

PHILIPS

AVENT

4-in-1 Healthy
baby food maker

Recipe booklet

SCF875



Your healthy weaning guide

16 easy-to-prepare and nutritious recipes, including tips and tricks to wean your baby. Created with the help of nutritionist Dr. Emma Williams.

Quick and easy nutritious recipes for your baby	3
Stage 1: First tastes	8
Precious purée of potato and broccoli	12
Saucy apples	14
Bananas about avocado	14
Sunshine squash	14
Stage 2: Soft chews	16
Veggie heaven	20
Meaty mates	22
Salmon, zucchini & sweet potato went for a swim	22
Easy peasy purée	22
A tale of plums and peaches	24
The sweet side of chicken and apple	25
Stage 3: Chunkier chews	26
Chickpeas all noodled up	30
Cod and Potato party	32
My first muesli	33
Stage 4: From one year on	34
The sweet side of pepper	38
Happy broccoli ever after	40
Sunny asparagus	41



Quick and easy nutritious recipes for your baby

When it comes to introducing your baby to solid foods for the first time it's perfectly normal to feel confused. The huge amount of information available alone can be overwhelming, particularly if you're a first time parent. Babies will sometimes spit out the food prepared for them – being unable to say what they do or don't want to eat. This can be quite challenging for parents when weaning their baby. But don't panic, work alongside your baby's requirements, and provide them with a variety of nutritious meals that will help them to grow up to be healthy and happy.

We developed this booklet together with Nutritionist Dr. Emma Williams. It provides professional advice on weaning and on how to prepare nutritious meals effortlessly for your baby, so you can get more pleasure out of family meal times together.

Expert advice

Dr. Emma Williams is a Registered Nutritionist with a PhD in Human Nutrition. Emma has expertise in childhood growth and nutrition. As a clinical researcher in the paediatric department of a children's hospital,

she examined the growth and dietary intake of very young children (0-3 years) with growth problems and provided dietary advice to their parents. During time spent working as a Nutrition Scientist at the British Nutrition Foundation, she provided expert nutritional advice on weaning, analyzed and checked the nutritional content of weaning recipes, and developed meal plans for very young children. She's also a member of the Nutrition Society and the UK Nutritionists in Industry group and a regular advisor to the media on the subject of nutrition. After over 15 years of work in the field of human nutrition, Emma recently set up her own nutrition consultancy business.

Our aim

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

The Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker gently steams fruit, vegetables, meat and fish. It can also blend your cooked ingredients to the consistency that most suits your baby's age and has a handy defrost and reheat function. All aimed at helping you to make healthy, wholesome meals quite easily for your baby.

Starting to wean your baby

Seeing your newborn baby grow and develop into a happy and healthy child is a really amazing and rewarding experience. What happens in a baby's first year of life may potentially influence his or her future health and providing healthy, nutritious food is an essential part of this process. Breast milk is the best first food a baby can have, because it contains all of the natural nutritional content your baby

needs, along with important antibodies for added protection against infection, directly from mother to baby. It's recommended to breastfeed up to the age of 6 months and if possible to continue to do so together with a healthy, balanced diet for up to 2 years or longer if preferred. When it's not possible to breastfeed, infant formula is the next best substitute for breast milk. In terms of their ability to grow, a baby should gain between 0.5kg (1.1lbs) and 1kg (2.2 lbs) in weight per month from 0-6 months, after which time, solid foods are required to promote further growth and development.

Because babies are individuals and grow at different paces, it's really important not to rush them into weaning before they're ready. The earliest time to consider starting to wean a baby is 4 months or 17 weeks. But it usually takes around 6 months for a baby's digestive system to work properly and be ready to digest food*. There are 3 key signs that show when a baby seems to be ready to try solid food. These usually take place around 4-6 months and include: being able to sit up and hold their head steady; good hand, eye and mouth coordination (they can look at food, pick it up and put it in their mouth); the ability to swallow the food on offer, rather than push it all out. So look for all of these signs before weaning your baby. They may also become less satisfied with their milk feeds and start to show an interest in the foods that other people consume. All of these changes mark an important step in your baby's development. They're now ready to explore new tastes and textures in their diet.

When first starting to wean your baby it's not so important how much they consume, it's more about getting them used to eating food in general. Babies won't need 3 meals a day initially. You can simply start by offering them a little at a time until they get used to the taste, texture and feel of food in their mouth. Then you gradually increase the amount and variety of food your baby eats until they can eventually eat the same foods as the rest of the family, in smaller portions. Babies learn to like the foods they get used to. If you give them very salty,

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

Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential, as it will make sure they keep eating such kinds of food as they grow older.

Steaming is a very healthy way to prepare food as it helps to keep the nutrients locked in. Using the Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker will help to retain the nutritional content of the initial ingredients in the final prepared meal for your baby. This is because the juices released from the steamer during cooking (steaming phase) are retained for mixing back into the food during blending (blending phase).

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

Although this recipe booklet gives you some information related to weaning, there's also plenty of reliable information available to help you to decide if your baby is ready for weaning. For example, from your local baby clinic, doctor's office or online, as well as information to help you progress from one stage to the next, perhaps even other recipe ideas that you can use with your Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker.

"I really hope you enjoy this wonderful and exciting time in your child's growth and development, as they learn to experience new tastes and textures and get healthy eating habits that will enable them to grow into healthy, happy adults!"



Dr. Emma Williams,
Nutrition Consultant
www.createfoodandnutrition.com

These recipes have been carefully selected by a nutrition expert. If you are in any doubt as to the suitability of any of the recipes in this booklet for your baby, particularly if an allergy to certain foods is suspected or known, please consult your doctor or child health care consultant as appropriate.

Health and safety recommendations

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

Food preparation:

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

Food storage:

- Once prepared, cool the food as quickly as possible (within 1-2 hours) and place in fridge (at a temperature of 5 °C (41 °F) or below) or freezer (at a temperature of -18 °C (0 °F)). Most freshly prepared foods can be stored in the refrigerator for up to 24 hours. Check your freezer guidelines to see how long you can store baby food safely – usually 1-3 months.

- Batches of food can be prepared and stored in the freezer using the pot provided with your Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker – you can purchase additional containers from the Philips range, they are also sterile, compact and suitable for stacking. You can write the name of the food and preparation date on a label and attach to the lid. Alternatively, use ice-cube trays, small freezer proof containers or freezer bags. If required, make sure the food is wrapped securely in cling film or kitchen foil.
- Frozen food should be defrosted thoroughly before heating. The Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker has defrost and reheat functions to meet all of your needs. Make sure reheated food is piping hot all the way through (steam should be rising from it) and allow it to cool sufficiently before serving. The Philips Avent warmer can also be used to heat your baby's food evenly and safely. If you're reheating food using a microwave, always stir the food and check its temperature before feeding your baby. Don't reheat food more than once.
- Never refreeze food after it's been thawed and never save and re-use foods that your child hasn't finished eating.

Foods to avoid and food allergy:

- Certain foods are unsuitable for children under the age of 12 months, including liver, raw shellfish, shark, swordfish and marlin, soft unpasteurized cheeses and honey. Make sure eggs or dishes containing egg are well cooked.
- If there's a history of food allergy within the family, exclusive breastfeeding up to the age of 6 months is recommended. Where breastfeeding is not possible, for whatever reason, consult a medical practitioner for advice on the best type of formula to provide instead. Because the introduction of first foods can cause allergies, breastfeeding should be continued throughout weaning and care should be taken when introducing potentially allergenic foods such as milk, eggs, wheat, fish and shellfish – offering them one at a time.
- If there's a history of peanut allergy in the family seek advice from a qualified medical practitioner. Because of the risk of choking, whole nuts,

- including peanuts, should not be given to children under 5 years.
- Immediate signs of allergy (usually occurring within seconds or up to two hours) can include lip swelling, itchiness and hives, a red flushing of the face or body, a rash, worsening symptoms of eczema or difficulty breathing. If you think your baby is having an allergic reaction to food seek urgent medical advice – in rare cases a severe reaction (anaphylaxis) can be life-threatening.
- Delayed reactions to food (usually associated with cow's milk allergy) can include nausea vomiting or reflux, diarrhea, constipation, blood in stools, a red bottom, and progressively worse eczema. In the longer term there may also be problems gaining weight. Because some of these symptoms (e.g. rashes and diarrhea) are also indicative of other illnesses, consult your healthcare practitioner for further advice.
- Always seek the advice of a qualified healthcare practitioner if you suspect your child may have a potential food allergy – they should be your first port of call!

Further guidance and information

- The quantity indicated in the recipes* should provide you with enough food to feed your baby, as well as some leftovers to portion up and store or freeze for later use. You can adapt the amount required to suit your needs, making sure to adjust the length of steaming required to the amount of ingredients used. Check 'Ingredients and steaming time' in the user manual for approximate steam times for specific ingredients.
- Final consistency of each recipe will depend on the type of ingredients used including the amount used and stage of weaning (i.e. smooth vs. lumpier consistency). Consistency may be altered via the addition of baby's usual milk or boiled water to the final recipe. For example, water may be used to thin down or baby rice may be added to thicken. Draining some of the water in the steamer before blending will also result in a thicker consistency.

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

- Recipe quantities are indicative – these may vary depending on the nature of the ingredients used and cooking times.
- The number of portion sizes provided by each recipe is only a guide. Because every baby has different needs, the portion sizes may not reflect the amount required by your baby's appetite or needed to meet his or her growth requirements, meaning that the final portion size consumed may be different from the one indicated.
- The meal planners provided are simple examples of balanced meal plans for your baby according to each stage of weaning. As with the portions sizes, these may be used as a guide depending on you and your baby's personal preferences. Given the global nature of this product, some of the suggested meals within the meal plans are designed with different world food regions in mind, so feel free to choose meals more suited to your own cultural needs or requirements.
- Meal plans 1 to 3 have been designed to provide your baby with a taste of their first foods in increasing amounts and variety, alongside their usual milk drink as they progress through weaning. The meal plan for stage 4 (12 months+) is designed to provide your baby with contributions from all of the four main food groups. These include starchy foods (rice, potatoes, pasta); fruit and vegetables; dairy foods (full fat yogurt and cheese); and protein-based foods (meat, fish) and alternatives such as eggs and pulses (dhal, lentils etc.). Portions are provided within the region of five, four, three and two portions per day respectively – again these criteria may be used as a guide when feeding children aged 1-3 years to make sure they consume a balance of different foods in their diet.
- Use the photographic recipe guide as a quick visual reference when cooking with the Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker.
- When using the Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker for the first time please follow the full recipe instructions.



Stage 1: First tastes

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

Up until now your baby will only be used to suckling milk from the breast or drinking formula from a bottle, by pushing the tongue forward to drink. Therefore, when starting to spoon feed for the first time they will automatically do this with their tongue, meaning that any food going in will be pushed back out the mouth with the tongue. Learning to eat food involves developing a whole

can also purée fruit or vegetables. Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (bland even) flavors at first. Start by offering your baby just a few teaspoons once a day, either during or after the usual milk feed (breast or formula). It's also a good idea to offer one food at a time so you can see how they respond to individual foods. As time progresses, you can then start offering solid

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

new set of oral motor skills. For example, your baby will need to learn to use his/her lips to pull the food off the spoon and tongue to push the food to the back of the mouth and to swallow. Before this they had only ever used their jaw and cheek muscles for sucking – so it's a completely new experience. Once your baby can swallow food, along with the other two signs for weaning (sitting up, picking things up and putting them in its mouth) they're well and truly ready to embark on an exploration of food.

First foods can include puréed cereals, such as baby rice, oats, millet, corn noodles or well mashed cooked rice mixed with your baby's usual milk. You

foods before their usual milk and gradually increase the frequency of feeds and the amount given. You can also experiment with different consistencies by adding less milk or water (cooled boiled) to thicken it up. After this you can start to offer different types of food and gradually increase meals from two to three times a day, so that baby can begin to experience lots of new tastes. In terms of your baby's fluid requirements, continue with normal milk feeds (breast or formula). If it's a very hot day offer formula-fed babies cooled boiled water if you think they are thirsty between feeds (breast fed babies don't need any water).

7 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	Baby rice mixed with baby's usual milk	Baby rice mixed with apple purée with baby's usual milk	Baby rice mixed with baby's usual milk
Noon meal	Carrot purée	Precious purée of potato and broccoli (p 12)	Avocado & pea purée
Evening meal	Saucy apples (p 14)	Puréed or mashed banana	Pear purée (Adapt recipe: Saucy apples (p 14))

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Baby rice mixed with pear purée with baby's usual milk	Baby rice mixed with baby's usual milk	Baby rice mixed with fruit purée (mixed) with baby's usual milk	Baby rice mixed with banana and baby's usual milk
Duet of carrot and sweet potato (provided in app*)	Broccoli purée	Sunshine squash (p 14)	Carrot and parsnip purée
It's all in the mix (provided in app*)	Saucy apples (p 14)	Bananas about avocado (p 14)	Once upon a pumpkin (provided in app*)



Suitable for vegetarians



Suitable for freezing

* Philips Avent 4-in-1 healthy baby food maker app

This meal planner is designed for when your baby has got used to his/her first taste of food, following a gradual introduction (1-2 spoonfuls of food at first, at various mealtimes of your choice throughout the day, then slowly increasing the amount and number of meal occasions at your baby's own pace). Finish each meal with your baby's usual milk feed (breast or formula). Your baby will also need 1-2 of his/her usual milk feeds during the day.

Precious purée of potato and broccoli

Ingredients:

1/2 large potato (approx. 200 g)

1/2 small broccoli (approx. 100 g)

4 portions



total
35 min

steam
20 min



1. Wash the broccoli and peel and wash the potato. Cut the potato and broccoli into about 1 cm size cubes.



2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.



3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.



4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.



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



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



7. Flip the jar over.



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



9. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water if desirable to thin the purée.

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

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



Saucy apples

Ingredients:

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



total 25 min

steam 15 min

4 portions

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



Bananas about avocado

Ingredients:

1/2 medium avocado (ripe) (approx. 50 g)

1/2 medium banana (ripe) (approx. 50 g)

60 ml baby's usual milk (prepared as usual)



total 10 min

steam 0 min

1 portion

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

Nutrition tips: High in Folate; Source of Vitamin C, Vitamin E, Potassium, Vitamin B6, & Vitamin K.
Serving/cooking tips: Best served immediately after preparation. Make it with papaya instead of the banana.



Sunshine squash

Ingredients:

1/2 medium butternut squash (approx. 300 g)



total 35 min

steam 15 min

4 portions

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



Stage 2: Soft chews

Now that your baby has been used to eating purée or soft mashed foods with relatively mild flavors, it's time to introduce different textures and stronger tastes, progressively moving to roughly mashed foods, so they can learn to chew. At this stage of weaning (from 6–8 months) babies should have started to progress onto 3 meals a day, in larger quantities than before, alongside their usual milk (breast or formula).

In terms of a baby's development, the sheer action of chewing soft and small lumps of food and moving food around the mouth with their tongue helps them to develop oral motor skills. Although at first the food may cause them to gag, cough or maybe even vomit in order to remove lumps of food from the back of their mouth, this doesn't mean they don't like the food on offer – they are simply learning how to handle foods of a different consistency. Keep giving them foods with different textures so that they will learn to eat a variety of foods and become more receptive to trying new ones. Don't worry if they reject some foods at first, this is perfectly normal. Scientific evidence shows that food preferences can be influenced by repeated exposure to food, so the trick is to keep offering them the food on different occasions until they get used to the taste of it and will eventually accept it. It can take several attempts (sometimes up to 15 tastes) for your baby to accept certain foods so be patient and persevere – it will pay off. Remember that it's much easier to establish healthy food preferences when your baby is young so be sure to offer lots of different foods in these early years.

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

fruit sticks, little slices of toast and even soft cooked pasta shapes. Never give your baby whole grapes or whole cherry tomatoes as this may cause choking. If you want to give them to your baby, always slice them up.

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

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

The 4 main food groups include:

1. Starchy foods – rice, pasta, potatoes and other cereals;
2. Meat, fish and alternatives such as eggs and pulses (dhal, lentils etc.);
3. Fruits and vegetables;
4. Dairy products – full fat yogurt and cheese. Full fat milk can also be used during cooking.

7 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	Baby porridge with mashed pear	Baby muesli with mashed mango	Baby porridge with mashed banana
Finger foods with this meal	Ripe pear pieces	Ripe mango pieces	Banana slices
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			
Noon meal	Meaty mates (p 22) with or without veggie heaven (p 20)	Easy peasy purée (p 22) (add meaty mates (p 22) if desired)	A party of beef, parsnip and potato (provided in app*)
Finger foods with this meal	Cooked broccoli florets	Cooked cauliflower florets	Cooked carrot sticks
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			
Evening meal	A tale of plums and peaches (p 24)	Mashed banana mixed with plain yogurt	Lentils with veggie friends (provided in app*)
Finger foods with this meal	Ripe peach or plum slices	Banana slices	Ripe melon slices
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Baby muesli with mashed blueberries	Baby porridge with mashed peaches	Baby muesli with banana	Baby porridge with apple purée
Ripe blueberries	Ripe peach pieces	Banana slices	Soft cooked apple pieces
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			
The sweet side of chicken and apple (p 25)	Salmon, zucchini & sweet potato went for a swim (p 22)	Turnip to the tune of sweet potato and beef (provided in app*)	Playdate with lamb, potato and butternut squash (provided in app*)
Cooked zucchini slices	Cooked broccoli florets	Cooked cauliflower florets	Cooked broccoli florets
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			
Mashed papaya with plain yogurt	Squishy of Squash & Carrots (provided in app*)	Mashed mango mixed with plain yogurt	Veggie heaven (p 20)
Ripe papaya slices	Butternut squash pieces	Ripe mango pieces	Cooked carrot pieces
* Drinks include usual milk (breast or formula) and cooled boiled water for formula-fed babies in hot temperatures.			

Veggie heaven

Ingredients:

1/4 small cauliflower (approx. 130 g)

1/2 medium potato (approx. 145 g)

1 medium carrot (approx. 100 g)

3 portions



total
35 min

steam
20 min



1. Wash the cauliflower and wash and peel the potato and carrot. Cut the vegetables into about 1 cm size cubes.



2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.



3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.



4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.



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



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



7. Flip the jar over.



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



9. Blend 2 or 3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

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

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



Meaty mates

Ingredients:

1 fillet beef/lamb/chicken breast/pork (approx. 250 g)

3 tablespoons puréed vegetables (p 20)



total 35 min

steam 20 min

4 portions

- 1 Remove any skin and fat of the meat. Cut the meat into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- 5 Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.

- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion. If required, mix 1 tablespoon of meat purée with 3 tablespoons of puréed vegetables.



Salmon, zucchini & sweet potato went for a swim

Ingredients:

1 fillet salmon (approx. 100 g)

2 small sweet potato (approx. 185 g)

1/2 medium zucchini (approx. 90 g)



total 30 min

steam 15 min

3 portions

- 1 Wash the zucchini and peel and wash the sweet potato. Remove any bones and skin of salmon. Cut the vegetables and salmon into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "10/15 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

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



Easy peasy purée

Ingredients:

100 g frozen peas

2 small sweet potato (approx. 150 g)



total 35 min

steam 20 min

2 portions

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

- 5 Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 Blend 3 to 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water to thin the purée if needed.



A tale of plums and peaches

Ingredients:

- 1/2 medium peach (ripe) (approx. 60 g)
- 1 large plum (ripe) (approx. 45 g)
- 20 g yogurt



total 30 min

steam 10 min

1 portion



The sweet side of chicken and apple

Ingredients:

- 1/2 fillet chicken breast (approx. 80 g)
- 2 small sweet potato (approx. 225 g)
- 1/2 small apple (ripe) (approx. 70 g)



total 35 min

steam 20 min

3 portions

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

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

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

- 1 Wash peel and core the apple, then peel and wash the sweet potato. Remove any skin and fat of the chicken breast. Cut all of the ingredients into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- 5 Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

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

Serving/cooking tips: Use pork instead of chicken. Add parsnip to the sweet potato for extra flavor.



Stage 3: Chunkier chews

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

Because it's quite common for older children to reject new or previously accepted foods, typically around the age of 2, offering them a wide variety of foods at this stage will help them later. You should also start to include your baby in family meal times. This is because children learn to eat foods if they see other people eating them. Therefore, make sure they sit with the rest of the family whilst eating and organize meal times around other people, especially other children. Wherever possible encourage them to feed themselves, even if it's messy. Mealtimes are a time for learning and should be fun for your baby. Learning to self-feed will help to establish a healthy relationship with food in which they are actively involved in the process. In terms of the food on offer, try to offer much more variety and help your baby to progress onto finger foods with a different consistency, such as raw fruit and vegetable sticks.

Continue to give breast or formula milk, but reduce it to two or three times a day. You can also give cooled boiled water if necessary. This is also the right time to try to phase out the use of bottles and introduce a training cup.

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



7 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	My first muesli (p 33)	Toast & peanut butter (or a topping of your choice)	Porridge and banana
Finger foods within this meal	Sliced melon	Toast fingers	Banana slices
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			
Mid-morning Snack	Rice cakes	Banana pieces	Cheese cubes, slices or strings
Noon meal	Scrambled egg on toast with sliced cherry tomatoes	Fish fingers and bubble & squeak (cabbage or Brussels sprouts mixed with mashed potato, lightly fried)	Mini sandwich with a soft filling of your choice
Finger foods to go with this meal	Toast fingers with butter and/or sliced cherry tomatoes	Fish finger pieces and/or sliced Brussels sprouts	Sliced grapes & apple pieces
Second course or afternoon snack	Fromage frais or yogurt	Cheese cubes, slices or strings & pineapple pieces	Fromage frais or yogurt
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			
Evening meal	Chickpeas all noodled up (p 30) (add meat if desired)	Cod and Potato party (p 32)	Lamb (blended) & vegetable casserole with mashed potato topping
Finger foods to go with this meal	Stir-fried vegetables	Cooked broccoli florets	Cooked carrot sticks
Second course or evening snack	Apple purée & custard	Fruit crumble & natural yogurt	Toast fingers with peanut butter
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			

* Drinks include usual milk (breast or formula) (now 2-3/day) and cooled boiled water for formula-fed babies living in hot temperatures.

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Baby omelet (well cooked) with spinach, cabbage or pak choi	Cooked noodles or rice (well cooked) with vegetables	Scrambled egg (well cooked) on toast or French toast	Baby muesli with strawberries
Toast fingers	Pear slices	Toast fingers	Strawberry pieces
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			
Fromage frais or yogurt	Rice pudding	Sliced apple	Sliced melon
Nuts about Squash, Tomato & Cheese pasta sauce (provided in app*)	Chunky vegetable & lentil soup (add meat if desired)	Macaroni and cheese	Beans on toast (add minced cheese for extra flavor)
Pieces of butternut squash	Buttered bread or pitta fingers for dipping	Sliced tomatoes & green beans	Toast fingers with butter
Bread sticks and hummus	Rice cakes and banana	Fruit compote with yogurt	Fromage frais or yogurt
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			
Sweet corned chicken (provided in app*)	Salmon flakes with mashed potato	Mild chicken & vegetable curry with rice	Beef pieces (blended) with vegetables & mashed potato
Sliced bell peppers (red, orange or yellow)	Cooked sugar snap peas, green beans or spinach	Vegetable pieces	Cooked carrot sticks
Rice pudding	Fromage frais or yogurt	Toast fingers with a favorite topping	Rhubarb crumble & custard
Drinks* - offer water (cooled, boiled) with each meal or snack			

* Fruit juice should only be consumed occasionally [1 small glass of diluted unsweetened pure fruit juice (1 part juice with 10 parts water) and only given at mealtimes to prevent dental decay].

Chickpeas all noodled up

Ingredients:

1/2 stalk celery (approx. 40 g)

1/2 medium carrot (approx. 40 g)

1 medium tomato (approx. 130 g)

40 g cooked chickpeas

50 g well cooked noodles
(per portion)

50 g well cooked beef purée (per portion)
(p 22)

5 portions



total
40 min

steam
20 min



1. Wash the vegetables and peel and wash the carrot. Then slice the tomato in half and deseed. Cut the vegetables into about 1 cm size cubes.

2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients (except the chickpeas) into the jar. Replace and lock the lid to the right position.

3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.



4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

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

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



7. Flip the jar over then add the cooked chickpeas (cook the chickpeas separately).

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

9. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with approximately 50 g of cooked noodles and 50 g of beef purée (p 22).

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

Serving/cooking tips: Use fish or other meat purée (p 22) instead of beef. For vegetarian meal serve the sauce with some cooked pasta, rice or another staple food of your choice.



Cod and Potato party

Ingredients:

- 1 fillet cod (approx. 100 g)
- 1/2 medium potato (approx. 150 g)
- 100 g well cooked rice porridge (per portion)



total 35 min

steam 20 min

5 portions



My first muesli

Ingredients:

- 50 g blueberry (ripe)
- 100 g rolled oats (per portion)
- 1/2 medium peach (ripe) (approx. 100 g)
- 1/2 medium pear (ripe) (approx. 100 g)



total 30 min

steam 10 min

5 portions

- 1 Wash and peel the potato. Remove any bones and skin of the cod. Cut all of the ingredients into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "20 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- 5 Set the steam time to 20 minutes. It will start steaming and stop automatically after 20 minutes.

- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food. Transfer to a bowl and allow to cool. Check carefully for any bones before serving 1 portion with about 100 g of cooked rice porridge.

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


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

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

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

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

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



Stage 4: From one year on

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

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

Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting. Although there are no recommended portion sizes for toddlers, use their fist as a guide: their stomach will be around the same size as a clenched fist. As they become more active (from the age of 2), you can gradually increase the portion size given. But to be sure, always be guided by your baby's appetite as to how much it can eat. Try to maintain its interest in learning to eat food by arranging meals on colorful plates, using lots of different shapes and themes (a smiley face will do the trick) and by combining different colors and

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

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

textures. Let your baby feed him or herself as much as possible. You can help by cutting any difficult foods such as spaghetti. If your child starts to refuse food, take it away without making a fuss and wait until the next snack or mealtime before offering anything else. Try not to give sugary or high-fat food, as this will only encourage poor food habits in later life. Praise your baby for eating well as this will encourage good behavior and future learning. Eventually your toddler will be able to consume the foods eaten by the rest of the family so always remember to lead by example and eat healthily!

7 day meal planner

Meal	Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast	Unsweetened breakfast cereal with whole milk	Wheat biscuit and banana with whole milk	Dumplings with a meat/fish and/or vegetable filling
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Mid-morning snack	Banana & rice/oat cake	Handful of grapes	Apple
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Noon meal	Cheese omelet with cherry tomatoes & cucumber batons	Mini toasted sandwich with grilled ham and tomato	Baby baked potato & beans (cheese topping optional)
Second course	Dairy mousse	Yogurt	Fromage frais
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Afternoon snack	Fruit granola bar	Pitta bread with hummus	Rice cakes & dried apricots
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Evening meal	First bowl of Bolognese (provided in app*)	Fruity lamb couscous with mangoes & raisins	Colorful carrot feast (provided in app*)
Second course	Natural yogurt & fruit purée	Rhubarb & custard	Fresh fruit salad & natural yogurt
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Evening/ bedtime snack	Toast with peanut butter (or topping of your choice)	Rice pudding	Wheat biscuit with whole milk
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			

* Offer your toddler 6-8 glasses or cups (approx. 100ml serving) of fluids a day. Drinks can include water, milk or unsweetened fruit juices. Water is a good choice, which should be made available throughout the day.

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Porridge made with whole milk & grated apple	Unsweetened breakfast cereal with whole milk	Boiled or scrambled egg and toast	Muesli made with whole milk
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Mango	Peach	Pear	Papaya segments
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Sunny asparagus (p 41)	Spinach & mushroom frittata	The adventures of Brocci, Cauli & the Chicken (provided in app*)	Beans on toast
Dairy mousse	Yogurt	Fromage Frais	Yogurt
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Breadsticks & cucumber/carrot batons with dip of your choice	Rice cakes & peanut butter or topping of your choice	Carrot cake/ vegetable muffin	Oat cakes, grapes & cheese/cheese spread
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Pork chop, baked potato and beans	Happy broccoli ever after (p 40)	Chicken & vegetable curry & rice or noodles	Beef with carrots and potatoes
Rice pudding & fruit purée	Apple crumble & custard	Strawberry purée & semolina	Fruit trifle
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			
Toast with jam	Wheat biscuit with whole milk	Unsweetened breakfast cereal with whole milk	Toast with a topping of your choice
Drinks* Always offer a drink at mealtimes, water or milk are suitable choices.			

* Toddlers require at least 3 portions of dairy per day, one of which can include a glass of milk. Fruit juice should only be consumed occasionally [1 small glass of diluted unsweetened pure fruit juice (1 part juice with 10 parts water) and only given at mealtimes to prevent dental decay].

The sweet side of pepper

Ingredients:

1/2 stalk leek (approx. 20 g)

1 medium tomato (approx. 140 g)

1/4 small zucchini (approx. 40 g)

140 g well cooked rice
(per portion)

1/2 medium red bell pepper (approx. 40 g)

4 portions



total
20 min

steam
15 min



1. Wash the vegetables then slice the tomato and the red bell pepper in half and deseed. Cut the vegetables into about 1 cm size cubes.

2. Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.

3. Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "10/15 min" level.



4. Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.

5. Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.

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



7. Flip the jar over.

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

9. Blend 2 or 3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Food for older children should be chunkier to encourage chewing. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked rice.

Nutrition tips: High in Vitamin C.

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



Happy broccoli ever after

Ingredients:

- 1 fillet salmon (approx. 120 g)
- 1/2 small broccoli (approx. 120 g)
- 140 g well cooked pasta shells (per portion)



total 35 min

steam 15 min

4 portions



Sunny asparagus

Ingredients:

- 12 stalk asparagus (green) (approx. 240 g)
- 100 g cooked new potatoes wedges (per portion)
- 20 g minced parmesan cheese (per portion)



total 30 min

steam 15 min

3 portions

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

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

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

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

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

- 5 Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Transfer to a bowl and allow to cool. 1 portion mix with 100 g cooked new potatoes wedges and 20 g minced parmesan cheese.

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

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

Snabba och enkla näringsrika recept för din baby 43

Fas 1: De första smakportionerna 48

Mumsig puré av potatis och broccoli 52

Krämiga äpplen 54

Bananavokado 54

Solskenspumpa 54

Fas 2: Mindre bitar 56

Grönsaksdröm 60

Smarrigt kött 62

Lax, zucchini och sötpotatis tog en simtur 62

Enkel ärtpuré 62

En saga om plommon och persikor 64

Söt kyckling med äpple 65

Fas 3: Större bitar 66

Kikärter med nudlar 70

Fest med torsk och potatis 72

Min första müsli 73

Fas 4: Ett år och senare 74

Söt paprika 78

Broccolilycka 80

Solig sparris 81



Snabba och enkla näringsrika recept för din baby

När du ska börja ge ditt barn fast föda för första gången är det helt normalt att känna sig förvirrad. Bara den enorma mängd information som finns tillgänglig kan vara överväldigande, särskilt om det är första gången du blir förälder. Bebisar spottar ibland ut maten och kan inte tydligt säga vad de vill och inte vill äta. Detta kan vara ganska krävande för föräldrar som introducerar mat för sina barn. Men ingen panik! Rätta dig efter barnens behov och ge dem varierande näringsriktiga måltider som hjälper dem att växa upp och bli friska och glada.

Vi har sammanställt det här häftet tillsammans med den brittiska kostrådgivaren Emma Williams. Det innehåller professionella råd om avvänjning och hur du enkelt lagar näringsrik mat för din baby så att du får mer glädje av familjens gemensamma måltider.

Expertens råd

Emma Williams är registrerad nutritionist, har en doktorexamen i näringslära och djupa kunskaper om barns tillväxt och näring. Som klinisk forskare på den pediatriiska avdelningen på ett barnsjukhus

undersökte hon tillväxt och näringsintag hos mycket små barn (0–3 år) med tillväxtproblem och gav kostråd till deras föräldrar. Under tiden hon arbetade som näringsforskare vid British Nutrition Foundation gav hon expertkostrådgivning om avväjning, analyserade och kontrollerade näringsinnehållet i avväjningsrecept och utvecklade kostplaner för mycket små barn. Hon är också medlem av Nutrition Society och Nutritionists in Industry i Storbritannien och medverkar regelbundet som rådgivare om näringsfrågor i medier. Efter över 15 års arbete inom näringslära skapade Emma nyligen sin egen konsultverksamhet för kost och näring.

Vår målsättning

Vi hoppas att det här recepthäftet kan vara till hjälp när ditt barn börjar med fast föda. Den innehåller nyttig information och professionella råd om de olika avväjningsstadierna, tillsammans med målplaneringsexempel och lämpliga recept för de olika stadierna. Varje recept har utvecklats med hjälp av denna produkt och hjälper dig att ge ditt växande barn näringsrik mat.

Med Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat kan du varsamt ånga frukt, grönsaker, kött och fisk. Den kan också blanda de tillredda ingredienserna till den konsistens som bäst passar barnets ålder samt har en praktisk upptinjnings- och uppvärmningsfunktion. Allt detta gör att du enkelt kan laga sunda och hälsosamma måltider till ditt barn.

Avväjning

Att se spädbarn växa och utvecklas till lyckliga och friska barn är en fantastisk och berikande upplevelse. Barnets första levnadsår kan potentiellt påverka dess framtida hälsa, och därför är det en viktig del av den här processen att ge barnet hälsosam och näringsrik mat. Bröstmjolk är den bästa maten ett barn kan få under den första tiden eftersom den innehåller alla de naturliga näringsämnen som barnet behöver, tillsammans

med viktiga antikroppar för extra skydd mot infektion, direkt från mor till barn. Amning rekommenderas upp till 6 månaders ålder och om möjligt även senare i kombination med en hälsosam och balanserad kost i upp till 2 år eller längre om så önskas. När det inte är möjligt att amma är modersmjölksersättning det näst bästa alternativet efter bröstmjolk. Ett barn som växer normalt bör öka i vikt mellan 0,5 och 1 kg per månad från 0–6 månader. Därefter krävs fast föda för att främja fortsatt tillväxt och utveckling.

Eftersom spädbarn är individer och växer i olika takt är det viktigt att inte ha för bråttom med avväjningen innan de är redo. Ett spädbarn kan som tidigast börja vänjas av vid 4 månader eller 17 veckor. Men det tar oftast ungefär 6 månader för ett barns matsmältningssystem att börja fungera ordentligt och blir redo för att smälta mat*. Det finns i huvudsak tre tecken på att ett spädbarn kan vara redo att börja med fast föda. Dessa signaler framträder vanligen kring 4–6 månader och är bland annat: förmåga att sitta upp och hålla huvudet stadigt, god koordination mellan händer, ögon och mun (barnet kan titta på mat, ta upp den och stoppa den i munnen) samt förmågan att svälja maten istället för att spotta ut den. Sök alltså efter dessa tecken innan du börjar vänja av ditt barn. De kan också visa mindre tillfredsställelse med mjölken och börja visa intresse för mat som andra äter. Alla dessa förändringar utgör viktiga steg i barnens utveckling och tyder på att de är redo att utforska nya smaker och konsistenser i kosten.

När du börjar avvänja ditt barn är det inte så viktigt hur mycket de äter, det handlar mer om att vänja dem vid att äta mat i allmänhet. Spädbarn behöver inte tre mål per dag från början. Du kan helt enkelt börja med att ge dem lite i taget tills de vänjer sig vid smaken, konsistensen och känslan av mat i munnen. Sedan ökar du gradvis mängden och variationen på maten som ditt barn äter tills det så småningom kan äta samma mat som resten av familjen, men i mindre portioner. Spädbarn lär sig att gilla mat som de vänjer sig vid. Om du ger dem mycket salta, söta

och feta maträtter och drycker blir de mer benägna att vilja äta sådan mat när de blir äldre och du vill inte uppfostra en person till osunda matvanor. Det är mycket viktigt att du ger ditt barn flera olika hälsosamma och näringsrika livsmedel från början eftersom det gör att de fortsätter att äta sådana typer av mat när de blir äldre. Det är verkligen svårt att ändra vad barn äter när de blir äldre så det är viktigt att ingjuta goda matvanor redan från första början. Du rekommenderas att börja med detta från avväjningen och framåt och att tillaga maten från grunden med färska råvaror. På så sätt vet du exakt vad ditt barn äter. Du bör också i mesta möjliga mån försöka bevara näringsinnehållet i maten du tillagar så att du får ut maximalt med näring ur råvarorna. Genom att köpa färska råvaror och förvara dem i enlighet med tillhörande anvisningar bevarar du lättare näringsinnehållet i maten, samtidigt som du säkerställer att mat som rått kött eller fisk är säker att äta. Och genom att tillreda maten på rena ytor med rena redskap skyddar du också ditt barn från skadliga bakterier.

Att erbjuda ditt barn hälsosam och näringsrik mat redan från start lägger grunden för att barnet kommer att välja hälsosam mat senare i livet också.

Ångkokning är ett mycket hälsosamt sätt att laga mat på eftersom det bidrar till att bevara näringsämnena i maten. Genom att använda Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat får du hjälp att bevara näringsinnehållet i de ursprungliga ingredienserna i den slutliga färdiglagade måltiden för ditt barn. Detta beror på att safter som frigörs från ångaren under tillagningen (ångfasen) bibehålls och blandas tillbaka in i maten under blandningsfasen.

Det här recepthäftet ger dig viss information om avväjning, men det finns också mycket annan tillförlitlig information som hjälper dig att avgöra om ditt barn är redo för avväjning. Du kan till exempel besöka din lokala barnavårdsavdelning, läkarmottagning eller söka information på nätet. Du hittar även information som hjälper dig att gå vidare från ett steg till nästa och kanske till och med andra receptidéer som du kan använda med Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat.

“Jag hoppas verkligen att du njuter av den här fantastiska och spännande tiden i barnens uppväxt och utveckling då de lär sig att uppleva nya smaker och konsistenser och skaffa hälsosamma matvanor som hjälper dem att växa upp till friska, glada vuxna!”



Emma Williams,
nutritionist och konsult
www.createfoodandnutrition.com

Dessa recept är noggrant utvalda av en näringsexpert. Om du har tvivel om lämpligheten för ditt barn gällande något av recepten i den här broschyren – särskilt om du misstänker eller känner till en allergi mot vissa livsmedel – ska du kontakta din läkare eller annan rådgivare inom barnhälsovården efter behov.

* Rådfråga din läkare eller en annan behörig rådgivare inom barnavård om du känner att du behöver ytterligare råd om den bästa tiden för att avvänja ditt barn.

Hälsa och säkerhet – rekommendationer

Spädbarn är särskilt känsliga för bakterier som kan orsaka matförgiftning. Det är därför viktigt att följa enkla riktlinjer för hälsa och säkerhet vid tillagning och förvaring av mat.

Tillagning av mat:

- Se alltid till att maten förvaras på ett säkert sätt och följ bäst före-datum. Tillred maten i ett rent kök med rena skärbrädor och köksredskap. Tvätta händerna noggrant innan du tillagar mat och även barnets händer innan du matar barnet. Rengör grundligt alla skålar och skedar som används för matning före användning. Philips Avent har ett lämpligt utbud av steriliseringsanordningar som är snabba, enkla och effektiva att använda.
- Förvara tillagat och rått kött övertäckt och separat från andra livsmedel i kylskåpet. Tvätta alltid händerna efter kontakt med rått kött. Sterilt vakuumpackade råa kött- och fiskprodukter behöver inte sköljas före tillredning eftersom skadliga bakterier då kan spridas på kökets arbetsytor och leda till matförgiftning. Använd ditt eget omdöme om du inte är säker på att maten har rengjorts tidigare (dvs. ej vakuumpackade livsmedel som köpts på försäljningsställen för färsk mat). Skölj alltid frukt och grönsaker och skala vid behov – alla rotfrukter bör skalas och rengöras före användning.
- Salta aldrig mat för spädbarn. Du kan istället tillsätta örter och milda kryddor för att göra maten mer smakrik. Om du måste använda buljong i ett recept, välj ett alternativ med lågt saltinnehåll eller utan salt. Undvik att använda socker i maten om det inte är nödvändigt för smakens skull (till exempel sötning av besk frukt).
- Tillaga maten ordentligt och låt den svalna så att den är ljummen före servering.

Förvaring av mat:

- Efter tillagningen låter du maten svalna så fort som möjligt (inom 1–2 timmar) och placerar den i kylskåpet (vid en temperatur på 5°C eller lägre) eller i frysen (vid en temperatur på –18°C). De flesta nylagade livsmedel kan förvaras i kylskåpet i upp till 24 timmar. Se frysens bruksanvisning för att se

hur länge du kan förvara spädbarnsmat utan risk – vanligen 1–3 månader.

- Du kan tillaga och förvara matportioner i frysen med hjälp av behållaren som levereras med Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat. Behållarna är sterila, kompakta och är lämpliga att stapla på varandra, och du kan köpa fler behållare från Philips sortiment. Du kan skriva vad det är för mat och tillagningsdatum på locket eller klistra på en etikett. Du kan också använda iskubsbrickor, små fryssäkra behållare eller fryspåsar. Packa in maten ordentligt i plast- eller aluminiumfolie om det är nödvändigt.
- Fryst mat bör tinas ordentligt innan uppvärmning. Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat har upptinings- och uppvärmningsfunktioner som möter alla dina behov. Kontrollera att återuppvärmd mat är rykande het rakt igenom (det bör ånga från den) och låt den svalna tillräckligt före servering. Du kan också använda Philips Avent-värmaren för flaskor och barnmat för att värma barnets mat på ett jämnt och säkert sätt. Om du värmer upp mat med en mikrovågsugn ska du alltid röra om i maten och kontrollera temperaturen innan du matar barnet. Värm inte upp mat mer än en gång.
- Mat som har tinats upp ska aldrig frysas igen. Spara och återanvänd inte mat som barnet inte äter upp.

Mat att undvika och matallergier:

- Vissa livsmedel är olämpliga för barn under 12 månader, inklusive lever, råa skaldjur, mjuk opastöriserad ost och honung. Se till att ägg eller rätter som innehåller ägg är väl tillagade.
- Om det finns fall av matallergi inom familjen rekommenderas enbart amning upp till 6 månaders ålder. Om amning av någon anledning inte är möjligt ska du rådfråga en läkare angående den bästa typen av modersmjölksersättning att ge i stället. Eftersom övergången till fast föda kan orsaka allergier bör amningen fortsätta under avvänjningen, och försiktighet bör iakttas vid introduktion av potentiellt allergiframkallande livsmedel som mjölk, ägg, vete, fisk och skaldjur. Mata inte barnet med flera sådana livsmedel samtidigt.

- Om det finns en historia av jordnötsallergi i familjen ska du söka råd från en kvalificerad läkare. På grund av risken för kvävning bör inte hela nötter, inklusive jordnötter, ges till barn under 5 år.
- Omedelbara tecken på allergiska reaktioner (uppstår vanligen inom sekunder eller upp till två timmar) kan vara svullna läppar, klåda, hudutslag, rodnad i ansiktet eller på kroppen, förvärrade symtom på eksem eller andningssvårigheter. Sök akut läkarvård om du tror att ditt barn har en allergisk reaktion mot mat – i sällsynta fall kan allvarliga allergiska reaktioner (anafylaxi) vara livshotande.
- Fördröjda reaktioner på mat (vanligtvis i samband med komjölsallergi) kan vara illamående, kräkningar, uppstötningar, diarré, förstoppning, blod i avföringen, röd stjärt, eksem som förvärras gradvis. På längre sikt kan det också uppstå problem med viktökning. Eftersom en del av dessa symtom (till exempel utslag och diarré) också är typiska för andra sjukdomar bör du kontakta en läkare för ytterligare råd.
- Rådfråga alltid i första hand en kvalificerad läkare om du misstänker att ditt barn har en matallergi!

Ytterligare vägledning och information

- Kvantiteterna av mat som anges i recepten* bör räcka som en måltid till barnet samt till lite extra mat att portionera upp och förvara i kylan eller frysa för senare användning. Du kan anpassa mängden efter behov och se till att justera ångtiden till den mängd livsmedel som används. Du hittar information om ungefärliga ångtider för specifika ingredienser i "Ingredienser och ångtider" i användarhandboken.
- Slutresultatet av varje recept beror på vilken typ av och den mängd ingredienser som används, samt vilken avvänjningsfas barnet är i (det vill säga jämnare kontra fastare konsistens). Du kan ändra konsistensen genom att utöka receptet med barnets vanliga mjölk eller kokt vatten. Exempelvis kan vatten användas för att tunna ut maten, eller risgröt för att göra maten tjockare. Du kan även låta en del av vattnet i ångkokaren rinna av innan du blandar

ingredienserna för att få en tjockare konsistens.

- Receptmängderna är ungefärliga och kan variera beroende på vilken typ av ingredienser som används och tillagningstider.
- Antalet portionsstorlekar i varje recept är bara en vägledning. Eftersom alla barn har olika behov är det möjligt att portionsstorlekarna inte återspeglar vad ditt barns aptit eller tillväxtbehov kräver. Det innebär att den portionsstorlek som faktiskt konsumeras kanske inte överensstämmer med den som anges.
- Måltidsplanerna är enkla exempel på balanserade måltidsplaner för ditt barn enligt varje steg i avvänjningen. Precis som med portionsstorlekarna kan de användas som en vägledning beroende på dina och ditt barns personliga preferenser. Med tanke på att det här är en global produkt är en del av de föreslagna rätterna på måltidsplanerna utformade med olika matregioner i världen i åtanke, så tveka inte att välja rätter som bättre passar dina egna kulturella behov och krav.
- Måltidsplanerna 1 till 3 har utformats för att ge ditt barn en smak av deras första fasta mat i ökande mängder och sorter, tillsammans med deras vanliga mjölkdryck allt utifrån var i avvänjningen barnet befinner sig. Måltidsplanen för steg 4 (över 12 månader) är utformad för att ge ditt barn smakprov från de fyra främsta livsmedelsgrupperna. Där ingår stärkelserik mat (ris, potatis, pasta), frukt och grönsaker, mejeriprodukter (fet yoghurt och ost) samt proteinbaserade livsmedel (kött, fisk) och alternativ som ägg och baljfrukter (dhal, linser etc.). Portionerna sträcker sig från två till fem om dagen. Återigen, dessa kriterier kan användas som en riktlinje när du matar barn i åldrarna 1–3 år så att de får en balans mellan olika livsmedel i kosten.
- Använd fotoreceptguiden som en snabb visuell referens när du lagar mat med Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat.
- Följ de fullständiga receptinstruktionerna när du använder Philips Avents hälsosamma 4-i-1-ångkokare för barnmat första gången.

* Alla recept har kontrollerats så att de innehåller lämpliga mängder av kalorier, salt, socker och fett för spädbarn och småbarn.



Fas 1: De första smakportionerna

Den första avvänjningsetappen (ca 4–6 månader) handlar om att utforska helt nya smaker och konsistenser. Eftersom barnet endast är vant vid smaken och konsistensen hos mjölk är tricket att införa ny mat gradvis. Även om det kan ta lite tid i början kommer ditt barn med lite tålamod snart att äta sin egen mat.

Fram till nu är barnet endast van vid att amma eller dricka modersmjölksersättning från en flaska genom att skjuta tungan framåt. När du börjar mata med sked för första gången kommer de därför automatisk göra likadant med tungan, vilket innebär att mat som kommer in kommer att tryckas tillbaka ut ur munnen med tungan. Att lära sig att äta mat handlar om att utveckla en helt ny uppsättning orala

och i början ha mycket milda (till och med menlösa) smaker. Börja med att endast ge barnet några teskedar en gång om dagen, antingen under eller efter den vanliga mjölkmatningen (med amning eller modersmjölksersättning). Det är också en bra idé att ge en typ av mat åt gången så att du kan se hur barnet reagerar på särskilda livsmedel. Med tiden kan du sedan börja erbjuda fast föda före

Puréer bör vara ganska rinnande och ha mycket milda smaker (på gränsen till intetsägande).

motoriska färdigheter. Barnet måste till exempel lära sig att använda läpparna att dra maten från skeden och använda tungan att föra maten bakåt i munnen och svälja. Tidigare har de bara använt käk- och kindmuskulerna för att suga, så det här är en helt ny upplevelse. När ditt barn kan svälja mat, i kombination med de andra tecknen på avvänjning (sitta upprätt, plocka upp saker och stoppa dem i munnen) är det verkligen redo att börja utforska mat.

Den första fasta födan kan vara mosade spannmål, såsom risgröt, havre, hirs, majsnudlar eller väl mosat kokt ris blandat med barnets vanliga mjölk. Du kan också göra puré på frukt eller grönsaker. Puréer bör vara mycket släta och ända ganska lättflytande

den vanliga mjölken och gradvis öka måltidernas frekvens och storlek. Du kan också experimentera med olika konsistenser genom att tillsätta mindre mjölk eller vatten (kokt och svalnat) för att göra maten tjockare. Efter detta kan du börja erbjuda olika typer av mat och gradvis öka måltiderna från två till tre gånger om dagen så att barnet kan börja uppleva massor av nya smaker. När det gäller barnets vätskebehov kan du fortsätta med normal bröstmjök eller modersmjölksersättning. Om det är en mycket varm dag kan du ge spädbarn som matats med modersmjölksersättning kokat och svalnat vatten om du tror att de är törstiga mellan matningarna (ammade barn behöver inget vatten).

Matplanering för sju dagar

Mål	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Risgröt blandad med barnets vanliga mjölk	Risgröt blandad med äppelpuré och barnets vanliga mjölk	Risgröt blandad med barnets vanliga mjölk
Lunch	Morotspuré	Mumsig puré av potatis och broccoli (s 52)	Avokado- och ärtpuré
Kvällsmål	Krämiga äpplen (s 54)	Mosad banan	Päronpuré (variation på Krämiga äpplen (s 54))



Lämplig för vegetarianer



Lämplig att frysa in

* Appen för Philips Avent 4-i-1-ångkokare

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Risgröt blandad med päronpuré och barnets vanliga mjölk	Risgröt blandad med barnets vanliga mjölk	Risgröt blandad med fruktpuré och barnets vanliga mjölk	Risgröt blandad med banan och barnets vanliga mjölk
Morots- och sötpotatispuré (finns i appen*)	Broccolipuré	Solskenspumpa (s 54)	Morots- och palsternackspuré
Puré av blandad frukt med päron och äpple (finns i appen*)	Krämiga äpplen (s 54)	Bananavokado (s 54)	Vacker äppel- och pumpapuré (finns i appen*)

Den här måltidsplaneringen är avsedd att användas när barnet har vant sig vid att smaka på mat efter en gradvis introduktion (1–2 matskedar mat i början på olika tidpunkter som du väljer under dagen, följt av en långsam ökning av mängden och antalet måltider i barnets egen takt). Avsluta varje måltid med barnets vanliga mjölkmatning (med amning eller modersmjölksersättning). Ditt barn behöver också 1–2 normala mjölkmatningar under dagen.

Mumsig puré av potatis och broccoli

Ingredienser:

1/2 stor potatis (ca 200 g)

1/2 liten broccoli (ca 100 g)

4 portioner



totalt
35 min

ångkoka
20 min



1. Skölj broccolin och skala och skölj potatisen. Skär potatisen och broccolin i ungefär 1 cm stora tärningar.



2. Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.



3. Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".



4. Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.



5. Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.



6. Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.



7. Vänd behållaren.



8. Placera behållaren på huvudenheten, rotera den sedan medurs och lås den i mixerläget.



9. Mixa 3 eller 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Tillsätt lite bröstmjolk/bröstmjölksersättning eller kokt vatten om du vill för att tunna ut purén.

Näringstips: Rik på K-vitamin. Källa till C-vitamin och folsyra.

Serverings-/tillagningstips: Servera med mjukt ris eller bröstmjolk/bröstmjölksersättning. Använd sötpotatis istället för potatis.



Krämiga äpplen

Ingredienser:

2 mellanstora äpplen (mogna) (ca 300 g)



totalt 25 min

ångkoka 15 min

4 portioner

- 1 Skölj, skala och kärna ur äpplet. Skär äpplet i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
- 5 Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den sedan medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 2 eller 3 gånger i 10 sekunder vardera, tills du får önskad konsistens.



Bananavokado

Ingredienser:

1/2 mellanstor avokado (mogen) (ca 50 g)

1/2 mellanstor banan (mogen) (ca 50 g)

60 ml bröstmjök/bröstmjölksersättning (förberedd som vanligt)



totalt 10 min

ångkoka 0 min

1 portion

- 1 Dela avokadon på mitten. Ta ur kärnan och gröp ur köttet med en matsked. Skala bananen. Skär avokado och bananen i 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock. Lägg all frukt och mjölken i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den sedan medurs och lås den i mixerläget.
- 4 Mixa 3 eller 5 gånger i 10 sekunder vardera tills du får önskad konsistens.

Näringsstips: Rik på folsyra. Källa till C-vitamin, E-vitamin, kalium, vitamin B6 och K-vitamin.

Serverings-/tillagningstips: Serveras bäst omedelbart efter tillagning. Använd papaya istället för banan.



Solskenspumpa

Ingredienser:

1/2 mellanstor butternutpumpa (ca 300 g)



totalt 35 min

ångkoka 15 min

4 portioner

- 1 Skölj, skala och dela butternutpumpen på mitten och ta ur fröna. Skär butternutpumpen i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
- 5 Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den sedan medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 3 eller 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Tillsätt lite bröstmjök/bröstmjölksersättning eller kokt vatten om du vill för att tunna ut purén.



Fas 2: Mindre bitar

Nu när ditt barn är van vid att äta puréer och mjuk mosad mat med relativt milda smaker är det dags att införa fler konsistenser och starkare smaker och successivt övergå till grövre mosad mat så att barnet lär sig att tugga. I det här avvänjningsskedet (från 6–8 månader) bör spädbarnet ha börjat avancera till tre måltider per dag, i större mängder än tidigare och tillsammans med sin vanliga mjölk (med amning eller modersmjölksersättning).

Vad gäller spädbarnets utveckling – bara att tugga små mjuka klumpar mat och flytta runt mat i munnen med tungan hjälper barnet att förbättra sin orala motorik. Även om maten till en början kan ge dem kväljningar, få dem att hosta eller kanske till och med kräkas för att avlägsna klumpar av mat från bakre delen av munnen betyder det inte att de inte gillar maten. De lär sig helt enkelt att hantera mat med en annan konsistens. Fortsätt ge barnet mat med olika konsistens så att de lär sig att äta en varierad kost och bli mer mottagliga för nya typer av mat. Oroa dig inte om de ratar viss mat i början, det är helt normalt. Forskning har visat att matpreferenser kan påverkas av upprepade exponering för mat, så tricket är att fortsätta erbjuda dem samma mat vid olika tillfällen tills de vänjer sig vid smaken och så småningom accepterar den. Det kan ta flera försök (ibland upp till 15 gånger) innan ditt barn accepterar viss mat, så ha tålamod och håll ut – det lönar sig. Kom ihåg att det är mycket lättare att etablera hälsosamma matpreferenser när barnen är små, så se till att erbjuda massor av olika livsmedel under dessa tidiga år.

Även om de flesta barn vanligen inte har tänder vid 6 månaders ålder kan de faktiskt börja hantera små mjuka klumpar mat (genom att gnida tandkött mot tandkött). Eftersom den här fasen handlar om att lära dem att tugga kan du börja med att ge dem mjuk "plockmat", exempelvis kokta grönsaksstavar (morötter) eller mjuka stavar av mogen frukt,

små skivor rostat bröd och även mjuk kokt pasta i olika former. Ge aldrig barnet hela druvor eller körsbärstomater eftersom det kan orsaka kvävning. Om du vill ge sådan mat till ditt barn ska du alltid skiva den först.

Under det här steget kan du börja experimentera mer genom att introducera rätter som kombinerar olika typer av mat från de viktigaste livsmedelsgrupperna.

Eftersom det här är en tid då barnen växer snabbt kommer de att behöva näringsrika livsmedel i högre grad, så se till att variera mycket. Till exempel föds alla barn med ett stort förråd av järn, men det börjar ta slut vid cirka 6 månaders ålder, så det är viktigt att de får tillräckligt med järn från kosten så att de växer och utvecklas på ett sunt sätt. Ge dem därför rikligt med livsmedel som innehåller järn, till exempel magert rött kött, spannmål, bönor och gröna grönsaker. Låt barnet vägleda dig om du inte är säker på hur mycket det behöver äta. Barn vänder oftast bort huvudet eller håller munnen stängd när de inte vill ha mer mat. Av säkerhetsskäl ska du aldrig lämna barnet utan uppsikt när det äter. Fortsätt ge dem bröstmjolk eller modersmjölksersättning och ge dem klunkar av kylt kokt vatten från en träningsmugg till måltiderna. Frestas inte att ge dem juice eftersom de får gott om C-vitamin med mjölken och från frukt och grönsaker.

De fyra huvudmatgrupperna är:

1. Stärkelserik mat – ris, pasta, potatis och spannmål
2. Kött, fisk och alternativ som ägg och baljfrukter (dhal, linser med mera)
3. Frukt och grönsaker
4. Mjolkprodukter – fet yoghurt och ost. Standardmjölk kan också användas i matlagningen.

Matplanering för sju dagar

Mål	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Barngröt med mosat päron	Barnmüsli med mosad mango	Barngröt med mosad banan
Plockmat till frukosten	Moget päron i bitar	Mogen mango i bitar	Skivad banan
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			
Lunch	Smarrigt kött (s 62) med eller utan mosade grönsaker (s 60)	Enkel ärtpuré (s 62) (tillsätt smarrigt kött (s 62) om så önskas)	Palsternacks-, potatis- och biffpuré (finns i appen*)
Plockmat till lunchen	Kokta broccolibuketter	Kokta blomkålsbuketter	Kokta morotspinnar
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			
Kvällsmål	En saga om plommon och persikor (s 64)	Mosad banan blandad med slät yoghurt	Linser med grönsaker (finns i appen*)
Plockmat till kvällsmålet	Mogna bitar av persika eller plommon	Skivad banan	Mogen skivad melon
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Barnmüsli med mosade blåbär	Barngröt med mosad persika	Barnmüsli med banan	Barngröt med äppelpuré
Mogna blåbär	Mogen persika i bitar	Skivad banan	Mjuka kokta äppelbitar
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			
Söt kyckling med äpple (s 65)	Lax, zucchini och sötpotatis tog en simtur (s 62)	Biff med kålrot och sötpotatis (finns i appen*)	Lamm med potatis och butternutpumpa (finns i appen*)
Kokt skivad zucchini	Kokta broccoli-buketter	Kokta blomkålsbuketter	Kokta broccoli-buketter
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			
Mosad papaya med slät yoghurt	Orange puré på butternutpumpa och morot (finns i appen*)	Mosad mango blandad med slät yoghurt	Grönsaksdröm (s 60)
Mogen skivad papaya	Bitar av butternutpumpa	Mogen mango i bitar	Kokta morotsbitar
* Dryckerna inkluderar den vanliga mjölken (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning) och kokat vatten som kylts ned när det är varmt, för barn som matas med bröstmjölksersättning.			

Grönsaksdröm

Ingredienser:

1/4 av en liten blomkål (ca 130 g)

1/2 mellanstor potatis (ca 145 g)

1 mellanstor morot (ca 100 g)

3 portioner



totalt
35 min

ångkoka
20 min



1. Skölj blomkålen och skölj och skala potatisen och moroten. Skär grönsakerna i ungefär 1 cm stora tärningar.



2. Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.



3. Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".



4. Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.



5. Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.



6. Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.



7. Vänd behållaren.



8. Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.



9. Mixa 2 eller 3 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens.

Näringstips: Rik på C-vitamin C. Källa till vitamin B6, A-vitamin och K-vitamin.

Serverings-/tillagningstips: Servera med kött- eller fiskpuré. Blanda med dina favoritgrönsaker eller kokta linser.



Smarrigt kött

Ingredienser:

1 filé av nötkött/lamm/kycklingbröst/fläsk

(ca 250 g)

3 msk grönsakspuré (s 60)



totalt 35 min

ångkoka 20 min

4 portioner

- 1 Ta bort eventuellt skinn och fett från köttet. Skär köttet i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
- 5 Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.

- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 3 eller 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Håll upp i en skål och låt svalna innan du serverar 1 portion. Om du vill kan du blanda 1 msk köttpuré med 3 msk grönsakspuré.



Lax, zucchini och sötpotatis tog en simtur

Ingredienser:

1 laxfilé (ca 100 g)

2 små sötpotatisar (ca 185 g)

1/2 mellanstor zucchini (ca 90 g)



totalt 30 min

ångkoka 15 min

3 portioner

- 1 Skölj zucchini och skala och skölj sötpotatisen. Ta bort ben och skinn från laxen. Skär grönsakerna och laxen i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 2 eller 3 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens.



Enkel ärtpuré

Ingredienser:

100 g frysta ärtor

2 små sötpotatisar (ca 150 g)



totalt 35 min

ångkoka 20 min

2 portioner

- 1 Tina och skölj ärtorna. Skölj och skala sötpotatisen. Skär sötpotatisen i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 3 till 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Tillsätt lite bröstmjök/bröstmjölk ersättning eller kokt vatten om du vill för att tunna ut purén.



En saga om plommon och persikor

Ingredienser:
1/2 mellanstor persika (mogen) (ca 60 g)
1 stort plommon (moget) (ca 45 g)
20 g yoghurt



totalt 30 min

ångkoka 10 min

1 portion



Söt kyckling med äpple

Ingredienser:
1/2 kycklingbröstfilé (ca 80 g)
2 små sötpotatisar (ca 225 g)
1/2 litet äpple (moget) (ca 70 g)



totalt 35 min

ångkoka 20 min

3 portioner

- 1 Skölj, skala och kärna ur frukterna. Skär frukterna i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 10 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 10 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 2 till 3 gånger i 10 sekunder vardera, tills du får önskad konsistens. Håll upp i en skål och låt svalna. Blanda fruktblandningen med yoghurten och servera.

Näringstips: Persika och plommon passar perfekt tillsammans i detta söta recept. Tillsätt havre till receptet för extra smak och textur när ditt barn blir äldre, eller några jordgubbar istället för plommon.

Serverings-/tillagningstips: Tillsätt banan, äpple eller papaya istället för plommon. Blanda med vaniljkräm istället för med yoghurt.

- 1 Skölj, skala och kärna ur äpplet. Skala och skölj sötpotatisen. Ta bort skinn och fett från kycklingbrösten. Skär alla ingredienser i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 3 eller 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens.

Näringstips: Rik på A-vitamin. Källa till C-vitamin, vitamin B6 och niacin.

Serverings-/tillagningstips: Använd fläsk istället för kyckling. Tillsätt palsternacka till sötpotatisen för extra smak.

A close-up photograph of a young child with light hair, wearing a green shirt, eating from a white spoon. The child is looking down at the spoon with a focused expression. The background is blurred, showing other people in a dining setting.

Fas 3: Större bitar

Den tredje avväjningsfasen (från 9 till 12 månader) handlar om att bredda barnets smakupplevelser och gå vidare till livsmedel med olika konsistens. Maten kan hackas, mosas eller malas istället för puré. När det gäller utvecklingen bör barnet börja känna igen mat och förknippa den med vad de smakat tidigare.

Det är ganska vanligt för äldre barn, vanligtvis runt 2 års ålder, att avvisa ny mat eller mat de tidigare brukade äta. Därför bör du ge dem många olika typer av mat i den här fasen – det kommer att vara till nytta för dem senare. Du bör också börja låta barnet vara med när familjen äter eftersom barn lär sig att äta mat om de ser andra människor äta den. Se därför till att de sitter och äter med resten av familjen och se till att måltiderna infaller när andra personer är närvarande, särskilt andra barn. Uppmuntra dem att äta själva, även om det är rörigt. Måltiderna är en tid för lärande och ska vara roligt för ditt barn. Att lära sig äta själv gör att barnet kan skapa en sund relation till mat där de själva är aktivt involverade i processen. Försök att erbjuda betydligt mer varierad mat och hjälp barnet att gå vidare till plockmat med en annan konsistens, till exempel stavar av rå frukt och grönsaker. Fortsätt att amma eller ge modersmjölksersättning, men

minska dessa tillfällen till två eller tre gånger om dagen. Du kan också ge barnet nedkyllt kokat vatten om det behövs. Det är också nu du bör försöka fasa ut användningen av flaskor och börja med en träningsmugg.

Eftersom barnets mage är ganska liten fylls den lätt upp. Därför bör du undvika att ge fiberrik mat, såsom mörkt bröd eller fullkornsbröd. Det kommer bara att ta plats och lämna lite eller inget utrymme för andra mer näringsrika livsmedel som ger dem den energi de behöver för att växa. Fett är också viktigt för energiproduktionen och innehåller värdefulla vitaminer som vitamin A. Av denna anledning bör du inte ge fettsnåla mjölk-, ost- eller yoghurt-produkter till barn under 2 år.



Matplanering för sju dagar

Mål	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Min första müsli (s 73)	Smörgås med ett pålägg som du väljer själv	Gröt och banan
Plockmat till frukosten	Skivad melon	Stavar av rostat bröd	Skivad banan
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			
Mellanmål på förmiddagen	Riskakor	Banan i bitar	Ost i kuber, skivor eller stänger
Lunch	Äggröra på rostat bröd med skivade körsbärstomater	Fiskpinnar och "bubble and squeak" (kål eller brysselkål blandat med potatismos, lätt stekt)	Minisandwich med en mjuk fyllning som du väljer själv
Plockmat till lunchen	Stavar av rostat bröd med smör eller skivade körsbärstomater	Fiskpinnar i bitar och/ eller skivad brysselkål	Skivade druvor och äpple i bitar
Andrarätt eller mellanmål på eftermiddagen	Färskost eller yoghurt	Ost i kuber eller stavar och ananasbitar	Färskost eller yoghurt
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			
Kvällsmål	Kikärter med nudlar (s 70) (tillsatt kött om så önskas)	Fest med torsk och potatis (s 72)	Lamm (mixat) och grönsaksgröta med potatismosgarnering
Plockmat till kvällsmålet	Frästa grönsaker	Kokta broccolibuketter	Kokta morotspinnar
Andrarätt eller lätt kvällsmål	Äppelpuré och vaniljkräm	Fruktpaj och naturell yoghurt	Pinnar av rostat bröd med smör
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			

* Dryckerna inkluderar vanlig mjölk (bröst- eller modersmjölksersättning, nu två till tre gånger om dagen) och kylt kokat vatten för barn som matas med modersmjölksersättning och lever i varmare klimat.

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Barnomelett (ordentligt tillagad) med spenat, kål eller pak choi	Kokta nudlar eller ris (ordentligt tillagat) med grönsaker	Äggröra (ordentligt tillagad) på rostat bröd	Barnmüsli med jordgubbar
Stavar av rostat bröd	Skivat päron	Stavar av rostat bröd	Jordgubbar i bitar
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			
Färskost eller yoghurt	Risgrynsgröt	Skivat äpple	Skivad melon
Butternutpumpa, tomat och ost för kokt pasta (finns i appen*)	Rejäl grönsaks- och linssoppa (tillsatt kött om så önskas)	Makaroner med ost	Bönor på rostat bröd (tillsatt riven ost för extra smak)
Bitar av butternutpumpa	Smörat bröd eller bitar av pitabröd att doppa	Skivade tomater och gröna bönor	Stavar av rostat bröd med smör
Brödpinnar och hummus	Riskakor och banan	Fruktkompott med yoghurt	Färskost eller yoghurt
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			
Kyckling och majs för kokta nudlar (finns i appen*)	Laxskivor med potatismos	Mild kyckling- och grönsakscurry med ris	Biffbitar (mixade) med grönsaker och potatismos
Skivad paprika (röd, orange eller gul)	Kokta sockerärter, gröna bönor eller spenat	Grönsaker i bitar	Kokta morotspinnar
Risgrynsgröt	Färskost eller yoghurt	Stavar med rostat bröd med en favoritgarnering	Rabarberpaj och vaniljkräm
Drycker* - ge vatten (kokat och kylt) med varje måltid och mellanmål			

* Fruktjuice bör endast konsumeras ibland [1 litet glas utspädd osötad ren fruktjuice (1 del saft med 10 delar vatten) och endast i samband med måltider för att förhindra karies].

Kikärter med nudlar

Ingredienser:

1/2 stjälkselleri (ca 40 g)

1/2 mellanstor morot (ca 40 g)

1 mellanstor tomat (ca 130 g)

40 g kokta kikärter

50 g kokta nudlar
(per portion)

50 g nötköttspuré (väl tillagad)
(per portion) (s 62)

5 portioner



totalt
40 min

ångkoka
20 min



1. Skölj grönsakerna och skala och skölj moroten. Dela tomaten på mitten och ta ur fröna. Skär grönsakerna i ungefär 1 cm stora tärningar.
2. Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser (utom kikärterna) i behållaren. Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge.
3. Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".



4. Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
5. Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.
6. Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.



7. Vänd behållaren och lägg i de kokta kikärterna (koka kikärterna separat).
8. Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
9. Mixa 3 eller 5 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Håll upp i en skål och låt svalna innan du serverar 1 portion med ungefär 50 g kokta nudlar och 50 g nötköttspuré (s 62).

Näringsstips: Rik på zink och vitamin B12. Källa till järn, fosfor, kalium, niacin och vitamin B6.

Serverings-/tillagningstips: Använd puré av fisk eller annat kött (s 62) i stället för nötkött. För vegetarisk måltid: servera såsen med kokt pasta, ris eller något annat passande.



Fest med torsk och potatis

Ingredienser:

- 1 torskfilé (ca 100 g)
- 1/2 mellanstor potatis (ca 150 g)
- 100 g risgröt (per portion)



totalt 35 min

ångkoka 20 min

5 portioner



Min första müsli

Ingredienser:

- 50 g blåbär (mogna)
- 100 g havregryn (per portion)
- 1/2 mellanstor persika (mogen) (ca 100 g)
- 1/2 mellanstort päron (moget) (ca 100 g)



totalt 30 min

ångkoka 10 min

5 portioner

- 1 Skölj och skala potatisen. Ta bort ben och skinn från torsken. Skär alla ingredienser i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg i alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "20 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
- 5 Ställ in ångkokningstiden till 20 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 20 minuter.

- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Välj själv: mixa 2 till 3 gånger i 5 sekunder vardera tills du får önskad konsistens för att göra sås; för barn som tuggar bra kan du hålla bort kokvattnet och mixa under kortare tid eller använda en gaffel för att pressa den tillagade maten. Håll upp i en skål och låt svalna. Kontrollera noggrant att det inte finns några ben kvar innan du serverar 1 portion med ungefär 100 g tillagad risgröt.

Näringstips: Rik på jod. Källa till selen och vitamin B12.

Serverings-/tillagningstips: Servera med köttpuré. Servera med kokt pasta, ris eller något annat passande.

- 1 Skölj alla ingredienser, skala och kärna ur persikan och päronet. Skär persikan och päronet i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 10 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 10 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Mixa 2 till 3 gånger i 5 sekunder vardera, tills du får önskad konsistens. Håll upp i en skål och låt svalna innan du serverar 1 portion med ungefär 100 g havregryn.

Näringstips: Barn älskar den här fruktiga smakkombinationen. Receptet gör det enkelt att få ditt barn att äta mer frukt – blanda olika sorters frukt för att passa ditt eget skafferi och dina egna favoriter!

Serverings-/tillagningstips: Blanda med naturlig yoghurt för att lägga till mejeriprodukter till detta recept. Använd annan frukt efter eget tycke.



Fas 4: Ett år och senare

Alla barn är olika, men vid ett års ålder blir de mycket mer aktiva. De kan krypa runt i rummet med hög hastighet, dra sig upp och utforska rummet med hjälp av möblerna eller så har de kanske redan börjat gå. De lär sig gå, prata och mycket mer – det är en mycket aktiv tid. Detta kräver mycket mer energi och näringsämnen och det är därför en hälsosam och balanserad kost är så viktigt. Hittills har bröstmjolk eller modersmjölksersättning varit deras främsta näringskälla, men nu är det dags för fast föda att spela en ledande roll.

I den här avvänjningsfasen bör de konsumera tre måltider per dag, plus några mellanmål mellan måltiderna, exempel tillredd frukt, grönsaksstavar, yoghurt, ostbitar, rostat bröd eller riskakor. Försök att servera mat med stärkelse (bröd, spannmål, gröt, potatis, ris, couscous eller pasta), protein (kött, fisk, ägg, linser, bönor, hummus, soja och tofu) och färsk frukt och grönsaker i varje måltid. Mjolkprodukter (mjölk, yoghurt eller ost) bör ingå i tre av dagens måltider eller mellanmål. En portion kan vara ett glas mjölk (150 ml), en liten skål med yoghurt eller färskost eller en liten bit ost. Det vanliga mjölkintaget (bröstmjolk eller bröstmjölksersättning)

Fortsätt ge barnen ny mat och försök att inte servera för mycket av den eftersom stora portioner kan vara motbjudande. Även om det inte finns någon rekommenderad portionsstorlek för småbarn kan du använda deras knytnäve som vägledning: magen är ungefär lika stor som näven. När de blir mer aktiva (från två års ålder) kan du gradvis öka portionsstorleken. Men ta alltid hänsyn till barnets aptit när du avgör hur mycket det kan äta. Försök att upprätthålla barnets intresse för att lära sig att äta mat genom att ordna måltider på färgglada tallrikar, med massor av olika former och teman (en smiley gör susen) och genom att kombinera olika färger

Fortsätt introducera ny mat och servera inte för stora portioner på tallriken, eftersom det kan bli motbjudande för barnet.

kommer naturligtvis att minska i detta skede, så det går bra att byta till standardmjölk istället (såvida inte barnet är allergiskt mot mjölk). Mjolk är en viktig källa till kalcium och bör tillsammans med vatten bör vara barnets huvuddryck. Men ge inte mer än en halvliter mjölk om dagen eftersom det minskar barnets aptit på mat som det behöver för att växa. Barnet bör konsumera cirka 6–8 portioner vätska per dag (inklusive mjölkdrycker) som serveras i en mugg. En portion till varje måltid och en till mellanmålen.

och texturer. Låt barnet äta själv så mycket som möjligt. Du kan hjälpa till genom att skära svårare mat som spagetti. Om barnet börjar rata mat tar du bort den utan väsen och väntar tills nästa mål innan du erbjuder något annat. Försök att inte ge barnet söt eller fettrik mat, eftersom det bara kommer att uppmuntra till dåliga matvanor senare i livet. Beröm ditt barn för att äta bra eftersom det uppmuntrar till gott uppförande och framtida lärande. Så småningom kommer ditt barn att kunna äta samma mat som resten av familjen, så kom ihåg att alltid föregå med gott exempel och äta hälsosamt.

Matplanering för sju dagar

Mål	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frukost	Osötade frukostflingor med standardmjölk	Vetekaka och banan med standardmjölk	Dumplings med kött-, fisk- eller grönsaksfyllning
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Mellanmål på förmiddagen	Banan och ris- eller vetekaka	En handfull druvor	Äpple
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Lunch	Ostomelett med körsbärstomater och gurkpinor	Rostad minisandwich med grillad skinka och tomat	Bakad småpotatis och bönor (eventuellt med ostgärning)
Efterrätt	Mousse gjord på mjölk	Yoghurt	Färskost
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Eftermiddags mellanmål	Fruktmüslibar	Pitabröd med hummus	Riskakor och torkade aprikoser
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Kvällsmål	Köttfärsås med pasta (finns i appen*)	Fruktig lammcouscous med mango och russin	Färgglatt ris (finns i appen*)
Efterrätt	Naturell yoghurt och fruktpuré	Rabarber och vaniljkräm	Färsk fruktsallad och naturlig yoghurt
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Munsbit på kvällen/ vid läggdags	Rostat bröd med en garnering som du väljer själv	Risgrynsgröt	Vetekaka med standardmjölk
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			

* Ge ditt barn 6–8 glas eller muggar (ungefär 100 ml per portion) vätska per dag. Dryckerna kan vara vatten, mjölk eller osötad fruktjuice. Vatten är ett bra val och bör vara tillgängligt under hela dagen.

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Gröt gjord på standardmjölk med rivet äpple	Osötade frukostflingor med standardmjölk	Kokt ägg eller äggröra och rostat bröd	Müsli med standardmjölk
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Mango	Persika	Päron	Papayaklyftor
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Solig sparris (s 81)	Spemat- och svampomelett	Blomkåls- och broccolisallad med riven kyckling och ost (finns i appen*)	Bönor på rostat bröd
Mousse gjord på mjölk	Yoghurt	Färskost	Yoghurt
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Stavar av bröd, gurka och morot med en dip som du väljer själv	Riskakor och en garnering som du väljer själv	Morotskaka eller grönsaksmuffins	Vetekakor med druvor och ost till eller ostpålägg
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Fläskkotlett, bakad potatis och bönor	Brocolilycka (s 80)	Kyckling- och grönsakscurry med ris eller nudlar	Biff med morötter och potatis
Rispudding och fruktpuré	Äppelpaj och vaniljkräm	Jordgubbspuré och mannagryn	Fruktkompott
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			
Rostat bröd med vallfritt pålägg	Vetekaka med standardmjölk	Osötade frukostflingor med standardmjölk	Rostat bröd med en garnering som du väljer själv
Drycker* Servera alltid en dryck till måltiderna. Vatten eller mjölk är lämpligt.			

* Småbarn kräver minst 3 portioner av mjölkprodukter per dag, varav en kan vara ett glas mjölk. Fruktjuice bör endast konsumeras ibland [1 litet glas utspädd osötad ren fruktjuice (1 del saft med 10 delar vatten) och endast i samband med måltider för att förhindra karies].

Söt paprika

Ingredienser:

1/2 purjolök (ca 20 g)

1 mellanstor tomat (ca 140 g)

1/4 liten zucchini (ca 40 g)

140 g kokt ris
(per portion)

1/2 mellanstor röd paprika (ca 40 g)

4 portioner



totalt
20 min

ångkoka
15 min



1. Skölj grönsakerna och dela tomaten och den röda paprikan på mitten och ta ur fröna. Skär grönsakerna i ungefär 1 cm stora tärningar.

2. Ta av behållarens lock och lägg i alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.

3. Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".



4. Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

5. Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.

6. Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.



7. Vänd behållaren.

8. Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.

9. Mixa 2 eller 3 gånger i 15 sekunder vardera tills du får önskad konsistens. Mat till äldre barn bör ha fler bitar för att uppmuntra att barnet tuggar. Håll upp i en skål och låt svalna innan du serverar 1 portion med ungefär 140 g kokt ris.

Näringstips: Rik på C-vitamin.

Serverings-/tillagningstips: Servera med kött- eller fiskpuré. Servera såsen med kokt pasta, ris eller något annat passande.



Broccolilycka

Ingredienser:

1 laxfilé (ca 120 g)

1/2 liten broccoli (ca 120 g)

140 g kokt pasta (per portion)



totalt 35 min

ångkoka 15 min

4 portioner



Solig sparris

Ingredienser:

12 sparris (grön) (ca 240 g)

100 g ångkokta färskpotatisklyftor (per portion)

20 g riven parmesanost (per portion)



totalt 30 min

ångkoka 15 min

3 portioner

- 1 Skölj broccolin. Ta bort ben och skinn från laxen. Skär broccolin och laxen i ungefär 1 cm stora tärningar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.
- 5 Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.

- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Placera behållaren på huvudenheten, rotera den medurs och lås den i mixerläget.
- 9 Välj själv: mixa 2 till 3 gånger i 5 sekunder vardera tills du får önskad konsistens för att göra sås; för barn som tuggar bra kan du hälla bort kokvattnet och mixa under kortare tid eller använda en gaffel för att pressa den tillagade maten. Håll upp i en skål och låt svalna innan du serverar 1 portion med ungefär 140 g kokt pasta.

Näringstips: Rik på omega 3, selen, jod, vitamin B12, vitamin B1, D- och K-vitamin. Källa till fosfor, riboflavin, niacin, folsyra och C-vitamin.

Serverings-/tillagningstips: Serveras med grönsakspuré. Servera med kokt pasta, ris eller något annat passande.

- 1 Skölj sparris och ta bort grova stjälkar. Skär ingredienserna i ungefär 1 cm stora delar.
- 2 Ta av behållarens lock och lägg alla ingredienser i behållaren. Sätt på locket igen och lås det i rätt läge.
- 3 Ta av vattenbehållarens lock och håll i vatten upp till nivån "10/15 minuter".
- 4 Sätt tillbaka locket och lås det i rätt läge. Tryck ned för att låsa behållaren i ångkokningsläget.

- 5 Ställ in ångkokningstiden till 15 minuter. Den börjar då ångkoka och slutar automatiskt efter 15 minuter.
- 6 Vrid tillbaka ångknappen till "OFF"-läget.
- 7 Vänd behållaren.
- 8 Håll upp i en skål och låt svalna. 1 portion med 100 g kokta färskpotatisklyftor och 20 g riven parmesanost.

Näringstips: Rik på fosfor, folsyra, D-vitamin och K-vitamin. Källa till kalcium, kalium, vitamin B1, C-vitamin och vitamin B6.

Serverings-/tillagningstips: Servera med skivad lax. Servera med nudlar och en passande sås.

Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino	83
Fase 1: Primi gusti	90
Purea preziosa di patate e broccoli	94
Purea di mele	96
Banana e avocado	97
Zucca solare	98
Fase 2: cibi morbidi	99
Il lato dolce di pollo e mela	103
Il paradiso delle verdure	104
Amici “per la carne”	106
Tuffo di salmone in purea di zucchine e patate dolci	107
Purea di piselli	108
Favola di prugne e pesche	109
Fase 3: Cibi da masticare	110
Crema di ceci	114
Party di merluzzo e patate	116
Il mio primo muesli	117
Fase 4: a partire da un anno	118
Il lato dolce del peperone	122
Broccoli felici	124
Asparagi “alla luce del sole”	125

Ricette nutrienti facili e veloci per il tuo bambino

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

una varietà di pasti nutrienti che lo aiuteranno a crescere felice e in salute.

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

Puoi trovare altre gustose ricette sul nostro blog: www.philips.it/aformadimamma

Consigli dell'esperto

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

Il nostro obiettivo

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

L'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent cuoce delicatamente a vapore frutta, verdura, carne e pesce. Può frullare gli ingredienti cotti alla consistenza più adatta all'età del tuo bambino e ha una comoda funzione per scongelare e riscaldare gli alimenti. Il tutto per aiutarti a preparare facilmente pasti salutari per il tuo bambino.

Inizio dello svezzamento del bimbo

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

Poiché i bambini sono diversi e crescono a ritmi individuali, è molto importante non avere fretta nello svezzamento se non sono pronti. Per iniziare lo svezzamento bisogna aspettare almeno 4 mesi, o 17 settimane. Tuttavia, di solito il sistema digestivo di un bambino ha bisogno di circa 6 mesi per funzionare correttamente ed essere pronto a digerire cibo solido*. Ci sono 3 principali segnali che indicano quando un bambino sembra essere pronto per provare alimenti solidi; di solito si verificano intorno ai 4 – 6 mesi e comprendono: sedersi e tenere la testa ferma; buona coordinazione della mano, degli occhi e della bocca (possono guardare il cibo, raccogliarlo e metterlo in bocca); la capacità di deglutire il cibo, piuttosto che spingerlo fuori. Fai attenzione a questi segnali prima di iniziare lo svezzamento del tuo bambino. Inoltre, è possibile che al neonato non basti più il latte e inizi a mostrare interesse nel cibo che consumano gli altri. Tutti questi cambiamenti segnano una fase importante nello sviluppo del bambino. Ora è pronto ad

esplorare nuovi gusti e consistenze nella sua dieta.

Quando si inizia lo svezzamento, la cosa più importante non è la quantità di cibo che mangia il bambino, ma abituarlo a mangiare in generale. Inizialmente, i bambini non hanno bisogno di 3 pasti al giorno. Puoi iniziare semplicemente offrendone un po' alla volta finché non si sono abituati al gusto, alla consistenza e a sentire il cibo in bocca. Poi, puoi gradualmente aumentare la quantità e la varietà del cibo da offrire finché non riescono a mangiare le stesse pietanze come il resto della famiglia, ma in porzioni ridotte. I bambini imparano ad apprezzare i cibi a cui sono abituati. Se verranno offerti loro cibi e bevande salati, dolci o grassi, è probabile che quando saranno grandi vorranno quel tipo di cibi e certamente non vuoi avere un bambino esigente in fatto di cibo! Offrire al tuo bambino una varietà di cibi sani e nutrienti sin dall'inizio è fondamentale,

Offrire al tuo bambino una varietà di cibi sani e nutrienti sin dall'inizio è fondamentale, perché farà sì che continuerà a mangiarli anche quando sarà più grande.

perché farà sì che continuerà a mangiarli anche quando sarà più grande. È davvero difficile cambiare ciò che mangiano i bambini quando crescono, quindi è importante iniziare con un'alimentazione sana sin da subito. Si consiglia di iniziare dallo svezzamento in poi e preparare le pietanze utilizzando ingredienti freschi. In questo modo, sai esattamente cosa sta mangiando il tuo bambino. Inoltre, dovresti cercare di preservare il più possibile la composizione nutritiva degli alimenti che vuoi preparare, per ottenere il massimo dal punto di vista nutrizionale dagli ingredienti che usi. Acquistare ingredienti

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

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

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

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

Spero davvero che vivrai appieno questo meraviglioso ed eccitante periodo di crescita e sviluppo del tuo bambino, mentre prova nuovi gusti e consistenze e scopre abitudini alimentari sane che lo faranno crescere in un adulto sano e felice!



Dott.essa Emma Williams,
Consulente Nutrizionale
www.createfoodandnutrition.com

Queste ricette sono state selezionate con cura da un esperto nutrizionista. In caso di dubbi circa l'idoneità di una qualsiasi delle ricette riportate in questo opuscolo per il tuo bambino, in particolare se hai il sospetto o se è stata accertata l'allergia a certi alimenti, consulta il medico.



Raccomandazioni in materia di salute e sicurezza

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

Preparazione di alimenti:

- Assicurati sempre che il cibo sia conservato in modo sicuro e attieniti alle date di scadenza. Prepara il cibo in una cucina pulita con taglieri e utensili anch'essi puliti. Lavati accuratamente le mani prima di preparare il cibo e lava le mani al bambino prima di farlo mangiare. Assicurati che tutti i piatti e le posate utilizzati per l'alimentazione siano accuratamente puliti prima dell'uso. Philips Avent ha una gamma adeguata di sterilizzatori che sono veloci, semplici ed efficaci da utilizzare.
- Conserva carni cotte e crude separate tra loro e da altri alimenti nel frigo e tienile coperte. Lava sempre le mani dopo aver toccato carne cruda. La carne e il pesce crudi conservati sotto vuoto sterile non dovrebbero essere lavati prima dell'uso, poiché potrebbero diffondere germi nocivi su superfici di lavoro della cucina portando a un'intossicazione alimentare. Utilizza il tuo buon senso se non sei sicura che siano stati precedentemente lavati (cibi non confezionati sotto vuoto/acquistati presso mercati di cibi freschi). Lava sempre la frutta e la verdura e, se necessario, toglila la buccia; tutti gli ortaggi a radice dovrebbero essere pelati e sciacquati prima dell'uso.
- Non aggiungere sale agli alimenti destinati ai neonati. È possibile aggiungere erbe e spezie non piccanti per rendere i cibi più saporiti. Se il dado è richiesto da una ricetta, usane un tipo con poco o senza sale. Non aggiungere zucchero al cibo, a meno che non sia necessario per il gusto (ad esempio per addolcire una crostata di frutta).
- Assicurati che il cibo sia cotto accuratamente e lascialo raffreddare fino a quando è tiepido prima di servirlo.

Conservazione degli alimenti:

- Una volta preparato, fai raffreddare il cibo (entro 1 o 2 ore) e riponilo in frigo (a una temperatura di 5°C o inferiore) o in congelatore (a una temperatura di -18°C). La maggior parte degli alimenti preparati al momento può essere conservata in frigorifero per un massimo di 24 ore. Controlla le linee guida del tuo congelatore per vedere per quanto tempo è possibile conservare le pappe in modo sicuro (di solito 1 - 3 mesi).
- Puoi preparare diverse porzioni e conservarle in congelatore utilizzando il recipiente fornito con l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent. Puoi acquistare altri contenitori della gamma Philips Avent, tutti sterili, compatti e ideali per conservare i cibi. Puoi scrivere il nome della pietanza e la data di preparazione sul coperchio o attaccare un'etichetta. Altrimenti, usa i vassoi per il ghiaccio, recipienti o buste idonei per il congelatore. Controlla che il cibo sia ben avvolto in una pellicola trasparente o carta di alluminio.
- I cibi congelati devono essere completamente scongelati prima di essere riscaldati. L'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent offre funzioni di scongelamento e riscaldamento per soddisfare tutte le tue esigenze. Assicurati che il cibo sia ben caldo in ogni punto (dovresti vedere fuoriuscire vapore), e fai passare il tempo necessario prima di servirlo. Puoi usare anche lo scaldabiberon e lo scaldapappe Philips Avent per riscaldare il cibo del bambino in modo uniforme e sicuro. Se scaldi la pietanza in un forno a microonde, mescola sempre il cibo e controlla la sua temperatura prima di servirlo al bambino. Non riscaldare il cibo più di una volta.
- Non ricongelare gli alimenti dopo che sono stati scongelati e non conservare né riutilizzare il cibo che il bambino non ha finito di mangiare.

Alimenti da evitare e allergie alimentari:

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

- Se ci sono casi di allergia alimentare all'interno della famiglia, ti consigliamo di allattare al seno almeno fino al 6° mese. Qualora, per qualsiasi motivo, non fosse possibile allattare al seno, consulta un medico per consigli su quale sia il miglior tipo di latte artificiale per il bambino. Poiché l'introduzione dei primi alimenti solidi può causare allergie, l'allattamento al seno deve essere continuato durante lo svezzamento e bisogna fare attenzione quando si introducono alimenti potenzialmente allergenici come latte, uova, frumento, pesce e crostacei, offrendoli uno alla volta.
- Se in famiglia ci sono casi di allergia alle arachidi, chiedere il parere di un medico qualificato. A causa del rischio di soffocamento, i frutti a guscio interi, comprese le arachidi, non vanno somministrati ai bambini sotto i 5 anni.
- Segni di allergia immediati (che si verificano di solito dopo pochi secondi o fino a due ore) possono includere gonfiore delle labbra, prurito e orticaria, rossore del viso o sul corpo, eruzione cutanea, peggioramento dei sintomi di eczema o difficoltà respiratorie. Se pensi che il tuo bambino stia avendo una reazione allergica al cibo, consulta urgentemente un medico. In rari casi una reazione grave (anafilassi) può mettere in pericolo la vita del tuo bambino.
- Le reazioni ritardate al cibo (di solito associate con allergia al latte vaccino) possono includere nausea, vomito o reflusso, diarrea, stipsi, sangue nelle feci, sedere rosso ed eczema in progressivo peggioramento. A lungo termine possono anche verificarsi problemi di aumento di peso. Poiché alcuni di questi sintomi (per esempio eruzioni cutanee e diarrea) sono indicativi anche di altre malattie, consulta il tuo medico per ulteriori consigli.
- Chiedi sempre il parere di un professionista sanitario qualificato se sospetti che il tuo bambino possa avere una potenziale allergia alimentare; utilizzalo come primo punto di riferimento!

Ulteriori informazioni e consigli

- La quantità indicata nelle ricette* dovrebbe offrire una porzione sufficiente per nutrire il bambino e una parte da conservare o congelare per essere utilizzata in futuro. È possibile adattare la quantità necessaria a seconda delle esigenze, facendo attenzione a regolare il tempo della cottura a vapore necessario alla quantità degli ingredienti utilizzati. Controlla il capitolo "Ingredienti e tempi della cottura a vapore" nel manuale utente per conoscere i tempi della cottura a vapore approssimativi per ingredienti specifici.
- La consistenza finale di ciascuna ricetta dipenderà dal tipo di ingredienti utilizzati e la quantità utilizzata, oltre alla fase di svezzamento (cioè consistenza liscia o grumosa). La consistenza può essere modificata mediante l'aggiunta di latte o acqua bollente per completare la ricetta. Ad esempio, si può aggiungere l'acqua per rendere la pietanza più liquida o del riso per bambini per renderla più densa. Anche togliere un po' d'acqua dalla vaporiera prima di frullare gli ingredienti può servire a ottenere una consistenza più densa.
- Le dosi delle ricette sono indicative e possono variare a seconda della natura degli ingredienti utilizzati e dei tempi di cottura.
- Il numero delle porzioni fornito in ogni ricetta è solo una guida. Poiché ogni bambino ha esigenze diverse, le porzioni possono non riflettere la quantità richiesta dall'appetito del tuo bambino o necessaria a soddisfare le sue esigenze di crescita, il che significa che la porzione finale consumata può essere diversa da quella indicata.
- I menu forniti sono semplici esempi di menu bilanciati per il tuo bambino a seconda delle fasi di svezzamento. Come con le porzioni, questi possono essere usati come una guida in base alle tue preferenze e a quelle del tuo bambino. Data la natura globale di questo prodotto, alcuni dei pasti suggeriti all'interno dei menu sono stati sviluppati pensando alle diverse regioni del mondo; pertanto, scegli quella più adatta alla tua cultura o esigenza.

- I menu da 1 a 3 sono stati sviluppati per far provare al tuo bambino il gusto dei suoi primi alimenti in quantità e varietà crescenti, oltre al suo solito latte durante lo svezzamento. Il menu per la fase 4 (12 mesi+) è stato studiato per fornire al tuo bambino il contributo di tutti i quattro principali gruppi di alimenti. Questi includono farinacei (riso, patate, pasta); frutta e verdura; prodotti lattiero-caseari (latte intero, yogurt e formaggio); e gli alimenti a base proteica (carne, pesce) e le alternative come le uova e i legumi (dhal, lenticchie, ecc.). Le porzioni

fornite sono di cinque, quattro, tre e due porzioni al giorno rispettivamente; come già detto, questi criteri possono essere utilizzati come guida per alimentare i bambini da 1 a 3 anni, per assicurarsi che essi abbiano una dieta equilibrata.

- Utilizza la fotografia della ricetta come un rapido riferimento visivo durante la cottura con l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent.
- Quando utilizzi l'EasyPappa 4-in-1 Philips Avent per la prima volta, segui la ricetta passo passo.



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



Fase 1: Primi gusti

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

Finora il bambino è stato abituato a succhiare il latte dal seno o a bere il latte artificiale da un biberon, spingendo la lingua in avanti per bere. Pertanto, quando si inizia a offrire i primi alimenti solidi con un cucchiaino, il bambino ripeterà automaticamente questo gesto con la lingua, con il risultato che qualsiasi cibo che sarà introdotto verrà spinto fuori dalla bocca con la lingua. Imparare a mangiare cibo

il latte del bambino. Si possono anche ridurre in purè frutta e verdura. Le creme e i purè dovrebbero essere ancora molto lisci e piuttosto liquidi, con sapori molto blandi all'inizio. Inizia dando al tuo bambino pochi cucchiaini una volta al giorno, durante o dopo il suo solito pasto di latte (materno o artificiale). Una buona idea è anche quella di offrire un cibo alla volta, in modo da vedere come risponde

Le creme e i purè dovrebbero essere ancora molto lisci e piuttosto liquidi, con sapori molto blandi all'inizio.

comporta lo sviluppo di una nuova serie di abilità motorie del cavo orale. Per esempio, il bambino avrà bisogno di imparare ad usare le labbra per tirare il cibo dal cucchiaino e la lingua per spingere il cibo verso la parte posteriore della bocca, e ad ingoiare. Prima dei cibi solidi, tutto quello che doveva utilizzare erano i muscoli della mascella e della guancia per succhiare, quindi è un'esperienza completamente nuova. Una volta che il bambino è in grado di deglutire il cibo, e quando appaiono anche gli altri due segnali per lo svezzamento (mettersi seduto, prendere cose con le mani e metterle in bocca), è davvero pronto a lanciarsi nell'esplorazione del cibo.

I primi piatti possono includere crema di cereali come riso per bambini, avena, miglio, tagliatelle di mais o riso ben cotto, schiacciato e mescolato con

ai singoli alimenti. Col passare del tempo, quindi, è possibile iniziare a offrire i cibi solidi prima del suo usuale pasto di latte e aumentare gradualmente la frequenza e la quantità dei pasti. È anche possibile provare diverse consistenze aggiungendo meno latte o acqua (bollita e fatta raffreddare) per addensare. Dopo questa fase puoi iniziare ad offrire diversi tipi di alimenti e aumentare gradualmente i pasti da due a tre volte al giorno, in modo che il bambino possa iniziare a sperimentare tanti nuovi gusti. In termini di requisiti di liquidi del bambino, continua con il suo solito latte (materno o artificiale). Se è una giornata molto calda, offri al bambino acqua bollita e fatta raffreddare se pensi che possa avere sete tra i pasti (i bambini allattati al seno non hanno bisogno di bere acqua).

Piano alimentare - 7 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Riso per bambini miscelato con il solito latte del bambino	Riso per bambini miscelato con purea di mela e il solito latte del bambino	Riso per bambini miscelato con il solito latte del bambino
Pasto di mezzogiorno	Purea di carote	Purea preziosa di patate e broccoli (p 94)	Purea di avocado e piselli
Pasto serale	Purea di mele (p 96)	Purea di banana o banana schiacciata	Purea di pera (ricetta adattabile Purea di mele (p 96))



Adatto ai vegetariani



Adatto per il congelamento

* App Easy Pappa 4-in-1 Philips Avent

Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Riso per bambini miscelato con purea di pera e il solito latte del bambino	Riso per bambini miscelato con il solito latte del bambino	Riso per bambini miscelato con purea di frutta (mista) con il solito latte del bambino	Riso per bambini miscelato con banana e il solito latte del bambino
Purea di carote e patate dolci (disponibile nell'APP*)	Purea di broccoli	Zucca solare (p 98)	Purea di carota e pastinaca
Purea di frutta mista con pera e mela (disponibile nell'APP*)	Purea di mele (p 96)	Banana e avocado (p 97)	Purea di mela e zucca (disponibile nell'APP*)

Questo piano alimentare è stato studiato per quando il tuo bambino si è abituato ai suoi primi assaggi di cibo, a seguito di una graduale introduzione degli alimenti (1-2 cucchiaini di cibo in un primo momento, in vari pasti della giornata a tua scelta, per poi lentamente aumentare la quantità e il numero dei pasti assecondando il ritmo del tuo bambino). Termina ogni pasto con il solito latte del bambino (materno o artificiale). Il bambino avrà anche bisogno di 1 o 2 pasti al giorno con il suo solito latte.

Purea preziosa di patate e broccoli

Ingredienti:

1/2 Patate grandi (Circa 200 g)

1/2 Mini Broccoli (Circa 100 g)

4 porzioni



totale
35 min

vapore
20 min



1. Lava i broccoli e sbuccia e lava le patate. Taglia le patate e i broccoli in cubetti di circa 1 cm.



2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.



3. Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".



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



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



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



7. Capovolgi il vaso.



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



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

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

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



Purea di mele

Ingredienti:
2 Mele medie (mature) (Circa 300 g)



totale 25 min

vapore 15 min

4 porzioni



Banana e avocado

Ingredienti:
1/2 Avocado medio (maturo) (Circa 50 g)
1/2 Banana media (matura) (Circa 50 g)
60 ml Latte che il bambino beve normalmente
(preparato come al solito)



totale 10 min

vapore 0 min

1 porzione

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

- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 10 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Consigli nutrizionali: Fonte di vitamina C.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con crema di riso o con il latte che il tuo bambino beve normalmente. Preparalo con pere invece di mele, oppure unisci entrambi gli ingredienti.

- 1 Taglia a metà l'avocado. Rimuovi il nocciolo e togli la polpa con un cucchiaino. Sbuccia la banana. Taglia l'avocado e la banana in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro la frutta e il latte. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.

- 3 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 4 Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 10 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di folati; vitamina C, vitamina E, potassio, vitamina B6 e vitamina K.
Consigli di presentazione/cottura: Servilo subito dopo la preparazione. Preparalo con la papaya invece della banana.



Zucca solare

Ingredienti:

1/2 Zucca media (Circa 300 g)



totale 35 min

vapore 15 min

4 porzioni

- 1 Lava, sbuccia e taglia a metà la zucca, quindi rimuovi i semi. Taglia la zucca in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "10/15 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgilo il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente se è necessario diluire la purea.

Consigli nutrizionali: La zucca ha un sapore dolce e un vivace colore arancione che piaceranno al tuo bambino come prima pappa.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con crema di riso o con il latte che il tuo bambino beve normalmente. Aggiungi pastinaca per un tocco di sapore in più.



Fase 2: cibi morbidi

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

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

Sebbene nella maggior parte dei casi i bambini di solito non abbiano ancora iniziato la dentizione a 6 mesi, possono già iniziare a gestire piccole quantità di cibo morbido (masticando con le gengive). Poiché questa fase consiste nell'insegnare al bambino a masticare, inizia offrendo "stuzzichini" come bastoncini di verdure cotte (carote) o bastoncini

di frutta matura, piccole fette di pane tostato e anche pasta corta ben cotta. Mai dare al bambino uva intera o pomodorini interi, poiché questo può provocare soffocamento. Se proprio vuoi darli al bambino, tagliali sempre a fettine.

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

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

I 4 principali gruppi di alimenti sono:

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

Piano alimentare - 7 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Porridge per bambini con purè di pera	Muesli per bambini con purè di mango	Porridge per bambini con purè di banana
Stuzzichini con questo pasto	Pera matura a pezzetti	Mango maturo a pezzetti	Fette di banana
* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.			
Pasto di mezzogiorno	Amici "per la carne" (p 106) con o senza purè di verdure (p 104)	Purea di piselli (p 108) (aggiungi amici "per la carne" (p 106) se desideri)	Purè di pastinaca, patate e carne di manzo (disponibile nell'APP*)
Stuzzichini con questo pasto	Cimette di broccoli cotti	Cimette di cavolfiore cotto	Bastoncini di carota cotta
* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.			
Pasto serale	Favola di prugne e pesche (p 109)	Purè di banana miscelato con yogurt bianco	Lenticchie con verdure (disponibile nell'APP*)
Stuzzichini con questo pasto	Pesca matura o prugna a fette	Fette di banana	Melone maturo a fette
* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.			

Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Muesli per bambini con purè di mirtilli	Porridge per bambini con purè di pesche	Porridge per bambini con purè di pesche	Porridge per bambini con purè di mela
Mirtilli maturi	Pesca matura a pezzetti	Fette di banana	Pezzetti di mela cotta

* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.

Il lato dolce di pollo e mela (p 103)	Tuffo di salmone in purea di zucchine e patate dolci (p 107)	Carne di manzo con rape e patate dolci (disponibile nell'APP*)	Agnello con patate e zucca (disponibile nell'APP*)
Fettine di zucchine cotte	Cimette di broccoli cotti	Cimette di cavolfiore cotto	Cimette di broccoli cotti

* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.

Purè di papaia con yogurt bianco	Purè arancione di zucca e carote (disponibile nell'APP*)	Purè di mango miscelato con yogurt bianco	Il paradiso delle verdure (p 104)
Papaia matura a fette	Pezzetti di zucca	Mango maturo a pezzetti	Pezzetti di carota cotta

* Le bevande comprendono il latte abituale (materno o artificiale) e acqua bollita e fatta raffreddare per bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.



Il lato dolce di pollo e mela

Ingredienti:

1/2 Filetto Petto di pollo (Circa 80 g)

2 Mini Patate dolci (Circa 225 g)

1/2 Mini Mela (matura) (Circa 70 g)



totale 35 min

vapore 20 min

3 porzioni

- 1 Lava, sbuccia e toglie il torsolo alla mela, quindi sbuccia e lava le patate dolci. Rimuovi eventuale pelle e grasso dal petto di pollo. Taglia tutti gli ingredienti in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

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

Consigli di presentazione/cottura: Utilizza il maiale invece del pollo. Aggiungi della pastinaca alla patata dolce per un tocco di sapore in più.

Il paradiso delle verdure

Ingredienti:

1/4 Mini Cavolfiore (Circa 130 g)

1/2 Patate medie (Circa 145 g)

1 Carota Media (Circa 100 g)

totale
35 min

vapore
20 min

3 porzioni



1. Lava il cavolfiore e lava e sbuccia la patata e la carota. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.



2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.



3. Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".



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



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



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



7. Capovolgi il vaso.



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



9. Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

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

Consigli di presentazione/cottura: Servi con omogeneizzato di carne o di pesce. Uniscilo alle tue verdure preferite o alle lenticchie.



Amici “per la carne”

Ingredienti:
1 Filetto Manzo/agnello/pollo/maiale
(Circa 250 g)
3 Cucchiari Purea di verdure (p 104)



totale **35 min** vapore **20 min** 4 porzioni



Tuffo di salmone in purea di zucchine e patate dolci

Ingredienti:
1 Filetto Salmone (Circa 100 g)
2 Mini Patate dolci (Circa 185 g)
1/2 Zucchine Medie (Circa 90 g)



totale **30 min** vapore **15 min** 3 porzioni

- 1 Rimuovi eventuale pelle e grasso dalla carne e tagliala in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione “20 minuti”.
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione “OFF”.
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire una porzione. Se lo desideri, mescola 1 cucchiaino di omogeneizzato di manzo con 3 cucchiaini di purea di verdure.

Consigli nutrizionali: Preparato con manzo - Elevato contenuto di vitamina B12 e zinco; fonte di ferro, fosforo, niacina e vitamina B6.

Consigli di presentazione/cottura: Servi con purea di verdure. Prepara questo omogeneizzato utilizzando del pesce (ad es. salmone: aggiungi acqua fino a raggiungere l'indicazione “10/15 minuti” e cuoci a vapore per 15 minuti)

- 1 Lava le zucchine e sbuccia e lava le patate dolci. Rimuovi la pelle e le eventuali lische dal salmone. Taglia le verdure e il salmone in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione “10/15 minuti”.
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione “OFF”.
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di omega 3, vitamina D, vitamina B12 e vitamina A; fonte di selenio, niacina, potassio e fosforo.

Consigli di presentazione/cottura: Aggiungi spinaci, invece delle zucchine. Utilizza patate normali, invece delle patate dolci.



Purea di piselli

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



totale 35 min

vapore 20 min

2 porzioni

- 1 Scongela e lava i piselli. Lava e sbuccia le patate dolci. Taglia le patate dolci in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 3 a 5 volte per 15 secondi ogni volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi un po' del latte che il tuo bambino beve normalmente o acqua bollente per diluire la purea, se necessario.

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

Consigli di presentazione/cottura: Servi con omogeneizzato di carne o di pesce. Mescola con pastina.



Favola di prugne e pesche

Ingredienti:
1/2 Pesche Medie (mature) (Circa 60 g)
1 Prugna Grande (matura) (Circa 45 g)
20 g Yogurt



totale 30 min

vapore 10 min

1 porzione

- 1 Lava, sbuccia e rimuovi il torsolo della frutta. Taglia la frutta in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "10/15 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 10 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 10 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 10 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto del vaso in un recipiente e lascia raffreddare. Mescola il composto di frutta allo yogurt e servi.

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

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

A close-up photograph of a baby's face, looking down and to the right, with a white spoon in their mouth. The baby is wearing a green shirt. The background is blurred, showing other people in a dining setting.

Fase 3: Cibi da masticare

La terza fase di svezzamento (dai 9 ai 12 mesi) è un allargamento delle esperienze di gusto del bambino verso alimenti con consistenze diverse. Il cibo può essere tritato, schiacciato o macinato piuttosto che frullato. In termini di sviluppo, il

bambino dovrebbe iniziare a riconoscere gli alimenti con la vista e iniziare ad associarli al proprio gusto. Poiché è abbastanza comune per i bambini più grandi (solitamente all'età di 2 anni) rifiutare cibi nuovi o precedentemente accettati, offrire loro una vasta gamma di alimenti in questa fase li aiuterà in seguito. Si dovrebbe anche iniziare a mettere il bambino a tavola con la famiglia durante i pasti. Questo perché i bambini imparano a mangiare gli alimenti che vedono consumare da altre persone. Pertanto, assicurati che il bambino si sieda con il resto della famiglia mentre si mangia e organizza i pasti circondandolo da altre persone, specialmente altri bambini. Se possibile, incoraggiarlo a mangiare da solo, anche se sporcherà. I pasti sono un'occasione di apprendimento e devono essere un momento divertente per i bambini. Imparare a mangiare da solo contribuirà a stabilire un rapporto sano con il cibo in cui il bambino è attivamente coinvolto. Per quanto riguarda il cibo, cerca di offrire molta più varietà e aiuta il bambino

a passare a stuzzichini di consistenza diversa, come frutta e verdura. Continua ad allattare al seno o ad offrire latte artificiale, ma fallo solo due o tre volte al giorno. È inoltre possibile fornire acqua bollita e fatta raffreddare se necessario. Questo è anche il momento giusto per cercare di eliminare gradualmente l'uso del biberon e di introdurre una tazza con beccuccio.

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



Piano alimentare – 7 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Il mio primo muesli (p 117)	Pane tostato con burro di arachidi (o una guarnizione a scelta)	Porridge e banana
Stuzzichini all'interno di questo pasto	Melone a fette	Bastoncini di pane tostato	Fette di banana
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			
Spuntino di metà mattina	Galette di riso	Banana a pezzetti	Formaggio a cubetti, fette o strisce
Pasto di mezzogiorno	Uova strapazzate su pane tostato con pomodorini a fette	Bastoncini di pesce e cavoli o cavoletti di Bruxelles con purè di patate, leggermente fritti	Mini sandwich con un morbido ripieno a tua scelta
Stuzzichini con questo pasto	Bastoncini di pane tostato con burro e/o pomodorini a fette	Bastoncini di pesce e/o cavoletti di Bruxelles a fette	Uva e mela a fette
Secondo o spuntino pomeridiano	Formaggio cremoso o yogurt	Formaggio a cubetti, a fette o a strisce e ananas a pezzetti	Formaggio cremoso o yogurt
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			
Pasto serale	Crema di ceci (p 114) (se lo desideri, aggiungi la carne)	Party di merluzzo e patate (p 116)	Agnello (frullato) e verdure in casseruola con guarnizione di purè di patate
Stuzzichini con questo pasto	Verdure in padella	Cimette di broccoli cotti	Bastoncini di carota cotta
Secondo o spuntino serale	Purè di mela con crema pasticcera	Crumble di frutta e yogurt al naturale	Bastoncini di pane tostato con burro di arachidi
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			

* Le bevande comprendono il latte abituale del bambino (materno o artificiale) (ora 2-3 volte/giorno) e acqua bollita e fatta raffreddare per i bambini allattati con latte artificiale in presenza di temperature elevate.

Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Frittata per bambini (ben cotta) con spinaci, cavolo o cavolo cinese	Noodle o riso (ben cotti) con verdure	Uova strapazzate (ben cotte) su pane tostato o fette biscottate	Muesli per bambini con fragole
Bastoncini di pane tostato	Pera a fette	Bastoncini di pane tostato	Pezzettini di fragola
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			
Formaggio cremoso o yogurt	Budino di riso	Mela a fette	Melone a fette
Pasta con zucca, pomodoro e formaggio (disponibile nell'APP*)	Verdura croccante e zuppa di lenticchie (se lo desideri, aggiungi la carne)	Maccheroni e formaggio	Fagioli su pane tostato (se lo desideri, aggiungi formaggio grattugiato per aggiungere sapore)
Pezzetti di zucca	Bastoncini di pane imburato o pane da inzuppare	Pomodori tagliati e fagiolini	Bastoncini di pane tostato con burro
Grissini e hummus	Galette di riso e banana	Composta di frutta con yogurt	Formaggio cremoso o yogurt
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			
Pollo e mais con noodle (disponibile nell'APP*)	Fiocchi di salmone con purè di patate	Curry leggero di pollo e verdure con riso	Pezzettini di manzo (frullati) con verdura e patate schiacciate
Peperoni a fette (rosso, arancione o giallo)	Piselli dolci, fagiolini o spinaci cotti	Pezzettini di verdura	Bastoncini di carota cotta
Budino di riso	Formaggio cremoso o yogurt	Bastoncini di pane tostato con guarnizione a piacere	Crumble di rabarbaro e crema pasticcera
Bevande*: offri acqua (bollita e fatta raffreddare) ad ogni pasto o spuntino			

* I succhi di frutta andrebbero consumati solo occasionalmente [1 bicchierino di succo di frutta puro non dolcificato diluito (1 parte di succo con 10 parti di acqua) e offerto solo durante i pasti per evitare la formazione di carie].

Crema di ceci

Ingredienti:

1/2 Gambo Sedano (Circa 40 g)	1/2 Carote Medie (Circa 40 g)
1 Pomodoro Medio (Circa 130 g)	40 g Ceci cotti
50 g per porzione	50 g Omogeneizzato di manzo ben cotto (per porzione) (p 106)

5 porzioni



totale
40 min

vapore
20 min



1. Lava le verdure e sbuccia e lava la carota. Taglia in due il pomodoro e toglì i semi. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.



2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti (ad eccezione dei ceci). Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.



3. Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi di acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".



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



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



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



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



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



9. Frulla da 3 a 5 volte, ogni volta per 15 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il composto in un recipiente e lascialo raffreddare prima di servire una porzione con circa 50 g di pasta cotta e 50 g di omogeneizzato di manzo (p 106).

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

Consigli di presentazione/cottura: Usa il pesce o altri omogeneizzati di carne (p 106) anziché il manzo. Per un piatto vegetariano, servi la salsa con pasta, riso o un altro cibo di base.



Party di merluzzo e patate

Ingredienti:

1 Filetto Merluzzo (Circa 100 g)

1/2 Patate medie (Circa 150 g)

100 g Porridge di riso ben cotto (per porzione)



totale 35 min

vapore 20 min

5 porzioni

- 1 Lava e sbuccia la patata. Rimuovi la pelle ed eventuali lisce del merluzzo. Taglia tutti gli ingredienti in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del vaso e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "20 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 20 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 20 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 A scelta: per preparare la salsa, frulla 2 o 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti. Trasferisci il contenuto del vaso in un recipiente e lascia raffreddare. Verifica attentamente che non ci siano lisce e servi una porzione con circa 100 g di porridge di riso.

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

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



Il mio primo muesli

Ingredienti:

50 g Mirtilli (maturi)

100 g Fiocchi d'avena (per porzione)

1/2 Pesche Medie (mature) (Circa 100 g)

1/2 Pere Medie (mature) (Circa 100 g)



totale 30 min


vapore 10 min

5 porzioni

- 1 Lava tutti gli ingredienti, sbuccia e toglie il torsolo delle pesche e delle pere. Taglia le pesche e le pere in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempilo d'acqua fino a raggiungere l'indicazione "10/15 minuti".
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 10 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 10 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione "OFF".
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 Frulla da 2 a 3 volte, ogni volta per 5 secondi, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Trasferisci il contenuto del vaso in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 100 g di fiocchi d'avena.

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

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



Fase 4: a partire da un anno

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

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

grandi porzioni possono intimidire e scoraggiare il bambino a mangiare. Sebbene non ci siano quantità specifiche per le porzioni consigliate per i bambini a partire da un anno, utilizza il pugno del tuo bambino come guida: lo stomaco sarà di circa la stessa dimensione di un suo pugno chiuso. Man mano che diventa più attivo (dall'età di 2), puoi gradualmente aumentare le dimensioni delle porzioni. Ma per essere sicura, lasciati guidare sempre dall'appetito del bambino per sapere quanto può mangiare. Cerca di mantenere vivo il suo interesse nel mangiare preparando piatti colorati, utilizzando diverse forme e temi (una faccina sorridente

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

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

Continua con l'introduzione di nuovi alimenti e cerca di non sovraccaricare il piatto, poiché le

sarà sufficiente) e combinando diversi colori e consistenze. Lascia che il tuo bambino mangi da solo il più possibile. Puoi aiutarlo tagliando il cibo più difficile, come gli spaghetti. Se il bambino inizia a rifiutare il cibo, smetti di offrirglielo senza dire nulla e aspetta il prossimo spuntino o pasto prima di offrire qualcos'altro. Evita di offrire cibi zuccherati o molto grassi, perché questo favorirà l'insorgere di abitudini alimentari scorrette più avanti negli anni. Loda il tuo bambino quando mangia bene, perché lo incoraggerà a comportarsi bene e ad imparare in futuro. Alla fine, il tuo bambino sarà in grado di mangiare gli stessi alimenti consumati dal resto della famiglia e ricordati sempre di dare il buon esempio, nutrendoti in modo sano!

Piano alimentare - 7 giorni

Pasto	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Colazione	Cereali per colazione non zuccherati con latte intero	Biscotti di frumento e banana con latte intero	Ravioli con ripieno di carne/ pesce e/o verdura
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Spuntino di metà mattina	Banana e galletta di riso/avena	Una manciata di uva	Mela
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Pasto di mezzogiorno	Frittata al formaggio con pomodorini e bastoncini di cetrioli	Mini toast con prosciutto e pomodoro alla griglia	Patate al cartoccio ripiene di fagioli (guarnizione di formaggio opzionale)
Secondo piatto	Mousse al latte	Yogurt	Formaggio fresco
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Spuntino pomeridiano	Barretta di frutta e cereali	Pane pitta con hummus	Galette di riso e albicocche secche
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Pasto serale	Pasta al ragù (disponibile nell'APP*)	Cous-cous con agnello, mango e uva passa	Riso colorato (disponibile nell'APP*)
Secondo piatto	Yogurt naturale e purè di frutta	Rabarbaro e crema pasticcera	Insalata di frutta fresca e yogurt naturale
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Spuntino serale/prima di andare a letto	Pane tostato con burro di arachidi (o guarnizione a scelta)	Budino di riso	Biscotti di frumento con latte intero
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			

* Offri al tuo bambino 6 - 8 bicchieri o tazze (ca. 100 ml) di liquidi al giorno. Le bevande possono includere acqua, latte o succhi di frutta non zuccherati. L'acqua è una buona scelta, che dovrebbe essere resa disponibile tutto il giorno.

Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Porridge con latte intero e mela grattugiata	Cereali per colazione non zuccherati con latte intero	Uova lesse o strapazzate e pane tostato	Muesli con latte intero
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Mango	Pesca	Pera	Bastoncini di papaia
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Asparagi "alla luce del sole" (p 125)	Frittata con spinaci e funghi	Insalata di cavolfiori e broccoli con pollo e formaggio grattugiato (disponibile nell'APP*)	Fagioli su pane tostato
Mousse al latte	Yogurt	Formaggio fresco	Yogurt
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Grissini e bastoncini di cetrioli/carota con salsa a scelta	Galette di riso con burro di arachidi o guarnizione a scelta	Torta di carote/muffin di verdura	Galette di avena, uva e formaggio/formaggio spalmabile
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Costolette di maiale, patate al cartoccio e fagioli	Broccoli felici (p 124)	Pollo e verdure al curry e riso o tagliatelle	Manzo con carote e patate
Budino di riso e purè di frutta	Crumble di mele e crema pasticcera	Purè di fragole e semolino	Zuppa inglese
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			
Pane tostato con marmellata	Biscotti di frumento con latte intero	Cereali per colazione non zuccherati con latte intero	Pane tostato con guarnizione a scelta
Bevande* Offri sempre una bevanda a pasto, acqua o latte sono scelte adatte.			

* I bambini hanno bisogno di almeno 3 porzioni di latticini al giorno, una delle quali può essere un bicchiere di latte. Il succo di frutta deve essere consumato occasionalmente [1 bicchierino di succo di frutta puro non zuccherato diluito (1 parte di succo con 10 parti di acqua) e solo durante i pasti per evitare carie].

Il lato dolce del peperone

Ingredienti:

1/2 Gambo Porro (Circa 20 g)

1 Pomodoro Medio (Circa 140 g)

1/4 Mini Zucchine (Circa 40 g)

140 g Riso ben cotto
(per porzione)

1/2 Peperoni rossi Medi (Circa 40 g)

4 porzioni



totale
20 min

vapore
15 min



1. Lava le verdure, taglia il pomodoro e il peperone a metà e rimuovi i semi. Taglia le verdure in cubetti di circa 1 cm.



2. Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.



3. Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi di acqua fino a raggiungere l'indicazione "10/15 minuti".



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



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



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



7. Capovolgi il vaso.



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



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

Consigli nutrizionali: Elevato contenuto di vitamina C.

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



Broccoli felici

Ingredienti:

- 1 Filetto Salmone (Circa 120 g)
- 1/2 Mini Broccoli (Circa 120 g)
- 140 g Pasta ben cotta (per porzione)



totale 35 min

vapore 15 min

4 porzioni



Asparagi “alla luce del sole”

Ingredienti:

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



totale 30 min

vapore 15 min

3 porzioni

- 1 Lava i broccoli, rimuovi la pelle ed eventuali lische del salmone. Taglia i broccoli e il salmone in cubetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del vaso e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione “10/15 minuti”.
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione “OFF”.
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Posiziona il contenitore sull'unità principale, quindi ruotalo in senso orario fino a bloccarlo in posizione frullatore.
- 9 A scelta: per preparare la salsa, frulla 2 o 3 volte per 5 secondi ogni volta, fino ad ottenere la consistenza desiderata; per i bambini che masticano già bene, elimina l'acqua di cottura e frulla meno a lungo oppure usa la forchetta per schiacciare i cibi cotti. Trasferisci il contenuto del vaso in un recipiente e lascia raffreddare prima di servire 1 porzione con circa 140 g di pasta cotta.

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

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

- 1 Lava gli asparagi e rimuovi le parti fibrose. Taglia gli ingredienti in pezzetti di circa 1 cm.
- 2 Rimuovi il coperchio del contenitore e versa dentro tutti gli ingredienti. Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra.
- 3 Rimuovi il coperchio del serbatoio dell'acqua e riempi d'acqua fino a raggiungere l'indicazione “10/15 minuti”.
- 4 Riposiziona il coperchio e bloccalo ruotando verso destra. Premi per bloccare il contenitore nella posizione della cottura a vapore.
- 5 Imposta il timer della cottura a vapore su 15 minuti. La produzione di vapore comincerà immediatamente e si arresterà automaticamente dopo 15 minuti.
- 6 Ruota il pulsante del vapore nuovamente sulla posizione “OFF”.
- 7 Capovolgi il vaso.
- 8 Trasferisci il contenuto in un recipiente e lascia raffreddare. Servi 1 porzione insieme a 100 g di spicchi di patate novelle cotte e 20 g di parmigiano grattugiato.

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

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

Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé 127

Etapa 1: las primeras experiencias 133

Delicioso puré de patatas y brócoli 138

Jugosas manzanas 140

Aguacate y plátano 140

Puré de calabaza 140

Etapa 2: comidas blandas 142

Paraíso vegetariano 146

Carnívoros 148

El salmón, el calabacín y el boniato se pegaron un chapuzón 148

Puré fácil de guisantes 148

Un cuento de ciruelas y melocotones 150

El lado más dulce del pollo y la manzana 151

Etapa 3: comidas con trozos pequeños 152

Garbanzos con fideos 156

La fiesta del bacalao y la patata 158

Mi primer muesli 159

Etapa 4: de un año en adelante 160

La cara más dulce del pimiento 164

Alegre y sano brócoli 166

Espárrago soleado 167

Recetas nutritivas, fáciles y rápidas para su bebé

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

Hemos desarrollado este recetario junto con la Dra. Emma Williams, experta y consultora en nutrición. Aquí encontrarás consejos profesionales sobre cómo cocinar y preparar comidas nutritivas con

menos esfuerzo, para así poder disfrutar de más tiempo junto a tu bebé.

Asesoramiento de expertos

La Dra. Emma Williams es una nutricionista registrada con un PhD en nutrición. Emma tiene gran experiencia en nutrición infantil como investigadora clínica en pediatría. Como investigadora clínica en el departamento de pediatría de un hospital infantil, ha examinado el crecimiento y el consumo de alimentos de niños muy pequeños (de cero a tres años) con problemas de crecimiento y ha proporcionado asesoramiento dietético a sus padres. Durante el tiempo que dedicó a trabajar como científica de nutrición para la British Nutrition Foundation, estuvo encargada de proporcionar asesoramiento nutricional profesional

para el destete, analizó y revisó el contenido nutricional de recetas para el destete y desarrolló planes de comidas para niños muy pequeños. Además, es miembro de la Nutrition Society y del grupo Nutritionist in Industry del Reino Unido y es asesora regular de los medios de comunicación sobre el tema de la nutrición. Después de más de 15 años de trabajo en el campo de la nutrición humana, Emma estableció recientemente su propia empresa de asesoría nutricional.

Nuestro objetivo

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

El robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent cocina suavemente al vapor frutas, verduras, carne y pescado. También puede batir los ingredientes cocidos hasta la consistencia que más se adapte a la edad de su bebé y dispone de una práctica función para descongelar y recalentar. Todo ello con el fin de ayudarle a preparar comidas saludables para su bebé, con bastante facilidad.

Cómo comenzar a dejar de dar el pecho al bebé

Ver cómo su bebé recién nacido crece y se desarrolla hasta convertirse en un niño feliz y sano es verdaderamente una experiencia increíble y muy gratificante. El primer año de vida del bebé puede influir en su salud futura, y proporcionarle alimentos sanos y nutritivos es parte esencial de este proceso. La leche materna es el primer y mejor alimento

que un bebé puede recibir, porque contiene todos nutrientes naturales que el bebé necesita, además de importantes anticuerpos para una mayor protección contra las infecciones, que pasan directamente de la madre al bebé. Se recomienda amamantar hasta los seis meses de edad y, si es posible, seguir haciéndolo junto con una dieta sana y equilibrada durante un máximo de dos años o más si así se prefiere. Cuando no es posible amamantar al bebé, la fórmula infantil es el mejor sustituto de la leche materna. En cuanto a su capacidad para crecer, el peso de un bebé debe aumentar entre 0,5 kg y 1 kg al mes en los seis primeros meses de vida. A partir del sexto mes, es necesario incluir alimentos sólidos para promover el crecimiento y el desarrollo.

Como todos los bebés son diferentes y crecen a ritmos distintos, es muy importante no apresurarse a destetarlos antes de que estén listos: no debe considerarse siquiera la posibilidad de comenzar a destetarlo antes de que cumpla cuatro meses (o 17 semanas). Puede intentarse a partir de los cuatro meses, pero, por lo general, el sistema digestivo del bebé tarda alrededor de seis en funcionar adecuadamente y estar listo para digerir alimentos*. Hay tres signos claves que indican que un bebé podría estar listo para comer alimentos sólidos y suelen presentarse entre los cuatro y los seis meses: ser capaz de sentarse y mantener la cabeza firme, contar con una buena coordinación mano, ojo, boca (pueden ver los alimentos, tomarlos y llevárselos a la boca) y tragar la comida que se les proporciona, en lugar de escupirla. Así que, antes de destetar a su bebé, espere a que se produzcan todos estos signos. También es posible que se sientan menos satisfechos con las tomas de leche y comiencen a mostrar interés en los alimentos que consumen otras personas; todos estos cambios marcan un paso importante en el desarrollo del bebé. Ya están listos para explorar nuevos sabores y texturas en su dieta.

Al comenzar a destetar al bebé lo importante no es cuánto consume, sino el hecho de acostumbrarlo,

en general, a comer. En un principio, los bebés no necesitan tres comidas al día; puede comenzar sencillamente por ofrecerle algo poco a poco hasta que se acostumbre al sabor, la textura y la sensación de comida en su boca. A continuación, vaya aumentando ligeramente la cantidad y variedad de los alimentos hasta que, con el tiempo, llegue a comer los mismos alimentos que el resto de la familia, en porciones más pequeñas. Los bebés aprenden a comer los alimentos a los que se acostumbran. Si se les dan alimentos y bebidas muy salados, muy dulces o grasos, será más probable que los quieran cuando sean mayores, y le aseguramos que no querrá criar a un pequeño que sea muy exigente a la hora de comer. Es esencial proporcionar al bebé una variedad de alimentos sanos y nutritivos desde el principio, ya que así seguirá comiendo este tipo de alimentos a medida que crece. Es muy difícil cambiar lo que los niños comen cuando son mayores, por lo que es muy importante inculcar buenos hábitos alimenticios desde el principio. Es recomendable hacerlo desde el destete y preparar los alimentos desde cero, utilizando ingredientes frescos. De esta manera sabrá exactamente lo que su bebé está comiendo.

Acostumbrar a tu bebé a una dieta variada y saludable desde el principio es fundamental, y además te aseguras de que cuando crezca seguirá comiendo todo tipo de alimentos.

También debe tratar de preservar, en la medida de lo posible, la composición nutricional de los alimentos que desea preparar, para que pueda obtener el máximo de nutrición de los ingredientes que está utilizando. Comprar ingredientes frescos y conservarlos adecuadamente siguiendo las instrucciones de almacenamiento le ayudará a mantener el contenido nutricional. Esto le garantiza, además, que se puedan comer alimentos como carne o pescado crudos con total seguridad. Preparar la comida en superficies impolutas y con

utensilios limpios también protegerá al bebé de bacterias dañinas.

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

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

“Espero que disfrute de este maravilloso y emocionante período de crecimiento y desarrollo de su bebé, en el que su pequeño aprenderá a disfrutar de nuevos sabores y texturas y obtendrá hábitos de alimentación saludables que le permitirán crecer hasta convertirse en un adulto sano y feliz.”



Dra. Emma Williams
Consultora nutricionista
www.createfoodandnutrition.com

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

Estas recetas han sido cuidadosamente seleccionadas por un experto en nutrición. Si tiene alguna duda en cuanto a la idoneidad para su bebé de cualquiera de las recetas que aparecen en este folleto, especialmente si sospecha o conoce alguna alergia a ciertos alimentos, consulte con su médico o pediatra según corresponda.

Recomendaciones sobre salud y seguridad

Los bebés son especialmente vulnerables a las bacterias que pueden causar intoxicaciones alimentarias, por lo que es fundamental seguir las indicaciones de salud y seguridad en la preparación y almacenamiento de alimentos.

Preparación de alimentos:

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

hortalizas de raíz deben pelarse y lavarse antes de su uso).

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

Almacenamiento de comida:

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

por completo y de manera uniforme (deberá salirle vapor) y déjela enfriar lo suficiente antes de servirla. También puede usar el aparato que calienta biberones y comida infantil de Philips Avent para calentar la comida de su bebé de manera uniforme y segura. Si va a recalentar la comida en el microondas, siempre remueva la comida y compruebe su temperatura antes de dársela al bebé. No recaliente la comida más de una vez.

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

Alimentos que deben evitarse y alergias alimentarias:

- Hay determinados alimentos que no son aptos para los niños menores de 12 meses, como son el hígado, los mariscos crudos, el tiburón, el pez espada y pez aguja, los quesos blandos sin pasteurizar y la miel. Asegúrese de que los huevos o los platos que contengan huevo estén bien hechos.
- Si en la familia hay casos de alergia a los alimentos, se recomienda que, hasta los seis meses, el alimento se limite a la lactancia materna. Cuando, por cualquier razón, no sea posible utilizar leche materna, consulte a un médico para que le asesore acerca de la mejor fórmula para su bebé. Dado que la introducción de los primeros alimentos puede causar alergias, deberá continuarse con el amamantamiento durante todo el proceso de destete y debe tenerse sumo cuidado al introducir alimentos potencialmente alergénicos, como la leche, los huevos, el trigo, el pescado y los mariscos, ofreciendo uno a la vez.
- Si en la familia hay casos de alergia a los cacahuetes, busque el asesoramiento de un médico cualificado. Debido al riesgo de asfixia, los frutos secos enteros, incluidos los cacahuetes, no deben darse a niños menores de cinco años.
- Los signos inmediatos de alergia (que, por lo general, se producen en cuestión de segundos o hasta después de dos horas) pueden incluir inflamación de los labios, picazón y urticaria, un enrojecimiento del rostro o el cuerpo, una

erupción, empeoramiento de síntomas de eccema o dificultad para respirar. Si cree que su bebé está teniendo una reacción alérgica a los alimentos, acuda de inmediato a un médico: en casos excepcionales, una reacción alérgica grave (anafilaxia) puede ser mortal.

- Las reacciones retardadas a los alimentos (generalmente asociadas con alergia a la leche de vaca) pueden incluir náuseas y vómito o reflujo, diarrea, estreñimiento, sangre en las heces, enrojecimiento de las nalgas y empeoramiento progresivo del eccema. A largo plazo también pueden presentarse problemas en el aumento del peso. Debido a que algunos de estos síntomas (por ejemplo, las erupciones cutáneas y la diarrea) también son indicativos de otras enfermedades, le recomendamos que consulte a su médico.
- Siempre busque el consejo de un profesional médico cualificado si sospecha que su hijo puede tener una alergia potencial a algún alimento. Debe acudir al médico antes que a nadie.

Más información y orientación

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

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

arroz para bebés para espesarla. Eliminar un poco de agua de la vaporera antes de batir también dará como resultado una consistencia más espesa.

- Las cantidades en las recetas son indicativas y pueden variar dependiendo de la naturaleza de los ingredientes utilizados y de los tiempos de cocción.
- La cantidad de tamaños de porción de cada receta es solo una guía. Debido a que cada bebé tiene necesidades diferentes, los tamaños de las porciones podrían no reflejar la cantidad necesaria para satisfacer el apetito del bebé o sus necesidades de crecimiento, lo que significa que el tamaño final de la porción consumida podría variar con respecto al indicado.
- Los menús que se proporcionan son solo ejemplos de planes de comida equilibrados para el bebé, de acuerdo con cada una de las etapas del destete. Al igual que con el tamaño de las porciones, se pueden utilizar como guía en función de las preferencias personales, tanto suyas como de su bebé. Dado el carácter internacional de este producto, algunas de las comidas sugeridas en los planes están pensadas para distintas regiones del mundo, con otros tipos de alimentos, por lo que le recomendamos que seleccione las comidas más adecuadas a sus propias necesidades o exigencias culturales.



- Los planes de comidas de las etapas de la 1 a la 3 han sido diseñados para que el bebé pruebe, además de su leche habitual, sus primeros alimentos en cantidades y variedad cada vez mayores, a medida que vayan progresando en el destete. El plan de comidas para la etapa 4 (de 12 meses en adelante) está diseñado para proporcionar al bebé los aportes de los cuatro grupos de alimentos principales. Se incluyen alimentos que contienen almidón (arroz, patatas, pasta), frutas y hortalizas, productos lácteos (yogur, queso) y alimentos proteínicos (carnes, pescados), además de alternativas como huevos y legumbres (dal, lentejas, etc.). Las porciones se proporcionan considerando de cinco, cuatro, tres y dos porciones al día respectivamente; una vez más, estos criterios pueden utilizarse como guía para alimentar a niños de edades comprendidas entre uno y tres años con el fin de garantizar que siguen una dieta equilibrada con distintos alimentos.
- Utilice la guía fotográfica de recetas como una referencia visual rápida cuando cocine con el robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent.
- La primera vez que utilice el robot de cocina saludable para bebés 4 en 1 de Philips Avent siga las instrucciones completas de la receta.



Etapa 1: las primeras experiencias

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

Hasta ahora, el bebé solo está acostumbrado a succionar la leche materna del pecho o a tomar la fórmula de la botella sacando la lengua hacia adelante para beber. Por tanto, cuando se le comienza a alimentar con una cuchara, las primeras veces hará esto automáticamente con la lengua, por lo que empujará hacia afuera cualquier alimento que se le ofrezca. Aprender a comer implica desarrollar un nuevo conjunto de habilidades motoras orales. Por ejemplo, el bebé tendrá que aprender a usar los labios para tirar de la comida de la cuchara, y la lengua para empujar la comida a la parte posterior

de la boca y tragar. Antes, solo usaban los músculos de la mandíbula y las mejillas para succionar, así que es una experiencia totalmente nueva. Una vez que su bebé pueda tragar alimentos, junto con los otros dos signos de que está listo para el destete (sentarse, agarrar cosas y ponerlas en su boca), estará realmente listo para comenzar su exploración de los alimentos.

Los primeros alimentos pueden incluir cereales en puré como harina de arroz para bebé, avena, mijo, fideos de maíz o arroz cocido machacado y

mezclado con la leche habitual del bebé. También puede hacer papilla de frutas o puré de verduras. Los purés deben ser muy suaves y bastante aguados y, en un principio, los sabores deben ser muy leves (incluso desabridos). Comience ofreciendo al bebé solo unas cuantas cucharaditas una vez al día, ya sea durante o después de su alimentación habitual con leche (materna o de fórmula). También es buena idea ofrecer una comida a la vez, para que pueda ver cómo responde a determinados alimentos. A medida que pasa el tiempo, puede empezar a ofrecer alimentos sólidos antes de su leche habitual y aumentar gradualmente la frecuencia y la cantidad de la comida. También puede experimentar con

diferentes consistencias agregando menos leche o agua (hervida y fría) para espesar. Después de esto, puede comenzar a ofrecer diferentes tipos de alimentos y aumentar gradualmente las comidas de dos a tres veces al día, de manera que el bebé pueda comenzar a experimentar una gran variedad de nuevos sabores. En cuanto a los líquidos, continúe dándole su leche normal (materna o de fórmula). Si se trata de un día muy caluroso, su bebé se alimenta con fórmula y cree que tiene sed, dele agua hervida enfriada entre una toma de leche y otra (los bebés que toman el pecho no necesitan agua).

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



Menú para siete días

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Harina de arroz para bebé mezclado con la leche habitual del bebé	Harina de arroz para bebé mezclado con puré de manzana y la leche habitual del bebé	Harina de arroz para bebé mezclado con la leche habitual del bebé
Comida de mediodía	Puré de zanahoria	Delicioso puré de patatas y brócoli (p 138)	Puré de aguacate y guisantes
Cena	Jugosas manzanas (p 140)	Plátano triturado o en puré	Puré de pera (adaptar la Jugosas manzanas (p 140))



Adecuado para vegetarianos



Adecuado para congelar

* Aplicación del robot de cocina sana 4 en 1 Philips Avent

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Harina de arroz para bebé mezclado con puré de pera y la leche habitual del bebé	Harina de arroz para bebé mezclado con la leche habitual del bebé	Harina de arroz para bebé mezclado con papilla de frutas (mixto) y la leche habitual del bebé	Harina de arroz para bebé mezclado con plátano y la leche habitual del bebé
Puré de zanahoria y boniato (disponible en la aplicación móvil*)	Puré de brócoli	Puré de calabaza (p 140)	Puré de zanahoria y chirivía
Papilla de frutas con pera y manzana (disponible en la aplicación móvil*)	Jugosas manzanas (p 140)	Aguacate y plátano (p 140)	Puré exquisito de manzana y calabaza (disponible en la aplicación móvil*)

Este menú está diseñado para cuando el bebé ya se ha acostumbrado a sus primeros alimentos, tras una introducción gradual (una o dos cucharadas de comida al principio y en diferentes horarios a su elección durante el día y, a continuación, ligero aumento de la cantidad y del número de comidas siguiendo el ritmo del bebé). Termine cada comida con la leche habitual del bebé (materna o de fórmula). Durante el día, el bebé también necesitará una o dos de sus comidas habituales solo de leche.

Delicioso puré de patatas y brócoli

ingrediente:

1/2 patata grande (Aprox. 200 g)

1/2 brócoli pequeño (Aprox. 100 g)

4 raciones



total
35 min

vapor
20 min



1. Lave el brócoli, y pele y lave las patatas. Corte las patatas y el brócoli en dados de aproximadamente 1 cm.

2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.

3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".



4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.

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



7. De la vuelta a la jarra.

8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.

9. Mezcle 3 o 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida si desea aclarar el puré.

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

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



Jugosas manzanas

ingrediente:

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



total 25 min

vapor 15 min

4 raciones

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

- 5 Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- 9 Mezcle 2 o 3 veces durante 10 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.



Aguacate y plátano

ingrediente:

1/2 aguacate mediano (maduro) (Aprox. 50 g)

1/2 plátano mediano (maduro) (Aprox. 50 g)

60 ml Leche habitual del bebé (preparado como de costumbre)



total 10 min

vapor 0 min

1 ración

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

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

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



Puré de calabaza

ingrediente:

1/2 calabaza mediana (Aprox. 300 g)



total 35 min

vapor 15 min

4 raciones

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

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



Etapa 2: comidas blandas

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

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

Aunque la mayoría de los bebés no suelen tener dientes a los seis meses de edad, ya pueden comenzar a probar alimentos blandos con grumos pequeños (moliéndolos con las encías). Como esta etapa es únicamente para enseñarles a masticar,

comience dándoles alimentos que puedan sujetar con las manos, como palitos de verduras cocidas (zanahoria) o fruta madura suave, rebanaditas de pan tostado y hasta pasta cocida. Nunca le dé a su bebé uvas enteras ni tomates cherry enteros porque podrían asfixiarse con ellos. Si quiere dárselos al bebé, siempre trocéelos.

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

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

Los cuatro principales grupos de alimentos incluyen:

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

Menú para siete días

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Gachas para bebé con puré de pera	Muesli para bebés con puré de mango	Gachas para bebé con puré de plátano
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Pera madura	Mango maduro	Rodajas de plátano
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			
Comida de mediodía	Carnívoros (p 148) con o sin puré de verduras (p 146)	Puré de guisantes y boniato (p 148) (añada Carnívoros (p 148) si lo desea)	Puré de chirivía, patata y carne (disponible en la aplicación móvil*)
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Cogollos de brócoli cocido	Cogollos de coliflor cocida	Palitos de zanahoria cocida
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			
Cena	Un cuento de ciruelas y melocotones (p 150)	Puré de plátano mezclado con yogur natural	Lentejas con verduras (disponible en la aplicación móvil*)
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Melocotón maduro o rodajas de ciruela	Rodajas de plátano	Rebanadas de melón maduro
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Muesli para bebés con puré de arándanos	Gachas para bebé con puré de melocotón	Muesli para bebés con plátano	Gachas para bebé con puré de manzana
Arándanos maduros	Melocotón maduro	Rodajas de plátano	Manzanas cocidas hasta quedar reblandecidas
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			
El lado más dulce del pollo y la manzana (p 151)	El salmón, el calabacín y el boniato se pegaron un chapuzón (p 148)	Ternera con chirivía y boniato (disponible en la aplicación móvil*)	Cordero con patatas y calabaza (disponible en la aplicación móvil*)
Rodajas de calabacín cocido	Cogollos de brócoli cocido	Cogollos de coliflor cocida	Cogollos de brócoli cocido
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			
Puré de papaya con yogur natural	Puré anaranjado de calabaza y zanahoria (disponible en la aplicación móvil*)	Puré de mango mezclado con yogur natural	Paraíso vegetariano (p 146)
Rebanadas de papaya madura	Calabaza	Mango maduro	Zanahoria cocida
* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.			

Paraíso vegetariano

ingrediente:

1/4 coliflor pequeña (Aprox. 130 g)

1/2 patata mediana (Aprox. 145 g)

1 zanahoria mediana (Aprox. 100 g)

3 raciones



total
35 min

vapor
20 min



1. Lave la coliflor, y lave y pele la patata y la zanahoria. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.



2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.



3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".



4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.



5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.



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



7. De la vuelta a la jarra.



8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.



9. Mezcle 2 o 3 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.

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

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



Carnívoros

ingrediente:

- 1 Filete Ternera, cordero, cerdo o pechuga de pollo (Aprox. 250 g)
- 3 Cucharadas Puré de verduras (p 146)



total 35 min

vapor 20 min

4 raciones



El salmón, el calabacín y el boniato se pegaron un chapuzón

ingrediente:

- 1 Filete Salmón (Aprox. 100 g)
- 2 boniatos pequeños (Aprox. 185 g)
- 1/2 calabacín mediano (Aprox. 90 g)



total 30 min

vapor 15 min

3 raciones



Puré fácil de guisantes

ingrediente:

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



total 35 min

vapor 20 min

2 raciones

- 1 Quite la piel y la grasa a la carne, y córtela en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- 3 Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".
- 4 Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
- 5 Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.

- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- 9 Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración. Si es necesario, mezcle 1 cucharada de puré de carne con 3 cucharadas de puré de verduras.

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

- 5 Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- 9 De la vuelta a la jarra y colóquela en la unidad principal; a continuación, gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.

- 1 Descongele y lave los guisantes; lave y pele el boniato. Corte el boniato en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- 3 Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".
- 4 Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

- 5 Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- 9 Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Añada un poco de la leche habitual del bebé o agua hervida para aclarar el puré si fuera necesario.



Un cuento de ciruelas y melocotones

ingrediente:

1/2 melocotón mediano (maduro) (Aprox. 60 g)

1 ciruela grande (madura) (Aprox. 45 g)

20 g Yogur



total 30 min

vapor 10 min

1 ración

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

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

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



El lado más dulce del pollo y la manzana

ingrediente:

1/2 Filete Pechuga de pollo (Aprox. 80 g)

2 boniatos pequeños (Aprox. 225 g)

1/2 manzana pequeña (madura) (Aprox. 70 g)



total 35 min


vapor 20 min

3 raciones

- 1 Lave, pele y descorazone la manzana, y pele y lave el boniato. Quite la piel y la grasa a la pechuga de pollo. Corte todos los ingredientes en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- 3 Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".
- 4 Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
- 5 Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.
- 9 Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada.

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

Sugerencias de preparación y presentación: Use cerdo en lugar de pollo. Agregue chirimía al boniato para obtener un sabor más intenso.



Etapa 3: comidas con trozos pequeños

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

Dado que es muy común que los niños de más edad, por lo general de alrededor de los dos años, rechacen alimentos nuevos o algunos que ya antes habían aceptado, ofrecerles una amplia variedad de alimentos en esta etapa les ayudará más adelante. También debe comenzar a incluir a su bebé en las comidas de la familia; los niños aprenden a comer los alimentos si ven que los demás los comen. Por lo tanto, asegúrese de que se sienten a comer con el resto de la familia y organice comidas con otras personas, en especial, con otros niños. Siempre que sea posible aliéntelos a que se alimenten solos, aunque lo ensucien todo. Las comidas son momentos para aprender y deben ser divertidas para su bebé. Aprender a comer solo le ayudará a establecer una relación sana con la comida en la que participan activamente en el proceso. En cuanto a la comida que puede ofrecerle, trate de darle mucha más variedad y ayude a su bebé a

pasar a una consistencia distinta de los alimentos que toma con la mano, como fruta cruda y palitos de verduras. Siga dándole leche materna o fórmula, pero redúzcala a dos o tres veces al día. También puede darle agua hervida y enfriada si es necesario. Este también es el momento adecuado para tratar de eliminar el uso de biberones y comenzar a usar una taza de entrenamiento.

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



Menú para siete días

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Muesli para bebés (p 159)	Tostadas con mantequilla de cacahuete (o el ingrediente que prefiera ponerle al pan)	Gachas y plátano
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Melón en rodajas	Varitas de pan tostado	Rodajas de plátano
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			
Tentempié de media mañana	Tortas de arroz	Trocitos de plátano	Queso en cubitos, rodajas o lonchas
Comida de mediodía	Huevos revueltos con pan tostado y tomates cherry en rodajas	Palitos de pescado y repollo o coles de Bruselas mezclados con puré de patatas, ligeramente fritos	Mini sándwich con un relleno suave a su elección
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Varitas de pan tostado con mantequilla o tomate cherry en rodajas	Palitos de pescado o coles de Bruselas en rodajas	Uvas rebanadas y manzana
Segundo plato o merienda	Queso fresco o yogur	Queso en cubitos, rodajas o tiras y pedacitos de piña	Queso fresco o yogur
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			
Cena	Garbanzos con fideos (p 156) (añada carne si lo desea)	La fiesta del bacalao y la patata (p 158)	Cazuela de cordero (batido) y verduras con puré de patata por encima
En esta comida, ofrézcale alimentos que pueda comer con las manos.	Fritura de verduras	Cogollos de brócoli cocido	Palitos de zanahoria cocida
Segundo plato o tentempié nocturno	Puré de manzana y natillas	Tarta de frutas y yogur natural	Varitas de pan tostado con mantequilla de cacahuete
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			

* Las bebidas incluyen la leche habitual (materna o de fórmula) (ahora dos o tres tomas al día) y agua hervida y enfriada para los bebés que se alimentan con fórmula y viven donde hace calor.

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Tortilla para bebé (bien cocida) con espinacas, repollo o pakchoi	Fideos o arroz cocido (bien cocido) con verduras	Huevos revueltos (bien cocidos) sobre una tostada	Muesli para bebé con fresas
Varitas de pan tostado	Rebanadas de pera	Varitas de pan tostado	Fresas
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			
Queso fresco o yogur	Arroz con leche	Manzana en rodajas	Melón en rodajas
Pasta cocida con calabaza, tomate y queso (disponible en la aplicación móvil*)	Sopa de lentejas con verduras troceadas (añada carne si lo desea)	Macarrones con queso	Judías sobre una tostada (añada queso picado para darle más sabor)
Trozos de calabaza	Pan con mantequilla o pan de pita cortado en tiras	Tomates en rodajas y judías verdes	Varitas de pan tostado con mantequilla
Palos de pan y hummus	Tortas de arroz y plátano	Compota de fruta con yogur	Queso fresco o yogur
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			
Pollo con maíz para fideos cocidos (disponible en la aplicación móvil*)	Salmón desmenuzado con puré de patata	Curry suave de pollo y verduras con arroz	Trocitos de carne (batida) con verduras y puré de patatas
Pimiento morrón cortado en rodajas (rojo, naranja o amarillo)	Guisantes, judías verdes o espinaca cocidos	Verduras troceadas	Palitos de zanahoria cocida
Arroz con leche	Queso fresco o yogur	Varitas de pan tostado con su ingrediente favorito	Tarta de ruibarbo y natillas
Bebidas*: ofrecer agua (hervida y enfriada) con cada comida o picoteo			

* El zumo de frutas solo debe consumirse ocasionalmente [un vaso pequeño de zumo puro de fruta, sin azúcar, diluido (una parte zumo por diez partes de agua) y solo a la hora de las comidas, para evitar el deterioro dental].

Garbanzos con fideos

ingrediente:

1/2 Tallo Apio (Aprox. 40 g)

1/2 Media Zanahoria (Aprox. 40 g)

1 Media Tomate (Aprox. 130 g)

40 g Garbanzos cocidos

50 g Fideos bien cocidos
(por ración)

50 g Puré de ternera bien cocido
(por ración) (p 148)

5 raciones



total
40 min

vapor
20 min



1. Lave las verduras y pele y lave la zanahoria. A continuación, parta el tomate por la mitad y quite las semillas. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.



2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes (excepto los garbanzos). Vuelva a colocar la tapa y ciérrela en la posición correcta.



3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "20 min".



4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.



5. Ajuste el control de tiempo en 20 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.



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



7. De la vuelta a la jarra y añada los garbanzos cocidos (cocine los garbanzos por separado).



8. Coloque la jarra en la unidad principal y, a continuación, gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.



9. Mezcle de 3 a 5 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Trasferisci il composto in un recipiente e lascialo raffreddare prima di servire una porzione con circa 50 g di pasta cotta e 50 g di omogeneizzato di manzo (p 148).

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

Sugerencias de preparación y presentación: Utilice pescado o puré de ternera (p 148) en lugar de ternera. Si prefiere un plato vegetariano, sívalo con pasta, arroz u otro alimento básico al gusto.



La fiesta del bacalao y la patata

ingrediente:

1 Filete Bacalao (Aprox. 100 g)

1/2 Media Patata (Aprox. 150 g)

100 g Gachas de arroz bien cocido (por ración)



total 35 min

vapor 20 min

5 raciones



Mi primer muesli

ingrediente:

50 g Arándanos (maduros)

100 g Copos de avena (por ración)

1/2 Media Melocotón (maduro) (Aprox. 100 g)

1/2 Media Pera (madura) (Aprox. 100 g)



total 30 min

vapor 10 min

5 raciones

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

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

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


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

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

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

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

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



Etapa 4: de un año en adelante

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

En esta etapa del destete deberán estar consumiendo tres comidas al día, y algunos picoteos entre comidas, como fruta preparada, palitos de verduras, yogur, trozos de queso, pan tostado o tortas de arroz. Trate de incluir un poco de almidón (pan, cereales, avena, patatas, arroz, cuscús o pasta), proteínas (carne, pescado, huevos, lentejas, judías, hummus, de soja y tofu) y frutas y verduras frescas con cada comida. Deben incluirse lácteos (leche, yogur o queso) en tres de sus comidas o picoteos al día. Una de las porciones deberá incluir un vaso de leche (150 ml), un tazón pequeño de yogur o queso fresco o un trozo de queso del tamaño de una cajita

grandes pueden resultar contraproducentes. Aunque no existe un tamaño de porción recomendado para niños pequeños, utilice su puño como guía: el estómago del pequeño será aproximadamente del mismo tamaño que su puño cerrado. A medida que se hace más activo (a la edad de dos años), puede aumentar gradualmente el tamaño de la porción. Pero para estar segura, siempre déjese guiar por el apetito del bebé, que le indicará cuánto puede comer. Trate de mantener su interés por aprender a comer y organice los alimentos para crear platos coloridos, usando muchas formas y temas distintos (una cara sonriente siempre funciona) y combinando

Introduce continuamente nuevos alimentos y trata de no sobrecargar el plato. Porciones demasiado grandes pueden provocar rechazo.

de cerillas. La ingesta de leche habitual (materna o de fórmula) disminuye de forma natural en esta etapa, por lo que está bien cambiar a la leche entera de vaca (a menos que haya alguna alergia a la leche). La leche es una fuente importante de calcio y, junto con el agua, debe ser la bebida principal de los niños pequeños. Pero no le dé más de medio litro de leche al día, ya que esto le quitará el hambre y reducirá el consumo de los alimentos que necesita para ayudarle a crecer. Deben consumir entre seis y ocho porciones de líquido al día (incluyendo las tomas de leche), servido en una taza; una con cada comida y una entre las comidas, con los tentempiés.

Siga dándoles a probar alimentos nuevos y trate de no sobrecargar su plato, ya que las porciones

distintos colores y texturas. Deje que su bebé se alimente solo en la medida de lo posible, aunque puede ayudarle cortando cualquier alimento difícil, como los espaguetis. Si su hijo comienza a negarse a comer, retire la comida sin decir nada y espere hasta la próxima hora de comer o merendar, sin darle nada antes. Trate de no darle comidas dulces o alimentos con alto contenido de grasa, ya que esto solo fomentará malos hábitos alimentarios en una etapa posterior de su vida. Elogie a su bebé cuando coma bien, ya que así promueve un buen comportamiento y aprendizaje futuro. A la larga, el niño será capaz de consumir los mismos alimentos que el resto de la familia, así que recuerde que siempre debe dar el ejemplo y comer de manera saludable.

Menú para siete días

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Cereal para desayunar sin azúcar, con leche entera	Galleta de trigo galleta y plátano con leche entera	Dumplings rellenos de carne, pescado o verduras
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Tentempié de media mañana	Plátano y torta de arroz o avena	Un puñado de uvas	Manzana
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Comida de mediodía	Tortilla de queso con tomates cherry y palitos de pepino	Mini sándwich tostado con jamón asado y tomate	Patatas pequeñas horneadas y judías (la cubierta con queso es opcional)
Segundo plato	Mousse lácteo	Yogur	Queso fresco
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Merienda	Barra de granola con fruta	Pan de pita con hummus	Tortas de arroz y albaricoques secos
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Cena	Salsa boloñesa para pasta cocida (disponible en la aplicación móvil*)	Cuscús de cordero afrutado con mango y uvas pasas	Arroz colorido (disponible en la aplicación móvil*)
Segundo plato	Yogur natural y papilla de frutas	Ruibarbo y natillas	Ensalada de fruta natural y yogur natural
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Cena o picoteo antes de dormir	Tostada con mantequilla de cacahuete (o con lo que prefiera)	Arroz con leche	Galleta de trigo con leche entera
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			

* Ofrezca a su niño de seis a ocho vasos o tazas (aproximadamente de 100 ml cada uno) de líquidos al día. Las bebidas pueden incluir agua, leche o zumos de frutas sin azúcar. El agua es una buena opción, que debe estar disponible durante todo el día.

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Gachas con leche entera y manzana rallada	Cereal para desayunar sin azúcar, con leche entera	Huevo cocido o revuelto y tostadas	Muesli con leche entera
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Mango	Melocotón	Pera	Trocitos de papaya
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Espárrago soleado (p 167)	Frittata de espinacas y setas	Ensalada de coliflor y brócoli con pollo desmenuzado y queso (disponible en la aplicación móvil*)	Judías en pan tostado
Mousse lácteo	Yogur	Queso fresco	Yogur
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Palitos de pan y palitos de pepino/zanahoria con la salsa de acompañamiento de su elección	Tortas de arroz y mantequilla de cacahuete o lo que prefiera ponerles encima	Pastel de zanahoria o magdalenas de verduras	Tortas de avena, uvas y queso/queso de untar
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Chuleta de cerdo, patatas asadas y judías	Alegre y sano brócoli (p 166)	Curry de pollo y verduras con arroz o fideos	Ternera con zanahorias y patatas
Arroz con leche y papilla de frutas	Tarta de manzana y natillas	Puré de fresa y sémola	Trifle de frutas
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			
Tostada con mermelada	Galleta de trigo con leche entera	Cereal para desayunar sin azúcar, con leche entera	Tostada con lo que prefiera
Bebidas* Siempre ofrezca una bebida a la hora de comer; el agua o leche son opciones adecuadas.			

* Los niños pequeños necesitan por lo menos tres porciones de lácteos al día, una de los cuales puede incluir un vaso de leche. El zumo de frutas solo debe consumirse ocasionalmente [un vaso pequeño de zumo puro de fruta, sin azúcar, diluido (una parte zumo por diez partes de agua) y solo a la hora de las comidas, para evitar el deterioro dental].

La cara más dulce del pimiento

ingrediente:

1/2 Tallo Puerro (Aprox. 20 g)

1 Media Tomate (Aprox. 140 g)

1/4 Pequeños Calabacín (Aprox. 40 g)

140 g Arroz bien cocido
(por ración)

1/2 Media Pimiento rojo (Aprox. 40 g)

4 raciones



total
20 min

vapor
15 min



1. Lave las verduras y, a continuación, corte por la mitad el tomate y el pimiento rojo y quite las semillas. Corte las verduras en dados de aproximadamente 1 cm.

2. Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.

3. Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "10/15 min".



4. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.

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

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



7. De la vuelta a la jarra.

8. Coloque la jarra en la unidad principal y gírela en el sentido de las agujas del reloj hasta ajustarla en la posición de mezclar.

9. Mezcle 2 o 3 veces durante 15 segundos cada vez, hasta obtener la consistencia deseada. Para niños mayores, las comidas deben llevar trozos para fomentar la masticación. Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir 1 ración con aproximadamente 140 g de arroz cocido.

Consejos de nutrición: Receta rica en vitamina C.

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



Alegre y sano brócoli

ingrediente:

- 1 Filete Salmón (Aprox. 120 g)
- 1/2 Pequeños Brócoli (Aprox. 120 g)
- 140 g láminas de pasta bien cocidas (por ración)



total 35 min

vapor 15 min

4 raciones



Espárrago soleado

ingrediente:

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



total 30 min

vapor 15 min

3 raciones

- 1 Lave y pele el brócoli, y quite las espigas y la piel del salmón. Corte el brócoli y el salmón en dados de aproximadamente 1 cm.
- 2 Levante la tapa de la jarra e introduzca todos los ingredientes. Coloque y cierre la tapa en la posición correcta.
- 3 Retire la tapa del depósito de agua y llénelo hasta que alcance el nivel de "10/15 min".
- 4 Coloque y cierre la tapa en la posición correcta. Pulse para ajustar la jarra en la posición de vapor.
- 5 Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.

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

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

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

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

- 5 Ajuste el control de tiempo en 15 minutos. Comenzará a producir vapor y se detendrá automáticamente transcurrido ese tiempo.
- 6 Vuelva a girar el botón de vapor hasta la posición de apagado.
- 7 De la vuelta a la jarra.
- 8 Vierta el contenido en un bol y deje que se enfríe antes de servir una ración con 100 g de gajos de patatas nuevas cocinadas y 20 g de queso parmesano fundido.

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

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

Εύκολες, γρήγορες και θρεπτικές συνταγές για το μωρό σας	169
Στάδιο 1: Οι πρώτες του γεύσεις	175
Λαχταριστός πουρές από πατάτα και μπρόκολο	180
Παιχνιδιάρικος πουρές μήλου	182
Γκουρμέ κρέμα αβοκάντο-μπανάνα	182
Χρυσοκίτρινος πουρές κολοκύθας	182
Στάδιο 2: Μαλακές μπουκιτσες	184
Πανδαισία λαχανικών	188
Δυναμωτικό κρέας	190
Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια	190
Πανεύκολος πουρές αρακά	190
Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα	192
Κοτόπουλο με τη γλύκα του μήλου	193
Στάδιο 3: Πιο σκληρές μπουκιές	194
Σάλτσα από ρεβίθια για νουντλς	198
Βακαλάος με πατατούλες	200
Το πρώτο του μούσλι	201
Στάδιο 4: Από την ηλικία του ενός έτους	202
Η γλυκιά πλευρά της πιπεριάς	206
Μπρόκολο για χαρούμενα μωρά	208
Απολαυστικά σπαράγγια	209

Εύκολες, γρήγορες και θρεπτικές συνταγές για το μωρό σας

Όταν πρόκειται το μωρό σας να ξεκινήσει τις στερεές τροφές, είναι απόλυτα λογικό να αισθάνεστε κάποια σύγχυση. Ο μεγάλος όγκος των διαθέσιμων πληροφοριών μπορεί να σας πιέσει, ιδίως αν είστε νέος γονιός. Μερικές φορές τα μωρά απορρίπτουν το φαγητό που τους έχετε ετοιμάσει, καθώς δεν μπορούν να σας πουν τι τους αρέσει και τι όχι. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει αρκετά τους γονείς όταν ξεκινούν τον απογαλακτισμό του μωρού τους. Δεν πρέπει, όμως, να πανικοβάλλεστε. Αν γνωρίζετε τις ανάγκες που έχει το μωρό σας και του προσφέρετε μια ποικιλία θρεπτικών γευμάτων, θα το βοηθήσετε να μεγαλώσει υγιές και ευτυχισμένο.

Αυτό το βιβλίο, που συντάξαμε μαζί με τη διατροφολόγο Dr. Emma Williams, παρέχει επαγγελματικές συμβουλές για τον απογαλακτισμό, καθώς και οδηγίες για την προετοιμασία εύκολων και θρεπτικών γευμάτων για το μωρό σας, έτσι ώστε το οικογενειακό γεύμα να γίνει πιο ευχάριστο για όλους.

Η συμβουλή της ειδικού
Η Dr. Emma Williams είναι πτυχιούχος διατροφολόγος με PhD στην Ανθρώπινη Διατροφή. Η Emma έχει ειδικευτεί στην ανάπτυξη και τη διατροφή των παιδιών. Εργάστηκε ως κλινική ερευνήτρια στο τμήμα παιδιατρικής ενός νοσοκομείου παιδών, όπου παρακολούθησε την

ανάπτυξη και την πρόσληψη τροφής σε μικρά παιδιά (0-3 ετών) με προβλήματα ανάπτυξης και παρείχε συμβουλές διατροφής στους γονείς τους. Διατέλεσε Επιστημονικός Σύμβουλος σε θέματα διατροφής στο Βρετανικό Ίδρυμα για τη Διατροφή (British Nutrition Foundation), όπου παρείχε εξειδικευμένες συμβουλές για τον απογαλακτισμό, έλεγχε τις θρεπτικές ουσίες συνταγών για την περίοδο του απογαλακτισμού και σχεδίαζε το πρόγραμμα γευμάτων για πολύ μικρά παιδιά. Είναι μέλος της Βρετανικής Εταιρείας Διατροφής (Nutrition Society) και του Συλλόγου Βρετανών Διατροφολόγων (Nutritionists in Industry), καθώς και τακτικός σύμβουλος στα ΜΜΕ για θέματα διατροφής. Μετά από 15 χρόνια απασχόλησης στον τομέα της ανθρώπινης διατροφής, η Emma δημιούργησε πρόσφατα τη δική της εταιρεία παροχής συμβουλών διατροφής.

Ο στόχος μας

Ευελπιστούμε ότι αυτό το βιβλίο συνταγών θα σας βοηθήσει την περίοδο που το μωρό σας αρχίζει τη στερεά τροφή. Περιλαμβάνει χρήσιμες οδηγίες και επαγγελματικές συμβουλές για τα διάφορα στάδια του απογαλακτισμού, καθώς και ενδεικτικά προγράμματα γευμάτων και κατάλληλες συνταγές για κάθε στάδιο. Οι συνταγές δημιουργήθηκαν χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο προϊόν, με σκοπό να σας βοηθήσουν να προσφέρετε θρεπτικό φαγητό στο μωρό σας καθώς αυτό μεγαλώνει.

Ο παρασκευαστής υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1 μαγειρεύει στον ατμό φρούτα, λαχανικά, κρέας και ψάρι. Επίσης, αναμιγνύει τα μαγειρεμένα συστατικά μέχρι να αποκτήσουν την κατάλληλη υφή για την ηλικία του μωρού σας, ενώ διαθέτει πρακτικές λειτουργίες απόψυξης και αναθέρμανσης. Κάθε του λειτουργία είναι σχεδιασμένη για να σας βοηθήσει να φτιάχνετε εύκολα, υγιεινά και θρεπτικά γεύματα για το μωρό σας.

Απογαλακτισμός του μωρού σας

Είναι πραγματικά συναρπαστικό να βλέπετε το μωρό σας να μεγαλώνει και να γίνεται ένα υγιές κι ευτυχισμένο

παιδί. Ότι συμβαίνει κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του μπορεί να επηρεάσει την υγεία του στο μέλλον, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να του παρέχετε υγιεινό και θρεπτικό φαγητό. Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη τροφή που μπορεί να λάβει αρχικά το μωρό σας, καθώς περιέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται, αλλά και σημαντικά αντισώματα για την προστασία του από λοιμώξεις, τα οποία περνούν απευθείας από τη μητέρα στο μωρό. Συνιστάται να θηλάζετε το μωρό σας μέχρι την ηλικία των 6 μηνών και, αν είναι δυνατό, να συνεχίσετε να δίνετε μητρικό γάλα, σε συνδυασμό με μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, μέχρι την ηλικία των 2 ετών ή περισσότερο. Αν δεν είστε σε θέση να θηλάσετε, το γάλα σε σκόνη αποτελεί το καλύτερο υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος. Όσον αφορά την ανάπτυξη του μωρού, θα πρέπει να παίρνει από 0,5 έως 1 κιλό το μήνα κατά τους πρώτους 6 μήνες. Για την καλύτερη ανάπτυξη του, θα πρέπει να ξεκινήσει τις στερεές τροφές μετά τον έκτο μήνα.

Δεδομένου ότι κάθε μωρό είναι διαφορετικό και μεγαλώνει με τους δικούς του ρυθμούς, είναι πολύ σημαντικό να μην το πιέσετε να απογαλακτιστεί αν δεν είναι έτοιμο. Ο απογαλακτισμός μπορεί να ξεκινήσει όταν το μωρό είναι 4 μηνών ή 17 εβδομάδων. Συνήθως, όμως, το πεπτικό σύστημα του μωρού ξεκινά να λειτουργεί κανονικά και είναι σε θέση να χωνέψει τις τροφές γύρω στους 6 μήνες ζωής*. Υπάρχουν 3 βασικές ενδείξεις για το πότε ένα μωρό είναι έτοιμο να δοκιμάσει στερεά τροφή, οι οποίες συνήθως παρουσιάζονται γύρω στους 4-6 μήνες και είναι οι εξής: το μωρό μπορεί να καθίσει και να κρατήσει το κεφάλι του όρθιο, συντονίζει καλά τις κινήσεις χεριού-ματιού-στόματος (μπορεί να κοιτάξει το φαγητό, να το πιάσει με το χέρι και να το βάλει στο στόμα) και, τέλος, μπορεί να καταπιεί το φαγητό που του προσφέρετε και δεν το σπρώχνει έξω με τη γλώσσα του. Προτού λοιπόν αρχίσετε τον απογαλακτισμό, θα πρέπει να δείτε αν ισχύουν όλες αυτές οι ενδείξεις. Ακόμα, το μωρό μπορεί να αρχίσει να μην χορταίνει με το γάλα που πίνει και να δείχνει ενδιαφέρον για το φαγητό που τρώνε οι άλλοι γύρω του. Όλες αυτές οι αλλαγές σηματοδοτούν ένα μεγάλο βήμα στην ανάπτυξη του μωρού σας. Είναι πλέον έτοιμο να εξερευνήσει νέες γεύσεις και υφές στη διατροφή του.

Όταν ξεκινά ο απογαλακτισμός, δεν έχει και τόσο σημασία η ποσότητα φαγητού που καταναλώνει το μωρό. Το σημαντικό είναι να συνηθίσει γενικά να τρώει φαγητό. Στην αρχή το μωρό δεν χρειάζεται 3 γεύματα την ημέρα. Μπορείτε απλά να αρχίσετε να του δίνετε μια μικρή ποσότητα κάθε φορά, μέχρι να συνηθίσει τη γεύση, την υφή και την αίσθηση της τροφής στο στόμα του. Στη συνέχεια θα αυξήσετε σταδιακά την ποσότητα και την ποικιλία των τροφών, μέχρι το μωρό σας να καταλήξει να τρώει το ίδιο φαγητό με την υπόλοιπη οικογένεια αλλά σε μικρότερες μερίδες. Τα μωρά μαθαίνουν να τρώνε τα φαγητά που συνηθίζουν. Αν τους δώσετε πολύ αλμυρά, γλυκά ή λιπαρά φαγητά και ροφήματα, είναι πιο πιθανό να τα θέλουν και όταν μεγαλώσουν. Σε καμία περίπτωση δεν θέλετε να αποκτήσει το παιδί σας επιλεκτική διατροφική συμπεριφορά! Είναι απαραίτητο να του δώσετε από την αρχή διάφορες υγιεινές και θρεπτικές τροφές, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα συνεχίσει να τρώει τέτοιου είδους φαγητό και όταν μεγαλώσει. Επειδή είναι πολύ δύσκολο να αλλάξουν διατροφή τα παιδιά όταν μεγαλώσουν, είναι σημαντικό να τους μάθετε σωστές διατροφικές συνήθειες από πολύ νωρίς. Σας συμβουλεύουμε να το κάνετε από τη στιγμή που ξεκινά ο απογαλακτισμός, φτιάχνοντας μόνοι σας το φαγητό με φρέσκα υλικά. Έτσι, θα ξέρετε

Είναι απαραίτητο να δώσετε στο μωρό σας από την αρχή διάφορες υγιεινές και θρεπτικές τροφές, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα συνεχίσει να τρώει τέτοιου είδους φαγητό και όταν μεγαλώσει.

ακριβώς τι τρώει το μωρό σας. Θα πρέπει επίσης να προσπαθείτε να διατηρείτε όσο περισσότερο γίνεται τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που μαγειρεύετε, ώστε να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη θρεπτική αξία των υλικών που χρησιμοποιείτε. Αν αγοράζετε φρέσκα υλικά και τα αποθηκεύετε σύμφωνα με τις οδηγίες φύλαξης, θα μπορείτε να διατηρείτε τα θρεπτικά συστατικά τους. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορείτε επίσης να είστε σίγουροι ότι τροφές όπως το ωμό κρέας ή ψάρι είναι ασφαλείς για κατανάλωση. Επιπλέον, φροντίστε να προετοιμάζετε το φαγητό πάνω σε καθαρή επιφάνεια χρησιμοποιώντας καθαρά σκεύη, ώστε να προστατεύσετε το μωρό σας από βλαβερά βακτήρια.

* Αν χρειάζεστε περισσότερες συμβουλές σχετικά με την κατάλληλη στιγμή για τον απογαλακτισμό του μωρού σας, απευθυνθείτε στον παιδίατρο ή τον σύμβουλο υγείας της περιοχής σας.

Το μαγείρεμα στον ατμό είναι ένας ιδιαίτερα υγιεινός τρόπος προετοιμασίας φαγητού, καθώς βοηθά στη διατήρηση όλων των θρεπτικών συστατικών. Με τον παρασκευαστή υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1 μπορείτε να διατηρείτε τα θρεπτικά συστατικά των υλικών που χρησιμοποιείτε για το γεύμα του μωρού σας. Κι αυτό επειδή τα υγρά που βγαίνουν από τον ατμομάγειρα στη διάρκεια του μαγειρέματος (φάση ατμομαγειρέματος) διατηρούνται για να αναμιχθούν στη συνέχεια με το φαγητό στη διάρκεια του αλέματος (φάση ανάμιξης).

Αυτό το βιβλίο συνταγών παρέχει μερικές πληροφορίες σχετικά με τον απογαλακτισμό, όμως μπορείτε να μάθετε πολλές ακόμα αξιόπιστες πληροφορίες για να διαπιστώσετε πότε είναι έτοιμο το μωρό σας να μεταβεί στη στερεά τροφή, όπως π.χ. από την παιδιατρική κλινική της περιοχής σας, τον παιδίατρο σας ή το διαδίκτυο. Μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες για τη μετάβαση από το ένα στάδιο του απογαλακτισμού στο άλλο, καθώς και ιδέες για άλλες συνταγές που μπορείτε να φτιάξετε με τον παρασκευαστή υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1.



Dr. Emma Williams,
Σύμβουλος Διατροφής
www.createfoodandnutrition.com

Αποποίηση ευθυνών: Οι συνταγές αυτές έχουν επιλεγεί προσεκτικά από ειδικό σε θέματα διατροφής. Αν έχετε την παραμικρή αμφιβολία για την καταλληλότητα οποιασδήποτε συνταγής του βιβλίου για το μωρό σας, ιδίως αν υποψιάζεστε ή γνωρίζετε ότι έχει αλλεργία σε συγκεκριμένες τροφές, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον σύμβουλο υγείας του παιδιού σας.

Συστάσεις για την υγεία και την ασφάλεια

Επειδή τα μωρά είναι πολύ ευαίσθητα στα βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε μερικές απλές οδηγίες υγείας και ασφάλειας κατά την προετοιμασία και τη φύλαξη του φαγητού τους.

Προετοιμασία φαγητού:

- Φροντίστε να αποθηκεύετε το φαγητό με ασφάλεια και να τηρείτε τις ημερομηνίες λήξης. Παρασκευάστε το φαγητό σε καθαρή κουζίνα, χρησιμοποιώντας καθαρά σκεύη και επιφάνειες κοπής. Να πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας πριν από την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και τα χέρια του μωρού πριν το ταΐσετε. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πλύνει σχολαστικά όλα τα μπουλ και τα κουτάλια ταΐσματος πριν από τη χρήση. Η Philips Avent διαθέτει κατάλληλους αποστειρωτές που προσφέρουν γρήγορη, εύκολη και αποτελεσματική χρήση.
- Αποθηκεύστε ξεχωριστά το μαγειρεμένο και το ωμό κρέας, μην τα τοποθετείτε μαζί με άλλα φαγητά μέσα στο ψυγείο και μην τα αφήνετε ξεσκεπαστα. Να πλένετε πάντα τα χέρια σας αφού πιάσετε το ωμό κρέας. Το ωμό κρέας ή ψάρι που είναι αποστειρωμένο σε αεροστεγή συσκευασία δεν χρειάζεται πλύσιμο πριν από τη χρήση, καθώς μπορεί να γεμίσουν οι επιφάνειες εργασίας της κουζίνας με βλαβερά μικρόβια και να προκληθεί τροφική δηλητηρίαση. Σε περίπτωση που δεν γνωρίζετε αν τα τρόφιμα είναι ήδη πλυμένα (π.χ. αν δεν έχουν αεροστεγή συσκευασία ή τα αγοράσατε από τη λαϊκή), βασιστείτε στην κρίση σας. Να πλένετε πάντα τα φρούτα και τα λαχανικά και, αν χρειάζεται, να τα ξεφλουδίζετε. Όλα τα ριζώδη λαχανικά χρειάζονται πλύσιμο και ξεφλούδισμα πριν από τη χρήση.

- Μην προσθέτετε αλάτι στα φαγητά που προορίζονται για μωρά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μυρωδικά και ήπια μπαχαρικά για να δώσετε γεύση. Αν πρέπει να βάλετε ζυμό σε κάποια συνταγή, χρησιμοποιήστε ζυμό με λίγο ή καθόλου αλάτι. Αποφύγετε την προσθήκη ζάχαρης στο φαγητό, εκτός κι αν τη χρειάζεστε για να δώσετε γλυκιά γεύση (π.χ. σε μια τάρτα φρούτων).
- Φροντίστε το φαγητό να είναι καλά μαγειρεμένο και να το σερβίρετε χλιαρό.

Φύλαξη τροφής:

- Μετά την παρασκευή, κρυώστε το φαγητό όσο το δυνατόν πιο γρήγορα (εντός 1-2 ωρών) και τοποθετήστε το στο ψυγείο (σε θερμοκρασία 5 °C ή χαμηλότερη) ή στην κατάψυξη (σε θερμοκρασία -18 °C). Μπορείτε να αποθηκεύετε τα περισσότερα φρεσκομαγειρεμένα φαγητά στο ψυγείο για έως 24 ώρες. Ανατρέξτε στις οδηγίες του καταψύκτη σας για να δείτε για πόσο χρονικό διάστημα μπορείτε να αποθηκεύσετε με ασφάλεια το φαγητό του μωρού (συνήθως για 1-3 μήνες).
- Μπορείτε να φτιάξετε μεγάλη ποσότητα φαγητού και να το φυλάξετε στον καταψύκτη χρησιμοποιώντας το δοχείο που παρέχεται με τον παρασκευαστή υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1. Μπορείτε να αγοράσετε πρόσθετα δοχεία Philips, τα οποία είναι επίσης αποστειρωμένα, μικρά και κατάλληλα για τοποθέτηση το ένα πάνω στο άλλο. Ακόμα, μπορείτε να γράψετε το όνομα και την ημερομηνία παρασκευής του φαγητού στο καπάκι ή να κολλήσετε μια ετικέτα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε θήκες για παγάκια, μικρά δοχεία που είναι κατάλληλα για καταψύκτη ή σακούλες καταψύκτη. Αν χρειάζεται, τυλίξτε το φαγητό με μεμβράνη ή αλουμινόχαρτο, για ασφαλή φύλαξη.
- Πρέπει να ξεπαγώσετε καλά το κατεψυγμένο φαγητό πριν το ζεστάνετε. Ο παρασκευαστής υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1 διαθέτει λειτουργίες απόψυξης και αναθέρμανσης, ώστε να καλύπτει όλες σας τις ανάγκες. Βεβαιωθείτε ότι έχει ζεσταθεί καλά όλο το φαγητό (θα πρέπει να αχνίζει) και αφήστε το να κρυώσει αρκετά πριν το σερβίρετε. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το θερμαντήρα για μπιμπερό και βρεφική προφή Philips Avent, για να ζεστάνετε το φαγητό του μωρού σας ομοιόμορφα και με ασφάλεια. Αν ζεσταίνεται το φαγητό σε φούρνο μικροκυμάτων, ανακατέψτε το καλά και ελέγξτε τη θερμοκρασία του προτού ταΐσετε το μωρό σας. Μην

ζεσταίνεται το φαγητό πάνω από μία φορά.

- Μην τοποθετείτε ξανά στην κατάψυξη φαγητό που έχει ξεπαγώσει και μην φυλάτε ή χρησιμοποιείτε ξανά το φαγητό που έχει αφήσει το παιδί σας.

Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται και τροφικές αλλεργίες:

- Ορισμένες τροφές δεν είναι κατάλληλες για παιδιά κάτω των 12 μηνών, όπως το συκώτι, τα ωμά οστρακοειδή, ο καρχαρίας, ο ξιφίας και το μάρλιν, τα μαλακά μη παστεριωμένα τυριά και το μέλι. Φροντίστε να μαγειρεύετε καλά το αυγό, καθώς και τα φαγητά που περιέχουν αυγό.
- Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό τροφικών αλλεργιών, συνιστάται ο αποκλειστικός θηλασμός μέχρι την ηλικία των 6 μηνών. Αν δεν μπορείτε να θηλάσετε για οποιονδήποτε λόγο, ρωτήστε τον παιδίατρο να σας πει ποιο είναι το καλύτερο γάλα σε σκόνη που μπορείτε να δώσετε στο μωρό σας αντί για το μητρικό. Επειδή η εισαγωγή στερεών τροφών μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες, θα πρέπει να συνεχίσετε το θηλασμό κατά τον απογαλακτισμό και να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή σε πιθανές αλλεργιογόνες τροφές, όπως το γάλα, το αυγό, το αλεύρι, το ψάρι και τα όστρακα, εισάγοντάς τις στη διατροφή του μωρού μία-μία.
- Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό αλλεργίας στα φιστίκια, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο γιατρό. Επειδή υπάρχει ο κίνδυνος πνιγμού, δεν πρέπει να δίνετε ολόκληρους ξηρούς καρπούς, συμπεριλαμβανομένων των φιστικιών, σε παιδιά κάτω των 5 ετών.
- Τα άμεσα συμπτώματα της αλλεργίας (που συνήθως εκδηλώνονται από τα πρώτα δευτερόλεπτα έως τις πρώτες δύο ώρες) μπορεί να είναι οίδημα στα χείλη, κνησμός και κνίδωση, κοκκίνισμα στο πρόσωπο ή το σώμα, εξάνθημα, επιδείνωση του εκζέματος ή δύσπνοια. Αν πιστεύετε ότι το μωρό σας παρουσιάζει αλλεργική αντίδραση στο φαγητό, πρέπει να συμβουλευτείτε αμέσως γιατρό. Σε σπάνιες περιπτώσεις, οι σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις (αναφυλαξία) μπορεί να είναι επικίνδυνες για τη ζωή.
- Οι καθυστερημένες αντιδράσεις στο φαγητό (που συνήθως σχετίζονται με αλλεργία στο αγελαδινό γάλα) περιλαμβάνουν ναυτία ή παλινδρόμηση, διάρροια, δυσκοιλιότητα, αίμα στα κόπρανα, σύγκραμα και έκζεμα

που επιδεινώνεται σταδιακά. Μακροπρόθεσμα, μπορεί να εμφανιστούν επίσης προβλήματα με την πρόσληψη βάρους. Επειδή μερικά από αυτά τα συμπτώματα (π.χ. το εξάνθημα ή η διάρροια) αποτελούν επίσης ενδείξεις άλλων ασθενειών, θα πρέπει να συμβουλευτείτε περαιτέρω τον γιατρό σας.

- Αν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας μπορεί να εμφανίζει αλλεργία στο φαγητό, θα πρέπει πάντα να απευθύνεστε σε εξειδικευμένο γιατρό. Ο γιατρός θα πρέπει να είναι το πρώτο άτομο στο οποίο θα απευθυνθείτε!

Περαιτέρω οδηγίες και πληροφορίες

- Η ποσότητα που υποδεικνύεται στις συνταγές* είναι αρκετή για να ταΐσετε το μωρό σας, καθώς και για να φυλάξετε ή να καταψύξετε για αργότερα κάποιες μερίδες. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες σας, φροντίζοντας πάντα να προσαρμόζετε το χρόνο μαγειρέματος στον ατμό ανάλογα με την ποσότητα των υλικών που χρησιμοποιείτε. Ανατρέξτε στην ενότητα “Υλικά και χρόνοι μαγειρέματος” στο εγχειρίδιο χρήσης, για να δείτε τον κατάλληλο χρόνο μαγειρέματος για συγκεκριμένα υλικά.
- Η τελική υφή κάθε συνταγής εξαρτάται από το είδος και την ποσότητα των υλικών που χρησιμοποιείτε, καθώς και από το στάδιο του απογαλακτισμού (π.χ. μεγαλύτερα κομμάτια ή καλύτερο άλεσμα). Μπορείτε να αλλάξετε την υφή προσθέτοντας στο τέλος βρασμένο νερό ή λίγο από το γάλα που πίνει το μωρό σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσθέσετε νερό για να αραιώσετε το φαγητό ή ρυζάλευρο για να το κάνετε πιο πηχτό. Επίσης, αν στραγγίσετε λίγο από το νερό που υπάρχει στον ατμομάγειρα πριν από την ανάμιξη, το φαγητό θα έχει πιο παχύρρευστη υφή.
- Οι ποσότητες των συνταγών είναι ενδεικτικές και ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιείτε και το χρόνο μαγειρέματος.
- Το μέγεθος των μερίδων που υποδεικνύονται στις συνταγές αποτελεί απλό οδηγό. Δεδομένου ότι κάθε μωρό έχει τις δικές του ανάγκες, το μέγεθος των μερίδων μπορεί να μην ανταποκρίνεται στην ποσότητα που θέλει να φάει το μωρό σας ή σε αυτήν που χρειάζεται για την ανάπτυξή του. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί μπορεί τελικά να καταναλώσει διαφορετική ποσότητα από αυτή που

* Όλες οι συνταγές έχουν ελεγχθεί, προκειμένου να διαπιστωθεί ότι περιέχουν την κατάλληλη ποσότητα θερμίδων, άλατος, ζάχαρης και λιπαρών για μωρά και νήπια.

υποδεικνύεται στη συνταγή.

- Τα προγράμματα γευμάτων που παρουσιάζονται αποτελούν απλά παραδείγματα ισορροπημένων γευμάτων ανάλογα με το στάδιο απογαλακτισμού. Όπως και οι μερίδες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγοί και να προσαρμοστούν ανάλογα με τις προτιμήσεις σας και τα γούστα του μωρού σας. Δεδομένου ότι αυτό το προϊόν διατίθεται σε όλο τον κόσμο, τα γεύματα που προτείνονται στα προγράμματα γευμάτων έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα διάφορες περιοχές. Μπορείτε να επιλέξετε τα γεύματα που ταιριάζουν περισσότερο με τη δική σας κουλτούρα και τις ανάγκες σας.
- Τα προγράμματα γευμάτων 1 έως 3 έχουν σχεδιαστεί για να δώσετε στο μωρό σας να δοκιμάσει τις πρώτες του γεύσεις σε συνδυασμό με το γάλα που πίνει, αυξάνοντας την ποσότητα και την ποικιλία καθώς εξελίσσεται ο απογαλακτισμός. Το πρόγραμμα γευμάτων για το στάδιο 4 (12 μηνών και μετά) είναι σχεδιασμένο για να δίνετε στο μωρό σας τροφές και από τις τέσσερις βασικές

- διατροφικές ομάδες, που είναι οι εξής: αμυλούχες τροφές (ρύζι, πατάτα, ζυμαρικά), φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα (πλήρες γιαούρτι και τυρί) και τέλος πρωτεϊνούχες τροφές (κρέας, ψάρι) και εναλλακτικές πηγές πρωτεϊνών όπως αβγά και όσπρια (φακές, φασόλια κ.λπ.). Οι ποσότητες που παρέχονται αναλογούν σε πέντε, τέσσερις, τρεις και δύο μερίδες την ημέρα αντίστοιχα. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για το τάισμα παιδιών 1-3 ετών, ώστε να βεβαιωθείτε ότι τους παρέχετε μια ισορροπημένη διατροφή.
- Χρησιμοποιήστε το φωτογραφικό οδηγό συνταγών, για να βλέπετε γρήγορα τις συνταγές όταν μαγειρεύετε με τον παρασκευαστή υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1.
 - Την πρώτη φορά που θα φτιάξετε ένα φαγητό με τον παρασκευαστή υγιεινής βρεφικής τροφής Philips Avent 4 σε 1, ανατρέξτε στις αναλυτικές οδηγίες της συνταγής.



Στάδιο 1: Οι πρώτες του γεύσεις

Το πρώτο στάδιο του απογαλακτισμού (γύρω στους 4-6 μήνες) αφορά τη δοκιμή νέων γεύσεων και υφών για πρώτη φορά. Επειδή το μωρό σας έχει συνηθίσει μόνο τη γεύση και την υφή του γάλακτος, το μυστικό είναι να εισαγάγετε τις νέες τροφές σταδιακά. Αν και αυτό απαιτεί λίγο χρόνο στην αρχή, με λίγη υπομονή, το μωρό σας θα αρχίσει πολύ σύντομα να τρώει το φαγητό του.

Μέχρι τώρα, το μωρό σας έχει συνηθίσει μόνο να θηλάζει ή να πίνει γάλα σε σκόνη από το μηπιπερό, σπρώχνοντας τη γλώσσα του έξω για να πιει. Συνεπώς, όταν αρχίσετε να το ταΐζετε με κουτάλι, το μωρό θα κάνει αυτόματα το ίδιο πράγμα, δηλαδή θα σπρώχνει το φαγητό έξω από το στόμα με τη γλώσσα του. Η εκμάθηση της σίτισης περιλαμβάνει την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων όσον αφορά τις κινήσεις του στόματος. Για παράδειγμα, το μωρό χρειάζεται να μάθει να χρησιμοποιεί τα χείλη του για να πάρει το φαγητό από το κουτάλι, καθώς και τη γλώσσα του για να σπρώξει το φαγητό μέσα στο στόμα και να το καταπιεί. Πρόκειται για μια εντελώς νέα εμπειρία, καθώς μέχρι τώρα χρησιμοποιούσε μόνο τους μύς στο σαγόκι

και στα μάγουλα για να ρουφά το γάλα. Όταν το μωρό σας μπορεί να καταπιεί και παρουσιάζει και τις άλλες δύο ενδείξεις του απογαλακτισμού (κάθεται, πίνει πράγματα με το χέρι και τα βάζει στο στόμα), είναι έτοιμο να αρχίσει να δοκιμάζει νέες γεύσεις.

Οι πρώτες τροφές μπορεί να είναι αλεσμένα δημητριακά, όπως ρυζάλευρο, βρώμη, κεχρί, νουντς από καλαμπόκι ή βρασμένο και πολτοποιημένο ρύζι, αναμειγμένα με το γάλα που πίνει το μωρό σας. Μπορείτε επίσης να πολτοποιήσετε φρούτα και λαχανικά. Στην αρχή πρέπει να πολτοποιείτε πολύ καλά τις τροφές, ώστε να έχουν αρκετά αραιή υφή, καθώς και να χρησιμοποιείτε ήπιες

γεύσεις (ακόμα και άνοστες). Αρχίστε να δίνετε στο μωρό σας λίγα κουταλάκια του γλυκού μία φορά την ημέρα, παράλληλα με το γάλα του (μητρικό ή ξένο) ή μετά. Επίσης, καλό είναι να προσθέτετε μία τροφή τη φορά, ώστε να δείτε πώς αντιδρά το μωρό σε κάθε τροφή. Με την πάροδο του χρόνου, μπορείτε να αρχίσετε να δίνετε στερεά τροφή πριν από το γάλα, καθώς και να αυξήσετε σταδιακά τη συχνότητα και την ποσότητα των τροφών. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε διαφορετικές υφές, προσθέτοντας λιγότερο γάλα ή νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) στο φαγητό, ώστε να γίνει πιο παχύρευστο.

Στη συνέχεια, μπορείτε να προσφέρετε διαφορετικά είδη τροφών και να αυξήσετε σταδιακά τα γεύματα από δύο σε τρία την ημέρα, έτσι ώστε το μωρό σας να μπορεί να δοκιμάζει πολλές νέες γεύσεις. Όσον αφορά τις ανάγκες του μωρού σας για υγρά, συνεχίστε να του δίνετε γάλα (μητρικό ή ξένο). Αν κάνει πολλή ζέστη και πιστεύετε ότι το μωρό σας διψάει ανάμεσα στα γεύματα, μπορείτε να του δώσετε βρασμένο νερό που έχει κρυώσει, στην περίπτωση που το μωρό τρέφεται με ξένο γάλα (τα μωρά που πίνουν μητρικό γάλα δεν έχουν ανάγκη να πουν νερό).

Στη αρχή πρέπει να πολτοποιείτε πολύ καλά τις τροφές, ώστε να έχουν αρκετά αραιή υφή, καθώς και να χρησιμοποιείτε ήπιες γεύσεις (ακόμα και άνοστες).



Πρόγραμμα γευμάτων 7 ημερών

Γεύμα	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Πρωινό	Ρυζάλευρο αναμειγμένο με το γάλα που πίνει το μωρό	Ρυζάλευρο με αλεσμένο μήλο και το γάλα που πίνει το μωρό	Ρυζάλευρο αναμειγμένο με το γάλα που πίνει το μωρό
Μεσημεριανό	Πουρές καρότου	Λαχταριστός πουρές από πατάτα και μπρόκολο (Σελ 180)	Πουρές από αβοκάντο και αχλάδι
Βραδινό	Παιχνιδιάρικος πουρές μήλου (Σελ 182)	Αλεσμένη ή λιωμένη μπανάνα	Πουρές αχλαδιού (Προσαρμογή Παιχνιδιάρικος πουρές μήλου (Σελ 182))



Κατάλληλο για χορτοφάγους



Κατάλληλο για ψύξη

* Philips Avent 4-σε 1, Εφαρμογή για υγιεινή παρασκευή φαγητού για το μωρό

Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Ρυζάλευρο με αλεσμένο αχλάδι και το γάλα που πίνει το μωρό	Ρυζάλευρο αναμειγμένο με το γάλα που πίνει το μωρό	Ρυζάλευρο με διάφορα αλεσμένα φρούτα και το γάλα που πίνει το μωρό	Ρυζάλευρο με μπανάνα και το γάλα που πίνει το μωρό
Πουρές από καρότο και γλυκοπατάτα (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Πουρές από μπρόκολο	Χρυσοκίτρινος πουρές κολοκύθας (Σελ 182)	Πουρές από καρότο και πασινάκι
Πουρές με μήλο και αχλάδι (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Παιχνιδιάρικος πουρές μήλου (Σελ 182)	Γκουρμέ κρέμα αβοκάντο-μπανάνα (Σελ 182)	Πουρές από μήλο και κολοκύθα (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)

Αυτό το πρόγραμμα γευμάτων έχει σχεδιαστεί για όταν το μωρό σας θα έχει συνηθίσει τις πρώτες γεύσεις, μετά τη σταδιακή εισαγωγή τους (αρχικά δίνοντας 1-2 κουταλάκια του γλυκού σε διάφορες ώρες ταΐσματος στη διάρκεια της ημέρας και μετά αυξάνοντας σιγά σιγά την ποσότητα και τον αριθμό των γευμάτων ανάλογα με τους ρυθμούς του μωρού σας). Ολοκληρώστε κάθε γεύμα με το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο). Το μωρό σας θα πρέπει επίσης να πίνει κανονικά γάλα 1-2 φορές την ημέρα.

Λαχταριστός πουρές από πατάτα και μπρόκολο

Συστατικά:

1/2 Μεγάλη Πατάτα (Περίπου 200 γρ.)

1/2 Μικρό Μπρόκολο (Περίπου 100 γρ.)

4 μερίδες



Σύνολο
35 ΛΕΠΤΑ

Ατμός
20 ΛΕΠΤΑ



1. Πλύνετε το μπρόκολο. Ξεφλουδίστε και πλύνετε την πατάτα. Κόψτε την πατάτα και το μπρόκολο σε κυβάκια περίπου 1 εκ.



2. Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.



3. Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".



4. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.



5. Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.



6. Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".



7. Αναποδογυρίστε την κανάτα.



8. Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμιξης.



9. Αναμείξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Για να αραιώσετε τον πουρέ, μπορείτε να προσθέσετε λίγο από το γάλα του μωρού σας ή βραστό νερό.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ. Πηγή βιταμίνης C και φυλικού οξέος.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με βρεφική σκόνη ρυζιού ή με το συνηθισμένο γάλα του μωρού σας. Μπορείτε να αντικαταστήσετε την πατάτα με γλυκοπατάτα.



Παιχνιδιάρικος πουρές μήλου

Συστατικά:

2 Μέτρια Μήλα (ώριμα) (Περίπου 300 γρ.)



Σύνολο 25 λεπτά

Ατμός 15 λεπτά

4 μερίδες



Γκουρμέ κρέμα αβοκάντο-μπανάνα

Συστατικά:

1/2 Μεσαίο Αβοκάντο (ώριμο) (Περίπου 50 γρ.)

1/2 Μέτρια Μπανάνα (ώριμη) (Περίπου 50 γρ.)

60 ml Το συνηθισμένο γάλα του μωρού σας (προετοιμάστε το ως συνήθως)



Σύνολο 10 λεπτά

Ατμός 0 λεπτά

1 μερίδες



Χρυσοκίτρινος πουρές κολοκύθας

Συστατικά:

1/2 Μέτρια Κίτρινη κολοκύθα (Περίπου 300 γρ.)



Σύνολο 35 λεπτά

Ατμός 15 λεπτά

4 μερίδες

- 1 Πλύνετε το μήλο, ξεφλουδίστε το και αφαιρέστε τον πυρήνα. Κόψτε το μήλο σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλετε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.

- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 2-3 φορές για 10 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε.

- 1 Κόψτε το αβοκάντο στη μέση. Βγάλετε το κουκούτσι και αφαιρέστε τη σάρκα με ένα κουτάλι. Ξεφλουδίστε την μπανάνα. Κόψτε το αβοκάντο και τη μπανάνα σε κυβάκια 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας. Τοποθετήστε όλα τα φρούτα και το γάλα του μωρού στην κανάτα. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 4 Αναμειξτε 3-5 φορές για 10 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε φολικό οξύ. Πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης E, καλίου, βιταμίνης B6 και βιταμίνης K.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Κατά προτίμηση σερβίρετε αμέσως. Μπορείτε να αντικαταστήσετε την μπανάνα με παπάγια.

- 1 Πλύνετε, ξεφλουδίστε και κόψτε την κολοκύθα σε φέτες. Αφαιρέστε τους σπόρους. Κόψτε την κολοκύθα σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλετε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.

- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Για να αραιώσετε τον πουρέ, μπορείτε να προσθέσετε λίγο από το γάλα του μωρού σας ή βραστό νερό.



Στάδιο 2: Μαλακές μπουκίτσες

Αφού το μωρό σας συνηθίσει να τρώει αλεσμένες ή λιωμένες τροφές με σχετικά ήπια γεύση, μπορείτε πλέον να εισαγάγετε διαφορετικές υφές και πιο έντονες γεύσεις, περνώντας διαδοχικά σε χοντροαλεσμένες τροφές, ώστε να μάθει το μωρό να μασάει. Σε αυτό το στάδιο του απογαλακτισμού (από 6-8 μηνών), τα μωρά θα πρέπει να έχουν αρχίσει να λαμβάνουν 3 γεύματα την ημέρα, σε μεγαλύτερη ποσότητα από πριν, συνεχίζοντας να πίνουν κανονικά γάλα (μητρικό ή ξένο).

Όσον αφορά την ανάπτυξη του μωρού, και μόνο το μάσημα μικρών και μαλακών κομματιών τροφής και η μετακίνηση της τροφής μέσα στο στόμα με τη γλώσσα το βοηθούν να αναπτύξει τις κινήσεις του στόματος. Παρόλο που στην αρχή το φαγητό μπορεί να προκαλέσει βήχα ή ακόμα και εμετό στην προσπάθεια του μωρού να απομακρύνει την τροφή από το πίσω μέρος του στόματος, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν του αρέσει το φαγητό που του δίνετε. Απλώς μαθαίνει να χειρίζεται τροφές με διαφορετική σύσταση. Συνεχίστε να του δίνετε τροφές με διαφορετική υφή, έτσι ώστε να μάθει να τρώει διάφορα φαγητά και να γίνει πιο δεκτικό στο να δοκιμάζει νέα. Μην ανησυχείτε αν το μωρό απορρίψει κάποιες τροφές στην αρχή - είναι απολύτως φυσιολογικό. Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, οι διατροφικές προτιμήσεις επηρεάζονται από την επαναλαμβανόμενη έκθεση στο φαγητό, συνεπώς το μυστικό είναι να συνεχίσετε να δίνετε στο μωρό το ίδιο φαγητό σε διάφορες στιγμές, μέχρι να συνηθίσει τη γεύση του και τελικά να το αποδεχτεί. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες (ακόμα και 15 δοκιμές σε κάποιες περιπτώσεις) για να δεχτεί το μωρό ορισμένες τροφές, οπότε θα πρέπει να έχετε υπομονή. Σίγουρα θα δείτε αποτέλεσμα. Να θυμάστε ότι είναι πολύ πιο εύκολο να καθιερώσετε μια υγιεινή διατροφή όταν το μωρό σας είναι ακόμα μικρό. Φροντίστε λοιπόν από του προσφέρετε πολλές και διαφορετικές τροφές κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

Παρόλο που τα περισσότερα μωρά δεν έχουν δόντια σε ηλικία 6 μηνών, μπορούν να χειριστούν μικρά, μαλακά κομμάτια τροφών (αλέθοντάς τα με τα ούλα τους). Επειδή αυτό το στάδιο αφορά την εκμάθηση του μασήματος, αρχίστε να δίνετε μαλακές τροφές που μπορεί να φάει

με τα χέρια του, όπως μπαστούνακια μαγειρεμένων λαχανικών (καρότα) ή γινομένων φρούτων, λεπτές φέτες φρυγανισμένου ψωμιού αλλά και βρασμένα ζυμαρικά βολικού σχήματος. Μην δίνετε ποτέ ολόκληρα σταφύλια ή ντοματίνια, παρά μόνο κομμένα σε λεπτές φέτες, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος πνιγμού.

Σε αυτό το στάδιο μπορείτε να αρχίσετε να δίνετε φαγητά που συνδυάζουν διάφορες τροφές από τις βασικές διατροφικές ομάδες.

Επειδή το μωρό σας αναπτύσσεται ραγδαία αυτό το διάστημα, έχει μεγαλύτερη ανάγκη από τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, φροντίστε να του δίνετε πολλές και διαφορετικές τέτοιες τροφές! Για παράδειγμα, όλα τα μωρά διαθέτουν ένα καλό απόθεμα σιδήρου όταν γεννιούνται. Ωστόσο, επειδή το απόθεμα αυτό αρχίζει να εξαντλείται γύρω στην ηλικία των 6 μηνών, είναι απαραίτητο να λαμβάνουν αρκετό σίδηρο από τη διατροφή τους, ώστε να έχουν μια υγιή ανάπτυξη. Κατά συνέπεια, πρέπει να τους δίνετε πολλές τροφές που περιέχουν σίδηρο, όπως άπαχο κόκκινο κρέας, δημητριακά, όσπρια και πράσινα λαχανικά. Αν δεν είστε σίγουροι για την ποσότητα φαγητού που πρέπει να τρώει το μωρό σας, αφήστε το ίδιο να σας δείξει. Συνήθως, τα μωρά γυρνούν το κεφάλι τους από την άλλη ή κρατούν το στόμα τους κλειστό όταν δεν θέλουν άλλο φαγητό. Για λόγους ασφάλειας, πρέπει πάντα να επιβλέπετε το μωρό σας όταν τρώει. Σε κάθε γεύμα συνεχίστε να του δίνετε μητρικό ή ξένο γάλα, καθώς και μερικές γουλιές βρασμένο νερό που έχει κρυώσει, χρησιμοποιώντας εκπαιδευτικό κύπελλο. Δεν χρειάζεται να του δώσετε χυμούς, καθώς προσλαμβάνει αρκετή βιταμίνη C από το γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά που καταναλώνει.

Οι 4 βασικές διατροφικές ομάδες είναι οι εξής:

1. Αμυλούχες τροφές – ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα και άλλα δημητριακά.
2. Κρέας, ψάρι και εναλλακτικές πηγές πρωτεϊνών, όπως αβγά και όσπρια (φακές, φασόλια κ.λπ.).
3. Φρούτα και λαχανικά.
4. Γαλακτοκομικά προϊόντα – πλήρες γιαούρτι και τυρί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε πλήρες γάλα στο μαγείρεμα.

Πρόγραμμα γευμάτων 7 ημερών

Γεύμα	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Πρωινό	Πόριτζ για μωρά με λιωμένο αχλάδι	Μούσλι για μωρά με λιωμένο μάνγκο	Πόριτζ για μωρά με λιωμένη μπανάνα
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια με αυτό το γεύμα	Ώριμο αχλάδι σε φέτες	Ώριμο μάνγκο σε φέτες	Μπανάνα σε φέτες
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			
Μεσημεριανό	Δυναμωτικό κρέας (Σελ 190) σκέτο ή με αλεσμένα λαχανικά (Σελ 188)	Πουρές από αρακά και γλυκοπατάτα (Σελ 190) (μπορείτε να προσθέσετε δυναμωτικό κρέας (Σελ 190), αν θέλετε)	Πουρές από παστινάκι, πατάτα και μοσχάρι (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια με αυτό το γεύμα	Μαγειρεμένα μπουκετάκια μπρόκολου	Μαγειρεμένα μπουκετάκια κουνουπιδιού	Μαγειρεμένο καρότο σε μπαστουνάκια
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			
Βραδινό	Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα (Σελ 192)	Λιωμένη μπανάνα με πλήρες γιαούρτι	Φακές με λαχανικά (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια με αυτό το γεύμα	Ώριμο ροδάκινο ή δαμάσκηνο σε φέτες	Μπανάνα σε φέτες	Ώριμο πεπόνι σε φέτες
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			

Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Μούσλι για μωρά με λιωμένα μούρα	Πόριτζ για μωρά με λιωμένα ροδάκινα	Μούσλι για μωρά με μπανάνα	Πόριτζ για μωρά με πουρέ μήλου
Ώριμα μύρτιλλα	Ώριμο ροδάκινο σε φέτες	Μπανάνα σε φέτες	Μαγειρεμένο μήλο σε φέτες
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			
Κοτόπουλο με τη γλύκα του μήλου (Σελ 193)	Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια (Σελ 190)	Μοσχάρι με γογγύλια και γλυκοπατάτες (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Αρνί με γλυκοπατάτες και κίτρινη κολοκύθα (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)
Μαγειρεμένο κολοκυθάκι σε φέτες	Μαγειρεμένα μπουκετάκια μπρόκολου	Μαγειρεμένα μπουκετάκια κουνουπιδιού	Μαγειρεμένα μπουκετάκια μπρόκολου
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			
Λιωμένη παπάγια με πλήρες γιαούρτι	Πουρές από κίτρινη κολοκύθα και καρότο (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Λιωμένο μάνγκο με πλήρες γιαούρτι	Πανδαισία λαχανικών (Σελ 188)
Ώριμη παπάγια σε φέτες	Κίτρινη κολοκύθα σε φέτες	Ώριμο μάνγκο σε φέτες	Μαγειρεμένο καρότο σε φέτες
* Τα ροφήματα είναι το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).			

Πανδαισία λαχανικών

Συστατικά:

1/4 Μικρό Κουνουπίδι (Περίπου 130 γρ.)

1/2 Μέτρια Πατάτα (Περίπου 145 γρ.)

1 Μέτριο Καρότο (Περίπου 100 γρ.)



Σύνολο
35 ΛΕΠΤΑ

Ατμός
20 ΛΕΠΤΑ



1. Πλύνετε το κουνουπίδι. Πλύνετε και ξεφλουδίστε την πατάτα και το καρότο. Κόψτε τα λαχανικά σε κυβάκια περίπου 1 εκ.



2. Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.



3. Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".



4. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.



5. Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.



6. Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".



7. Αναποδογυρίστε την κανάτα.



8. Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμιξης.



9. Αναμείξτε 2-3 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Πηγή βιταμίνης Β6, βιταμίνης Α και βιταμίνης Κ.
Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με πουρέ κρέατος ή ψαριού. Αναμείξτε με τα αγαπημένα σας λαχανικά ή με βραστές φακές.

Δυναμωτικό κρέας

Συστατικά:

1 Φιλέτο Βοδινό/αρνί/στήθος κοτόπουλου/χοιρινό (Περίπου 250 γρ.)

3 Κουταλιές της σούπας Πουρές λαχανικών (Σελ 189)



Σύνολο 35 λεπτά

Ατμός 20 λεπτά

4 μερίδες

- 1 Αφαιρέστε την πέτσα και το λίπος από το κρέας. Κόψτε το κρέας σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλετε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.

- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Βάλτε 1 μερίδα σε ένα μπολ και αφήστε τη να κρυώσει πριν τη σερβίρετε. Αν χρειάζεται, αναμειξτε 1 κουταλιά της σούπας πουρέ κρέατος με 3 κουταλιές της σούπας πουρέ λαχανικών.

Σολομός με γλυκοπατάτες και κολοκυθάκια

Συστατικά:

1 Φιλέτο Σολομός (Περίπου 100 γρ.)

2 Μικρές Γλυκοπατάτα (Περίπου 185 γρ.)

1/2 Μέτριο Κολοκυθάκι (Περίπου 90 γρ.)



Σύνολο 30 λεπτά

Ατμός 15 λεπτά

3 μερίδες

- 1 Πλύνετε το κολοκυθάκι, ξεφλουδίστε και πλύνετε τις γλυκοπατάτες. Αφαιρέστε τα κόκαλα και το δέρμα από το σολομό. Κόψτε τα λαχανικά και το σολομό σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλετε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.

- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 2-3 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε.

Πανεύκολος πουρές αρακά

Συστατικά:

100 γρ Κατεψυγμένος αρακάς

2 Μικρές Γλυκοπατάτα (Περίπου 150 γρ.)



Σύνολο 35 λεπτά

Ατμός 20 λεπτά

2 μερίδες

- 1 Αποψύξτε και πλύνετε τον αρακά. Πλύνετε και ξεφλουδίστε τη γλυκοπατάτα. Κόψτε τη γλυκοπατάτα σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλετε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλετε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.

- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Για να αραιώσετε τον πουρέ, μπορείτε να προσθέσετε λίγο από το γάλα του μωρού σας ή βραστό νερό.



Επιδόρπιο με ροδάκινα και δαμάσκηνα

Συστατικά:

- 1/2 Μέτριο Ροδάκινο (ώριμο) (Περίπου 60 γρ.)
- 1 Μεγάλο Δαμάσκηνο (ώριμο) (Περίπου 45 γρ.)
- 20 γρ Γιαούρτι



Σύνολο 30 λεπτά

Ατμός 10 λεπτά

1 μερίδες

- 1 Πλύνετε τα φρούτα, ξεφλουδίστε τα και αφαιρέστε τον πυρήνα. Κόψτε τα φρούτα σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 10 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 10 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 2-3 φορές για 10 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Μεταφέρετε το μείγμα των φρούτων σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Στη συνέχεια, αναμειξτε το με γιαούρτι και σερβίρετε.

Διατροφικές πληροφορίες: Το ροδάκινο και το δαμάσκηνο είναι ένας θαυμάσιος συνδυασμός σε αυτήν τη γλυκιά συνταγή. Όταν το μωρό σας μεγαλώσει, μπορείτε να προσθέσετε βρώμη για περισσότερη γεύση και υφή. Επίσης, μπορείτε να αντικαταστήσετε το δαμάσκηνο με φράουλες.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Μπορείτε να αντικαταστήσετε το δαμάσκηνο με μπανάνα, μήλο ή παπάγια. Μπορείτε να αναμειξτε με κρέμα αντί για γιαούρτι.



Κοτόπουλο με τη γλύκα του μήλου

Συστατικά:

- 1/2 Φιλέτο Στήθος κοτόπουλου (Περίπου 80 γρ.)
- 2 Μικρές Γλυκοπατάτες (Περίπου 225 γρ.)
- 1/2 Μικρό Μήλο (ώριμο) (Περίπου 70 γρ.)



Σύνολο 35 λεπτά


Ατμός 20 λεπτά

3 μερίδες

- 1 Πλύνετε το μήλο, ξεφλουδίστε το και αφαιρέστε τον πυρήνα. Ξεφλουδίστε και πλύνετε την γλυκοπατάτα. Αφαιρέστε την πέτσα και το λίπος από το στήθος κοτόπουλου. Κόψτε όλα τα υλικά σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α. Πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης Β6 και νιασίνης.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κοτόπουλο με χοιρινό. Προσθέστε παστίνακι στη γλυκοπατάτα για περισσότερη γεύση.



Στάδιο 3: Πιο σκληρές μπουκιές

Το τρίτο στάδιο του απογαλακτισμού (από 9-12 μηνών) αφορά τον εμπλουτισμό των γεύσεων και τη μετάβαση σε τροφές με διαφορετική υφή. Μπορείτε πλέον να ψιλοκόβετε, να λιώνετε με το πιρούνι ή να τρίβετε τις τροφές αντί να τις πολτοποιείτε. Όσον αφορά την ανάπτυξη, το μωρό αρχίζει να αναγνωρίζει τις τροφές από την όψη τους και να τις συνδέει με την αντίστοιχη γεύση.

Επειδή είναι πολύ συνηθισμένο τα μεγαλύτερα παιδιά (συνήθως γύρω στην ηλικία των 2 ετών) να απορρίπτουν νέες τροφές ή τροφές που έχουν αποδεχτεί στο παρελθόν, θα τα βοηθήσετε πολύ αν τους προσφέρετε σε αυτό το στάδιο μια μεγάλη ποικιλία τροφών. Επίσης, το μωρό σας θα πρέπει να αρχίσει να τρώει την ίδια ώρα με την υπόλοιπη οικογένεια, επειδή τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε το φαγητό που βλέπουν να τρώνε οι άλλοι. Συνεπώς, φροντίστε να τρώει μαζί με όλη την οικογένεια και προγραμματίστε την ώρα του φαγητού με βάση τα άλλα μέλη της οικογένειας και ιδίως με βάση τα άλλα παιδιά. Όποτε μπορείτε, ενθαρρύνετε το μωρό να φάει μόνο του, ακόμα κι αν λερώνει τον χώρο. Η ώρα του φαγητού είναι η ώρα που το μωρό σας μαθαίνει διάφορα πράγματα, γι' αυτό θα πρέπει να είναι διασκεδαστική. Μαθαίνοντας να τρώει μόνο του, το μωρό αποκτά μια υγιή σχέση με το φαγητό, στην οποία συμμετέχει ενεργά. Όσον αφορά τις τροφές που πρέπει να δίνετε, προσπαθήστε να προσφέρετε μεγαλύτερη ποικιλία και να βοηθήσετε το μωρό να περάσει σε τροφές διαφορετικής

υφής που τρώγονται με τα χέρια, όπως μπαστουνάκια ωμών φρούτων και λαχανικών. Συνεχίστε να του δίνετε μητρικό ή ξένο γάλα, αλλά μειώστε τα γεύματα σε δύο με τρία την ημέρα. Αν χρειάζεται, μπορείτε επίσης να του δίνετε βρασμένο νερό που έχει κρυώσει. Επίσης, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να κόψετε το μπιμπερό και να μεταβείτε στο εκπαιδευτικό κύπελλο.

Επειδή τα στομαχάκια των μωρών είναι πολύ μικρά, γεμίζουν γρήγορα. Συνεπώς, θα πρέπει να αποφεύγετε τις τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως το μαύρο ψωμί ή το ψωμί ολικής άλεσης, καθώς γεμίζουν το στομάχι του μωρού σας και δεν αφήνουν χώρο για πιο θρεπτικές τροφές που προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια για την ανάπτυξη του. Τα λιπαρά είναι επίσης σημαντικά για την παραγωγή ενέργειας και περιέχουν πολύτιμες βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Α. Γι' αυτόν το λόγο, δεν πρέπει να δίνετε γάλα, τυρί και γιαούρτι χαμηλών λιπαρών σε μωρά κάτω των 2 ετών.



Πρόγραμμα γευμάτων 7 ημερών

Γεύμα	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Πρωινό	Μούσλι για μωρά (Σελ 201)	Φρυγανισμένο ψωμί με φυτικόβούτυρο (ή επάλειψη της αρεσκείας σας)	Πόριτζ και μπανάνα
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια μαζί με αυτό το γεύμα	Κομμένο πεπόνι	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί	Μπανάνα σε φέτες
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			
Δεκατιανό	Ρυζογκοφρέτες	Κομμένη μπανάνα	Τυρί κομμένο σε κυβάκια, φέτες ή μπαστουνάκια
Μεσημεριανό	Χτυπημένα αυγά σερβιρισμένα σε φρυγανισμένο ψωμί με κομμένα ντοματίνια	Μπαστουνάκια ψαριού με λαχανοκεφτέδες (λαχανο ή λαχανάκια Βρυξελλών μαζί με πουρέ πατάτας, ελαφρώς τηγανισμένα)	Σαντουϊτσάκι με μαλακή γέμιση της αρεσκείας σας
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια με αυτό το γεύμα	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί με βούτυρο ή/και κομμένα ντοματίνια	Μπαστουνάκια ψαριού ή/και λαχανάκια Βρυξελλών	Κομμένα σταφύλια και μήλα
Επιδόρπιο ή απογευματινό σνακ	Νωπό τυρί ή γιαούρτι	Τυρί κομμένο σε κυβάκια, φέτες ή μπαστουνάκια και ανανάς σε φέτες	Νωπό τυρί ή γιαούρτι
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			
Βραδινό	Σάλτσα από ρεβίθια για νουντλς (Σελ 198) (προσθέστε κρέας, αν θέλετε)	Βακαλάος με πατατούλες (Σελ 200)	Αρνί (αλεσμένο) και λαχανικά στην κατσαρόλα με πουρέ πατάτας
Τροφές που τρώγονται με τα χέρια με αυτό το γεύμα	Τηγανητά λαχανικά	Μαγειρεμένα μπουκετάκια μπρόκολου	Μαγειρεμένο καρότο σε μπαστουνάκια
Επιδόρπιο ή απογευματινό σνακ	Πουρές μήλου και κρέμα βανίλια	Crumble φρούτων και γιαούρτι	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί με φυτικόβούτυρο
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			

* Τα ροφήματα περιλαμβάνουν το συνηθισμένο γάλα του μωρού (μητρικό ή ξένο) 2-3 φορές την ημέρα και, όταν κάνει ζέστη, βρασμένο νερό που έχει κρυώσει (για μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη).

Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Ομελέτα για μωρά (καλά ψημένη) με σπανάκι, λάχανο ή πακ τσόι	Μαγειρεμένα νουντλς ή ρύζι (καλά βρασμένα) με λαχανικά	Χτυπημένα αυγά (καλά μαγειρεμένα) σερβιρισμένα σε φρυγανισμένο ψωμί ή αυγόφτες	Μούσλι για μωρά με φράουλες
Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί	Κομμένο αχλάδι	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί	Κομμένες φράουλες
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			
Νωπό τυρί ή γιαούρτι	Ρυζόγαλο	Κομμένο μήλο	Κομμένο πεπόνι
Κίτρινη κολοκύθα, ντομάτα και λαχανικά για βρασμένα ζυμαρικά (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Σούπα με φακές και λαχανικά (προσθέστε κρέας, αν θέλετε)	Μακαρόνια με τυρί	Φασόλια με φρυγανισμένο ψωμί (προσθέστε τριμμένο τυρί για περισσότερη γεύση)
Κίτρινη κολοκύθα σε κομματάκια	Μπαστουνάκια από βουτυρωμένο ψωμί ή πίτα για βούτημα	Κομμένες ντομάτες και φασολάκια χλωρά	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί με βούτυρο
Κριτσίνια και χούμους	Ρυζογκοφρέτες και μπανάνα	Κομπόστα με γιαούρτι	Νωπό τυρί ή γιαούρτι
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			
Κοτόπουλο με καλαμπόκι για βρασμένα νουντλς (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Κομματάκια σολομού με πουρέ πατάτας	Ρύζι με ήπια σάλτσα κάρι με κοτόπουλο και λαχανικά	Μοσχάρι (αλεσμένο) με λαχανικά και πουρέ πατάτας
Στρογγυλές πιπεριές (κόκκινες, πορτοκαλί ή κίτρινες) κομμένες σε φέτες	Μαγειρεμένα φασολάκια πλατιά, φασολάκια χάντρες ή σπανάκι	Λαχανικά κομμένα σε κομματάκια	Μαγειρεμένο καρότο σε μπαστουνάκια
Ρυζόγαλο	Νωπό τυρί ή γιαούρτι	Μπαστουνάκια από φρυγανισμένο ψωμί με επάλειψη της αρεσκείας σας	Crumble με ραβέντι και κρέμα βανίλια
Ροφήματα* - προσφέρετε νερό (βρασμένο που έχει κρυώσει) με κάθε γεύμα ή σνακ			

* Οι χυμοί φρούτων μπορούν να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά. Προσφέρετε 1 μικρό ποτήρι αραιωμένο χυμό χωρίς ζάχαρη (με 1 μέρος χυμό και 10 μέρη νερό) μόνο στη διάρκεια του γεύματος, για να αποφύγετε την τερηδόνα.

Σάλτσα από ρεβίθια για νουντλς

Συστατικά:

1/2 Κλωνάρι Σέλινο (Περίπου 40 γρ.)

1/2 Μέτριο Καρότο (Περίπου 40 γρ.)

1 Μέτρια Ντομάτα (Περίπου 130 γρ.)

40 γρ Βρασμένα ρεβίθια

50 γρ Νουντλς καλά βρασμένα
(ανά μερίδα)

50 γρ Πουρές βοδινού καλά βρασμένος
(ανά μερίδα) (Σελ 190)



Σύνολο
40 ΛΕΠΤΑ

Ατμός
20 ΛΕΠΤΑ



1. Πλύνετε τα λαχανικά. Ξεφλουδίστε και πλύνετε το καρότο. Κόψτε την ντομάτα στα δύο και αφαιρέστε τους σπόρους. Κόψτε τα λαχανικά σε κυβάκια περίπου 1 εκ.



2. Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά (εκτός από τα ρεβίθια). Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.



3. Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".



4. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.



5. Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.



6. Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".



7. Αναποδογυρίστε την κανάτα και προσθέστε τα ρεβίθια (τα οποία έχετε βράσει ξεχωριστά).



8. Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.



9. Αναμείξτε 3-5 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυσώσει. Σερβίρετε 1 μερίδα με περίπου 50 γρ. βρασμένα νουντλς και 50 γρ. πουρέ βοδινού (Σελ 190).

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο και βιταμίνη B12. Πηγή σιδήρου, φωσφόρου, καλίου, νιασίνης και βιταμίνης B6.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Αντί για μοσχάρι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψάρι ή πουρέ από άλλο κρέας (Σελ 190). Για να κάνετε αυτό το πιάτο χορτοφαγικό, σερβίρετε τη σάλτσα με βρασμένα ζυμαρικά, ρύζι ή άλλες αμυλούχες τροφές της επιλογής σας



Βακαλάος με πατατούλες

Συστατικά:

1 Φιλέτο Βακαλάος (Περίπου 100 γρ.)

1/2 Μέτρια Πατάτα (Περίπου 150 γρ.)

100 γρ Λαπάς καλά βρασμένος (ανά μερίδα)



Σύνολο 35 λεπτά

Ατμός 20 λεπτά

5 μερίδες



Το πρώτο του μούσλι

Συστατικά:

50 γρ Μύρτιλλα (ώριμα)

100 γρ Νιφάδες βρώμης (ανά μερίδα)

1/2 Μέτριο Ροδάκινο (ώριμο) (Περίπου 100 γρ.)

1/2 Μέτριο Αχλάδι (ώριμο) (Περίπου 100 γρ.)



Σύνολο 30 λεπτά

Ατμός 10 λεπτά

5 μερίδες

- 1 Πλύνετε και ξεφλουδίστε την πατάτα. Αφαιρέστε τα κόκαλα και το δέρμα από το βακαλάο. Κόψτε όλα τα υλικά σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "20 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 20 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 20 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Εναλλακτικές: Για να φτιάξετε σάλτσα, αναμειξτε 2-3 φορές για 5 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Αν το μωρό σας μασάει καλά, στραγγίστε το νερό και αναμειξτε για λιγότερη ώρα ή πολτοποιήστε με ένα πιρούνι. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Πριν σερβίρετε 1 μερίδα, ψάξτε προσεκτικά για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν μείνει μικρά κόκαλα και συνοδέψτε με περίπου 100 γρ. βρασμένο λαπά.


Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε ιώδιο. Πηγή σεληνίου και βιταμίνης B12.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με πουρέ κρέατος. Σερβίρετε με βρασμένα ζυμαρικά, ρύζι ή άλλες αμυλούχες τροφές της επιλογής σας

- 1 Πλύνετε όλα τα υλικά. Ξεφλουδίστε το ροδάκινο και το αχλάδι και αφαιρέστε τον πυρήνα. Κόψτε το ροδάκινο και το αχλάδι σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 10 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 10 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Αναμειξτε 2-3 φορές για 5 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Σερβίρετε 1 μερίδα με περίπου 100 γρ. νιφάδες βρώμης.

Διατροφικές πληροφορίες: Το μωρό σας θα λατρέψει αυτόν τον φρουτένιο συνδυασμό. Η συγκεκριμένη συνταγή θα σας βοηθήσει να συμπεριλάβετε περισσότερα φρούτα στη διατροφή του. Μπορείτε να κάνετε διάφορους συνδυασμούς, ανάλογα με τα φρούτα που έχετε ήδη στο σπίτι και τις γευστικές προτιμήσεις του μωρού σας!

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Αν θέλετε να συμπεριλάβετε κάποιο γαλακτοκομικό στη συνταγή, αναμειξτε με γιαούρτι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε φρούτο προτιμάτε.



Στάδιο 4: Από την ηλικία του ενός έτους

Αν και κάθε παιδί είναι διαφορετικό, τα μωρά γίνονται πολύ πιο δραστήρια όταν συμπληρώσουν τον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Μπορεί να μπουσουλούν γρήγορα στο δωμάτιο, να κρατιούνται για να σηκωθούν όρθια και να περδούν από έπιπλα ή ακόμα και να αρχίσουν να περπατούν. Μέχρι να μάθουν να μιλούν, να περπατούν και να κάνουν άλλα πράγματα, μεσολαβεί μια πολύ δραστήρια περίοδος κατά την οποία χρειάζονται πολύ περισσότερη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να τους προσφέρετε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Μέχρι τώρα, το μητρικό ή ξένο γάλα αποτελούσε την κύρια πηγή τροφής, όμως πλέον πρέπει να πάρει τη θέση του η στερεά τροφή.

Σε αυτό το στάδιο του απογαλακτισμού, τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν 3 γεύματα την ημέρα, καθώς και ορισμένα σνακ μεταξύ των γευμάτων, όπως κομμένα φρούτα και λαχανικά, γιαούρτι, κομματάκια τυριού, φρυγανισμένο ψωμί ή ρυζοκοφρέτες. Προσπαθήστε να προσθέσετε άμυλο (ψωμί, δημητριακά, πόριτζ, πατάτες, ρύζι, κουσκούς ή ζυμαρικά), πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, αυγό, φακές, φασόλια, χούμους, σόγια και τόφου) καθώς και φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα. Τρία από τα γεύματα ή σνακ της ημέρας θα πρέπει να περιλαμβάνουν γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι ή τυρί). Μία μερίδα θεωρείται ένα ποτήρι γάλα (150 ml), ένα μικρό μπολ γιαούρτι ή γωπό τυρί ή ένα κομμάτι τυρί όσο ένα σπιρτόκουτο. Η ποσότητα γάλακτος (μητρικού ή ξένου) που πίνει το παιδί είναι επόμενο να μειωθεί σε αυτό το στάδιο, συνεπώς μπορείτε να αρχίσετε το πλήρες αγελαδινό γάλα (εκτός κι αν υπάρχει αλλεργία στο

Αν και δεν υπάρχουν συνιστώμενες μερίδες για τα νήπια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την μπουνίτσα τους σαν μέτρο: το στομάχι τους έχει σχεδόν το ίδιο μέγεθος με την παλάμη τους όταν τη σφίγγουν. Καθώς γίνονται όλο και πιο δραστήρια (από την ηλικία των 2 ετών), μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά τις μερίδες που τους δίνετε. Ωστόσο, θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψη την όρεξη του παιδιού, καθώς αυτή θα σας καθοδηγεί στην ποσότητα που μπορεί να φάει. Προσπαθήστε να διατηρήσετε το ενδιαφέρον του για να μάθει να τρώει το φαγητό σερβίροντας τα γεύματα σε χρωματιστά πιάτα, χρησιμοποιώντας πολλά διαφορετικά σχήματα και θέματα (για παράδειγμα, μπορείτε να σχηματίσετε μια χαμογελαστή φατσούλα) και συνδυάζοντας διαφορετικά χρώματα και υφές. Αφήστε το μωρό να φάει μόνο του όσο περισσότερο γίνεται. Μπορείτε να το βοηθήσετε κόβοντας σε κομματάκια τις δύσκολες τροφές, όπως τα

Συνεχίστε να προσθέτετε νέες τροφές και προσπαθήστε να μην παραγεμίσετε το πιάτο του παιδιού, καθώς οι μεγάλες μερίδες ενδέχεται να το προδιαθέτουν αρνητικά.

γάλα). Το γάλα είναι βασική πηγή ασβεστίου, οπότε αυτό και το νερό θα πρέπει να αποτελούν τα κύρια ροφήματα του νηπίου. Ωστόσο, δεν πρέπει να δίνετε πάνω από μισό λίτρο γάλα την ημέρα, γιατί θα μειωθεί η όρεξη του παιδιού για το φαγητό που χρειάζεται για να αναπτυχθεί. Τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν 6-8 μερίδες υγρά την ημέρα (συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος), σερβιρισμένα σε κύπελλο, δηλαδή πρέπει να πίνουν ένα κύπελλο με κάθε γεύμα και ένα κύπελλο με κάθε σνακ μεταξύ των γευμάτων.

Συνεχίστε να προσθέτετε νέες τροφές και προσπαθήστε να μην παραγεμίσετε το πιάτο του παιδιού, καθώς οι μεγάλες μερίδες ενδέχεται να το προδιαθέτουν αρνητικά.

μακαρόνια. Όταν το παιδί αρχίσει να μην θέλει το φαγητό, πάρτε το από μπροστά του χωρίς να κάνετε φασαρία και μην του δώσετε τίποτα άλλο μέχρι το επόμενο σνακ ή γεύμα. Προσπαθήστε να μην δίνετε τροφές με ζάχαρη ή πολλά λιπαρά, γιατί το μόνο που θα καταφέρετε είναι να αποκτήσει το παιδί κακές διατροφικές συνήθειες στο μέλλον. Επαινέστε το μωρό σας όταν τρώει σωστά, καθώς με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνετε την καλή συμπεριφορά και την εκμάθηση άλλων πραγμάτων στο μέλλον. Στο τέλος, το νήπιο θα μπορεί να καταναλώνει τις τροφές που τρώει όλη η οικογένεια, γι' αυτό μην ξεχνάτε να δίνετε το καλό παράδειγμα τρώγοντας κι εσείς υγιεινά!

Πρόγραμμα γευμάτων 7 ημερών

Γεύμα	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3
Πρωινό	Δημητριακά χωρίς ζάχαρη με πλήρες γάλα	Μπισκότο ολικής άλεσης και μπανάνα με πλήρες γάλα	Πιτάκια με γέμιση κρέατος/ψαριού ή/και λαχανικών
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Δεκατιανό	Μπανάνα και ρυζοκοφρέτα/μπισκότο βρώμης	Μία χούφτα σταφύλια	Μήλο
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Μεσημεριανό	Ομελέτα με τυρί γαρνιρισμένη με ντοματίνια και μπαστουνάκια αγγουριού	Τοστάκι με ψητό ζαμπόν και ντομάτα	Ψητές baby πατάτες και φασόλια (πασπαλισμένα με τυρί, προαιρετικά)
Επιδόρπιο	Μους	Γιαούρτι	Νωπό τυρί
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Απογευματινό σνακ	Μπάρα δημητριακών με φρούτα	Πίτα με χούμους	Ρυζοκοφρέτες και αποξηραμένα βερικοκά
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Βραδινό	Σάλτσα μπολονέζ για βρασμένα ζυμαρικά (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Αρνί με κουσκούς, μάνγκο και σταφίδες	Πολύχρωμο ρύζι (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)
Επιδόρπιο	Γιαούρτι και πουρές φρούτων	Ραβέντι και κρέμα βανίλια	Φρουτοσαλάτα με φρέσκα φρούτα και γιαούρτι
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Σνακ για το βράδυ/πριν από τον ύπνο	Φρυγανισμένο ψωμί με φυστικοβούτυρο (ή επάλειψη της αρεσκείας σας)	Ρυζόγαλο	Μπισκότο ολικής άλεσης με πλήρες γάλα
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			

* Να δίνετε στα νήπια 6-8 ροφήματα (ποτήρια ή κύπελλα, περίπου 100 ml ανά μερίδα) την ημέρα. Τα ροφήματα μπορεί να είναι νερό, γάλα ή χυμός φρούτων χωρίς ζάχαρη. Το νερό είναι μια καλή επιλογή και θα πρέπει να προσφέρεται στο παιδί όλη την ημέρα.

Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Πόριτζ με πλήρες γάλα και τριμμένο μήλο	Δημητριακά χωρίς ζάχαρη με πλήρες γάλα	Βραστό ή χτυπημένο αυγό με φρυγανισμένο ψωμί	Μούσλι με πλήρες γάλα
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Μάνγκο	Ροδάκινο	Αχλάδι	Πατάγια σε κομματάκια
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Απολαυστικά σπαράγγια (Σελ 209)	Ομελέτα με σπανάκι καιμανιτάρια	Σαλάτα με κουνουπίδι και μπρόκολο, κομματάκια κοτόπουλο και τυρί (διαθέσιμο στην εφαρμογή*)	Φασόλια με φρυγανισμένο ψωμί
Μους	Γιαούρτι	Νωπό τυρί	Γιαούρτι
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Κριτσίνια και μπαστουνάκια αγγουριού/καρότου με ντιπ της αρεσκείας σας	Ρυζοκοφρέτες με φυστικοβούτυρο ή επάλειψη της αρεσκείας σας	Κέικ καρότου/Μάφιν με λαχανικά	Μπισκότα βρώμης, σταφύλι και τυρί/τυρί κρέμα
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Χοιρινά παιδάκια, ψητές πατάτες και φασόλια	Μπρόκολο για χαρούμενα μωρά (Σελ 208)	Ρύζι ή νουντλς με σάλτσα κάρι με κοτόπουλο και λαχανικά	Μοσχάρι με καρότα και πατάτες
Ρυζόγαλο και πουρές φρούτων	Crumble με μήλο και κρέμα βανίλια	Πουρές από φράουλες και σιμιγδάλι	Τράιφλ με κρέμα
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			
Φρυγανισμένο ψωμί με μαρμελάδα	Μπισκότο ολικής άλεσης με πλήρες γάλα	Δημητριακά χωρίς ζάχαρη με πλήρες γάλα	Φρυγανισμένο ψωμί με επάλειψη της αρεσκείας σας
Ροφήματα* Να δίνετε πάντα ένα ρόφημα (ιδανικά γάλα ή νερό) με τα γεύματα.			

* Τα νήπια χρειάζονται τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (μία από αυτές μπορεί να είναι ένα ποτήρι γάλα). Οι χυμοί φρούτων θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο περιστασιακά. Προσφέρετε 1 μικρό ποτήρι αραιωμένο χυμό χωρίς ζάχαρη (με 1 μέρος χυμό και 10 μέρη νερό) μόνο στη διάρκεια του γεύματος, για να αποφύγετε την τερηδόνα.

Η γλυκιά πλευρά της πιπεριάς

Συστατικά:

1/2 Κλωνάρι Πράσο (Περίπου 20 γρ.)

1/4 Μικρό Κολοκυθάκι (Περίπου 40 γρ.)

1/2 Μέτρια Γλυκιά κόκκινη πιπεριά (Περίπου 40 γρ.)

1 Μέτρια Ντομάτα (Περίπου 140 γρ.)

140 γρ Ρύζι καλά βρασμένο (ανά μερίδα)

4 μερίδες  

Σύνολο
20 λεπτά

Ατμός
15 λεπτά



1. Πλύνετε τα λαχανικά, κόψτε στη μέση την ντομάτα και την πιπεριά και αφαιρέστε τους σπόρους. Κόψτε τα λαχανικά σε κυβάκια περίπου 1 εκ.



2. Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.



3. Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο "10/15 min".



4. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.



5. Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.



6. Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση "OFF".



7. Αναποδογυρίστε την κανάτα.



8. Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμιξης.



9. Αναμειξίτε 2-3 φορές για 15 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Αν το μωρό σας είναι μεγαλύτερο, το φαγητό του πρέπει να είναι πιο σκληρό για να μάθει να μασάει. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Σερβίρετε 1 μερίδα με περίπου 140 γρ. βρασμένο ρύζι.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με πουρέ κρέατος ή ψαριού. Σερβίρετε την σάλτσα με βρασμένα ζυμαρικά, ρύζι ή άλλες αμυλούχες τροφές της επιλογής σας.



Μπρόκολο για χαρούμενα μωρά

Συστατικά:

- 1 Φιλέτο Σολομός (Περίπου 120 γρ.)
- 1/2 Μικρό Μπρόκολο (Περίπου 120 γρ.)
- 140 γρ Ζυμαρικά “κοχυλάκι” καλά βρασμένα (ανά μερίδα)



Σύνολο 35 λεπτά Ατμός 15 λεπτά 4 μερίδες



Απολαυστικά σπαράγγια

Συστατικά:

- 12 Κλωνάρια Σπαράγγι (πράσινο) (Περίπου 240 γρ.)
- 100 γρ Μαγειρεμένες baby πατάτες, κομμένες κυδωνάτες (ανά μερίδα)
- 20 γρ Τριμμένη παρμεζάνα (ανά μερίδα)



Σύνολο 30 λεπτά Ατμός 15 λεπτά 3 μερίδες

- 1 Πλύνετε το μπρόκολο, αφαιρέστε τα κόκαλα και το δέρμα από το σολομό. Κόψτε το μπρόκολο και το σολομό σε κυβάκια περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο “10/15 min”.
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση “OFF”.
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Τοποθετήστε την κανάτα στην κύρια μονάδα, περιστρέψτε τη προς τα δεξιά και ασφαλίστε τη στη θέση ανάμειξης.
- 9 Εναλλακτικές: Για να φτιάξετε σάλτσα, αναμειζτε 2-3 φορές για 5 δευτερόλεπτα τη φορά μέχρι να πετύχετε την υφή που θέλετε. Αν το μωρό σας μασάει καλά, στραγγίστε το νερό και αναμειζτε για λιγότερη ώρα ή πολτοποιήστε με ένα πιρούνι. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Σερβίρετε 1 μερίδα με περίπου 140 γρ. βρασμένα ζυμαρικά “κοχυλάκι”.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, σελήνιο, ιώδιο, βιταμίνη B12, θειαμίνη, βιταμίνη D και βιταμίνη Κ. Πηγή φωσφόρου, ριβοφλαβίνης, νιασίνης, φολικού οξέος και βιταμίνης C.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με πουρέ λαχανικών. Σερβίρετε με βρασμένα ζυμαρικά, ρύζι ή άλλες αμυλούχες τροφές της επιλογής σας.

- 1 Πλύνετε τα σπαράγγια και αφαιρέστε τα άγρια κοτσάνια. Κόψτε όλα τα υλικά σε κομμάτια με μέγεθος περίπου 1 εκ.
- 2 Βγάλτε το καπάκι της κανάτας και τοποθετήστε όλα τα υλικά. Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση.
- 3 Βγάλτε το καπάκι του δοχείου νερού και προσθέστε νερό μέχρι το επίπεδο “10/15 min”.
- 4 Βάλτε ξανά το καπάκι και ασφαλίστε το στη σωστή θέση. Πιέστε ώστε η κανάτα να ασφαλίσει στη θέση μαγειρέματος.
- 5 Ρυθμίστε το χρόνο μαγειρέματος στα 15 λεπτά. Το μαγείρεμα θα ξεκινήσει και θα σταματήσει αυτόματα μετά από 15 λεπτά.
- 6 Γυρίστε ξανά το κουμπί ατμού στη θέση “OFF”.
- 7 Αναποδογυρίστε την κανάτα.
- 8 Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε να κρυώσει. Σερβίρετε 1 μερίδα με 100 γρ. μαγειρεμένες baby πατάτες κομμένες κυδωνάτες και 20 γρ. τριμμένη παρμεζάνα.

Διατροφικές πληροφορίες: Υψηλή περιεκτικότητα σε φώσφορο, φολικό οξύ, βιταμίνη D και βιταμίνη Κ. Πηγή ασβεστίου, καλίου, θειαμίνης, βιταμίνης C και βιταμίνης B6.

Συμβουλές σερβιρίσματος/μαγειρέματος: Σερβίρετε με σολομό σε μικρά κομμάτια. Σερβίρετε με νουντλς και μια σάλτσα της επιλογής σας.



www.philips.com/avent

4241 354 01171