az articsóka és a póréhagyma zöld része.

Elkészítés – A zöldségeket mindig meg kell főzni. Ha cumisüvegből eteti gyermekét, először cserélje le az üvegben lévő vizet arra a vízre, amelyben a zöldségeket só hozzáadása nélkül főzte (pl. 210 g alaplé + 7 kanál tej). Ezt követően fokozatosan hozzáadhatja a pürésített zöldségeket, és csupán 5 kanál tej hozzáadásával sűrűbb levest készíthet.
Ha szoptat, főzze vagy párolja meg a zöldségeket, szintén só hozzáadása nélkül. Ezután turmixolja össze őket, hogy sűrű leves állagot kapjon, majd kanállal etesse meg a babával.

Mikor? – Ebédidőben, a tej mellé, üvegben vagy kanállal etetve. 6 hónapos kortól kezdődően kaphat egy üveg levest 5 kanál tejjel vacsorára.

Gyümölcs

A gyümölcsök bevezetését két héttel a zöldségek bevezetése után kezdje meg.
Ebben a korban a gyümölcsöt mindig meg kell főzni.

Választás – Néhány javasolt lehetőség: körte, alma, őszibarack, banán vagy sárgabarack.

Elkészítés – Püré készítése érett, megfőzött, majd cukor hozzáadása nélkül pürésített gyümölcsből. Alapként az alma használható: a gyermekek gyakran kedvelik puha állagát és természetesen édes ízét. Ezután fokozatosan bevezethetők a különböző, kevésbé puha állagú gyümölcsök. Próbáljon meg naponta csak egy gyümölcsöt bevezetni, hogy gyermeke hozzászokhasson az ízéhez.

Mikor? – Ebédidőben vagy a délutáni cumisüveg vagy etetés mellé.

Keményítőtartalmú ételek

A burgonya kis mennyiségben sűrűbb állagot ad az ételeknek. A csecsemőknek szánt gabonafélék jó megoldást jelenthetnek, ha úgy tűnik, hogy gyermeke nem eszik annyit, amennyit kellene.

Elkészítés – Párolja meg a burgonyát, majd pürésítse és keverje össze a zöldséggel (sárgarépa, sütőtök, spenót, cukkini (magozott), zöldbab stb.). A csecsemőknek szánt gabonaféléket (2 teáskanál gluténmentes, első szakaszban adható gabonaféle) belekeverheti a cumisüvegbe vagy felhasználhatja zöldséglevesben is.

Mikor? – A burgonyával vagy az első szakaszban adható gabonával egészítse ki az ebédre adott pürét. Az esti etetésnél is keverhet a cumisüvegbe egy kevés csecsemőknek szánt gabonát.

Hús, hal és tojás

A hús és a hal bevezetése hat hónapos kortól kezdhető meg; a tojással várjon a hetedik hónapig.

Ezek az ételek fehérjét tartalmaznak, ami fontos a test egészséges fejlődéséhez. Azonban tisztában kell lennie azzal, hogy gyermeke szükségletei nem azonosak egy felnőtt szükségleteivel.

Kiválasztás – különböző típusú húsokat adjon, kerülve a belsőségeket és a felvágottakat (kivéve a bőr nélküli főtt sonkát). Halak esetében váltogassa a fajtákat és típusokat (friss vagy fagyasztott), de kerülje a panírozott halakat. A tojást keményre kell főzni.

Mennyiségek – 6–7 hónapos korban adjon kis mennyiségű pürésített húst vagy halat a házilag elkészített zöldségpüréhez (kb. 1 teáskanál).
7–8 hónapos kortól adjon naponta 10 g (vagy 2 teáskanál) pürésített húst vagy halat és ¼ főtt tojást.

Zsírok

A zsírokkal kiegészíthetők a zöldségek, a pürék és a levesek.

Választás – Válasszon vajat vagy növényi zsírokat: repceolajat, olívaolajat, napraforgóolajat stb., de kerülje a zsírban sütést.

Mennyiségek – egy kis darab vaj vagy egy teáskanál olaj adható.

9–12 hónapos korig

HOZZÁTÁPLÁLÁS – 2. SZAKASZ

Gyermeke egyre többféle ételt eszik, de továbbra is a tej az alapja az étrendjének. Ekkor már képesek megtartani a kanalat, és kivívni a függetlenségüket azáltal, hogy megpróbálnak önállóan enni.

ANYATEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Gyermekének még mindig tejet kell fogyasztania. Ügyeljen rá, hogy a nap folyamán megigyon 500 ml anyatejet vagy a második szakaszban adandó tápszert.

A boltokban speciális „baba” tejtermékek (joghurt vagy görög joghurt) is kaphatók. Ezek a termékek beleszámíthatók gyermeke napi tejadagjába, és vasban, vitaminokban és esszenciális zsírsavakban is gazdagok. Ha nem talál ilyet, akkor a zsírmentes változatok helyett teljes zsírtartalmú tejtermékeket válasszon.

Ebben a korban gyermeke már kis mennyiségű sajtot is kaphat. Mielőtt a szájába adná, hagyja, hogy az ujjaival megérintse, és felfedezze az állagát.

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

Gyümölcsök és zöldségek: pürésítve, párolva, kis darabokban vagy babákra méretezett adagban.

HÚS, HAL ÉS TOJÁS

Hús, hal, tojás: válasszon 20 g-nyi pürésített húst vagy halat (4 teáskanál) vagy egy fél főtt tojást.

KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ ÉTELEK ÉS GABONAKÉSZÍTMÉNYEK

Burgonya, második szakaszban adható gabonafélék, kis tésztadarabok, cérnametélt, tápióka. Ekkor kezdenek megjelenni a baba első fogai, és ekkor már elkezdhetnek kisebb darabos ételeket is enni.

12–18 hónapos korig

HOZZÁTÁPLÁLÁS – 3. SZAKASZ

Gyermeke étrendje ekkor már változatos, de az igényei még mindig nem azonosak egy felnőttével. Ez az az életkor, amikor gyermeke elkezdi visszautasítani az ételeket, így itt az ideje, hogy elkezdje a helyes étkezési szokások kialakítását.

TEJ, TEJ ÉS MÉG TÖBB TEJ!

3 éves koráig gyermekének még mindig naponta akár 500 ml tejet kell fogyasztania. A második szakaszban adandó tápszert cserélje tejitalra. Ez a fajta tej a gyermek igényeihez igazodik. Teljes tej is használható (a sovány vagy félzsíros tej helyett inkább a teljes tej javasolt).

A tej egy része lecserélhető vassal, vitaminokkal és esszenciális zsírsavakkal gazdagított, megfelelő tejtermékekre (joghurt, görög joghurt).

Kis sajtdarabok is adhatók nekik.

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

Néhány tanács a gyermekének adható ételek meghatározásához: gyümölcsök és zöldségek: minden fajta „engedélyezett”.

Bevezethetők a nyers gyümölcsök és a darabolt zöldségek. A hüvelyesek (lencse, fehérbab, sárgaborsó stb.) 15 hónapos kortól kezdve adhatók, először pürésített formában.

HÚS, HAL ÉS TOJÁS

Hús, hal, tojás: 30 g/nap, pürésítve (kb. 6 teáskanál).

KEMÉNYÍTŐTARTALMÚ ÉTELEK ÉS GABONAKÉSZÍTMÉNYEK

Gabonakészítmények minden étkezéskor.

CUKOR ÉS SÓ

Bizonyos élelmiszereket, például cukrot, mézet és csokoládét csak korlátozottan adjon.

Próbáljon meg só nélkül főzni, és ne sózza meg a kész bébiételeket (ezek már tartalmazzák a gyermeke számára megfelelő mennyiségű sót). Ne felejtse el kerülni a zsiradékban sült ételeket.

A hozzátáplálás fő szakaszainak az ÖSSZEFOGLALÁSA HÓNAP ÉS ÉLELMISZERTÍPUS SZERINT

	4. hónap	5. hónap	6. hónap	7. hónap	8. hónap	9. hónap	10. hónap	11. hónap	12. hónap	2. év	3. év
Tej	Anyatej vagy I. szakaszos tápszer	2. szakasz		2. szakasz > 500 ml						tejital vagy teljes értékű tehéntej	
Tejtermékek		joghurt és görög joghurt				sajt					
Gyümölcs		Mind, nagyon éretten vagy főzve és pürésítve								darabokban, hogy rághatóvá legyen	
Zöldségek		sima püré		apró darabok						törve vagy rághatóvá darabokban	
Burgonya		sima püré		apró darabok							
Hüvelyesek										pürésítve	
Csecsemőknek szánt gabonafélék		gluténmentes		gluténtartalmú							
Kenyér, gabonakészítmények				kenyér, tészta, búzadara, rizs							
Hús, hal		mind, pürésítve		10 g/nap		20 g/nap				30 g/nap	
Keményre főtt tojás				1/4		1/3				1/2	
Hozzáadott zsírok				Olaj vagy vaj							
Italok	tiszta víz										
Só										főzés közben	
Édességek						Korlátozott mennyiségben					

Néhány gyakori kérdés

Vásárolhatok fagyasztott vagy konzerv zöldséget és gyümölcsöt?

A fagyasztott és konzerv zöldségek nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat. Válassza azokat, amelyen nem tartalmaznak hozzáadott sót vagy cukrot.

Meghámozzam a gyümölcsöt és a zöldséget?

Ha a gyümölcsöt vagy a zöldséget nem hámozza meg, akkor olyan ökológiai termesztésűt válasszon, amelyet kevesebb növényvédőszer használatával termesztettek.

Mit csináljak a maradékkal vagy az étel készítésekor megmaradt felesleges mennyiséggel?

Az extra vagy a maradék zöldségből készíthet levest. Vagy a maradék gyümölcsből például párolt gyümölcsöt is készíthet. A megmosott, meghámozott és felaprított zöldségeket le is fagyaszthatja.

Melyik főzési mód a legjobb?

A legjobb a párolás. Így elkészítés közben nem vesznek el a gyümölcsök és zöldségek érzékszervi tulajdonságai (vagy az ételnek az olyan érzékeléssel tapasztalható jellemzői, mint az íz, a látvány, a szag és a tapintás). A hozzáadott főzőzsiradék, mint az olaj vagy a vaj mennyiségének a korlátozását is segíti. A gyümölcsöket és a zöldségeket serpenyőben vagy sütőben is elkészítheti. Az állagot a gyermek életkorához kell igazítani (sima püré, kevésbé sima püré, tört, apró darabok stb.).

Hogyan és mennyi ideig tarthatom el a házi készítésű bébiételeimet?

Ideális esetben aznap készítse el és adja oda a gyermekének a bébiételt. Ez biztosítja az optimális ízt és állagot, amely nem változik meg az újramelegítés hatására.
A kizárólag gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó bébiételes edények hűtőszekrényben 48 órán át tárolhatók; a húst, halat vagy tojást tartalmazó edények hűtőszekrényben 24 órán át tárolhatók.
Az edények fagyasztóban legfeljebb két hónapig tárolhatók. Az edények kiolvasztásához tegye őket előző nap a hűtőszekrénybe vagy használja a Yummy Gourmet kiolvasztó funkcióját.
A házi készítésű bébiételes üvegeket sterilizálással is tartósíthatja. A sterilizáláshoz az ételt gumidugóval ellátott üvegedényekbe kell tölteni, valamint szükség van egy nagy fazék vízre. Helyezze a megtöltött és lezárt üvegedényeket a fazékba. A bébiételes edényeket a víznek teljesen el kell fednie. Forralja fel a vizet a fazékban. Hagyja főni 20 percig. Hagyja kihűlni. Az üvegek legfeljebb 12 hónapig tárolhatók.
Az üveg kinyitásakor figyeljen arra, hogy hallja-e a megfelelő sterilizálást és tartósítást jelző „pukkanó” hangot.

Mi az a hozzátáplálás?

Ne kezdje el pürékkel változatosabbá tenni a baba ételét anélkül, hogy előbb ezt megbeszélné a gyermekorvosával. Az orvosnak fontos felmérnie, hogy készen áll-e a kisbabája vagy várnia kell-e még egy kicsit.

A gyermekorvosi ajánlással összhangban a baba fő táplálékforrása még egy ideig az anyatej marad.

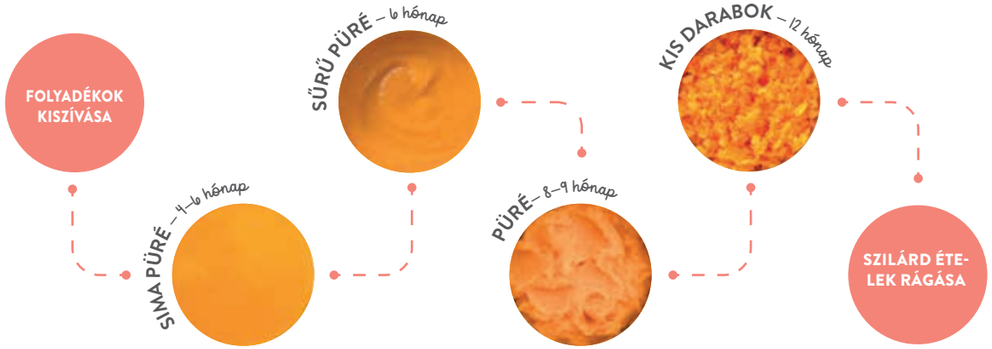
A hozzátáplálás egy izgalmas időszak, amely alatt a baba megérik különböző ízű és állagú ételeket kipróbálására. A baba az első életévében fokozatosan tanul meg rágni. Áttérnek a folyékony diétáról az egyre szilárdabb ételekből álló étrendre.

Emellett a baba szokásos ételeinek részeként a gyümölcsök és zöldségek korai népszerűsítése arra ösztönzi majd őket, hogy fejlődésük későbbi szakaszaiban is kiegyensúlyozott legyen az étrendjük. Bebizonyosodott, hogy a hozzátáplálási folyamat kezdetén a gyümölcsök és zöldségek széles választékának megismertetése rövid távon az ételek nagyobb választékának az elfogadását eredményezi.

Amikor úgy tűnik, hogy a baba készen áll a tej mellett más ételek

kipróbálására is, adjon neki minden nap kis mennyiségű, pürésített párolt zöldséget. Próbáljon ki minden nap más zöldséget 7 napig, majd ismételje meg a ciklust. Folytassa a zöldségekkel körülbelül 2 hétig, majd próbáljon ki gyümölcsöket és más ételeket. Olyan párolt zöldségeket válasszon, amelyek rostban nem túl gazdagok, és a baba számára nem túl erőteljes az ízük. A legjobb fokozatosan kezdve, a pürében először egyszerre egyfajta zöldséget adni.

Állagfejlesztés



Az ízek bevezetése

A HOZZÁTÁPLÁLÁS SORÁN

HOGYAN SEGÍTHET GYERMEKÉNEK ÚJ ÍZEKET FELFEDEZNI?

Kóstolás előtt használhatja a többi érzékszervét az étel megismerésére. Ez egy nagyon egyszerű technika, amely segíthet elfogadni egy elutasított vagy ismeretlen ételt. A cél az, hogy a gyermek már azelőtt megismerje az ételt, hogy az a tányérra kerülne. Ez az előzetes megismerés segít felébreszteni az érzékelését: az ételeket nem korlátozó, gyakran játékos környezetben érinthetik és kóstolhatják meg.

PÉLDÁUL

A gyermeke segíthet az étel elkészítésében. Megmutathatja neki az ételt az eredeti formájában, nem darabolva, és elmesélheti, hogy honnan származik. Ha a gyermek tudja, hogy honnan származik az étel, akkor csökken a neofóbia, az új ételektől való félelem. Hagyja nyugodtan, hogy a gyermeke megfogja a gyümölcsöt vagy a zöldséget. Az új ételeket az összes érzéküket használva fedezik fel: az érintésüket, a látványukat, az illatukat és az ízüket.

Az egészséges táplálkozás megalapozásának a kulcsa a kora gyermekkori, érzékszervekkel való tanulás. Gyermekét rá kell vezetnie az egészséges, kiegyensúlyozott étrendre, mert természetes módon az édes, cukros, kielégítő ételek felé fognak hajlani.
Az érzékelés kialakulása arra tanítja a gyermekeket, hogy sokféle ételt élvezzenek és öröm legyen az étkezés. Ez minél korábban megtörténik, később annál könnyebb lesz.

A hozzátáplálási folyamat során gyermeke új ízeket és állagokat fedez fel.
A csecsemők ösztönösen a savanyú és a keserű ízeket kedvelik. Csecsemők és kisgyermekek esetében a gyümölcsöket és a zöldségeket egyesével, nem összekeverve kell bevezetni. A keményítőt tartalmazó ételek hozzáadása a zöldségekhez általában segít hosszú távon jobban elfogadtatni őket.

A baba tanulásának elősegítése érdekében hagyja, hogy az új ízek felfedezésére több lehetősége legyen, több étkezés alkalmával kóstolhassa meg őket.

Gyorstervező

A HOZZÁTÁPLÁLÁS 1. SZAKASZÁNAK MEGKEZDÉSÉHEZ

1. HÉT

- Válasszon ki három különböző zöldséget.
- Készítsen lágy pürét.
- Minden nap egyfajta zöldségből adjon ebédidőben pár kanálnyit.
- Az étkezés többi részét gyermeke szokásos tejadagjának kell kitennie.

Váltakozó ízek 7 napig

2. HÉT

- Adja ugyanazokat a zöldségeket, mint az első héten.
- Készítsen lágy pürét.
- Minden nap egyfajta zöldségből adjon ebédidőben pár kanálnyit.
- Az étkezés többi részét gyermeke szokásos tejadagjának kell kitennie.

Váltakozó ízek 7 napig

3. HÉT

- Újdonság a 3. héten: naponta egyszer adjon egyféle gyümölcsöt.
- Adja továbbra is ugyanazokat a zöldséget a gyermekének, mint az 1. és a 2. héten, 7 napig felváltva.
- Készítsen lágy pürét.
- Minden nap egyfajta zöldségből adjon ebédidőben pár kanálnyit.

Váltakozó ízek 7 napig

4. HÉT

- Újdonság a 4. héten: adjon hozzá egy negyedik zöldséget.
- Váltogassa az ízeket 7 napig.
- Készítsen lágy pürét.
- Minden nap egyfajta zöldségből és gyümölcsből adjon ebédidőben pár kanálnyit.

Az étkezés többi részét gyermeke szokásos tejadagjának kell kitennie

5. HÉT

- Újdonság az 5. héten: minden héten adjon hozzá egy új zöldséget és egy új gyümölcsöt.
- Váltogassa az ízeket, és folytassa a különböző zöldségek és gyümölcsök adását.
- Készítsen lágy pürét.
- Gyermeke étvágyától függően fokozatosan növelje, hogy hány kanállal kap.

Az étkezés többi részét gyermeke szokásos tejadagjának kell kitennie

Havi ételbevezetési listák*

4 HÓNAPOS KORTÓL

Cékla
Brokkoli
Sárgarépa
Cukkini
Spenót
Zöldbab
Pasztinák
Édesburgonya
Zöldborsó
Burgonya
Sütőtök
Kanadai sütőtök
Csicsóka
Sárgabarack
Banán
Nektarin
Birsalma
Cseresznye-szilva
Nektarin
Őszibarack
Körte
Alma
Szilva
Szilva
Kökényszilva
Szőlő

6 HÓNAPOS KORTÓL

Padlizsán
Articsóka
Zellerszár
Csiperkegomba
Karfiol
Uborka
Sütőtök
Pézsmatök
Cikória
Édeskömény
Kukorica
Fehérrépa
Patisszon
Kaliforniai paprika
Retek
Gyökérzöldségek
Paradicsom
Metélőhagyma
Kakukkfű
Citrom
Mandarin
Füge
Eper
Málna
Licsi
Mandarin
Sárgadinnye
Szeder
Áfonya
Narancs
Grapefruit
Bárány
Marha
Sonka
Csirke
Ördöghal
Tonhal
Kecskesajt
Ementáli
Mozzarella
Parmezán

7 HÓNAPOS KORTÓL

Vízitorma
Saláta
Karórépa
Tészta
Rizs
Tápióka
Feta

8 HÓNAPOS KORTÓL

Spárga
Avokádó
Gomba
Kelbimbó
Ananász
Bergamottnarancs
Vörös áfonya
Vörös áfonya
Feketeribizli
Cseresznye
Guava
Gránátalma
Ribizli
Kivi
Kókusz
Papaja
Görögdinnye
Fokhagyma
Kapor
Bazsalikom
Koriander
Salottahagyma
Hagyma
Oregánó
Petrezselyem
Menta

9 HÓNAPOS KORTÓL

Mángold
Lazac

10 HÓNAPOS KORTÓL

Káposzta
Rebarbara
Mandula
Földimogyoró
Mogyoró
Kesudió
Pekándió
Pisztácia

12 HÓNAPOS KORTÓL

Retek
Maracuja
Datolyaszilva
Földicseresznye
Fésűkagyló
Garnéla
Gyömbér
Csokoládé

18 HÓNAPOS KORTÓL

Gesztenye
Gesztenye
Apró uborka
Májashurka
Véreshurka

*A listák nem teljes körűek, a gyermekorvos javaslatai és gyermeke igényei (kedvelt ételek, allergiák, intolerancia stb.) szerint módosítandók

Főbb pontok

A BABA ELSŐ ÉVÉBEN

Már a hozzátáplálás kezdetétől különböző ízek és állagok kínálása a legjobb módja annak, hogy gyermeke különböző ételeket élvezhessen, miközben felnő.

Ugyanannak a zöldségnek vagy gyümölcsnek több alkalommal való kínálása növeli annak a valószínűségét, hogy a gyermek elfogadja, még akkor is, ha eredetileg elutasította (ismétlés)

A TÜRELEM ÉS A KITARTÁS SEGÍT A BABÁNAK MEGTANULNI SZERETNI A GYÜMÖLCSÖKET ÉS ZÖLDSÉGEKET

AHOGY A GYERMEKE NÖVEKSZIK

A gyümölcsöket és a zöldségeket továbbra is az étkezések alatt, és harapnivalóként kínálja

BÁTORÍTSA GYERMEKÉT, HOGY FOGJA MEG A GYÜMÖLCSÖKET ÉS A ZÖLDSÉGEKET

Mutasson jó példát azzal, hogy Ön is azokat az ételeket fogyasztja, amelyeket a gyermekével meg akar szerettetni

Figyeljen gyermeke éhségszintjére és az éhségjelzéseire

Ne hagyja, hogy gyermeke korlátozás nélkül fogyasszon magas só-, zsír- és/vagy cukortartalmú ételeket

Gyors üzembe helyezési útmutató

FOUR WAYS TO USE

Párolás
Párolással egészséges és ízletes házi készítésű ételeket készíthet. Az ételeket a tárolóedényben elteheti, és később felmelegítheti.

3 automatikus program
- Párolás
- Kiolvasztás
- Felmelegítés

Két porcelán tárolóedénnyel és gőzölőkosárral

Aprító
Használja a Yummy Gourmet tálat a késsel együtt. Helyezze a turmixgép fogantyúját a fedélre, hogy aprítógéppé alakítsa, amellyel zöldségeket, hagymát, zöldfűszereket és húsokat apríthat, darálhat és pürésíthet.

Botmixer
A fém turmixrészt a fogantyúhoz csatlakoztatva alakítsa át botmixerré, és készítsen szószokat, leveseket és turmixokat az egész családnak.

Pároló turmixgép
A turmix fogantyújával közvetlenül a Yummy Gourmet tálban főzhet és turmixolhat anélkül, hogy az ételt át kellene öntenie egy másik edénybe.

A YUMMY GOURMET HASZNÁLATA

1 Töltse fel a víztartályt a maximális szintig.

2 Helyezze a kést a tálba, majd tegye bele a hozzávalókat.

3 Válassza ki a Steam Cooking programot.

Gyors üzembe helyezési útmutató

4 Nyomja meg a Start gombot.

5 A program végén tegye a turmixgép fogantyúját a fedélre.

6 Turmixolja addig, amíg el nem éri a kívánt állagot.

A TÁROLÓEDÉNYEK HASZNÁLATA

1 Töltse fel a víztartályt a maximális szintig.

2 Töltse az edényekbe a felmelegítendő vagy kiolvasztandó ételeket. Zárja le a fedelüket.

3 Tegye az edényeket a gőzölőkosárba, majd tegye a gőzölőkosarat a tálba (a kés nélkül).

4 Válassza ki a Felmelegítés vagy a Kiolvasztás programot, majd nyomja meg a Start gombot.

4/6 hónapos kortól ajánlott

Sárgarépapüré

adag | 10 perc | 15 perc

2 sárgarépa (kb. 250 g)
1 tk. repceolaj

1. Hámozza és mossa meg a sárgarépát. Vágja vékony szeletekre. Tegye bele a késsel kiegészített Yummy Gourmet tálba.
2. Töltse fel a Yummy Gourmet víztartályát a MAX jelzésig.
3. Gőzölje 15 percig.
4. Adja hozzá az olajat, tegye a turmix fogantyúját a fedélre, és alaposan turmixolja össze.

9 hónapos kortól ajánlott

Provence-i paradicsom

4 személy | 10 perc | 15 perc

4 paradicsom
2 gerezd fokhagyma
4 ek. kenyérmorzsa
½ csokor aprított petrezselyem
1 tk. repceolaj
Bors

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra. Mossa meg a paradicsomot, és a kés hegyével vegye ki a szárát. Vágja félbe és tegye őket egy tálba úgy, hogy a vágott oldaluk nézzen felfelé.
2. Hámozza meg a fokhagymagerezdeket, vágja félbe őket, és távolítsa el a csírákat. Öblítse le a petrezselymet.
3. Tegye a fokhagymát és a petrezselymet a Yummy Gourmet késsel kiegészített táljába, tegye a turmixgép fogantyúját a fedélre, és alaposan turmixolja össze. Adja hozzá a kenyérmorzsát és a borsot, majd szakaszosan turmixolja, hogy elkeveredjen. Terítse rá a keveréket a paradicsomra, majd süsse 30 percig.
4. A babának: vegyen ki egy, az életkorának és az igényeinek megfelelő adagot. Húzza le a paradicsom héját, majd a botmixerrel pürésítse a kívánt állagúra. Adjon hozzá egy tk. repceolajat és tálalja.

A család többi tagjának szükség esetén sózza.

12 hónapos kortól ajánlott

Zöldségkrokett

adag | 15 perc | 25 perc

120 g karfiolrózsa
120 g brokkolirózsa
15 g reszelt Comté sajt
1–2 tk. repceolaj

1. Öblítse le a brokkoli- és a karfiolrózsákat, majd ha túl nagyok, vágja fel őket. Tegye a zöldségeket a gőzölőkosárral együtt a Yummy Gourmet késsel kiegészített táljába.
2. Töltse fel a Yummy Gourmet víztartályát a MAX jelzésig.
3. Gőzölje 15 percig. Főzés után szűrje le a zöldségeket, adja hozzá az olajat és a reszelt sajtot, tegye a turmixgép fogantyúját a fedélre, és nagyjából turmixolja össze a turmixgéppel, amíg darabos állagú nem lesz.
4. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra. Tiszta kézzel formálkon 8 krokettet és tegye őket sütőpapírral fedett tepsire.
Süsse 10 percig a sütőben. A kroketteket a baba igényeinek megfelelően vágja kis darabokra és tálalja.

Tipp: A család többi tagjának a krokettet tálalja fűszeres paradicsomszósszal.

FEDEZZE FEL
további recepteket
ITT

A YUMMY GOURMET VÍZTARTÁLYÁT NE FELEJTSE MINDEN HASZNÁLAT ELŐTT A MAX JELZÉSIG FELTÖLTENI

HR

YUMMY GOURMET

Vodič kroz preporuke za hranjenje i savjete za nove roditelje i njihovu bebu

Pružite svojem djetetu najbolje

Roditelj ste djeteta ili to trebate postati? Ponekad je teško pronaći ravnotežu između svakodnevnih obaveza i djetetovih potreba. Ovaj jednostavan vodič podijeljen je u dva dijela koji će vam pomoći pripremiti raznovrsna, zdrava i uravnotežena jela za vašu bebu i pomoći joj u rastu.

Prvi će vas dio provesti kroz glavne faze odvikavanja vaše bebe od dojenja, s praktičnim savjetima i jednostavnim trikovima kako biste uspjeli uspostaviti raznoliku prehranu i uvesti nove okuse.

Drugi će vas dio provesti kroz 32 recepta za Yummy Gourmet, koji su razvijeni u suradnji s programom Malin te su ih odobrili stručnjaci za zdravu prehranu (za recepte za bebe do 18 mjeseci).

Program Malin pokrenut je u Francuskoj 2008. godine, a cilj mu je roditelje u hranjenju djece podržati kvalitetnom hranom koja je prilagođena njihovim potrebama, što se ostvaruje putem vodiča i alata za obitelji i stručnjake.

Naučite pripremiti 32 jednostavna, zdrava i ukusna recepta za svoju bebu u kojima će uživati od 6. do 18. mjeseca života, kao i za cijelu vašu obitelj.

Ovaj će vam vodič pomoći da im svaki dan pružite najbolje!

Sadržaj

UVOD

Ključne faze diverzifikacije hrane ..... str. 162

Najčešća pitanja.....str. 167

Uvođenje okusa.....str. 168

Popis uvođenja hrane po mjesecima ..... str. 170

Najvažniji zaključci..... str. 171

Vodič za brzi početak.....str. 172

3 RECEPTA za početak i još puno za otkrivanje

LEGENDA

1 Recept za jednu porciju obroka za vaše dijete.

4 Recept za četiri odrasle osobe iz kojeg možete odvojiti dio obroka za dijete.

Vrijeme kuhanja.

Ukupno vrijeme pripreme recepta.

Zahvale

Zahvaljujemo cijelom timu programa Malin na njihovom doprinosu većini recepata u ovoj knjizi, kao i Groupe SEB timu za znanost o hrani, a posebno Hortense na dragocjenoj pomoći u pisanju uvodnika.

Zahvaljujemo i vama, čitateljima ove knjige. Nadamo se da će vam dati ideje u kojima će vaša djeca i vaša cijela obitelj uživati svakoga dana.

GDJE MOŽETE PRONAĆI VIŠE INFORMACIJA

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/

Ključne faze
TIJEKOM HRANJENJA BEBE

OD ROĐENJA DO 4. – 6. MJESECA
HRANJENJE MAJČINIM MLIJEKOM

Vaša beba može konzumirati samo tekućinu. Majčino mlijeko jedina je hrana koju vaše dijete treba jesti.

Zamjene za majčino mlijeko (ili formule za dojenčad) također su dobra alternativa.

OD 4. DO 8. MJESECA
1. FAZA DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaša beba raste i počinje se zanimati za hranu koja joj se nudi.

Može početi kušati novu hranu te otkriti nove okuse i teksture.

Mlijeko, međutim, ostaje djetetov glavni izvor hrane.

OD 9. DO 12. MJESECA
2. FAZA
DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaše dijete počinje jesti različitiju hranu, ali mlijeko ostaje glavni dio djetetove prehrane.

Može držati žlicu i dokazati svoju neovisnost tako što će pokušati samostalno jesti.

OD 12. DO 18. MJESECA
3. FAZA
DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaše dijete sada jede raznoliku prehranu, ali njegove potrebe još uvijek nisu iste kao one odraslih ljudi.

Postupno počinje jesti isto što i ostatak obitelji.

Mlijeko i mliječni proizvodi, međutim, i dalje su vrlo važan dio djetetove prehrane.

Od 4. do 8. mjeseca
DIVERZIFIKACIJA HRANE – 1. FAZA

Vaša beba raste i počinje se zanimati za hranu koja joj se nudi. Može početi kušati novu hranu te otkriti nove okuse i teksture. Mlijeko, međutim, ostaje djetetov glavni izvor hrane.

MAJČINO MLIJEKO

Mlijeko ostaje djetetov glavni izvor hrane. Vaše dijete treba nastaviti piti najmanje 500 ml mlijeka dnevno.

Osim što hrani vaše dijete, mlijeko pomaže u hidrataciji prvih nekoliko mjeseci. To znači da djetetu ne morate davati ni vodu, osim po vrućem vremenu. Nemojte čekati da dijete ožedni. Voćni se sok ne preporučuje za dojenčad: majčino mlijeko ili formula za dojenčad osiguravaju potrebne vitamine i minerale, pa ih ne morate nadopunjivati sokom.

VOĆE I POVRĆE

Dijete možete početi hraniti povrćem od šestog mjeseca: u bočici ili žlicom uz dojenje.

Povrće

Odabir – Odaberite povrće koje želudac vašeg djeteta može podnijeti: mahune, špinat, tikvice bez kore i sjemenki, poriluk (samo bijeli dio), mrkvu itd. U ovoj fazi izbjegavajte povrće bogato vlaknima, primjerice repu, artičoke i zeleni dio poriluka.

Priprema – Povrće uvijek treba biti kuhano. Ako dijete hranite na bočicu, počnite tako da vodu u bočici zamijenite vodom u kojoj se kuhalo povrće, bez dodavanja soli (tj. 210 g temeljca + 7 mjerica mlijeka). Zatim možete postupno dodavati miješano povrće kako biste napravili gušću juhu sa samo 5 mjerica mlijeka.

Ako dojite, skuhajte povrće u vodi ili na pari, opet bez dodavanja soli. Zatim ga blendajte kako biste dobili gustu juhu i dijete nahranite žlicom.

Kada? - U vrijeme ručka, uz mlijeko, u bočici ili žlicom. Od 6 mjeseci nadalje možete djetetu kao večernji obrok dati bočicu juhe s 5 mjerica mlijeka.

Voće

Počnite uvoditi voće dva tjedna nakon uvođenja povrća.
U ovoj dobi voće uvijek treba kuhati.

Odabir – nekoliko preporučenih opcija: kruške, jabuke, breskve, banane ili marelice.

Priprema – napravite pire od zrelog voća koje je kuhano i blendano, bez dodavanja šećera. Jabuku možete rabiti kao bazu: djeci se često sviđa njezina mekana tekstura i prirodno sladak okus. Možete postupno uvoditi različite i manje glatke teksture. Pokušajte uvesti samo jedno voće dnevno kako bi se vaše dijete naviklo na okus.

Kada? - Za vrijeme ručka ili uz poslijepodnevnu bočicu ili hranu.

Hrana koja sadrži škrob

Krumpir, u malim količinama, daje jelima gušću teksturu. Žitarice za dojenčad mogu biti dobro rješenje ako se čini da vaše dijete ne jede onoliko koliko bi trebalo.

Priprema – Krumpir skuhajte na pari, zatim ga blendajte i pomiješajte s povrćem (mrkvom, bundevom, špinatom, tikvicom (odstranjene sjemenke), mahunama itd.). Žitarice za dojenčad možete dodati u bočicu (2 žličice žitarica prve faze bez glutena) ili u juhu od povrća.

Kada? - Dodajte krumpir ili malo žitarica prve faze u kašu koju dijete jede za ručak. U večernju bočicu možete također dodati malo žitarica za dojenčad.

Meso, riba i jaja

Meso i ribu možete početi uvoditi od šestog mjeseca; za jaja pričekajte sedmi mjesec.

Ove namirnice sadrže bjelančevine koje su važne za zdrav razvoj tijela. Ali morate biti svjesni da potrebe vašeg djeteta nisu iste kao i potrebe odrasle osobe.

Odabir - Mijenjajte vrstu mesa, izbjegavajući iznutrice i mesne nareske (osim kuhane šunke bez kože). Što se ribe tiče, mijenjajte različite vrste (svježa ili smrznuta), ali izbjegavajte pohanu ribu. Jaja moraju biti tvrdo kuhana.

Količine – Od 6. do 7. mjeseca dodajte malu količinu miješanog mesa ili ribe u domaću kašu od povrća (približno 1 žličicu).
Od 7. do 8. mjeseca svaki dan dodajte 10 g (ili 2 žličice) miješanog mesa ili ribe i ¼ kuhanog jajeta.

Masti

Masti se mogu dodati povrću, kašama i juhama.

Odabir – odaberite maslac ili biljne masti: biljno ulje, maslinovo ulje, suncokretovo ulje itd. i izbjegavajte prženje.

Količine – može se dodati malo maslaca ili žličica ulja.

Od 9. do 12. mjeseca

DIVERZIFIKACIJA HRANE – 2. FAZA

Vaše dijete počinje jesti različitiju hranu, ali mlijeko ostaje glavni dio djetetove prehrane. Može držati žlicu i dokazati svoju neovisnost tako što će pokušati samostalno jesti.

MAJČINO MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Vaše dijete i dalje mora piti mlijeko: osigurajte da tijekom dana ima 500 ml majčinog mlijeka ili formule druge faze.

U trgovinama možete pronaći i posebne mliječne proizvode za bebe (jogurt ili grčki jogurt). Ovi proizvodi ubrajaju se u dnevni unos mlijeka vašeg djeteta, a također su obogaćeni željezom, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama. U suprotnom odaberite punomasne mliječne proizvode umjesto bezmasnih verzija.

U ovoj dobi djetetu možete davati i manje količine sira. Neka ga dodirne prstima tako da može istražiti teksturu prije no što hranu stavi u usta.

VOĆE I POVRĆE

Voće i povrće: pire, pirjano, u malim komadima ili staklenkama za bebe.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: odaberite porcije blendanog mesa ili ribe od 20 g (tj. 4 žličice) ili pola kuhanog jajeta.

ŠKROB I ŽITARICE

Krumpir, žitarice druge faze, mali komadi tjestenine, rezanci, tapioka. Tada bebi počinju rasti prvi zubići i ona će moći početi jesti male komade hrane.

Od 12. do 18. mjeseca

DIVERZIFIKACIJA HRANE – 3. FAZA

Vaše dijete sada jede raznoliku prehranu, ali njegove potrebe još uvijek nisu iste kao one odraslih ljudi. Ovo je doba kad će vaše dijete početi odbijati hranu, pa je sada vrijeme da počnete definirati dobre prehrambene navike.

MLIJEKO, MLIJEKO I JOŠ MLIJEKA!

Vaše bi dijete do treće godine moralo dnevno konzumirati i do 500 ml mlijeka. Formulu druge faze zamijenite mlijekom za rast. Ta vrsta mlijeka prilagođena je potrebama djeteta. Može se upotrijebiti i punomasno mlijeko (punomasno mlijeko bolje je od obranog ili polumasnog).

Povremeno dio mlijeka možete zamijeniti odgovarajućim mliječnim proizvodima obogaćenim željezom, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama (jogurt, grčki jogurt).

Možete djetetu dati i male komade sira.

VOĆE I POVRĆE

Evo nekoliko jednostavnih smjernica koje će vam pomoći da odredite koju ćete hranu dati svojem djetetu: voće i povrće: sve su sorte „dopuštene".

Možete uvesti sirovo voće i povrće. Također možete početi s mahunarkama (leća, bijeli grah, grašak itd.) Od 15 mjeseci nadalje, isprva u obliku pirea.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: 30 g dnevno, blendano (otprilike 6 žličica).

ŠKROB I ŽITARICE

Proizvodi od žitarica u svakom obroku.

ŠEĆER I SOL

Ograničite određene namirnice kao što su šećer, med i čokolada.

Pokušajte kuhati bez dodavanja soli i nemojte dodavati sol u gotove staklenke (one već sadrže odgovarajuću količinu soli za vaše dijete). Obavezno izbjegavajte prženu hranu.

Sažetak ključnih faza
DIVERZIFIKACIJE HRANE PO MJESECIMA I VRSTI HRANE

	4. mjesec	5. mjesec	6. mjesec	7. mjesec	8. mjesec	9. mjesec	10. mjesec	11. mjesec	12. mjesec	2. godine	3. godine
Mlijeko	Majčino mlijeko ili formula za I. fazu	2. faza		2. faza > 500 ml						ili punomasno kravlje mlijeko	
Mliječni proizvodi		jogurt i grčki jogurt				sir					
Voće		Sve, vrlo zrelo ili kuhano i blendano								u komadima, za žvakanje	
Povrće		glatka kaša		mali komadi						pire ili za žvakanje	
Krumpir		glatka kaša		mali komadi							
Mahunarke										pire	
Žitarice za dojenčad		bez glutena		s glutenom							
Kruh, proizvodi od žitarica				kruh, tjestenina, griz, riža							
Meso, riba		sve, miješano		10 g dnevno		20 g dnevno				30 g dnevno	
Tvrdo kuhana jaja				1/4		1/3				1/2	
Dodane masti				Ulje ili maslac							
Napitci	Čista voda										
Sol										tijekom kuhanja	
Slatki proizvodi						Ograničene količine					

Najčešća pitanja

Mogu li kupiti zamrznuto ili konzervirano povrće i voće?
Zamrznuto i konzervirano povrće sadrži dobru količinu vitamina i minerala. Odaberite ono bez dodane soli ili šećera.

Trebam li oguliti voće i povrće?
Ako ne gulite voće i povrće, odaberite organske proizvode koji su uzgojeni s manje pesticida.

Što trebam učiniti s ostacima hrane ili viškom hrane pri pripremi obroka?
Od viška ili ostataka povrća možete napraviti juhu. Ili upotrijebite ostatke voća za pripremu jela kao što je pirjano voće. Povrće koje je oprano, oguljeno i nasjeckano možete i zamrznuti.

Koji je način kuhanja najbolji?
Najbolja je opcija na pari. Omogućuje vam očuvanje organoleptičkih svojstava (ili aspekata hrane koji se osjeti osjetilima, uključujući okus, vid, miris i dodir) vašeg voća i povrća tijekom kuhanja. Pomaže vam i da ograničite količinu dodanih masnoća za kuhanje, primjerice ulja ili maslaca. Voće i povrće možete kuhati i u tavi ili u pećnici. Teksturu treba prilagoditi djetetovoj dobi (glatka kaša, manje glatka kaša, pire, mali komadi itd.)

Kako i koliko dugo mogu čuvati staklenke za bebu koje su pripremljene kod kuće?
U idealnom slučaju staklenke kojima hranite bebu trebali biste pripremiti istog dana. Time se osigurava optimalan okus i tekstura koji se ne mijenjaju uslijed ponovnog zagrijavanja.
Staklenke za dječju hranu koje sadrže samo voće i povrće mogu se čuvati u hladnjaku 48 sati; staklenke s mesom, ribom ili jajima mogu se čuvati u hladnjaku 24 sata.
Staklenke se mogu čuvati u zamrzivaču do dva mjeseca. Za odmrzavanje staklenki stavite ih u hladnjak dan ranije ili upotrijebite funkciju odmrzavanja na svojem uređaju Yummy Gourmet.
Staklenke s dječjom možete spremiti i tako da ih sterilizirate.
Za sterilizaciju mješavine morate je uliti u staklenke s gumenom brtvom i trebat će vam veliki lonac vode. Napunjene i zatvorene staklenke stavite u lonac. Moraju biti potpuno prekrivene vodom. U loncu zakuhajte vodu. Ostavite da se kuha 20 minuta. Ostavite da se ohlade. Staklenke se tada mogu čuvati do 12 mjeseci.
Kad otvarate staklenku, treba se čuti zvuk otvaranja koji ukazuje na pravilnu sterilizaciju i čuvanje.

Što je diverzi kacija hrane?

S diverzifikacijom hrane za bebu počnite tek nakon što se dogovorite s pedijatrom. Važno procijeniti je li vaša beba spremna ili trebate još malo pričekati.
Neko će vrijeme glavni izvor hrane za vašu bebu ostati majčino mlijeko, u skladu s preporukama pedijatra.

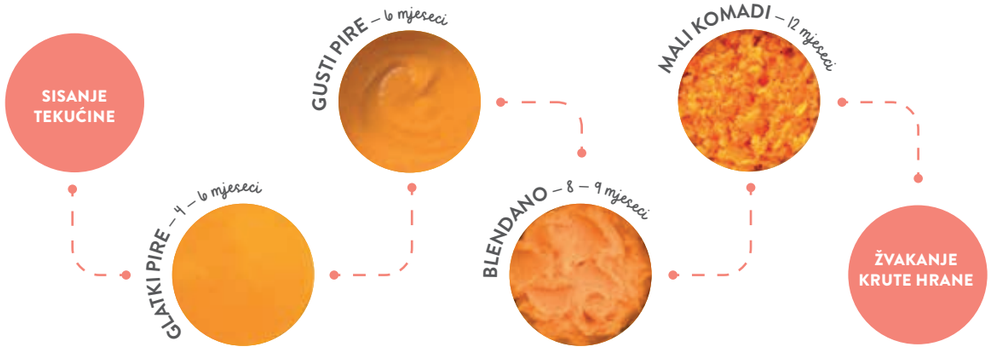
Diverzifikacija hrane uzbudljivo je vrijeme tijekom kojeg je vaša beba spremna isprobati raznovrsnu hranu različite teksture i ukusa. Vaša će beba postupno naučiti žvakati tijekom prve godine života. Od tekućina će napredovati do ishrane koja se sastoji od sve čvršće hrane.

Osim toga, uvođenje voća i povrća u ranoj fazi kao dio uobičajenih obroka vaše bebe potaknut će uravnoteženu prehranu tijekom odrastanja. Pokazalo se da raznolika ponuda voća i povrća od početka procesa diverzifikacije kratkoročno dovodi do boljeg prihvaćanja raznolikije hrane.

Kad vam se čini da je vaša beba spremna probati drugu hranu osim mlijeka, svaki joj dan dajte malu količinu povrća kuhanog na pari, u obliku glatke kaše. Svaki dan tijekom 7 dana isprobajte drugo

povrće, a zatim ponovite taj ciklus. Nastavite s povrćem oko 2 tjedna, a zatim probajte neko voće i drugu hranu. Odlučite se za povrće kuhano na pari, koje nije previše vlaknasto i nema prejak okus za vašu bebu. Najbolje je početi postupno, počevši s pireom od jedne vrste povrća.

Razvoj teksture



Uvođenje okusa

TIJEKOM DIVERZIFIKACIJE HRANE

KAKO SVOJOJ BEBI MOŽETE POMOĆI DA ISTRAŽI NOVE OKUSE?

Prije nego što probate s okusom, možete hranu istražiti senzornim upoznavanjem. To je vrlo jednostavna tehnika koja se može upotrijebiti za upoznavanje odbačenog ili nepoznatog proizvoda. Cilj je povećati djetetov kontakt s hranom prije nego što se ona posluži na tanjuru. Taj raniji kontakt pomaže probuditi osjetilnost: dijete može dodirnuti i okusiti hranu u neograničavajućem i često zaigranom kontekstu.

NA PRIMJER

Dijete možete uključiti u pripremu obroka. Možete mu pokazati hranu u izvornom, neizrezanom obliku te objasniti odakle hrana dolazi. Neofobija ili strah od nove hrane smanjuje se ako dijete zna odakle hrana dolazi. Ne ustručavajte se dopustiti bebi da primi voće i povrće u ruku. Djeca novu hranu istražuju svim osjetilima: dodirom, vidom i mirisom, kao i okusom.

Senzorno obrazovanje koje počinje u ranom djetinjstvu ključ je za postavljanje temelja zdrave prehrane. Dijete treba voditi prema zdravoj uravnoteženoj prehrani jer će prirodno biti sklono slatkoj i zašećerenoj hrani koja pruža užitak.

Senzorno buđenje djecu uči da uživaju u različitim namirnicama i njihovoj konzumaciji. Stvari će biti jednostavnije ako se to dogodi što ranije.

Tijekom diverzifikacije hrane vaša beba otkriva nove okuse i teksture.

Bebe se rađaju s urođenom sklonošću prema kiselim i gorkim okusima. Za bebe i malu djecu voće i povrće treba uvoditi jedno po jedno, a ih ne miješati zajedno. Dodavanje škrobne hrane povrću općenito pomaže bolje dugoročno prihvaćanje.

Kako biste svojoj bebi pomogli u učenju, dajte joj nekoliko mogućnosti i nekoliko obroka da istraži novi okus.

Brzi plan

KAKO BI SE ZAPOČELA 1. FAZA DIVERZIFIKACIJE HRANE

1. TJEDAN

- Odaberite tri različite vrste povrća.
- Napravite glatki pire.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko žlica jedne vrste povrća.
- Ostatak obroka trebao bi se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira.

Mijenjajte okuse tijekom 7 dana

2. TJEDAN

- Dajte isto povrće kao u prvom tjednu.
- Napravite glatki pire.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko žlica jedne vrste povrća.
- Ostatak obroka trebao bi se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira.

Mijenjajte okuse tijekom 7 dana

3. TJEDAN

- Novost za 3. tjedan: dodajte jednu vrstu voća dnevno.
- Nastavite hraniti svoje dijete istim povrćem kao tijekom 1. i 2. tjedna, izmjenjujući okuse svakih 7 dana.
- Napravite glatki pire.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko žlica jedne vrste povrća.

Mijenjajte okuse tijekom 7 dana

4. TJEDAN

- Novost za 4. tjedan: dodajte četvrtu vrstu povrća.
- Mijenjajte okuse svakih 7 dana.
- Napravite glatki pire.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko žlica jedne vrste povrća i voća.

Ostatak obroka trebao bi se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira

5. TJEDAN

- Novost za 5. tjedan: svaki tjedan dodajte jednu novu vrstu povrća i voća.
- Mijenjajte okuse i nastavite upotrebljavati različite vrste povrća i voća.
- Napravite glatki pire.
- Postupno povećavajte broj žlica u skladu s apetitom vašeg djeteta.

Ostatak obroka trebao bi se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira

Popis uvođenja hrane po mjesecima*

OD 4. MJESECA

Cikla
Brokula
Mrkva
Tikvica
Špinat
Zelene mahune
Pastrnjak
Batat
Grašak
Krumpir
Hokkaido tikva
Bundeva
Čičoka
Marelica
Banana
Nektarina
Dunja
Mirabela šljiva
Nektarina
Breskva
Kruška
Jabuka
Šljiva
Suha šljiva
Damaška šljiva
Grožđe

OD 6. MJESECA

Patlidžan
Artičoka
Stabljika celera
Šampinjon
Karfiol
Krastavac
Tikva
Muškatna tikva
Cikorija
Komorač
Kukuruz
Repa
Patišon
Paprika babura
Rotkvica
Repa
Rajčica
Vlasac
Majčina dušica
Limun
Klementina
Smokva
Jagoda
Malina
Liči
Mandarina
Dinja
Kupina
Borovnica
Naranča
Grejp
Janjetina
Govedina
Šunka
Piletina
Grdobina
Tuna
Kozji sir
Ementaler
Mozzarella
Parmezan

OD 7. MJESECA

Potočarka
Zelena salata
Bijela repa
Tjestenina
Riža
Tapioka
Feta

OD 8. MJESECA

Šparoga
Avokado
Gljive
Prokulica
Ananas
Bergamot naranča
Brusnica
Brusnica
Crni ribiz
Trešnja
Guava
Nar
Crveno ribiz
Kivi
Kokos
Papaja
Lubenica
Češnjak
Kopar
Bosiljak
Korijander
Ljutika
Luk
Origano
Peršin
Menta

OD 9. MJESECA

Blitva
Losos

OD 10. MJESECA

Kupus
Rabarbara
Badem
Kikiriki
Lješnjak
Indijski orah
Pekan orah
Pistacija

OD 12. MJESECA

Rotkvica
Marakuja
Kaki
Fizalis
Jakobove kapice
Škamp
Đumbir
Čokolada

OD 18. MJESECA

Kesten
Kesten
Krastavac za konzerviranje
Bijela krvavica
Krvavica

*Nepotpuni popisi, trebaju se prilagoditi preporukama pedijatra i potrebama važeg djeteta (sklonosti, alergije, netolerancije itd)

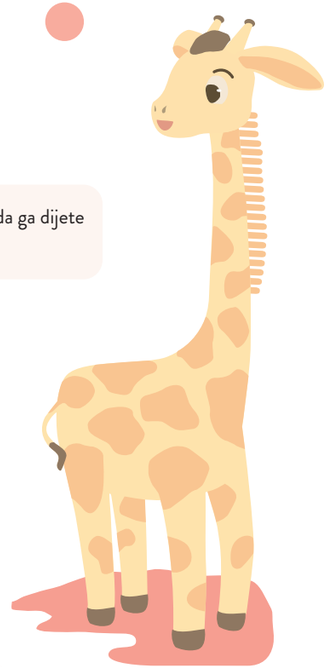
Najvažniji zaključci

TIJEKOM BEBINE PRVE GODINE ŽIVOTA

Ponuda različitih okusa i tekstura od početka diverzifikacije hrane najbolji je način da djetetu pomognete uživati u raznovrsnoj hrani tijekom odrastanja

Davanje istog povrća ili voća nekoliko puta povećat će vjerojatnost da ga dijete prihvati, čak i ako ga je u početku odbijalo (ponavljanje)

STRPLJENJE I UPORNOST POMOĆI ĆE VAŠOJ BEBI DA ZAVOLI VOĆE I POVRĆE



KAKO VAŠA BEBA RASTE

Nastavite davati voće i povrće tijekom jela i upotrijebite ih kao grickalice

POTAKNITE DIJETE DA UZME VOĆE I POVRĆE U RUKU

Budite dobar primjer i sami jedite hranu koju dijete treba zavoljeti

Obratite pažnju na to koliko je dijete gladno i na znakove gladi

Djetetu nemojte dopustiti neograničenu konzumaciju hrane koja sadrži mnogo soli, masnoća i/ili šećera

Vodič za brzi početak

ČETIRI NAČINA UPORABE

Kuhanje na pari
Pripremite zdrava i ukusna jela na pari. Hranu možete spremiti u staklenke koje ćete kasnije podgrijati.

3 automatskih programa
- Kuhanje na pari
- Odmrzavanje
- Podgrijavanje

Dvije keramičke posude za spremanje s košaricom za kuhanje na pari

Sjeckalica
Upotrijebite Yummy Gourmet posudu s oštricom. Ručicu miksera postavite na poklopac kako biste uređaj pretvorili u sjeckalicu koje može sjeckati, usitniti i miješati povrće, luk, začinsko bilje i meso.

Štapni mikser
Metalni dio miksera pričvrstite na dršku i pretvorite uređaj u štapni mikser za pripremu umaka, juha i smoothieja za cijelu obitelj.

Mikser za kuhanje na pari
Kuhajte i miješajte izravno u Yummy Gourmet posudi s pomoću drške miksera, bez potrebe za prebacivanjem hrane u drugu posudu.

KAKO UPOTREBLJAVATI YUMMY GOURMET

1 Napunite spremnik s vodom do maksimalne razine.

2 Stavite oštricu u posudu i dodajte sastojke.

3 Odaberite način kuhanja s parom.

Vodič za brzi početak

4 Pritisnite Start.

5 Kad je program gotov, stavite dršku miksera na poklopac.

6 Miješajte do željene teksture.

KAKO UPOTREBLJAVATI POSUDE ZA SPREMANJE

1 Napunite spremnik s vodom do maksimalne razine.

2 Posude napunite mješavinom koju treba podgrijati ili odmrznuti. Zatvorite poklopce.

3 Stavite posude u košaru za kuhanje na pari, zatim košaru stavite u posudu (bez oštrice).

4 Odaberite program za podgrijavanje ili odmrzavanje i pritisnite Start.

Od 1/2 mjeseci

Pire od mrkve

1 porcija | 10 min | 15 min

2 mrkve (približno 250 g)
1 žličica biljnog ulja

1. Ogulite i operite mrkvu. Narežite na tanke ploške. Stavite u Yummy Gourmet posudu s oštricom.
2. Napunite Yummy Gourmet spremnik za vodu do maksimalne razine.
3. Kuhajte na pari 15 minuta.
4. Dodajte ulje, postavite dršku štapnog miksera na poklopac i dobro promiješajte.

Od 9 mjeseci

Provansalska rajčica

4 osoba | 10 min | 15 min

4 rajčice
2 češnja češnjaka
4 žlice krušnih mrvica
½ šake nasjeckanog peršina
1 žličica biljnog ulja
Papar

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C. Operite rajčice i vrhom noža odstranite peteljke. Prerežite ih na pola i stavite u pekač tako da prerezanu stanu okrenete prema gore.
2. Ogulite češnjak, prepolovite i odstranite izdanke. Operite peršin.
3. Stavite češnjak i peršin u Yummy Gourmet posudu s oštricom, postavite dršku miksera na poklopac i dobro promiješajte. Dodajte krušne mrvice i papar, zatim opet miješajte s prekidima kako bi se smjesa sjedinila. Smjesu rasporedite po rajčicama i pecite 30 minuta.
4. Za bebu: izvadite porciju koja je primjerena dobi i potrebama bebe. Rajčicama skinite kožicu, a zatim štapnim mikserom prilagodite teksturu po želji. Dodajte žličicu biljnog ulja i poslužite.

Dodajte sol za ostatak obitelji.

Od 12 mjeseci

Kroketi od povrća

1 porcija | 15 min | 25 min

120 g cvjetova cvjetače
120 g cvjetova brokule
15 g naribanog Comté sira
1 do 2 žličice biljnog ulja

1. Cvjetove brokule i cvjetače operite i narežite ako su preveliki.

   Povrće stavite u Yummy Gourmet posudu s oštricom, zajedno s košaricom za kuhanje na pari.
2. Napunite Yummy Gourmet spremnik za vodu do maksimalne razine.
3. Kuhajte na pari 15 minuta. Nakon kuhanja ocijedite povrće, dodajte ulje i naribani sir, postavite dršku miksera na poklopac i ugrubo izmiješajte mikserom dok tekstura ne postane zrnata.
4. Zagrijte pećnicu na 180 °C. Čistim rukama oblikujte 8 kroketa i stavite ih na pekač obložen papirom za pečenje.

   Pecite u pećnici 10 minuta. Izrežite krokete na male komade koje vaša beba može pojesti i poslužite.

Savjet: Za ostatak obitelji krokete poslužite s ljutim umakom od rajčice.

OTKRIJTE
još recepata
OVDJE

NE ZABORAVITE NAPUNITI YUMMY GOURMET SPREMNIK ZA VODU DO MAKSIMALNE RAZINE PRIJE SVAKE UPOTREBE

SL

YUMMY GOURMET

Vodnik s priporočili in nasveti o hranjenju za nove starše in njihove dojenčke

Le najboljše za vašega otroka

Bodoči ali novi starš? Izpolnjevanje vsakodnevnih obveznosti in potreb vašega otroka je lahko zahtevno. S pomočjo tega preprostega vodnika v dveh delih boste lahko pripravili raznolike, zdrave in uravnotežene obroke za svojega otroka ter mu pomagali pri rasti.

V prvem delu boste spoznali glavne faze prenehanja dojenja vašega otroka ter praktične nasvete in preproste trike, s katerimi boste uspeli popestriti otrokovo prehrano in vanjo uvesti nove okuse.

V drugem delu pa je na voljo 32 receptov za kuhinjski robot Yummy Gourmet, ki so bili pripravljeni v sodelovanju z združenjem Programme Malin in so jih odobrili zdravstveni strokovnjaki (za recepte za otroke do 18. meseca starosti).

Namen združenja Programme Malin, ustanovljenega leta 2008 v Franciji, je pomagati staršem pri hranjenju otrok s kakovostno hrano, ki je prilagojena njihovim potrebam, s pomočjo vodnikov in pripomočkov za družine in strokovnjake.

Naučite se pripraviti 32 preprostih, zdravih in okusnih receptov za svojega otroka od 6. do 18. meseca starosti ter ostale družinske člane.

S pomočjo tega priročnika jim boste lahko vsak dan ponudili le najboljše.

Vsebina

UVOD

Ključne faze uvajanja raznolike hrane ..... str. 178
Pogosta vprašanja ..... str. 183
Uvajanje okusov ..... str. 184
Seznami uvajanja živil po mesecih ..... str. 186
Ključne točke ..... str. 187
Vodnik za hiter začetek ..... str. 188

3 RECEPTI za začetek in še več doživetij

LEGENDA

1 Recept za eno porcijo obroka za vašega otroka.

4 Recept za štiri odrasle osebe, ki vključuje tudi eno porcijo obroka za vašega otroka.

Čas kuhanja.

Skupni čas priprave recepta.

Zahvala

Zahvaljujemo se članom celotne skupine združenja Programme Malin za njihov prispevek k večini receptov v tej knjižici ter skupini s področja živilske znanosti podjetja Groupe SEB in zlasti Hortense za njeno dragoceno pomoč pri pisanju uvoda.

Hvala tudi vam, bralcem te knjižice. Upamo, da vam bo dala ideje, v katerih bodo vaši otroci in ostali družinski člani uživali vsak dan.

POVEZAVE DO DODATNIH INFORMACIJ

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/

Ključne faze
HRANJENJA VAŠEGA OTROKA

OD ROJSTVA DO 4./6. MESECA
HRANJENJE Z MATERINIM MLEKOM

Vaš dojenček lahko zaužije samo tekočo hrano. Materino mleko je edina hrana, ki jo mora zaužiti vaš dojenček.

Dobra alternativa temu so tudi nadomestki materinega mleka (ali začetna formula za dojenčke).

MED 4. IN 8. MESECEM
1. FAZA UVAJANJA RAZNOLIKE HRANE

Vaš dojenček raste in se zanima za hrano, ki mu jo ponujate.

Začne lahko okušati novo hrano ter odkrivati nove okuse in teksture.

Vendar je mleko njegov glavni vir hrane.

MED 9. IN 12. MESECEM
2. FAZA
UVAJANJA RAZNOLIKE HRANE

Vaš otrok začenja jesti bolj raznoliko hrano, vendar mleko ostaja glavni del njegove prehrane.

Zdaj lahko drži žlico in uveljavlja svojo neodvisnost tako, da se poskuša prehraniti.

MED 12. IN 18. MESECEM
3. FAZA
UVAJANJA RAZNOLIKE HRANE

Vaš otrok zdaj uživa raznoliko prehrano, vendar njegove potrebe še niso enake potrebam odraslih oseb.

Postopoma uživa enako hrano kot ostali člani družine.

Vendar so mleko in mlečni izdelki še vedno zelo pomemben del njegove prehrane.

Med 4. in 8. mesecem
UVAJANJE RAZNOLIKE HRANE – 1. FAZA

Vaš dojenček raste in se zanima za hrano, ki mu jo ponujate. Začne lahko okušati novo hrano ter odkrivati nove okuse in teksture. Vendar je mleko njegov glavni vir hrane.

MATERINO MLEKO

Glavni vir hrane ostaja mleko. Vaš otrok mora še naprej zaužiti vsaj 500 ml mleka na dan.

Poleg tega, da mleko hrani vašega otroka, mu v prvih nekaj mesecih pomaga pri hidraciji. Zato mu ni treba dati tudi vode, razen v vročem vremenu. Ne čakajte, da postane žejen. Sadni sok ni priporočljiv za dojenčke: materino mleko ali začetna formula za dojenčke zagotavljata vitamine in minerale, ki jih potrebujejo, zato vam jih ni treba dopolnjevati s sokom.

SADJE IN ZELENJAVA

Otroka lahko začnete hraniti z zelenjavo po 6. mesecu starosti, in sicer po steklenički ali z žlico in dojenjem.

Zelenjava

Izbira – Izberite živila, ki jih otrokov želodec lahko prenese: stročji fižol, špinača, bučke brez olupka in semen, por (samo beli del), korenje itd. V tej fazi se izogibajte zelenjavi z veliko vlakninami, kot so travniška kozja brada, artičoka in zeleni del pora.

Priprava – Zelenjavo je treba vedno skuhati. Če otroka hranite po steklenički, začnite tako, da vodo v steklenički zamenjate z vodo, v kateri je bila kuhana zelenjava, ne da bi dodali sol (tj. 210 g jušne osnove + 7 meric mleka). Nato lahko postopoma dodajate zmešano zelenjavo, da dobite gostejšo juho s samo 5 mericami mleka. Če dojite, zelenjavo skuhajte v vreli vodi ali na pari, ne da bi dodali sol. Nato zmešajte, da dobite gosto jušno teksturo, in otroka nahranite z žlico.

Kdaj? V času kosila (poleg mleka) po steklenički ali z žlico. Otroka lahko po 6. mesecu starosti za večerjo nahranite po steklenički z juho in 5 mericami mleka.

Sadje

Sadje začnite uvajati dva tedna po uvedbi zelenjave. Za otroke te starosti je treba sadje vedno skuhati.

Izbira – Prednostna živila: hruške, jabolka, breskve, banane ali marelice.

Priprava – Naredite kašico iz zrelega sadja, ki ga najprej skuhate in nato zmešate, brez dodanega sladkorja. Kot osnovo lahko uporabite jabolka, saj je otrokom običajno všeč njihova mehka tekstura in naraven sladek okus. Postopoma lahko uvajate različne in manj redke teksture. Poskusite uvesti samo en kos sadja na dan, da se bo vaš otrok navadil na okus.

Kdaj? V času kosila ali popoldan po steklenički ali z žlico.

Škrobna živila

Krompir (v majhnih količinah) daje jedem gostejšo teksturo. Žita za dojenčke so lahko dobra rešitev, če se zdi, da vaš otrok ne poje toliko, kot bi moral.

Priprava – Krompir skuhajte na pari, nato pa ga zmešajte in dodajte zelenjavo (korenček, buča, špinača, bučka (brez semen), stročji fižol itd.). Žita za dojenčke lahko dodate v stekleničko (2 čajni žlički brezglutenskega žita prve faze) ali pa jih uporabite v zelenjavni juhi.

Kdaj? Krompir ali manjšo količino žita prve faze dodajte v otrokovo kašico v času kosila. Manjšo količino žita lahko dodate v stekleničko tudi za večerjo.

Meso, ribe in jajca

Meso in ribe lahko začnete uvajati po 6. mesecu starosti, jajca pa šele po 7. mesecu.

Ta živila vsebujejo beljakovine, ki so pomembne za zdrav razvoj telesa. Zavedati pa se morate, da potrebe vašega otroka niso enake potrebam odraslih oseb.

Izbira – Uporabljajte različne vrste mesa, pri čemer se izogibajte drobovini in hladnemu mesu (razen olupljene kuhane šunke). Prav tako uporabljajte različne vrste rib, tako sveže kot zamrznjene, vendar se izogibajte paniranim ribam. Jajca morajo biti trdo kuhana.

Količine – Za otroke med 6. in 7. mesecem starosti dodajte manjšo količino zmešanega mesa ali rib v domačo zelenjavno kašico (približno 1 čajno žličko).
Otrokom med 7. in 8. mesecem starosti vsak dan ponudite 10 g (ali 2 čajni žlički) zmešanega mesa ali rib in ¼ kuhanega jajca.

Maščobe

Maščobe lahko dodate zelenjavi, kašicam in juham.

Izbira – Izberite maslo ali rastlinske maščobe (repično olje, oljčno olje, sončnično olje itd.) ter se izogibajte cvrtju.

Količine – Dodate lahko košček masla ali čajno žličko olja.

Med 9. in 12. mesecem

UVAJANJE RAZNOLIKE HRANE – 2. FAZA

Vaš otrok začenja jesti bolj raznoliko hrano, vendar mleko ostaja glavni del njegove prehrane. Zdaj lahko drži žlico in uveljavlja svojo neodvisnost tako, da se poskuša prehraniti.

MATERINO MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Vaš otrok mora še vedno piti mleko, zato poskrbite, da bo vsak dan zaužil 500 ml materinega mleka ali začetno formulo druge faze.

V trgovinah lahko najdete tudi posebne mlečne izdelke za dojenčke (jogurt ali grški jogurt). Ti izdelki se upoštevajo kot dnevni vnos mleka vašega otroka ter so obogateni tudi z železom, vitamini in esencialnimi maščobnimi kislinami. Če mlečni izdelki brez maščob niso na voljo, izberite polnomastne.

Pri tej starosti lahko otroku dajete tudi manjše količine sira. Otrok naj se ga dotakne s prsti, da lahko razišče njegovo teksturo, preden ga da v usta.

SADJE IN ZELENJAVA

Sadje in zelenjava: kašasta, dušena, v majhnih kosih ali otroških kozarčkih.

MESO, RIBE IN JAJCA

Meso, ribe in jajca: pripravite 20-gramske porcije zmešanega mesa ali rib (tj. 4 čajne žličke) oz. pol kuhanega jajca.

ŠKROBNA ŽIVILA IN ŽITNI IZDELKI

Krompir, žita druge faze, majhni kosi testenin, rezanci, tapioka.
V tem obdobju se pri otroku začnejo pojavljati prvi zobje in začne lahko jesti majhne kose hrane.

Med 12. in 18. mesecem

UVAJANJE RAZNOLIKE HRANE – 3. FAZA

Vaš otrok zdaj uživa raznoliko prehrano, vendar njegove potrebe še niso enake potrebam odraslih oseb. Pri tej starosti otrok začne zavračati hrano, zato je zdaj čas, da začnete uvajati dobre prehranjevalne navade.

MLEKO, MLEKO IN ŠE VEČ MLEKA!

Do 3. leta starosti mora vaš otrok še vedno zaužiti do 500 ml mleka na dan. Začetno formulo druge faze zamenjajte z rastnim mlekom. Ta vrsta mleka je prilagojena otrokovim potrebam. Uporabite lahko tudi polnomastno mleko (polnomastno mleko je bolj priporočljivo kot posneto ali pol posneto).

Občasno lahko nekaj mleka zamenjate z ustreznimi mlečnimi izdelki, obogatenimi z železom, vitamini in esencialnimi maščobnimi kislinami (jogurt, grški jogurt).

Otroku lahko ponudite tudi majhne kose sira.

SADJE IN ZELENJAVA

Ponujamo nekaj preprostih smernic, ki vam bodo pomagale pri izbiri živil za vašega otroka: »dovoljene« so vse vrste sadja in zelenjave.

Uvedete lahko surovo sadje in zelenjavo. Stročnice (leča, beli fižol, suh grah itd.) lahko začnete uvajati po 15. mesecu starosti, najprej v kašasti obliki.

MESO, RIBE IN JAJCA

Meso, ribe in jajca: 30 g na dan, zmešano (približno 6 čajnih žličk).

ŠKROBNA ŽIVILA IN ŽITNI IZDELKI

Žitne izdelke lahko uporabite pri vsakem obroku.

SLADKOR IN SOL

Omejite nekatera živila, kot so sladkor, med in čokolada.

Poskusite kuhati brez dodajanja soli ter ne solite že pripravljene otroške hrane v kozarčkih, saj že vsebuje ustrezno količino soli za vašega otroka. Izogibajte se ocvrti hrani.

Povzetek ključnih faz
UVAJANJA RAZNOLIKE HRANE GLEDE NA MESEC IN VRSTO HRANE

	4. mesec	5. mesec	6. mesec	7. mesec	8. mesec	9. mesec	10. mesec	11. mesec	12. mesec	2. leto	3. leto
Mleko	Materino ali 1. faze	2. faze		2. faze > 500 ml						rastno mleko ali polnomastno kravje mleko	
Mlečni izdelki		jogurt in grški jogurt				sir					
Sadje		vse vrste, zelo zrelo ali kuhano in zmešano								v kosih, za žvečenje	
Zelenjava		redka kašica		majhni kosi						pretlačena ali za žvečenje	
Krompir		redka kašica		majhni kosi							
Stročnice										kašica	
Žita za dojenčke		brezglutenska		z glutenom							
Kruh, žitni izdelki				kruh, testenine, zdrob, riž							
Meso, ribe		vse vrste, zmešano		10 g/dan		20 g/dan				30 g/dan	
Trdo kuhana jajca				1/4		1/3				1/2	
Dodane maščobe				olje ali maslo							
Pijača	čista voda										
Sol										med kuhanjem	
Sladki izdelki						omejene količine					

Nekatera pogosta vprašanja

Ali lahko kupim zamrznjeno ali konzervirano zelenjavo in sadje?
Zamrznjena in konzervirana zelenjava vsebuje dobre količine vitaminov in mineralov. Izberite tisto brez dodane soli ali sladkorja.

Ali naj olupim sadje in zelenjavo?
Če sadja ali zelenjave ne olupite, izberite ekološke pridelke, ki so bili pridelani z manj pesticidi.

Kaj naj storim z ostanki hrane ali odvečno hrano pri pripravi obroka?
Iz ostankov ali presežka zelenjave lahko pripravite juho. Ostanke sadja pa lahko uporabite za pripravo jedi, kot je dušeno sadje. Zelenjavo, ki ste jo oprali, olupili in nasekljali, lahko tudi zamrznete.

Katera vrsta kuhanja je najboljša?
Kuhanje na pari je najboljša možnost. Omogoča vam, da ohranite organoleptične lastnosti (vidike hrane, ki jih zaznavajo čutila za okus, vid, vonj in dotik) vašega sadja in zelenjave med kuhanjem. Pomaga vam tudi pri omejevanju količine dodanih maščob za kuhanje, na primer olja ali masla. Sadje in zelenjavo lahko pripravite tudi v ponvi ali pečici. Teksturo je treba prilagoditi glede na starost otroka (redka kašica, manj redka kašica, pretlačena hrana, majhni kosi itd.).

Kako in koliko časa lahko shranjujem domače kozarčke z otroško hrano?
Priporočljivo je, da otroka nahranite z otroško hrano v kozarčku, ki je bila pripravljena istega dne. To zagotavlja optimalen okus in teksturo, ki se zaradi pogrevanja ne spremenita.
Kozarčke z otroško hrano, ki vsebujejo samo sadje in zelenjavo, lahko shranjujete v hladilniku 48 ur, kozarčke z mesom, ribami ali jajci pa lahko v hladilniku shranjujete 24 ur.
Kozarčke lahko shranjujete v zamrzovalniku do dva meseca. Če želite odmrzniti kozarčke, jih en dan prej postavite v hladilnik ali pa uporabite funkcijo odmrzovanja na kuhinjskem robotu Yummy Gourmet.
Domače kozarčke z otroško hrano lahko shranjujete tudi tako, da jih sterilizirate. Za sterilizacijo mešanice morate mešanico vliti v steklen kozarček z gumijastim tesnilom, potrebovali pa boste tudi velik lonec vode. Napolnjene in zaprte steklene kozarčke vstavite v lonec. Popolnoma morajo biti potopljeni v vodi. Vodo v loncu segrevajte do vrelišča. Pustite, da vre 20 minut. Počakajte, da se ohladi. Kozarčke lahko nato shranjujete do 12 mesecev.
Če pri odpiranju kozarčka slišite pokajoč zvok, pomeni, da sta sterilizacija in konzerviranje uspela.

Kaj pomeni uvajanje raznolike hrane?

V otrokove obroke ne začnite uvajati kašic, ne da bi se prej posvetovali z otrokovim zdravnikom. Pomembno je, da zdravnik oceni, ali je vaš otrok pripravljen na to ali pa je treba s tem še nekoliko počakati.
Glavni vir hrane vašega otroka bo v skladu s priporočili zdravnika še nekaj časa materino mleko.

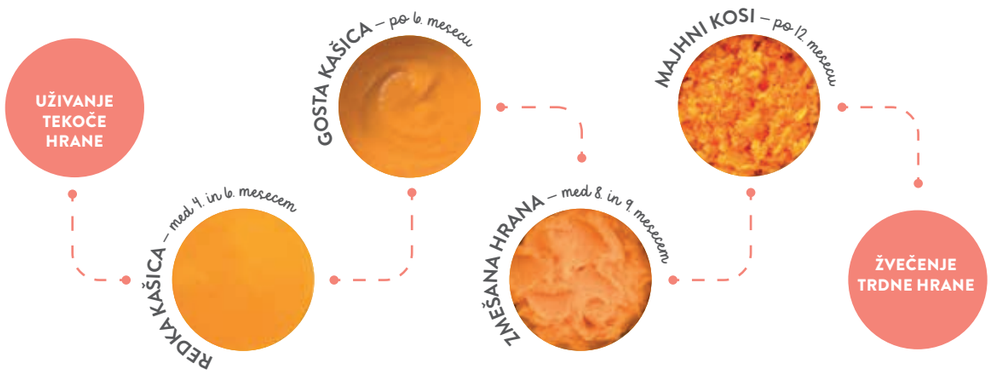
Uvajanje raznolike hrane je vznemirljivo obdobje, v katerem je vaš otrok pripravljen poskusiti različna živila z različnimi teksturami in okusi. Vaš otrok se bo v prvem letu postopoma naučil žvečiti. Od tekoče hrane bo prešel na hrano iz vedno bolj trdnih sestavin.

Poleg tega ga bo uvajanje sadja in zelenjave kot del običajnih obrokov v zgodnjem otroštvu spodbudilo k uravnoteženi prehrani, ko bo odraščal. Pokazalo se je, da ponudba najrazličnejšega sadja in zelenjave od začetka postopka uvajanja raznolike hrane kratkoročno vodi do večje sprejemljivosti večjega števila raznolikih živil.

Ko se zdi, da je vaš otrok pripravljen poskusiti drugo hrano razen mleka, mu vsak dan dajte manjšo količino na pari kuhane zelenjave

v obliki redke kašice. Vsak dan naslednjih 7 dni poskusite uvesti drugo zelenjavo in nato znova ponovite cikel. Nadaljujte z uvajanjem zelenjave približno 2 tedna, nato pa poskusite nekaj sadja in drugih živil. Izberite na pari kuhano zelenjavo, ki ni preveč vlaknasta in nima premočnega okusa za vašega otroka. Najbolje je, da začnete postopoma, in sicer z eno zelenjavo v obliki kašice naenkrat.

Razvoj tekstur



Predstavitev okusov

MED UVAJANJEM RAZNOLIKE HRANE

KAKO LAHKO OTROKU POMAGATE PRI RAZISKOVANJU NOVIH OKUSOV?

Preden otrok poskusi nov okus, lahko razišče hrano s pomočjo čutilnega zaznavanja. To je zelo preprosta tehnika, ki jo lahko uporabite za spoznavanje zavrnjenega ali neznanega izdelka. Cilj je povečati otrokov stik s hrano, preden jo postrežete na krožniku. Ta predhodni stik pomaga prebuditi njegovo čutno zaznavanje, saj se hrane lahko dotakne in jo okusi v neomejenem in običajno igrivem kontekstu.

PRIMER

Svojega otroka lahko vključite k pripravi njegovega obroka. Pokažete mu lahko hrano v izvirni obliki in ne razrezano ter razložite, od kod prihaja hrana. Neofobija ali strah pred novo hrano je manjši, če otrok ve, od kod prihaja hrana. Brez skrbi lahko pustite, da vaš otrok rokuje s sadjem ali zelenjavo. Novo hrano raziskuje z vsemi čutili: za dotik, vid, vonj in okus.

Učenje s pomočjo čutil, ki se začne že v zgodnjem otroštvu, je ključnega pomena za ustvarjanje temeljev zdrave prehrane. Otroka je treba usmerjati k zdravi uravnoteženi prehrani, saj bo običajno dajal prednost sladki, nasitni hrani.
Z uporabo čutil se otroci naučijo uživati v različnih živilih in izkusiti zadovoljstvo med njihovim zaužitjem. Prej ko pride do tega, lažje je za otroka.

Med postopkom uvajanja raznolike hrane vaš otrok odkriva nove okuse in teksture.

Dojenčki se rodijo s prirojeno nagnjenostjo kislim in grenkim okusom. Pri dojenčkih in majhnih otrocih je treba sadje in zelenjavo uvajati eno za drugo in ne skupaj. Dodajanje škrobnih živil zelenjavi na splošno pomaga, da jo bo otrok dolgoročno bolje sprejel.

Otroku pri učenju pomagajte tako, da mu ponudite več priložnosti in več obrokov, da lahko razišče nov okus.

Kratek načrt

ZA ZAČETEK PRVE FAZE UVAJANJA RAZNOLIKE HRANE

1. TEDEN

- Izberite tri različne vrste zelenjave.
- Pripravite redko kašico.
- Vsak dan v času kosila dajte otroku nekaj žlic ene vrste zelenjave.
- Preostanek obroka naj bo običajno mleko za vašega otroka.

Menjujte okuse 7 dni

2. TEDEN

- Otroku dajte enako zelenjavo kot prvi teden.
- Pripravite redko kašico.
- Vsak dan v času kosila dajte otroku nekaj žlic ene vrste zelenjave.
- Preostanek obroka naj bo običajno mleko za vašega otroka.

Menjujte okuse 7 dni

3. TEDEN

- Novost 3. tedna: vsak dan dodajte eno vrsto sadja.
- Otroka še naprej hranite z enako zelenjavo kot v prvem in drugem tednu ter menjujte okuse 7 dni.
- Pripravite redko kašico.
- Vsak dan v času kosila dajte otroku nekaj žlic ene vrste zelenjave.

Menjujte okuse 7 dni

4. TEDEN

- Novost 4. tedna: dodajte četrto vrsto zelenjave.
- Menjujte okuse 7 dni.
- Pripravite redko kašico.
- Vsak dan v času kosila dajte otroku nekaj žlic ene vrste zelenjave in sadja.

Preostanek obroka naj bo običajno mleko za vašega otroka

5. TEDEN

- Novost 5. tedna: vsak teden dodajte eno novo vrsto zelenjave in sadja.
- Menjujte okuse ter še naprej uporabljajte različno sadje in zelenjavo.
- Pripravite redko kašico.
- Postopoma povečujte število žlic glede na tek vašega otroka.

Preostanek obroka naj bo običajno mleko za vašega otroka

Seznami uvajanja živil po mesecih*

PO 4. MESECU

Rdeča pesa
Brokoli
Korenček
Bučka
Špinača
Stročji fižol
Pastinak
Sladki krompir
Grah
Krompir
Buča hokaido
Buča
Topinambur
Marelica
Banana
Nektarina
Kutina
Mirabela
Nektarina
Breskev
Hruška
Jabolko
Sliva
Suha sliva
Cibora
Grozdje

PO 6. MESECU

Jajčevec
Artičoka
Vejica zelene
Šampinjon
Cvetača
Kumara
Jedilna buča
Muškatna buča
Cikorija
Koromač
Koruza
Repa
Bučka
Sladka paprika
Redkev
Travniška kozja brada
Paradižnik
Drobnjak
Timijan
Limona
Klementina
Figa
Jagoda
Malina
Liči
Mandarina
Melona
Robidnica
Borovnica
Pomaranča
Grenivka
Jagnjetina
Govedina
Šunka
Piščanec
Morska žaba
Tuna
Kozji sir
Ementalec
Mocarela
Parmezan

PO 7. MESECU

Vodna kreša
Solata
Koleraba
Testenine
Riž
Tapioka
Feta sir

PO 8. MESECU

Špargelj
Avokado
Goba
Brstični ohrovt
Ananas
Bergamotka
Brusnica
Brusnica
Črni ribez
Češnja
Guava
Granatno jabolko
Rdeči ribez
Kivi
Kokos
Papaja
Lubenica
Česen
Koper
Bazilika
Koriander
Šalotka
Čebula
Origano
Peteršilj
Meta

PO 9. MESECU

Blitva
Losos

PO 10. MESECU

Zelje
Rabarbara
Mandelj
Arašid
Lešnik
Indijski orešek
Ameriški oreh
Pistacija

PO 12. MESECU

Redkev
Marakuja
Kaki
Volčje jabolko
Pokrovača
Kozica
Ingver
Čokolada

PO 18. MESECU

Kostanj
Kostanj
Kisla kumarica
Bela krvavica
Črna krvavica

*Nepopolni seznami, ki jih je treba prilagoditi glede na zdravnikova priporočila in otrokove potrebe (najljubša živila, alergije, intolerance itd)

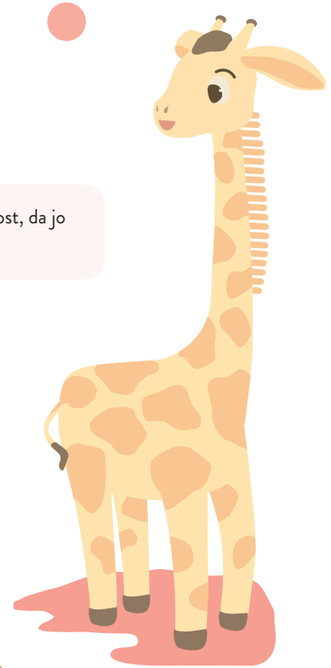
Ključne točke

V PRVEM LETU OTROKOVEGA ŽIVLJENJA

Ponujanje različnih okusov in tekstur od začetka postopka uvajanja raznolike hrane je najboljši način, da otroku pomagate uživati v različnih živilih med odraščanjem.

Če otroku večkrat ponudite enako zelenjavo ali sadje, bo verjetnost, da jo sprejme, večja, tudi če jo sprva zavrne (ponovitev).

POTRPEŽLJIVOST IN VZTRAJNOST BOSTA VAŠEMU OTROKU POMAGALA VZLJUBITI SADJE IN ZELENJAVO



MED ODRAŠČANJEM VAŠEGA OTROKA

Med obroki še naprej ponujajte sadje in zelenjavo ter ju uporabljajte kot prigrizek.

OTROKA SPODBUJAJTE K ROKOVANJU S SADJEM IN ZELENJAVO

Bodite zgled svojemu otroku tako, da tudi vi uživate hrano, ki se jo vaš otrok mora naučiti vzljubiti.

Bodite pozorni na otrokovo raven lakote in znake lakote.

Otroku ne dovolite prostega dostopa do hrane, ki vsebuje veliko soli, maščob in/ali sladkorja.

Vodnik za hiter začetek

ŠTIRJE NAČINI UPORABE

Kuhanje na pari
Pripravite zdrave in okusne domače jedi s kuhanjem na pari. Hrano lahko shranite v posodi za shranjevanje, da jo pozneje pogrejete.

3 samodejni programi
- Kuhanje na pari
- Odmrzovanje
- Pogrevanje

Priloženi so dve keramični posodi za shranjevanje in parna košara.

Sekljalnik
Uporabite posodo z rezilom kuhinjskega robota Yummy Gourmet. Ročaj mešalnika namestite na pokrov, da ga spremenite v sekljalnik, ki lahko seseklja, zmelje ter zmeša zelenjavo, čebulo, zelišča in meso.

Palični mešalnik
Kovinski del mešalnika povežite z ročajem ter ga spremenite v palični mešalnik za pripravo omak, juh in smutijev za vso družino.

Parni mešalnik
Kuhajte in mešajte neposredno v posodi kuhinjskega robota Yummy Gourmet s pomočjo ročaja mešalnika, ne da bi morali hrano prenašati v drugo posodo.

UPORABA KUHINJSKEGA ROBOTA YUMMY GOURMET

1 Rezervoar za vodo napolnite do oznake MAX.

2 V posodo kuhinjskega robota namestite rezilo in dodajte sestavine.

3 Izberite program za kuhanje na pari.

Vodnik za hiter začetek

4 Pritisnite začetek.

5 Po koncu programa namestite ročaj mešalnika na pokrov.

6 Mešajte dokler ne dosežete želene teksture.

UPORABA POSOD ZA SHRANJEVANJE

1 Rezervoar za vodo napolnite do oznake MAX.

2 Posodi za shranjevanje napolnite z mešanico, ki jo pozneje nameravate pogreti ali odmrzniti. Zaprite pokrova.

3 Posodi za shranjevanje vstavite v parno košaro, nato pa parno košaro vstavite v posodo kuhinjskega robota (brez rezila).

4 Izberite program za pogrevanje ali odmrzovanje in pritisnite gumb za zagon.

Po 4/6 mesecev

Korenčkova kašica

1 porcija | 10 min | 15 min

2 korenčka (približno 250 g)
1 čajna žlička repičnega olja

1. Olupite in operite korenčka. Narežite ju na tanke rezine. Vstavite ju v posodo z rezilom kuhinjskega robota Yummy Gourmet.
2. Rezervoar za vodo kuhinjskega robota Yummy Gourmet napolnite do oznake MAX.
3. Kuhajte na pari 15 minut.
4. Dodajte olje, namestite ročaj mešalnika na pokrov in dobro zmešajte.

Po 9 mesecev

Paradižniki po provansalsko

4 osebe | 10 min | 15 min

4 paradižniki
2 stroka česna
4 jedilne žlice krušnih drobtin
½ šopa sesekljanega peteršilja
1 čajna žlička repičnega olja
Poper

1. Segrejte pečico na 200 °C. Operite paradižnike in s konico noža odstranite peclje. Prerežite jih na pol in jih položite v posodo tako, da je prerezana stran obrnjena navzgor.
2. Olupite stroke česna, prerežite jih na pol in odstranite kalčke. Operite peteršilj.
3. Česen in peteršilj vstavite v posodo z rezilom kuhinjskega robota Yummy Gourmet, ročaj mešalnika na namestite pokrov in dobro zmešajte. Dodajte krušne drobtine in poper, nato pa znova zmešajte. Zmes razporedite po paradižnikih in pecite 30 minut.
4. Za otroka: vzemite porcijo, ki ustreza njegovi starosti in potrebam. Paradižnikom odstranite olupek, nato pa s paličnim mešalnikom prilagodite teksturo po želji. Dodajte čajno žličko repičnega olja in postrezite.

Po potrebi dodajte sol za ostale družinske člane.

Po 12 mesecev

Zelenjavni kroketi

1 porcija | 15 min | 25 min

120 g cvetov cvetače
120 g cvetov brokolija
15 g naribanega sira comté
1 do 2 čajni žlički repičnega olja

1. Operite cvetove brokolija in cvetače ter jih narežite, če so preveliki. Zelenjavo vstavite v posodo z rezalnikom in parno košaro kuhinjskega robota Yummy Gourmet.
2. Rezervoar za vodo kuhinjskega robota Yummy Gourmet napolnite do oznake MAX.
3. Kuhajte na pari 15 minut. Po kuhanju odcedite zelenjavo, dodajte olje in nariban sir, namestite ročaj mešalnika na pokrov ter grobo zmešajte z mešalnikom tako, da je tekstura zrnata.
4. Segrejte pečico na 180 °C. S čistimi rokami oblikujte 8 kroketov in jih postavite na pekač, prekrit s papirjem za peko. Pecite v pečici 10 minut. Narežite krokete na majhne kose, ki ustrezajo potrebam vašega otroka, in jih postrezite.

Nasvet: Ostalim družinskim članom krokete postrezite s pikantno paradižnikovo omako.

ODKRIJTE ŠE
več receptov

PRED VSAKO UPORABO NAPOLNITE REZERVOAR ZA VODO KUHINJSKEGA ROBOTA YUMMY GOURMET DO OZNAKE MAX.

SR

YUMMY GOURMET

Vodič sa preporukama i savetima za hranjenje za nove roditelje i njihove bebe

Pružite najbolje svom detetu

Već ste roditelj ili tek treba da postanete? Žongliranje između svakodnevnih obaveza i potreba vašeg deteta može da bude teško. Ovaj jednostavni vodič podeljen je u dva dela da bi roditeljima pomogao u pripremi raznovrsnih, zdravih i uravnoteženih obroka za bebu i da bi joj pomogao da raste.

Prvi deo će vas voditi kroz glavne faze prestanka dojenja bebe sa praktičnim savetima i jednostavnim trikovima da uspete u tome da bebi dajete raznovrsnu hranu i uvedete nove ukuse.

Drugi deo će vas provesti kroz 32 recepta za Yummy Gourmet, koji su razvijeni u saradnji sa programom Programme Malin i koje su odobrili zdravstveni radnici (za recepte za bebe do 18 meseci).
Cilj programa Programme Malin, pokrenutog u Francuskoj 2008, jeste da se pruži podrška roditeljima u davanju kvalitetne hrane deci koja je prilagođena njihovim potrebama kroz smernice i alate za porodice i profesionalce.

Naučite kako da pripremite 32 jednostavna, zdrava i ukusna recepta za vašu bebu od 6 do 18 meseci kao i za celu porodicu.

Ovaj vodič će vam pomoći da im date najbolje svakog dana!

Sadržaj

UVOD

Ključne faze diversifikacije hrane ..... str. 194
Česta pitanja ..... str. 199
Uvođenje ukusa ..... str. 200
Spisak uvođenja hrane po mesecima ..... str. 202
Ključne tačke ..... str. 203
Brzi početni vodič ..... str. 204

3 RECEPTA za početak i još više za otkrivanje

GLAVNO

1 Recept za porciju za jedan obrok za dete.

4 Recept za odrasle od koga možete da odvojite porciju za jedan obrok za dete.

Vreme kuvanja.

Ukupno vreme pripreme recepta.

Zahvalnica

Zahvaljujemo celom timu programa Programme Malin za njihov doprinos većini recepata u ovoj knjizi, kao i timu Goupe SEB's Food Science, a posebno Hortens za veliku pomoć u pisanju uvoda.

I hvala vama, čitaocima ove knjige. Nadamo se da će vam dati ideje u kojima će svakog dana uživati vaša deca i vaše porodice.

BIBLIOGRAFIJA

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/

Ključne faze

NA BEBINOM PUTU HRANJENJA

OD ROĐENJA DO 4-6 MESECI
HRANJENJE MAJČINIM MLEKOM

Vaša beba može da jede samo tečnu hranu. Majčino mleko je jedina hrana koju beba treba da jede.

Zamene za majčino mleko (formule za novorođenčad) su takođe dobra alternativa.

4-8 MESECI
1. FAZA DIVERSIFIKACIJE HRANE

Vaša beba raste i pokazuje interesovanje za hranu koja joj se nudi.

Može da počne s isprobavanjem nove hrane i otkrivanjem novih ukusa i tekstura.

Međutim, mleko ostaje glavni izvor hrane.

9-12 MESECI
2. FAZA
DIVERSIFIKACIJE HRANE

Vaše dete počinje da jede sve raznovrsniju hranu, ali mleko ostaje glavni deo ishrane.

Sada može da drži kašiku i utvrdi svoju nezavisnost tako što će pokušati samostalno da se hrani.

12-18 MESECI
3. FAZA
DIVERSIFIKACIJE HRANE

Sada vaše dete jede raznovrsniju hranu, ali njegove potrebe još uvek nisu iste kao potrebe odraslih.

Postepeno jede isto što i ostatak porodice.

Međutim, mleko i mlečni proizvodi još uvek čine veoma važan deo ishrane.

Od 4 do 8 meseci

DIVERSIFIKACIJE HRANE – FAZA 1

Vaša beba raste i pokazuje interesovanje za hranu koja joj se nudi. Može da počne s isprobavanjem nove hrane i otkrivanjem novih ukusa i tekstura. Međutim, mleko ostaje glavni izvor hrane.

MAJČINO MLEKO

Mleko ostaje glavni izvor hrane. Dete treba da nastavi da pije bar 500 ml mleka dnevno.

Osim osiguravanja hrane za dete, mleko pomaže kod hidratacije u prvih par meseci. Ovo znači da ne morate da im dajete vodu osim po toplom vremenu. Nemojte čekati da ožedne. Voćni sokovi se ne preporučuju za novorođenčad – majčino mleko ili formula za novorođenčad osiguravaju vitamine i minerale koji su im potrebni, tako da ne morate da dodajete sokove.

VOĆE I POVRĆE

Detetu možete da počnete da dajete povrće od šestog meseca – u flašici za mleko ili hranjenjem na kašiku pored dojenja.

Povrće

Izbor – Birajte vrste koje dečji stomak može da podnese: grašak, spanać, tikvice kojima su uklonjeni kora i semenke, praziluk (samo beli deo), šargarepa itd. U ovoj fazi izbegavajte povrće bogato vlaknima poput crnog korena, artičoke i zelenog dela praziluka.

Priprema – Povrće uvek mora da bude kuvano. Ako dete hranite na flašicu, počnite da zamenjujete vodu u flašici vodom u kojoj se kuvalo povrće bez dodavanja soli (tj. 210 g temeljca + 7 kašičica mleka). Zatim postepeno možete da dodajete blendirano povrće da biste dobili gušću supu sa samo 5 kašičica mleka. Ako dojite, povrće skuvajte u vodi ili na pari opet bez dodavanja soli. Zatim blendirajte da biste dobili gustu teksturu supe i dete hranite kašičicom.

Kada? – U vreme ručka, pored mleka u flašicu ili hranjenjem na kašiku. Deci od 6 meseci i starijima možete da dajete flašicu supe sa 5 kašičica mleka za večernji obrok.

Voće

Voće počnite da uvodite dve nedelje nakon uvođenja povrća. U ovom uzrastu povrće uvek mora da bude kuvano.

Izbor – Neke bolje opcije su: kruške, jabuke, breskve, banane ili kajsije.

Priprema – Napravite pire od zrelog voća koje je kuvano, a zatim blendirano bez dodavanja šećera. Jabuku možete da koristite kao osnovu – deci se često dopada njena mekana tekstura i prirodno sladak ukus. Postepeno možete da uvodite različite teksture koje su manje glatke. Pokušajte da uvodite jednu vrstu voća dnevno da omogućite da se dete navikne na ukus.

Kada? – U vreme ručka ili uz popodnevnu flašicu ili obrok.

Skrobna hrana

Krompir, u malim količinama, daje jelima gušću teksturu. Žitarice za novorođenčad mogu da predstavljaju dobro rešenje ako se čini da dete ne jede koliko bi trebalo.

Priprema – Krompir skuvajte na pari, a zatim ga izblendajte i pomešajte s povrćem (šargarepom, bundevom, spanaćem, tikvicama (sa izvađenim semenkama), boranijom itd.). Možete da dodate žitarice za novorođenčad u flašice (2 čajne kašike bezglutenskih žitarica za prvu fazu) ili da ih koristite u supi od povrća.

Kada? – Dodajte krompir ili malo žitarica za prvu fazu u pire za ručak. Možete da dodate i malo žitarica za novorođenčad u flašicu uveče.

Meso, riba i jaja

Meso i ribu možete da počnete da uvodite od šestog meseca, a sa jajima pričakajte do sedmog meseca.

Ova hrana sadrži proteine što je važno za razvoj zdravog tela. Ali morate biti svesni da potrebe vašeg deteta još uvek nisu iste kao potrebe odraslih.

Izbor – Birajte različite vrste mesa i izbegavajte iznutrice i mesne prerađevine (osim kuvane šunke u ovitku). Što se tiče ribe, mešajte razne vrste i tipove (svežu i zamrznutu), ali izbegavajte pohovanu ribu. Jaja moraju biti tvrdo kuvana.

Količine – Od 6 do 7 meseci dodajite malu količinu blendiranog mesa ili ribe u domaći pire od povrća (oko 1 čajne kašike).
Od 7 do 8 meseci ubacite 10 g (ili 2 čajne kašike) blendiranog mesa ili ribe i 1/4 kuvanog jajeta svakog dana.

Masti

Masti mogu da se dodaju u povrće, piree i supe.

Izbor – Birajte puter ili masti iz povrća: ulje repice, maslinovo ulje, suncokretovo ulje itd. i izbegavajte prženo.

Količine – Možete da dodate komadić putera ili čajnu kašiku ulja.

Od 9 do 12 meseci

DIVERSIFIKACIJA HRANE – FAZA 2

Vaše dete počinje da jede sve raznovrsniju hranu, ali mleko ostaje glavni deo ishrane. Sada može da drži kašiku i utvrdi svoju nezavisnost tako što će pokušati samostalno da se hrani.

MAJČINO MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

Vaše dete i dalje treba da pije mleko; uverite se da dobija 500 ml majčinog mleka ili formule za drugu fazu tokom svakog dana.

U prodavnicama takođe možete pronaći posebne mlečne proizvode „za bebe“ (jogurt ili grčki jogurt). Ovi proizvodi će se ubrajati u dnevni unos mleka za dete, a obogaćeni su gvožđem, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama. Inače birajte punomasne mlečne proizvode umesto bezmasnih verzija.

U ovom uzrastu detetu takođe možete davati i malo sira. Pustite ih da jedu svojim prstima tako da mogu da istraže teksturu pre nego što sir stave u usta.

VOĆE I POVRĆE

Voće i povrće: kao pire, kuvano, u malim komadima ili malim teglama za bebe.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: izaberite porcije od 20 g blendiranog mesa ili ribe (tj. 4 čajne kašike) ili polovinu kuvanog jajeta.

SKROBNA HRANA I PROIZVODI OD ŽITARICA

Krompir, žitarice za drugu fazu, mali komadi testenine, rezanci, tapioka. Kada bebi počnu da rastu prvi zubi i kada može da počne da jede male komade hrane.

Od 12 do 18 meseci

DIVERSIFIKACIJE HRANE – FAZA 3

Sada vaše dete jede raznovrsniju hranu, ali njegove potrebe još uvek nisu iste kao potrebe odraslih. U ovom uzrastu dete će početi da odbija hranu i sada je vreme da počnete sa stvaranjem dobrih navika u ishrani.

MLEKO, MLEKO I JOŠ MLEKA!

Do 3. godine dete i dalje treba da pije do 500 ml mleka dnevno. Zamenite formulu za drugu fazu mleka namenjenog deci. Ova vrsta mleka je adaptirana potrebama vašeg deteta. Može da se koristi i punomasno mleko (punomasno mleko je bolje od obranog ili poluobranog mleka).

Povremeno možete da zamenite deo mleka odgovarajućim mlečnim proizvodima obogaćenim gvožđem, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama (jogurtom, grčkim jogurtom).

Možete da im dajete i malo sira.

VOĆE I POVRĆE

Evo nekoliko jednostavnih smernica da vam pomognu da prepoznate hranu koju treba da dajete svom detetu – voće i povrće – „dozvoljene“ su sve vrste.

Možete da uvedete sirovo voće i povrće. Takođe možete da počnete s uvođenjem mahunarki (sočiva, pasulja, graška itd.) kod dece od 15 meseci i starijih, ali prvo u obliku pirea.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: 30 g dnevno, blendirani (otprilike 6 čajnih kašika).

SKROBNA HRANA I PROIZVODI OD ŽITARICA

Proizvodi od žitarica u svakom obroku.

ŠEĆER I SO

Ograničite određenu hranu poput šećera, meda i čokolade.

Pokušajte da kuvate bez dodavanja soli i nemojte dodavati so u gotova jela u zdelama i teglama (već sadrže odgovarajuću količinu soli za vaše dete). Ne zaboravite da izbegavate prženu hranu.

Sažetak ključnih faza
DIVERSIFIKACIJE HRANE PO MESECIMA I VRSTI HRANE

	4. mesec	5. mesec	6. mesec	7. mesec	8. mesec	9. mesec	10. mesec	11. mesec	12. mesec	2. godina	3. godina
Mleko	Majčino mleko ili zamensko mleko za I. fazu	2. faza		2. faza > 500 ml						formula za hranjenje ili punomasno kravlje mleko	
Mlečni proizvodi		jogurt i grčki jogurt				sir					
Voće		Svo, veoma zrelo ili kuvano i blendirano								u komadima, za žvakanje	
Povrće		glatki pire		mali komadi						izgnječeni ili za žvakanje	
Krompir		glatki pire		mali komadi							
Mahunarke										pire	
Žitarice za novorođenčad		bez glutena		s glutenom							
Hleb, proizvodi od žitarica				hleb, testenina, griz, pirinač							
Meso, riba		sve, pomešano		10 g/dnevno		20 g/dnevno				30 g/dnevno	
Tvrdo kuvana jaja				1/4		1/3				1/2	
Dodate masti				Ulje ili puter							
Napici		čista voda									
So										tokom kuvanja	
Slatkiši						Ograničene količine					

Neka česta pitanja

Mogu li da kupim zamrznuto ili konzervirano povrće i voće?
Zamrznuto i konzervirano povrće sadrži fine količine vitamina i minerala. Izaberite ono bez dodate soli ili šećera.

Da li treba da oljuštim voće i povrće?
Ako voće i povrće nije oljušteno, izaberite organsku proizvodnju uzgojenu s manje pesticida.

Šta da radim sa ostacima ili suvišnom hranom kada pripremam obrok?
Od dodatnog ili preostalog povrća možete da napravite supu. Ili da preostalo voće iskoristite da napravite kompot. Oprano, oljušteno i naseckano povrće možete i da zamrznete.

Koja vrsta kuvanja je najbolja?
Kuvanje na pari je najbolja opcija. Omogućava vam da sačuvate organoleptična svojstva (ili one aspekte hrane koji se doživljavaju čulima što uključuje ukus, izgled, miris i dodir) voća i povrća tokom kuvanja. Takođe vam pomaže da ograničite količinu dodatih masti prilikom kuvanja kao što su ulje ili puter. Voće i povrće možete da kuvate i u tiganju ili rerni. Teksturu treba prilagoditi uzrastu deteta (glatki pire, manje gladak pire, izgnječeno, mali komadi itd.)

Kako i koliko dugo mogu da čuvam domaću hranu za bebe u teglama?
Idealno bi bilo da pripremite hranu u teglama i da je date detetu istog dana. Ovo osigurava optimalan ukus i teksturu koji se ne menjaju tokom podgrevanja.
Dečja hrana u teglama koja sadrži voće i povrće može da se čuva u frižideru 48 sati, a tegle koje sadrže meso, ribu ili jaja mogu da se čuvaju u frižideru 24 sata.
Tegle mogu da se čuvaju u zamrzivaču do dva meseca. Da biste odmrznuli tegle, stavite ih u frižider dan pre upotrebe ili koristite funkciju za odmrzavanje na vašem aparatu Yummy Gourmet.
Domaću hranu za bebe u teglama takođe možete da čuvate tako što ćete je sterilisati. Da biste sterilisali mešavinu, mora da se naspe u staklene tegle s poklopcima sa zaptivkom od gume i biće vam potreban veliki lonac s vodom. Napunjene i zatvorene staklene tegle stavite u lonac. Moraju sasvim biti prekrivene vodom. Neka voda u loncu proključa. Ostavite da se kuva 20 minuta. Ostavite da se ohladi. Tegle tako mogu da se čuvaju do 12 meseci.
Prilikom otvaranja tegle, treba da se čuje zvuk „pucanja“ što ukazuje na ispravnu sterilizaciju i konzerviranje.

Šta je diversi kacija hrane?

Nemojte da počinjete s diversifikacijom bebine hrane pireima, a da prvo ne pitate pedijatra. Važno je da procenite da li je beba spremna ili treba da pričekate još malo.
Glavni izvor hrane vaše bebe neko vreme će ostati majčino mleko u skladu s preporukama pedijatra.

Diversifikacija hrane je uzbudljivo vreme tokom koga je vaša beba spremna da isproba raznovrsnu hranu različitih tekstura i ukusa.

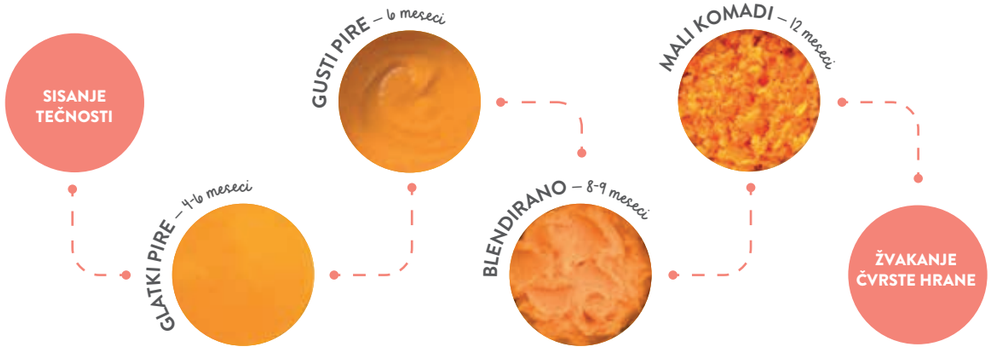
Vaša beba će postepeno da uči da žvaće u prvoj godini života. Preći će sa tečne ishrane na ishranu koja sve više sadrži čvrstu hranu.

Pored toga, ako u bebine uobičajene obroke ranije počnete da ubacujete voće i povrće, podstaći ćete je da kako raste ima uravnoteženu ishranu. Dokazano je da ubacivanje raznog voća i povrća od početka procesa diversifikacije dovodi u kratkom roku do boljeg prihvatanja više vrsta hrane.

Kada se učini da je beba spremna da isproba i drugu hranu osim mleka, dajte joj malu količinu povrća kuvanog na pari u obliku

glatkog pirea svakog dana. Razno povrće isprobavajte svakog dana tokom 7 dana, a zatim ponovite ovaj ciklus. Nastavite s povrćem oko 2 nedelje, a zatim isprobajte neko voće ili drugu hranu. Birajte povrće kuvano na pari koje ne sadrži previše vlakana i nema prejak ukus za bebu. Najbolje je da počnete postepeno sa jednom vrstom povrća u pireu.

Razvoj teksture



Uvođenje ukusa

TOKOM DIVERSIFIKACIJE HRANE

KAKO MOŽETE DA POMOGNETE BEBI DA ISTRAŽI NOVE UKUSE?

Pre isprobavanja ukusa, možete da koristite čulno upoznavanje za istraživanje hrane. Ovo je veoma jednostavna tehnika koja može da se koristi da odbijeni ili nepoznati proizvod postane poznat. Cilj je da se poveća dodir deteta s hranom pre nego što se posluži na tanjiru. Ovaj prethodni kontakt pomaže da se pobudi čulnost – mogu da dodirnu i okuse hranu u neograničenom i često razigranom kontekstu.

NA PRIMER

Možete da uključite dete u pripremu obroka. Možete da mu pokažete hranu u svom izvornom obliku i neisečenu i da objasnite odakle hrana dolazi. Neofobija, ili strah od nove hrane, smanjuje se kada dete zna odakle hrana dolazi. Ne oklevajte da dopustite bebi da drži voće ili povrće. Svim svojim čulima istražuje novu hranu: dodirom, vidom i mirisom kao i ukusom.

Senzorno obrazovanje započeto u ranom detinjstvu predstavlja ključ za postavljanje osnove za zdravu ishranu. Vaše dete treba voditi prema zdravoj i uravnoteženoj ishrani jer će prirodno birati slatku, zašećerenu i prijatnu hranu.
Senzorno razbuđivanje uči decu da uživaju u raznoj hrani i da osete zadovljstvo kada je jedu. Što se ovo ranije desi, lakše će biti.

Tokom procesa diversifikacije hrane, vaša beba otkriva nove ukuse i teksture.

Bebe se rađaju s urođenom sklonošću za kiselim i gorkim ukusima. Kod beba i male dece, voće i povrće treba da se uvodi jedno po jedno, a ne pomešano zajedno. Dodavanje skrobne hrane u povrće uopšteno pomaže da bude prihvaćena na duge staze.

Da biste svojoj bebi pomogli u učenju, dajte joj nekoliko prilika i nekoliko obroka za istraživanje novog ukusa.

Brzi plan

ZA POČETAK 1. FAZE DIVERSIFIKACIJE HRANE

1. NEDELJA

- Izaberite tri različite vrste povrća.
- Napravite glatki pire.
- Dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća dnevno tokom ručka.
- Ostatak obroka vašeg deteta uobičajeno treba da bude mleko.

Smenjujte ukuse tokom 7 dana

2. NEDELJA

- Dajte isto povrće kao i 1. nedelje.
- Napravite glatki pire.
- Dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća dnevno tokom ručka.
- Ostatak obroka vašeg deteta uobičajeno treba da bude mleko.

Smenjujte ukuse tokom 7 dana

3. NEDELJA

- Novina za 3. nedelju: dodajte jednu vrstu voća dnevno.
- Nastavite sa davanjem istog povrća detetu kao u 1.i 2. nedelji smenjujući ukuse tokom 7 dana.
- Napravite glatki pire.
- Dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća dnevno tokom ručka.

Smenjujte ukuse tokom 7 dana

4. NEDELJA

- Novina za 4. nedelju: dodajte četvrtu vrstu povrća.
- Smenjujte ukuse tokom 7 dana.
- Napravite glatki pire.
- Dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća i voća dnevno tokom ručka.

Ostatak obroka vašeg deteta uobičajeno treba da bude mleko

5. NEDELJA

- Novina za 5. nedelju: dodajte jednu novu vrstu povrća i voća svake nedelje.
- Smenjujte ukuse i nastavite da dajete raznovrsno povrće i voće.
- Napravite glatki pire.
- Postepeno povećavajte broj kašika prema detetovom apetitu.

Ostatak obroka vašeg deteta uobičajeno treba da bude mleko

Spisak uvođenja hrane po mesecima*

OD 4 MESECA

Cvekla
Brokoli
Šargarepa
Tikvica
Spanać
Boranija
Paškanat
Batat
Grašak
Krompir
Hokaido
bundeva
Bundeva
Čičoka
Kajsija
Banana
Nektarina
Dunja
Mirabel šljiva
Nektarina
Breskva
Kruška
Jabuka
Šljiva
Suva šljiva
Trnošljiva
Grožđe

OD 6 MESECI

Patlidžan
Artičoka
Stabljika celera
Šampinjoni
Karfiol
Krastavac
Tikva
Muskatna tikva
Cikorija
Komorač
Kukuruz
Repa
Bela tikva
Paprika babura
Rotkvica
Crni koren
Paradajz
Divlji luk
Majčina dušica
Limun
Klementina
Smokva
Jagoda
Malina
Liči
Mandarina
Dinja
Kupina
Borovnica
Narandža
Grejpfrut
Jagnjetina
Govedina
Šunka
Piletina
Grdobina
Tunjevina
Kozji sir
Emental
Mocarela
Parmezan

OD 7 MESECI

Potočarka
Zelena salata
Podzemna koraba
Testenina
Pirinač
Tapioka
Feta sir

OD 8 MESECI

Špargle
Avokado
Pečurke
Prokula
Ananas
Bergamot narandža
Brusnica
Brusnica
Crna ribizla
Višnja
Guava
Nar
Crvena ribizla
Kivi
Kokos
Papaja
Lubenica
Beli luk
Mirođija
Bosiljak
Korijander
Ljutika
Crni luk
Origano
Peršun
Nana

OD 9 MESECI

Blitva
Losos

OD 10 MESECI

Kupus
Rabarbara
Badem
Kikiriki
Lešnik
Indijski orah
Pekan orah
Pistaći

OD 12 MESECI

Rotkvica
Marakuja
Kaki
Fizalis
Školjke
Škampi
Đumbir
Čokolada

OD 18 MESECI

Kesten
Kesten
Krastavčići
Kobasica
Krvavica

*Spisak nije konačan i prilagođava se prema preporukama pedijatra i potrebama deteta (sklonosti, alergije, netolerancije itd.)

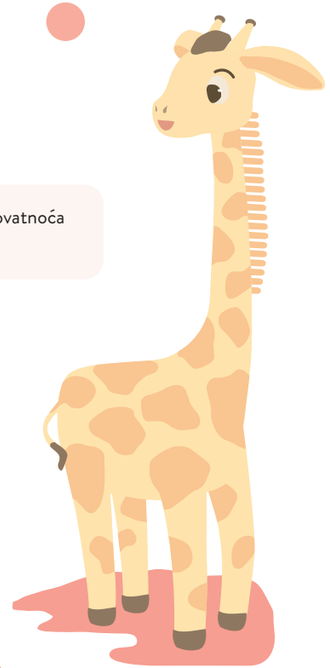
Ključne tačke

TOKOM PRVE GODINE ŽIVOTA BEBE

Najbolji način da deci pomognete da uživaju u raznovrsnoj hrani kako rastu jeste da im nudite razne ukuse i teksture od samog početka diversifikacije hrane

Ako nekoliko puta ponudite isto povrće ili voće, povećaće se verovatnoća prihvatanja čak i ako se u početku odbije (ponavljanje)

STRPLJIVOST I UPORNOST ĆE POMOĆI BEBI DA ZAVOLI VOĆE I POVRĆE



KAKO BEBA RASTE

Nastavite da nudite voće i povrće tokom obroka i koristite ih kao grickalice

PODSTAKNITE DETE DA DRŽI VOĆE I POVRĆE

Budite dobar primer tako što ćete sami jesti hranu koju vaše dete treba da zavoli

Obratite pažnju na to koliko je dete gladno i na znake kojima pokazuje da je gladno

Nemojte da omogućite detetu slobodan pristup hrani koja sadrži mnogo soli, masti i/ili šećera

Brzi početni vodič

ČETIRI NAČINA UPOTREBE

Kuvanje na pari
Kuvanjem na pari pripremite zdrave i ukusne domaće obroke. Hranu možete da čuvate u teglama i da je kasnije podgrejete.

3 samodejni programi
- Kuvanje na pari
- Odmrzavanje
- Podgrevanje

Dve keramičke činije s uključenom korpom za kuvanje na pari

Seckalica
Koristite posudu aparata Yummy Gourmet sa sopstvenim sečivom. Postavite dršku blendera na poklopac da ga pretvorite u seckalicu koja može da secka, melje i meša povrće, luk, bilje i meso.

Ručni blender
Povežite metalni deo blendera za dršku i tako ga pretvorite u ručni blender za sosove, supe i smutije za celu porodicu.

Blender i kuvanje na pari
Kuvajte i blendirajte direktno u posudi aparata Yummy Gourmet pomoću drške za blendiranje tako da hranu ne morate da prebacujete u drugu činiju.

KAKO SE KORISTI YUMMY GOURMET

1 Napunite rezervoar za vodu do maksimalnog nivoa.

2 Stavite sečivo u posudu i dodajte sastojke.

3 Odaberite Program za pripremu na pari.

Brzi početni vodič

4 Pritisnite Start.

5 Na završetku programa, postavite dršku blendera na poklopac.

6 Miksirajte do željene teksture.

KAKO DA KORISTITE ČINIJE ZA ČUVANJE HRANE

1 Napunite rezervoar za vodu do maksimalnog nivoa.

2 Napunite činije mešavinom koja treba da se podgreje ili odmrzne. Zatvorite poklopce.

3 Stavite činije u korpu za kuvanje na pari, a zatim korpu za kuvanje na pari stavite u posudu (bez sečiva).

4 Izaberite program Reheating (Podgrevanje) ili Defrosting (Odmrzavanje) i pritisnite taster Start.

Od 1/2 meseca

Pire od šargarepe

1 porcija | 10 min. | 15 min.

2 šargarepe (otprilike 250 g)
1 čajna kašika ulja repice

1. Šargarepe oljuštite i operite. Isecite ih na tanke kriške. Stavite ih u posudu aparata Yummy Gourmet sa sečivom.
2. Rezervoar za vodu aparata Yummy Gourmet napunite do nivoa označenog oznakom MAX.
3. Kuvajte na pari 15 minuta.
4. Dodajte ulje, postavite dršku blendera na poklopac i temeljno izblendirajte.

Od 9 meseci

Paradajz na provansalski način

4 osobe | 10 min. | 15 min.

4 paradajza
2 čena belog luka
4 supene kašike prezle
1/2 veze naseckanog peršuna
1 čajna kašika ulja repice
Biber

1. Zagrejte rernu na 200 °C. Paradajz operite i odsecite stabljike vrhom noža. Presecite ih napola i stavite u činiju sa presečenom stranom okrenutom prema gore.
2. Oljuštite čena belog luka, presecite ih napola i izvadite klice. Peršun operite.
3. Beli luk i peršun stavite u posudu aparata Yummy Gourmet sa sečivom, postavite dršku blendera na poklopac i temeljno izblendajte. Dodajte prezlu i biber, a zatim ponovo izblendajte s prekidima da se sve pomeša. Smesom prelijte paradajz i pecite 30 minuta.
4. Za bebu: izvadite deo koji odgovara uzrastu i potrebama vaše bebe. Skinite kožicu s paradajza, a zatim ručnim blenderom podesite teksturu. Dodajte čajnu kašiku ulja repice i poslužite.

Za ostatak porodice dodajte so ako je potrebno.

Od 12 meseci

Kroketi od povrća

1 porcija | 15 min. | 25 min.

120 g cvetova karfiola
120 g cvetova brokolija
15 g narendanog Komte sira
1 do 2 čajne kašike ulja repice

1. Cvetove brokolija i karfiola operite i naseckajte ako su preveliki. Povrće stavite u posudu aparata Yummy Gourmet sa sečivom i s korpom za kuvanje na pari.
2. Rezervoar za vodu aparata Yummy Gourmet napunite do nivoa označenog oznakom MAX.
3. Kuvajte na pari 15 minuta. Nakon kuvanja povrće ocedite, dodajte ulje i narendani sir, postavite dršku blendera na poklopac i izblendajte nagrubo pomoću blendera dok tekstura ne bude zrnasta.
4. Zagrejte rernu na 180 °C. Čistim rukama oblikujte 8 kroketa i stavite ih u tepsiju obloženu papirom za pečenje. Pecite u rerni 10 minuta. Krokete nasecite na sitne komade prema potrebama vaše bebe i poslužite.

Savet: A za ostatak porodice krokete poslužite s ljutim sosom od paradajza.

Više recepata

OTKRIJTE OVDE

NE ZABORAVITE DA REZERVOAR ZA VODU APARATA YUMMY GOURMET NAPUNITE DO NIVOA OZNAČENOG OZNAKOM MAX PRE SVAKE UPOTREBE

BS

YUMMY GOURMET

Vodič sa preporukama i savjetima za hranjenje za nove roditelje i njihove bebe

Najbolje za vaše dijete

Postati ćete roditelj ili ste to upravo postali? Žongliranje svakodnevnim obavezama i potrebama vašeg djeteta može biti teško. Ovaj jednostavni vodič je podijeljen u dva dijela i omogućava vam da pripremite raznolike, zdrave i uravnotežene obroke za svoje dijete i da mu pomognete u rastu.

U prvom dijelu proći ćete kroz glavne faze odvikavanja vaše bebe od dojenja, s praktičnim savjetima i jednostavnim trikovima da biste uspjeli uspostaviti raznoliku prehranu i uvesti nove okuse.

Drugi dio će vas provesti kroz 32 recepta za Yummy Gourmet, koji su razvijeni u saradnji sa programom Malin i odobrili su ih stručnjaci za zdravu prehranu (za recepte za bebe do 18 mjeseci).

Program Malin je pokrenut u Francuskoj 2008. godine, a cilj mu je roditelje u hranjenju djece podržati kvalitetnom hranom koja je prilagođena djetetovim potrebama, što se ostvaruje putem vodiča i alata za porodice i stručnjake.

Naučite pripremiti 32 jednostavna, zdrava i ukusna recepta u kojima će beba uživati od 6. do 18. mjeseca života, kao i cijela vaša porodica.

Ovaj vodič pomoći će vam da im svaki dan pružite najbolje!

Sadržaj

UVOD

Ključne faze diverzifikacije hrane ..... str. 210

Često postavljana pitanja ..... str. 214

Uvođenje okusa ..... str. 216

Lista za uvođenje hrane po mjesecima ..... str. 218

Najvažniji zaključci ..... str. 219

Vodič za brzi početak ..... str. 220

3 RECEPTA za početak i više za otkrivanje

LEGENDA

1 Recept za porciju koja odgovara jednom obroku za vaše dijete.

4 Recept za četiri odrasle osobe od kojeg možete odvojiti obrok za dijete.

Vrijeme kuhanja.

Ukupno vrijeme pripreme recepta.

Zahvale

Zahvaljujemo cijelom timu programa Malin na njihovom doprinosu većini recepata u ovoj knjizi te Groupe SEB timu za znanost o hrani, a posebno Hortense na velikoj pomoći u pisanju uvoda.

I hvala vama, čitateljima ove knjige. Nadamo se da će vam dati ideje u kojima će vaša djeca i vaša cijela porodica uživati svaki dan.

REFERENCE SA DODATNIM INFORMACIJAMA

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/

Najvažnije faze
U HRANJENJU VAŠEG DJETETA

OD ROĐENJA DO 4. – 6. MJESECA
DOJENJE

Vaša beba može uzimati samo tečnosti. Majčino mlijeko je jedina hrana koje dijete konzumira.

Zamjene za majčino mlijeko (formule) su dobra alternativa.

OD 4. DO 8. MJESECA
1. FAZA DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaše dijete raste i počinje ga zanimati hrana koja se nudi.

Može početi isprobavati novu hranu i otkrivati nove okuse i teksture.

Međutim, mlijeko ostaje glavni izvor hrane.

OD 9. DO 12. MJESECA
2. FAZA
DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaše dijete počinje jesti više različite hrane, ali mlijeko ostaje glavni dio djetetove prehrane.

Može držati kašiku i dokazati svoju nezavisnost tako šta će pokušati samostalno jesti.

OD 12. DO 18. MJESECA
3. FAZA
DIVERZIFIKACIJE HRANE

Vaše dijete sada jede raznovrsnu hranu, ali njegove potrebe još uvijek nisu iste kao kod odraslih.

Postepeno počinje jesti isto što i ostatak porodice.

Međutim, mlijeko i mliječni proizvodi su i dalje veoma važan dio djetetove prehrane.

Od 4. do 8. mjeseca
DIVERZIFIKACIJA HRANE - 1. FAZA

Vaše dijete raste i počinje ga zanimati hrana koja se nudi. Može početi isprobavati novu hranu i otkrivati nove okuse i teksture. Međutim, mlijeko ostaje glavni izvor hrane.

MAJČINO MLIJEKO

Mlijeko ostaje djetetov glavni izvor hrane. Vaše dijete i dalje treba piti najmanje 500 ml mlijeka dnevno.

Osim što hrani vaše dijete, mlijeko prvih nekoliko mjeseci pomaže u hidrataciji. To znači da djetetu ne morate davati ni vodu, osim kad je vruće. Ne čekajte da dijete ožedni. Voćni sok se ne preporučuje za dojenčad: majčino mlijeko ili formula osiguravaju potrebne vitamine i minerale, pa ih ne morate nadopunjivati sa sokom.

VOĆE I POVRĆE

Dijete od šestog mjeseca možete početi hraniti povrćem: u bočici ili kašikom uz dojenje.

Povrće

Izbor - Izaberite povrće koje stomak vašeg djeteta može podnijeti: mahune, spanać, tikvice bez kore i sjemenki, praziluk (samo bijeli dio), mrkvu itd. U ovoj fazi izbjegavajte povrće bogato vlaknima, na primjer repu, artičoke i zeleni dio praziluka.

Priprema - Povrće uvijek treba biti kuhano. Ako dijete hranite na bočicu, počnite tako da vodu u bočici zamijenite vodom u kojoj se kuhalo povrće, bez dodavanja soli (tj. 210 g temeljca + 7 mjerica mlijeka). Onda možete postepeno dodavati miješano povrće da biste napravili gušću supu sa samo 5 mjerica mlijeka.
Ako dojite, skuhajte povrće u vodi ili na pari, opet bez dodavanja soli. Zatim ga blendajte da biste dobili gustu supu i dijete nahranite kašikom.

Kada? - U vrijeme ručka, uz mlijeko, u bočici ili kašikom. Od 6. mjeseca nadalje možete djetetu kao večernji obrok dati bočicu supe sa 5 mjerica mlijeka.

Voće

Voće počnite uvoditi dvije sedmice nakon uvođenja povrća.
U ovoj dobi voće uvijek treba kuhati.

Izbor - nekoliko preporučenih opcija: kruške, jabuke, breskve, banane ili kajsije.

Priprema - spravite pire od zrelog voća koje je kuhano i blendano, bez dodavanja šećera. Jabuku možete koristiti kao bazu: djeci se često sviđa njezina mekana tekstura i prirodno sladak okus. Možete postepeno uvoditi različite i manje glatke teksture. Pokušajte uvesti samo jedno voće dnevno da bi se dijete naviklo na okus.

Kada? - Za vrijeme ručka ili uz popodnevnu bočicu ili hranu.

Škrobna hrana

Krompir u malim količinama jelu daje gušću teksturu. Žitarice za dojenčad mogu biti dobro rješenje ako vam se čini da dijete ne jede onoliko koliko bi trebalo.

Priprema - Krompir kuhajte na pari, zatim ga blendajte i pomiješajte sa povrćem (mrkvom, bundevom, spanaćem, tikvicom (odstranjene sjemenke), mahunama itd.). Žitarice za dojenčad možete dodati u bočicu (2 žličice žitarica prve faze bez glutena) ili u supu od povrća.

Kada? - Dodajte krompir ili malo žitarica prve faze u pire koji dijete jede za ručak. I u večernju bočicu možete dodati malo žitarica za dojenčad.

Meso, riba i jaja

Meso i ribu možete početi uvoditi od šestog mjeseca; za jaja sačekajte do sedmog mjeseca.

Ove namirnice sadrže proteine koji su važni za zdrav razvoj tijela. Ali morate biti svjesni da potrebe vašeg djeteta nisu iste kao i potrebe odraslih.

Izbor - Mijenjajte vrstu mesa, izbjegavajući iznutrice i mesne nareske (osim kuhane šunke bez kože). Što se ribe tiče, kombinirajte različite vrste (svježa ili smrznuta), ali izbjegavajte pohovanu ribu. Jaja moraju biti tvrdo kuhana.

Količine - Od 6. do 7. mjeseca dodajte malu količinu miješanog mesa ili ribe u domaći pire od povrća (približno 1 malu kašiku). Od 7. do 8. mjeseca svaki dan dodajte 10 g (ili 2 male kašike) miješanog mesa ili ribe i 1/4 kuhanog jajeta.

Masti

Masti se mogu dodati u povrće, pire i supe.

Izbor - izaberite maslac ili biljne masti: biljno ulje, maslinovo ulje, suncokretovo ulje itd. i izbjegavajte prženje.

Količine - može se dodati malo maslaca ili mala kašika ulja.

Od 9. do 12. mjeseca

DIVERZIFIKACIJA HRANE – 2. FAZA

Vaše dijete počinje jesti više različite hrane, ali mlijeko ostaje glavni dio djetetove prehrane. Može držati kašiku i dokazati svoju nezavisnost tako šta će pokušati samostalno jesti.

MAJČINO MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Vaše dijete i dalje mora piti mlijeko: osigurajte da tokom dana ima 500 ml majčinog mlijeka ili formule za drugu fazu.

U prodavnicama možete pronaći i posebne mliječne proizvode za bebe (jogurt ili grčki jogurt). Ovi proizvodi se ubrajaju u dnevni unos mlijeka vašeg djeteta, isto tako su obogaćeni željezom, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama. U suprotnom izaberite punomasne mliječne proizvode umjesto bezmasnih verzija.

U ovoj dobi djetetu možete dati i manju količinu sira. Neka ga dodirne prstima tako da može istražiti teksturu prije nego što hranu stavi u usta.

VOĆE I POVRĆE

Voće i povrće: pire, kuhano, u malim komadima ili teglicama za bebe.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: izaberite porcije blendanog mesa ili ribe od 20 g (tj. 4 male kašike) ili pola kuhanog jajeta.

ŠKROBNA HRANA I ŽITARICE

Krompir, žitarice za drugu fazu, mali komadi tjestenine, rezanci, tapioka. Tada bebi počinju rasti prvi zubi i može početi jesti male komade hrane.

Od 12. do 18. mjeseca

DIVERZIFIKACIJA HRANE – 3. FAZA

Vaše dijete sada jede raznovrsnu hranu, ali njegove potrebe još uvijek nisu iste kao kod odraslih. U ovoj dobi će vaše dijete početi odbijati hranu, pa je sada vrijeme da počnete definirati dobre prehrambene navike.

MLIJEKO, MLIJEKO I JOŠ MLIJEKA!

Do treće godine vaše dijete treba dnevno konzumirati i do 500 ml mlijeka. Formulu za drugu fazu zamijenite mlijekom za rast. To mlijeko je prilagođeno djetetovim potrebama. Može se koristiti i punomasno mlijeko (punomasno mlijeko je bolje od obranog ili polumasnog).

Povremeno dio mlijeka možete zamijeniti odgovarajućim mliječnim proizvodima koji su obogaćeni željezom, vitaminima i esencijalnim masnim kiselinama (jogurt, grčki jogurt).

Djetetu možete dati i male komade sira.

VOĆE I POVRĆE

Evo nekoliko jednostavnih savjeta koji će vam pomoći da odredite koju hranu dati djetetu: voće i povrće: sve su sorte ”dozvoljene”.

Možete početi davati sirovo voće i povrće. Od 15. mjeseca možete početi i sa mahunarkama (leća, bijeli grah, grašak itd.), najprije u obliku pirea.

MESO, RIBA I JAJA

Meso, riba, jaja: 30 g dnevno, blendano (približno 6 malih kašika).

ŠKROBNA HRANA I ŽITARICE

Žitarice uz svaki obrok.

ŠEĆER I SO

Ograničite određene namirnice kao što su šećer, med i čokolada.

Pokušajte kuhati bez dodavanja soli i nemojte dodavati so u gotove teglice (one već sadrže odgovarajuću količinu soli za vaše dijete). Svakako izbjegavajte prženu hranu.

Sažetak najvažnijih faza

DIVERZIFIKACIJE HRANE PO MJESECIMA I TIPU HRANE

	4. mjesec	5. mjesec	6. mjesec	7. mjesec	8. mjesec	9. mjesec	10. mjesec	11. mjesec	12. mjesec	2. godina	3. godina
Mlijeko	Majčino mlijeko ili 1. faza	2. faza		2. faza > 500 ml						formule za rast ili punomasno kravlje mlijeko	
Mliječni proizvodi		jogurt i grčki jogurt				sir					
Voće		Sve, veoma zrelo ili kuhano i blendano								u komadima, za žvakanje	
Povrće		glatki pire		mali komadi						pire ili za žvakanje	
Krompir		glatki pire		mali komadi							
Mahunarke										pire	
Žitarice za dojenčad		bez glutena		sa glutenom							
Hljeb, proizvodi od žitarica				hljeb, tjestenina, griz, riža							
Meso, riba		sve, pomiješano		10 g dnevno		20 g dnevno				30 g dnevno	
Tvrdo kuhana jaja				1/4		1/3				1/2	
Dodane masti				Ulje ili maslac							
Piće	čista voda										
So										tokom kuhanja	
Slatki proizvodi						Ograničene količine					

Najčešće postavljana pitanja

Da li mogu kupiti zamrznuto ili konzervirano povrće i voće?

Zamrznuto i konzervirano povrće sadrži dosta vitamina i minerala. Izaberite ono bez dodane soli ili šećera.

Da li trebam guliti voće i povrće?

Ako ne gulite voće i povrće, izaberite organske proizvode koji su uzgojeni sa manje pesticida.

Šta trebam uraditi sa ostacima hrane ili viškom hrane kod pripreme obroka?

Od viška ili ostataka povrća možete pripremiti supu. Od ostataka voća možete pripremiti jela kao što je kuhano voće. Povrće koje je oprano, oguljeno i nasjeckano možete i zamrznuti.

Koji je način kuhanja najbolji?

Kuhanje na pari je najbolja opcija. Omogućava vam da sačuvate organoleptička svojstva (ili aspekta hrane koji se osjeti čulima, uključujući okus, vid, miris i dodir) vašeg voća i povrća tokom kuhanja. Pomaže vam i da ograničite količinu dodanih masnoća za kuhanje, na primjer ulja ili maslaca. Voće i povrće možete kuhati i u tavi ili u pećnici. Teksturu treba prilagoditi djetetovom uzrastu (glatka kaša, manje glatka kaša, pire, mali komadi itd.)

Kako i koliko dugo mogu čuvati teglice za bebu koje su pripremljene kod kuće?

U idealnom slučaju sadržaj teglice kojim hranite bebu trebate pripremiti istog dana. Tako ćete osigurati optimalan okus i teksturu koji se ne mijenjaju kod ponovnog zagrijavanja.
Teglice sa dječjom hranom koje sadrže samo voće i povrće mogu se čuvati u frižideru 48 sati; teglice s mesom, ribom ili jajima mogu se čuvati u frižideru 24 sata.
Teglice se mogu čuvati u frižideru do dva mjeseca. Teglice odmrznite tako da ih stavite u frižider dan ranije ili koristite funkciju odmrzavanja na aparatu Yummy Gourmet.
Teglice sa dječjom hranom možete čuvati i tako da ih sterilizirate. Za sterilizaciju mješavine morate ju sipati u teglice sa gumicom i treba vam velika posuda sa vodom. Napunjene i zatvorene teglice stavite u posudu. Moraju biti potpuno prekrivene vodom. Zakuhajte vodu u posudi. Ostavite da se kuhaju 20 minuta. Ostavite da se ohlade. Teglice se tada mogu čuvati do 12 mjeseci.
Kada otvarate teglicu, treba se čuti zvuk otvaranja koji potvrđuje pravilnu sterilizaciju i čuvanje.

Šta je diverzi kacija hrane?

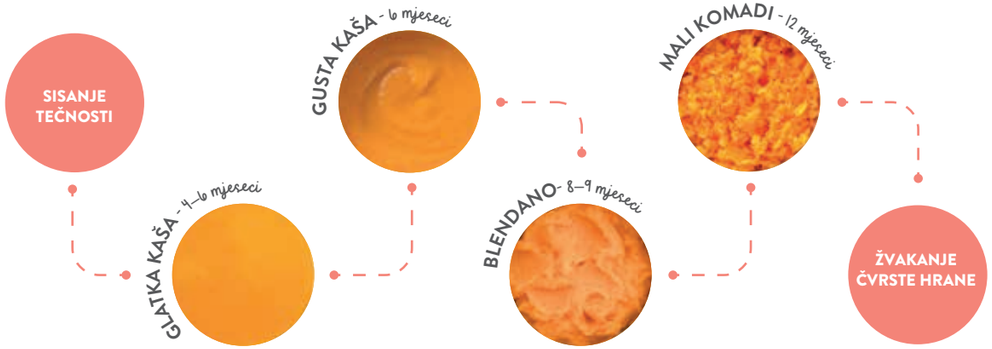
Sa diverzifikacijom hrane za bebu počnite tek nakon što se dogovorite sa pedijatrom. Važno procijeniti da li je vaša beba spremna ili trebate još malo sačekati.
Neko vrijeme će glavni izvor hrane za vašu bebu ostati majčino mlijeko, u skladu sa preporukama pedijatra.

Diverzifikacija hrane je uzbudljivo vrijeme tokom kojeg je vaša beba spremna isprobati raznovrsnu hranu različite teksture i ukusa. Vaša beba postepeno će naučiti žvakati tokom prve godine života. Od tečnosti će napredovati do prehrane koja se sastoji od sve čvršće hrane.

Osim toga, uvođenje voća i povrća u ranoj fazi kao dio uobičajenih obroka vaše bebe će potaknuti uravnoteženu prehranu tokom odrastanja. Pokazalo se da raznolika ponuda voća i povrća od početka procesa diverzifikacije kratkoročno dovodi do boljeg prihvaćanja raznolikije hrane.

Kada vam se čini da je vaša beba spremna probati drugu hranu sem mlijeka, svaki joj dan dajte malu količinu povrća kuhanog na pari, u obliku glatke kaše. Svaki dan tokom 7 dana isprobajte drugo povrće, a zatim ponovite taj ciklus. Nastavite sa povrćem oko 2 sedmice, a zatim probajte neko voće i drugu hranu. Odlučite se za povrće kuhano na pari koje nije suviše vlaknasto i nema prejak okus za vašu bebu. Najbolje je početi postepeno, sa kašom od jedne vrste povrća.

Razvoj teksture



Uvođenje okusa

TOKOM DIVERZIFIKACIJE HRANE

KAKO SVOJOJ BEBI MOŽETE POMOĆI DA ISTRAŽI NOVE OKUSE?

Prije nego probate sa okusom, hranu možete istražiti tako da je upoznate čulima. To je veoma jednostavna tehnika koja se može koristiti za upoznavanje odbačenog ili nepoznatog proizvoda. Cilj je povećati djetetov kontakt sa hranom prije nego što se ona posluži na tanjiru. Taj raniji kontakt pomaže probuditi čulnost: dijete može dodirnuti i okusiti hranu u neograničavajućem i često zaigranom kontekstu.

NA PRIMJER

Dijete možete uključiti u pripremu obroka. Možete mu pokazati hranu u izvornom, neizrezanom obliku i objasniti odakle hrana dolazi. Neofobija ili strah od nove hrane smanjuje se ako dijete zna odakle hrana dolazi. Ne ustručavajte se dopustiti bebi da primi voće i povrće u ruku. Djeca istražuju novu hranu svim čulima: dodirom, vidom i mirisom, kao i okusom.

Čulno obrazovanje koje počinje u ranom djetinjstvu je ključ za postavljanje temelja zdrave prehrane. Dijete treba voditi prema zdravoj uravnoteženoj prehrani jer će prirodno biti sklono slatkoj i zašećerenoj hrani koja pruža užitak.
Buđenje čula uči djecu da uživaju u različitim namirnicama i njihovoj konzumaciji. Stvari će biti jednostavnije ako se to dogodi što ranije.

Tokom procesa diverzifikacije hrane vaša beba otkriva nove okuse i teksture.

Bebe se rađaju sa urođenom sklonosti prema kiselim i gorkim okusima. Za bebe i malu djecu voće i povrće treba uvoditi jedno po jedno, a ih ne miješati zajedno. Dodavanje škrobne hrane povrću općenito omogućava bolje dugoročno prihvaćanje.

Da biste svojoj bebi pomogli u učenju, dajte joj nekoliko mogućnosti i nekoliko obroka da istraži novi okus.

Brzi plan

ZA POČETAK 1. FAZE DIVERZIFIKACIJE HRANE

1. SEDMICA

- Izaberite tri različite vrste povrća.
- Pripremite glatku kašu.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća.
- Ostatak obroka treba se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira.

Mijenjajte okuse svakih 7 dana

2. SEDMICA

- Dajte isto povrće kao u prvoj sedmici.
- Spravite glatku kašu.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća.
- Ostatak obroka treba se sastojati od mlijeka koje vaše dijete obično konzumira.

Mijenjajte okuse svakih 7 dana

3. SEDMICA

- Novost za 3. sedmicu: dodajte jednu vrstu voća dnevno.
- Nastavite hraniti dijete istim povrćem kao tokom 1. i 2. sedmice, mijenjajte okuse svakih 7 dana.
- Pripremite glatku kašu.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća.

Mijenjajte okuse svakih 7 dana

4. SEDMICA

- Novost za 4. sedmicu: dodajte četvrtu vrstu povrća.
- Mijenjajte okuse svakih 7 dana.
- Spravite glatku kašu.
- Djetetu svaki dan za vrijeme ručka dajte nekoliko kašika jedne vrste povrća i voća.

Ostatak obroka treba biti mlijeko koje dijete obično pije

5. SEDMICA

- Novost za 5. sedmicu: svake sedmice dodajte jednu novu vrstu povrća i voća.
- Mijenjajte okuse i nastavite koristiti različite vrste povrća i voća.
- Pripremite glatku kašu.
- Postepeno povećavajte broj kašika u skladu s apetitom vašeg djeteta.

Ostatak obroka treba biti mlijeko koje dijete obično pije

Lista za uvođenje hrane po mjesecima*

OD4. MJESECA

Cvekla
Brokula
Mrkva
Tikvica
Špinat
Mahune
Pastrnak
Batat
Grašak
Krompir
Hokkaido tikva
Bundeva
Artičoka
Kajsija
Banana
Nektarina
Dunja
Mirabela šljiva
Nektarina
Breskva
Kruška
Jabuka
Šljiva
Suha šljiva
Damaška šljiva
Grožđe

OD6. MJESECA

Patlidžan
Artičoka
Stabljika celera
Šampinjoni
Karfiol
Krastavac
Tikva
Puter tikva
Cikorija
Komorač
Kukuruz
Repa
Patišon
Paprika babura
Rotkva
Bijela repa
Paradajz
Vlasac
Tamjan
Limun
Klementina
Smokva
Jagoda
Malina
Liči
Mandarina
Dinja
Kupina
Borovnica
Narandža
Grejp
Janjetina
Govedina
Šunka
Piletina
Grdobina
Tuna
Kozji sir
Ementaler
Mozzarella
Parmezan

OD 7. MJESECA

Potočarka
Zelena salata
Bijela repa
Tjestenina
Riža
Tapioka
Feta

OD 8. MJESECA

Šparoga
Avokado
Gljive
Prokulica
Ananas
Bergamot narandža
Brusnica
Brusnica
Crna ribizla
Trešnja
Guava
Nar
Crvena ribizla
Kivi
Kokos
Papaja
Lubenica
Bijeli luk
Kopar
Bosiljak
Korijander
Ljutika
Luk
Origano
Peršun
Nana

OD 9. MJESECA

Blitva
Losos

OD 10. MJESECA

Kupus
Rabarbara
Bajam
Kikiriki
Lješnjak
Indijski orah
Pekan orah
Pistacija

OD 12. MJESECA

Rotkva
Marakuja
Kaki jabuka
Fizalis
Školjka
Škamp
Đumbir
Čokolada

OD 18. MJESECA

Kesten
Kesten
Mali krastavac
Bijela krvavica
Krvavica

*Nepotpune liste, trebaju se prilagoditi preporukama pedijatra i potrebama vašeg djeteta (sklonosti, alergije, netolerancije itd.)

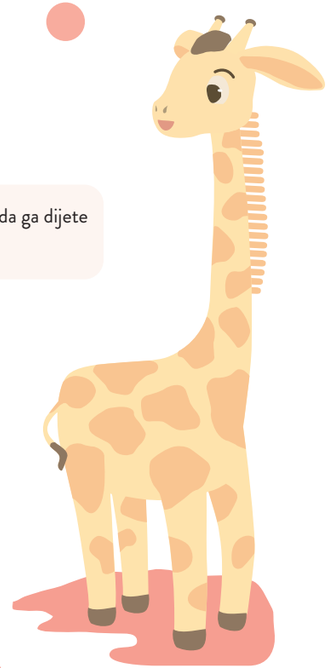
Najvažniji zaključci

TOKOM BEBINE PRVE GODINE ŽIVOTA

Ponuda različitih okusa i tekstura od početka diverzifikacije hrane je najbolji način da djetetu pomognete uživati u raznovrsnoj hrani tokom odrastanja

Davanje istog povrća ili voća nekoliko puta će povećati vjerojatnost da ga dijete prihvati, čak i ako ga je u početku odbijalo (ponavljanje)

STRPLJENJE I UPORNOST ĆE VAŠOJ BEBI POMOĆI DA ZAVOLI VOĆE I POVRĆE



KAKO VAŠA BEBA RASTE

Nastavite davati voće i povrće tokom obroka i koristite ih kao grickalice

POTAKNITE DIJETE DA UZME VOĆE I POVRĆE U RUKU

Budite dobar primjer i sami jedite hranu koju dijete treba zavoljeti

Obratite pažnju na to koliko je dijete gladno i na signale gladi

Djetetu nemojte dopustiti neograničenu konzumaciju hrane koja sadrži mnogo soli, masti i/ili šećera

Vodič za brzi početak

ČETIRI NAČINA KORIŠTENJA

Kuhanje na pari
Pripremite zdrava i ukusna jela na pari. Hranu možete spremiti u staklenke koje ćete kasnije podgrijati.

3 automatska programa
- Kuhanje na pari
- Odmrzavanje
- Podgrijavanje

Dvije keramičke posude za čuvanjesa korpom za kuhanje na pari

Sjeckalica
Koristite Yummy Gourmet posudu sa nožem. Dršku miksera stavite na poklopac i pretvorite aparat u sjecaklicu koja može sjeckati, usitniti i miješati povrće, luk, začinsko bilje i meso.

Ručni mikser
Metalni dio miksera pričvrstite na dršku i pretvorite aparat u ručni mikser za pripremu sosa, supe i frapea za cijelu porodicu.

Mikser za kuhanje na pari
Kuhajte i miješajte izravno u Yummy Gourmet posudi pomoću drške miksera, bez prebacivanja hrane u drugu posudu.

KAKO KORISTITI APARAT YUMMY GOURMET

1 Napunite rezervoar za vodu do maksimalnog nivoa.

2 Stavite sečivo u posudu i dodajte sastojke.

3 Odaberite program Kuhanje na pari.

Vodič za brzi početak

4 Pritisnite Start.

5 Na kraju programa postavite dršku miksera na poklopac.

6 Miksajte do očekivane teksture.

KAKO KORISTITI POSUDE ZA ČUVANJE

1 Napunite spremnik za vodu do maksimalnog nivoa.

2 Napunite posude mješavinom koju treba podgrijati ili odmrznuti. Zatvorite poklopce.

3 Stavite poklopce u korpu za kuhanje na pari, a zatim korpu za kuhanje na pari stavite u posudu (bez noža).

4 Izaberite program za podgrijavanje i pritisnite Start.

Od 1/2 mjeseca

Kaša od mrkve

1 porcija | 10 min | 15 min

2 mrkve (približno 250 g)
1 mala kašika biljnog ulja

1. Ogulite i operite mrkve. Izrežite ih na tanke ploške. Stavite ih u Yummy Gourmet posudu sa nožem.
2. Napunite Yummy Gourmet spremnik za vodu do maksimalnog nivoa.
3. Kuhajte na pari 15 minuta.
4. Dodajte ulje, stavite dršku miksera na poklopac i dobro izmiješajte.

Od 9 mjeseca

Provansalski paradajz

4 osobe | 10 min | 15 min

4 paradajza
2 češnja bijelog luka
4 kašike prezla
1/2 šake isjeckanog peršuna
1 mala kašika biljnog ulja
Biber

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C. Operite paradajz i vrhom noža skinite peteljke. Prepolovite ih i stavite ih u pleh tako da izrezana strana bude okrenuta prema gore.
2. Ogulite bijeli luk, prepolovite i skinite izdanke. Operite peršun.
3. Stavite bijeli luk i peršun u Yummy Gourmet posudu sa nožem, stavite dršku miksera na poklopac i dobro izmiješajte. Dodajte prezle i biber, a zatim ponovo miješajte sa prekidima. Stavite mješavinu na paradajz i pecite 30 minuta.
4. Za dijete: izvadite porciju koja odgovara djetetovom uzrastu i potrebama. Skinite kožu sa paradajza i ručnim mikserom prilagodite teksturu. Dodajte malu kašiku biljnog ulja i servirajte.

Ako je potrebno, za ostatak porodice dodajte so.

Od 12 mjeseca

Kroketi od povrća

1 porcija | 15 min. | 25 min.

120 g cvjetova karfiola
120 g cvjetova brokule
15 g ribanog Comté sira
1 do 2 kašičice uljane repice

1. Operite cvjetove brokule i karfiola i izrežite ih ako su preveliki. Stavite povrće u Yummy Gourmet posudu sa nožem i korpom za kuhanje na pari.
2. Napunite Yummy Gourmet spremnik za vodu do maksimalnog nivoa.
3. Kuhajte na pari 15 minuta. Nakon kuhanja ocijedite povrće, dodajte ulje i ribani sir, postavite dršku miksera na poklopac i u grubo izmiješajte mikserom dok ne dobijete zrnastu teksturu.
4. Zagrijte pećnicu na 180 °C. Čistim rukama oblikujte 8 kroketa i stavite ih na tepsiju za pečenje obloženu papirom za pečenje. Pecite u pećnici 10 minuta. Izrežite krokete na manje komade u skladu sa djetetovim potrebama i servirajte.

Savjet: Za ostatak porodice servirajte krokete sa ljutim sosom od paradajza.

Više recepata

OTKRIJTE OVDJE

OBAVEZNO PRIJE SVAKE UPOTREBE NAPUNITE YUMMY GOURMET SPREMNIK ZA VODU DO MAKSIMALNOG NIVOA.

SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 -
Tous droits réservés - Achevé d'imprimer au 2ème semestre 2021 - Print in China
Conçu et réalisé par SEB CONTENT FACTORY

YUMMY GOURMET

Tefal

www.tefal.com

Ref. 8020007189-02 - ISBN : 978-2-37247-145-9