



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
<b>Stage 1: First tastes</b>	<b>8</b>
Precious purée of potato and broccoli	12
Saucy apples	14
Bananas about avocado	14
Sunshine squash	14
<b>Stage 2: Soft chews</b>	<b>16</b>
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
<b>Stage 3: Chunkier chews</b>	<b>26</b>
Chickpeas all noodled up	30
Cod and Potato party	32
My first muesli	33
<b>Stage 4: From one year on</b>	<b>34</b>
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](http://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



## 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



## Sunshine squash

Ingredients:

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



total 35 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.

- 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.

- 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 Broccoli, 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.

43	وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك
48	المرحلة الأولى: تذوق نكهات جديدة
52	هريس البطاطس والبروكولي اللذيذ
54	التفاح الغصّ
54	جنون الموز والأفوكادو
54	القرع المرّح
56	المرحلة الثانية: مضغ الأطعمة الطرية
60	جئة الخضار
62	طبق اللحوم
62	سمك السلمون مع البطاطس الحلوة والكوسا
62	هريس البازلاء السهل
64	الدراق والبرقوق
65	الوجه الجميل للدجاج والتفاح
66	المرحلة الثالثة: مضغ الأطعمة الأكثر خشونة
70	سيمفونية الحمص والنودلز
72	سمك القد والبطاطس
73	التعرّف إلى طبق موزلي
74	المرحلة الرابعة: ابتداءً من عمر السنة
78	الوجه الجميل للفلفل
80	طبق البروكلي السعيد
81	الهليون المرّح

# وصفات مغذية سريعة وسهلة لطفلك



## نصائح الخبراء

الدكتورة إيمّا ويليامز هي أخصائية تغذية معتمدة تحمل شهادة دكتوراه في التغذية البشرية، وهي صاحبة خبرة واسعة في مجال نمو الأطفال وتأمين الغذاء المناسب لهم. بصفتها باحثة سريرية في قسم طب الأطفال في مستشفى للأطفال، تمكّنت من دراسة نمو أطفال بعمر صغير جداً (من 0 إلى 3 سنوات) يعانون من مشاكل في النمو وفحص عاداتهم الغذائية، بهدف تزويد أهلهم بنصائح مفيدة لتحسين حميتهم الغذائية. وخلال الفترة التي عملت فيها كعالمية تغذية في مؤسسة التغذية البريطانية، قدّمت نصائح غذائية متخصصة حول الفطام، وسعت إلى تحليل المحتوى الغذائي في وصفات الفطام، بالإضافة إلى الجهود التي بذلتها لتطوير برامج وجبات تتلاءم مع احتياجات الأطفال الصغار جداً. وهي أيضاً عضو في جمعية التغذية ومجموعة أخصائيي التغذية Nutritionists in Industry في المملكة المتحدة، ومستشارة تغذية تعمل بانتظام مع وسائل الإعلام. وبعد العمل لمدة 15 عاماً في حقل التغذية البشرية، أسست إيمّا مؤخراً شركتها الاستشارية الخاصة التي تُعنى بالتغذية والغذاء.

عندما تستعدّين لتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك للمرة الأولى، من الطبيعي جداً أن تشعرين بالارتباك. فإن القدر الهائل من المعلومات المتوفرة كقيل وحده يجعلك تشعرين بالتوتر، خاصةً إذا كان هذا طفلك الأول. قد يصعب الأطفال أحياناً الطعام الذي تعدّينه لهم؛ فهم غير قادرين على التعبير عما يريدون أو لا يريدون أكله. وقد يشكّل هذا تحدياً للأهل في مرحلة فطام طفلهم. لكن إياك والهلع، فالحل يكمن في التمشي مع متطلبات طفلك وتأمين وجبات مغذية ومتنوعة له تساعد على النمو وتوفّر له الصحة والسعادة.

لقد طوّرتنا هذا الكتيب بالتعاون مع أخصائية التغذية الدكتورة إيمّا ويليامز. وهو يتضمّن نصائح من محترفين حول مسألة الفطام وكيفية تحضير وجبات مغذية لطفلك من دون الحاجة إلى بذل جهود مرهقة، ممّا يساعدك على الاستمتاع أكثر بالوجبات التي تجمع أفراد العائلة حول مائدة واحدة.

"أمل حقًا أن تستمتعي بهذه المرحلة الرائعة والمميزة من نمو طفلك وتطوره، وأن ترافقيه فيما يتعلم تذوق نكهات جديدة ويحرب أطعمة بقوامات مختلفة، مكتسبًا بذلك عادات غذائية صحية تمتحه السعادة والجسم السليم في المستقبل!"



الدكتورة إيفا ويليامز،  
مستشارة تغذية

www.createfoodandnutrition.com

تم اختيار هذه الصفات بعناية من قبل خبير في مجال التغذية، في حال ساورتك أي شكوك بشأن ملاءمة أي من الصفات الواردة في هذا الكتيب لاحتياجات طفلك، وبخاصة في حال الاشتباه بحساسية على بعض الأطعمة المعينة أو التأكد من إصابة الطفل بها، اتصل بالطبيب المعالج أو مستشار الرعاية الصحية بالأطفال حسب الاقتضاء.

## توفير أطعمة متنوعة وصحية ومغذية من البداية أمرٌ ضروريٌّ لطفلك، إذ إنه يضمن استمرارهم في تناول هذه الأنواع من الأطعمة عندما يكبرون.



\* استشرى الطبيب أو الخبير الاستشاري في رعاية الأطفال عند الحاجة إلى مزيد من النصائح حول الوقت الأفضل لطفلك.

### هدفنا

نأمل أن يقدم لك كتيب الصفات هذا المساعدة اللازمة عندما تبدئين بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك، فهو يتضمن بعض المعلومات المفيدة إلى جانب نصائح من محترفين حول مختلف مراحل الفطام، بالإضافة إلى أمثلة عن برامج الوجبات والوصفات الملائمة لمختلف مراحل الفطام. وقد تم تطوير كل من هذه الصفات باستخدام هذا المنتج لمساعدتك في توفير أطعمة مغذية لطفلك لينمو سليمًا.

يقوم جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips 1-in-4 Avent بطهي الفواكه والخضار واللحوم والأسماك على البخار ببطء كالطهي على نار هادئة. كما مزج المكونات المهبوة لتكتسب القوام الذي يلائم عمر طفلك، بالإضافة إلى توفير وظيفة التدوير ووظيفة إعادة التسخين الضروريين. والهدف من كل هذه الوظائف مساعدتك في تحضير وجبات صحية وكاملة الغذاء لطفلك بسهولة فائقة.

### البداية بفطام الطفل

إنها تجربة رائعة ومجزية أن تري طفلك المولود حديثًا ينمو ويكبر سعيدًا وسليمًا. ولا تنسى أن ما يحدث مع طفلك خلال السنة الأولى من عمره قد يؤثر على صحته في المستقبل. يكمن دورك في توفير الطعام الصحي والمغذي له، وهذا جزء أساسي من متطلبات هذه المرحلة من حياته. لا شك في أن حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه الطفل في المرحلة الأولى بعد ولادته، فهو يحتوي على كل الغذاء الذي يحتاج إليه بالإضافة إلى الأجسام المضادة الضرورية لحمايته من كل أنواع الأمراض التي قد يصاب بها، مباشرةً من الأم إلى الطفل. لذا من المستحسن إرضاع الطفل حتى عمر الستة أشهر، والاستمرار في الإرضاع إذا أمكن مع نظام غذائي متوازن وصحي حتى عمر السنتين أو أكثر في حال كنت تفضلين ذلك. وإلا فإن حليب الأطفال يشكل البديل التالي الأفضل لحليب الأم. أما في ما يتعلق بقدرة الطفل على النمو، فمن المفترض أن يكسب وزنًا يتراوح بين نصف كيلوغرام (1.1 رطل) وكيلوغرام واحد (2.2 رطل) في الشهر الواحد، وذلك أثناء الفترة الممتدة من ولادته إلى عمر الستة أشهر، تليها الفترة التي يحتاج فيها طفلك إلى الأطعمة الصلبة لتتعزيز نموه وتطور جسمه.

ولأن الأطفال ينمون بسرعاتٍ مختلفة، فمن المهم جدًا ألا نستعجل فطامهم قبل أن يصبحوا مستعدين. ومن الأفضل ألا نبدأ بالتفكير في فطام الطفل قبل أن يبلغ عمر الأربعة أشهر أو 17 أسبوعًا. إلا أن الوقت الذي يحتاج إليه الجهاز الهضمي لدى الطفل ليعمل كما يجب ويصبح جاهزًا لهضم الطعام هو عادةً 6 أشهر\*. من الجدير بالذكر أن 3 مؤشرات أساسية تُظهر جاهزية الطفل لتجربة الأطعمة الصلبة. تظهر هذه المؤشرات عادةً بين الشهر الرابع والسادس وهي تشمل: القدرة على الجلوس بشكل مستقيم ورفع الرأس بشكل مستوي؛ التنسيق الجيد بين اليد والعين والقدم (أي أنهم قادرون على النظر إلى الطعام وحمله ووضعها في أفواههم)؛ القدرة على ابتلاع الطعام الذي يُقدَّم لهم، بدلًا من بصقه كله. لذا يجب الانتباه لهذه المؤشرات قبل البدء بفطام الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، قد يقل رضاهم عن الحليب الذي يتناولونه عادةً، فيبدأون بإظهار اهتمام بالطعام الذي يتناوله الآخرون.

تشكل كل هذه التغييرات خطوةً هامةً في نمو طفلك، فما هو جاهز لاستكشاف نكهاتٍ جديدةٍ وأطعمة ذات قوامٍ مختلفٍ ضمن نظامه الغذائي.

عند البدء بفطام الطفل، لا تكون الكمية التي يتناولها مهمةً، بل الأهم هو جعله يعتاد على تناول الطعام بشكلٍ عام. لا يحتاج الرُّضْع في البداية إلى 3 وجبات يومية. يمكنك البدء بإطعامه كميات صغيرة بين الحين والآخر إلى أن يعتاد على مذاق وقوام الطعام في فمه، وعلى الشعور الذي يترافق مع تناول الطعام. ثم تزيد الكمية تدريجيًا وتتوسع الأطعمة التي تقدِّمها لطفلك إلى أن يتمكن في النهاية من تناول نفس الطعام الذي يتناوله ببقية أفراد العائلة، ولكن بكمياتٍ أقل. يتعلم الرُّضْع أن يحبو الأطعمة التي يعتادون على تناولها. وإذا قدَّمت لهم الأطعمة والمشروبات كثيرة الملح والسكر والدهون، فسيزيد طلبهم لهذه الأطعمة عندما يكبرون وأنت بالطبع لا ترغبين في تربية شخص نهم! لذا فإن توفير أطعمة متنوعة وصحية ومغذية من البداية أمرٌ ضروريٌّ لطفلك، إذ إنه يضمن استمرارهم في تناول هذه الأنواع من الأطعمة عندما يكبرون. وبما أنه من الصعب جدًا تغيير ما يأكله الأطفال عندما يكبرون، فمن المهم غرس العادات الغذائية السليمة في نفوسهم من اليوم الأول من حياتهم. ونحن ننصحك باتباع هذا الأسلوب ابتداءً من مرحلة الفطام وفي المراحل التي تليها، كما ننصح بتحضير الطعام من الصفر باستخدام مكونات طازجة. بهذه الطريقة، تكونين مدركةً تمامًا ما يأكله طفلك. من المستحسن أيضًا أن تحتفظي قدر الإمكان بالتركيبة الغذائية للأطعمة التي تريدين تحضيرها، لتستخرجي القيمة الغذائية القصوى من المكونات التي تستخدمينها. ومن شأن شراء المكونات الطازجة وتخزينها بالطريقة الصحيحة، من خلال اتباع إرشادات التخزين المتوفرة، أن يساعد في الحفاظ على المحتوى الغذائي. وسيضمن ذلك أيضًا أن تكون بعض الأطعمة مثل اللحوم أو الأسماك النيئة صالحة للأكل. هذا بالإضافة إلى الحرص على تحضير الطعام على أسطح نظيفة وباستخدام أدوات مطبخ نظيفة، مما سيجني طفلك من البكتيريا الضارة.

يشكل الطهي بالبخار طريقةً صحيةً لتحضير الطعام، كونه يحافظ على كل المواد الغذائية في الطعام. وباستخدام جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips 1-in-4 Avent، ستتمكنين من الإبقاء على المحتويات الغذائية للمكونات الأولية في الوجبة النهائية التي تعدِّينها لطفلك. وهذا لأن الصائتر التي يطلقها جهاز الطهي بالبخار أثناء الطهي (مرحلة الطهي بالبخار) تبقى وتمتزج مجددًا بالطعام أثناء المزج (مرحلة المزج).

ومع أن كتيب الصفات هذا يوفر لك بعض المعلومات المتعلقة بالفطام، تتوفر أيضًا الكثير من المعلومات الموثوقة التي يمكنك الاطلاع عليها لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن جهوزية طفلك لدخول مرحلة الفطام، على سبيل المثال، يمكنك استشارة عيادة طب الأطفال المحلية، أو عيادة الطبيب أو الإنترنت، بالإضافة إلى المعلومات التي تسهّل انتقالك من مرحلة إلى أخرى، وحتى بعض الأفكار وصفاتٍ أخرى يمكنك إعدادها باستخدام جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips 1-in-4.

لاستخدامها لاحقًا. يمكنك تعديل القدر المطلوب لتلبية احتياجاتك، مع الحرص على تعديل مدة الطهي بالبخار المطلوبة لكمية المكونات المستخدمة. تحقق من قسم "المكونات وأوقات الطهي بالبخار" في دليل المستخدم للاطلاع على مدة الطهي بالبخار التقريبية اللازمة لبعض المكونات المحددة.

• سيستخدم القوام النهائي لكل وصفة على نوع المكونات المستخدمة، بما في ذلك الكمية المستخدمة ومرحلة الطبخ (مثلًا القوام الناعم بالمقارنة مع القوام الأكثر كثلاً). يمكن تغيير القوام من خلال إضافة حليب الطفل المعتاد أو المياه المغلية إلى الوصفة النهائية. على سبيل المثال، يمكن إضافة الماء لتقليل كثافة القوام أو أرز الأطفال لجعل القوام أكثر كثافةً. ولا تنسى أن تجفيف بعض كمية الماء في جهاز الطهي بالبخار قبل المزج سيؤدي أيضًا إلى زيادة كثافة قوام الأطعمة.

• إن كميات الوصفات لها دلالة كبيرة، وقد تختلف باختلاف طبيعة المكونات المستخدمة وأوقات الطهي.

• لا يشكّل عدد أحجام الحوص التي تفرّها كل وصفة سوى معيار إرشادي. بما أنّ احتياجات الأطفال تختلف من طفلٍ إلى آخر، قد لا تعكس أحجام الحوص الكمية التي تطلبها شهية طفلك أو التي يحتاجها لتلبية متطلبات نموه، أي أنّ حجم الحصة النهائية المستهلكة قد تختلف عن تلك المشار إليها في الوصفة.

• وتُعتبر برامج الوجبات المتوفرة بمثابة أمثلة بسيطة على برامج الوجبات المتوازنة والمناسبة لطفلك وفقًا لكل مرحلة من مراحل الطبخ. وكما هو الحال بالنسبة إلى أحجام الحوص، يمكن استخدام برامج الوجبات هذه كمعيار إرشادي يركّز عليك وعلى تفضيلات طفلك

الشخصية. ونظرًا لطبيعة هذا المنتج العالمية، فإن بعض الوجبات المقترحة ضمن برامج الوجبات مصممةً بالاستناد إلى مناطق غذائية مختلفة من العالم، لذا لا تتردّد في اختيار الوجبات الأكثر ملاءمةً لاحتياجاتك أو متطلباتك الثقافية.

• تم تصميم برامج الوجبات من 1 إلى 3 للسماح لطفلك بتدوّن أطباقه الأولى بكميات متزايدة وتنوّع تصاعدي، بالإضافة إلى حليبه المعتاد أثناء المضي قدمًا في مراحل الطبخ. لقد تم تصميم برنامج الوجبات المحض للمرحلة الرابعة (12 شهرًا وما فوق) للمساهمة في تغذية طفلك من خلال تقديم أطعمة من مجموعات الطعام الأساسية الأربعة. وهي تشمل النشويات (الأرز والبطاطا والمعكرونة)، الفواكه والخضار؛ منتجات الألبان (الزبادي كامل الدسم والجبن)؛ والأطعمة المستندة إلى البروتين (للحوم والأسماك)، بالإضافة إلى الأطعمة البديلة مثل البيض والبقول (البسلة والعدس، إلخ).

• ويتم توفير الحوص ضمن إطار الخمس حوص والأربع حوص والثلاث حوص والحصتين يوميًا على التوالي. ونذكر مجددًا أن هذه المعايير يمكن استخدامها بهدف إرشادي لإطعام الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و3 سنوات بهدف التأكد من أنهم يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا.

• استخدم دليل الوصفات التصويري كمرجع بصريّ سريع أثناء الطهي بواسطة جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة 1-in-4 Philips Avent.

• عند استخدام جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة Philips 1-in-4 Avent للمرة الأولى، يرجى اتباع الإرشادات الكاملة لتحضير الوصفات.



\* تمّ التحقق من كل الوصفات للتأكد من أنها تحتوي على الكميات المناسبة من السرعات الحرارية والملح والسكر والدهون بما يتلاءم مع احتياجات الرُّضع والأطفال.

## توصيات حول الصحة والسلامة

إن الأطفال عرضة بشكل خاص للبكتيريا التي قد تسبّب التسمّم الغذائي، لذا فإنه من الضروري اتباع إرشادات بسيطة حول الصحة والسلامة أثناء تحضير طعامهم وتخزينه.

### تحضير الطعام:

- تأكدي دائمًا أنّ الطعام مخزّن بطريقة آمنة وانتهبي جيدًا لتواريخ الاستخدام وانتهاه الصلاحية. احرصي على إعداد الطعام في مطبخ نظيف وعلى نظافة ألواح التقطيع وغيرها من أدوات المطبخ. اغسلي يديك جيدًا قبل البدء بتحضير الطعام واغسلي يدي طفلك قبل إطعامه. احرصي على تنظيف الأواني والملاعق المستخدمة لإطعامه قبل استخدامها. تقدّم لك Philips Avent مجموعة واسعة ومتنوّعة من أجهزة التعقيم التي تلبّي كل احتياجاتك بفضل سرعة تشغيلها وسهولة استخدامها وفعاليتها الفائقة.
- قومي بتخزين الحوم النيئة والمطهون منفصلة عن بعضها وعن الأطعمة الأخرى في البراد وأبقئها مغطاة. اغسلي يديك دائمًا بعد لمس اللحم النيء. إن اللحوم أو الأسماك النيئة الموضّبة في أكياس معقّمة ومفرّغة من الهواء لا تحتاج إلى الغسل قبل الاستخدام، وذلك لتجنّب انتشار الجراثيم المضرة على أسطح تحضير الطعام في المطبخ، الأمر الذي قد يؤدي إلى التسمّم الغذائي. افعلي ما تجدينه مناسبًا في حال لم تكوني واثقة من غسل اللحوم والأسماك مسبقًا (مثل الأطعمة غير الموضّبة في أكياس مفرّغة من الهواء والتي يتم شراؤها من أسواق المأكولات الطازجة). احرصي دائمًا على غسل الفواكه والخضار وعلى تقشيرها عند الضرورة؛ يجب تقشير كل الخضار ذات الجذور وغسلها قبل الاستخدام.
- لا تضيفي الملح أبدًا إلى الطعام المحضّص للأطفال، بل يمكنك إضافة الأعشاب والبهارات الخفيفة لإضفاء نكهةً لذيذة على الأطعمة. عند الحاجة إلى استخدام المرق في الوصفات، استخدم النوع الخالي من الملح أو النوع الذي يحتوي على القليل منه. تجنّبي إضافة السكر إلى الطعام، إلا إذا كان ذلك ضروريًا لتحسين مذاقه (مثلًا لتحلية تربة الفواكه).
- احرصي على طهي الطعام بشكلٍ كامل وعلى تبريده حتى يصبح فاترًا قبل تقديمه لطفلك.

### تخزين الطعام:

- بعد تحضير الطعام اتركه ليبرد بأسرع وقت ممكن (في غضون ساعة أو ساعتين)، وضعيه في البراد (على حرارة 5 درجة مئوية (41 درجة فهرنهايت) أو أقل) أو في التلاجة (على حرارة 18- درجة مئوية (0 درجة فهرنهايت)). يمكن تخزين معظم الأطعمة المعدّة حديثًا في البراد لغاية 24 ساعة. تحقق من إرشادات استخدام التلاجة للاطلاع على المدة التي يمكن خلالها تخزين طعام الأطفال بشكل آمن، والتي تمتد عادةً من شهر إلى ثلاثة أشهر.
- يمكن تحضير الطعام على دفعات وتخزينه في التلاجة باستخدام الوعاء المتوفر مع جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة 1-in-4 Philips Avent، كما يمكنك شراء أوعية إضافية من مجموعة Philips، فهي أيضًا معقّمة وصغيرة الحجم ومناسبة للتوضيب. كما يمكنك كتابة اسم طبق الطعام وتاريخ تحضيره على الغطاء أو تعليق ملصق، أو كبديل للأوعية، استخدم جوارير مكمبات الثلج أو الأوعية الصغيرة المخصصة للتلاجة أو أكياس التلاجة. وعند الضرورة، احرصي على تغليف الطعام بشكل آمن بواسطة ورق الألمنيوم أو ورق النايلون الشفاف.
- يجب تدوير الأطعمة المجمّدة بالكامل قبل تسخينها. يوفر جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال بالوظائف الأربعة 1-in-4 Philips Avent وظيفتي التدوير وإعادة التسخين لتلبية كل احتياجاتك. تأكدي من أنّ الطعام المُعدّ تسخينه يتلقّى الحرارة

بالتساوي ويصبح كله ساخنًا (لا بدّ من أن يتصاعد البخار منه) واطركيه يبرد بما فيه الكفاية قبل تقديمه. يمكن أيضًا استخدام جهاز تسخين طعام الأطفال وقناني الحليب من Philips Avent لتسخين طعام طفلك بالتساوي وبطريقة آمنة. في حال استخدام المايكروويف لتسخين الطعام، احرصي دائمًا على تحريك الطعام والتحقق من حرارته قبل إطعام الطفل. لا تعيدي تسخين الطعام نفسه أكثر من مرة.

• لا تعيدي أبدًا تجميد الطعام بعد تذييبه، ولا تحتفظي أبدًا بالطعام الذي لم يكمل طفلك أكله بهدف إعادة استخدامه.

### أطعمة يجب تجنّبها والحساسية على الطعام:

- إن بعض الأطعمة غير مناسبة للأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 شهرًا، ومن بينها الكبد والمحار النيء ولحم سمك القرش وسمك السيف وسمك مزلين، بالإضافة إلى الأجناب الطرية غير المبسترّة والعسل. تأكدي من طهي البيض أو الأطباق التي تحتوي على البيض جيدًا.
- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية على الطعام في العائلة، فمن المستحسن إرضاع الطفل بشكل حصري لغاية عمر الستة أشهر. وفي حال تعذّر الإرضاع، لأي سبب كان، استشري أحد أطباء الصحة لإطلاعك على أفضل حليب مصنع يمكن أن تقدّميه لطفلك بدل حليب الرضاعة. وبما أنّ الأطعمة التي يتناولها الأطفال في بداية حياتهم للمرة الأولى قد تسبّب حالات من الحساسية، فمن المفضّل الاستمرار في الرضاعة أثناء فترة الطبخ، ويجب توشي الحذر عند تقديم الأطعمة التي من المحتمل أن تسبّب حساسية، مثل الحليب والبيض والقمح والسمك والمحار، إلى الأطفال للمرة الأولى؛ ومن المستحسن تقديمها بشكل منفرد.
- في حال وجود حالات سابقة من الحساسية ضد زبدة الفول السوداني في العائلة، فلتطلي مشورة طبيب صحة مؤهل. لا يُقترَض تقديم حبوب المكسرات الكاملة، بما فيها الفول السوداني، للأطفال دون عمر الخمس سنوات، وذلك مننًا لخطر الاختناق.
- قد تشمل العلامات الفورية على الإصابة بالحساسية (التي تظهر عادةً بعد ثوانٍ أو خلال مدة أقصاها ساعتين) تورّم الشفتين أو الحكة والبثور أو احمرار الوجه أو الجسم أو الطفح الجلدي أو تفاقم أعراض الإكزيمة أو التهاب البشرة أو صعوبة في التنفس. إذا ساورتك الشكوك حول ظهور أي رد فعل تحسّسي ضد الطعام لدى طفلك، فاستشري طبيبًا على الفور؛ ففي بعض الحالات النادرة، يمكن أن يؤدي التحسّس الشديد (التأقي أو فرط الحساسية) إلى الموت.
- ويمكن أن تشمل ردود الفعل التحسّسية المتأخرة ضد الطعام (المرتبطة عادةً بالحساسية ضد حليب البقر) التقيؤ بفعل الغثيان أو ارتداد الطعام، الإسهال، الإمساك، ظهور آثار دم في البراز، احمرار بشرة المؤخرة، وحالة من الإكزيمة تسوء تصاعديًا. ويمكن أيضًا إضافة مشاكل في اكتساب الوزن على المدى الطويل. وبما أنّ بعض هذه الأعراض (مثل الطفح الجلدي والإسهال) قد يشير أيضًا إلى أمراضٍ أخرى، فيُفضّل أن تستشري طبيبك للحصول منه على المزيد من النصائح.
- اطلبي دائمًا نصيحة أطباء رعاية صحية متخصصين في حال اشتبهت بأن طفلك يعاني من حساسية محتملة على أطعمة معيّنة، وليكونوا أوّل من تلجّئين إليهم!

### المزيد من الإرشادات والمعلومات

- يجب أن توفّر لك الكمية المشار إليها في الوصفات \* ما يكفي من الطعام لطفلك، بالإضافة إلى بعض الكميات المتبقية لتقسيمها إلى حوص وتخزينها أو تجميدها





## المرحلة الأولى: تذوق نكهات جديدة

تتمحور المرحلة الأولى من فترة فطام الأطفال (من 4 إلى 6 أشهر تقريبًا) حول استكشاف نكهات جديدة وتجربة أطعمة ذات قوام مختلف للمرة الأولى في حياتهم. ولأن الطفل لن يكون معتادًا سوى على مذاق الحليب وقوامه، فالمطلوب في هذه المرحلة أن نقدم له الأطعمة الجديدة تدريجيًا. مع أن هذه العملية تستغرق الكثير من الوقت في البداية، إلا أن طفلك سيتمكن من تناول الطعام المخصص له بعد فترة قصيرة، لذا فلتتحلى بالصبر.

حتى تفهية) في البداية، ابدئي بتقديم بعض الملعاق الصغيرة من الطعام لطفلك مرة واحدة في اليوم، إما أثناء إطعامه وجبة الحليب المعتادة (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع) أو بعدها. ولا تنسي أنه من المستحسن تقديم كل نوع من الطعام على حدة، لتسجلي ردّة فعله على كل نوع مأكولات بشكل منفرد. ومع مرور الوقت، ستمكّنين من تقديم الأطعمة الصلبة قبل وجبة الحليب المعتادة، وزيادة تواتر الوجبات التي تقدّمينها له وكمية الطعام المقدم في هذه الوجبات تدريجيًا. يمكنك أيضًا تجربة أطعمة ذات قوام مختلف، وذلك عن طريق إضافة كمية أقل من الحليب أو الماء (المغلية المرذدة) لجعل القوام أكثر كثافة. بعد هذه الخطوة، يمكنك البدء بتقديم أنواع مختلفة من الطعام وزيادة عدد الوجبات تدريجيًا

لغاية الآن، لن يكون الطفل معتادًا سوى على رضاعة الحليب من صدر أمه أو على شرب الحليب المصنّع من القنينة، وذلك بدفع اللسان إلى الأمام للشرب. بالتالي، عندما تبدئين بإطعامه بالمعلقة للمرة الأولى، سيفعل الأمر نفسه تلقائيًا بواسطة لسانه، أي أنه سيستخدم لسانه ليدفع إلى خارج فمه أي طعام يُقدّم إليه. إن تعلّم تناول الطعام يتطلب تطوير مجموعة كاملة وجديدة من المهارات الحركية للفم. على سبيل المثال، سيحتاج طفلك إلى تعلّم استخدام شفثيه لسحب الطعام من المعلقة، واستخدام لسانه لدفع الطعام إلى الجزء الخلفي من فمه وابتلاعه. فهو لم يستخدم فكّيه وعضلات خدّيه إلا للرضاعة قبل هذه المرحلة؛ لذا فهي تجربة جديدة ومختلفة كثيرًا. حاملما يصبح طفلك قادرًا على ابتلاع الطعام،

## يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل حتى تفهية) في البداية.

من وجبتين إلى 3 وجبات في اليوم، ليتمكن الطفل من البدء باختبار الكثير من النكهات الجديدة. أما بالنسبة لاحتياجات طفلك من السوائل، فاستمري بتقديم وجبات الحليب كالعادة (حليب الأم أو الحليب المصنّع). وفي الأيام التي تكون فيها الحرارة مرتفعة جدًا، قدّمي لطفلك الذي يتناول حليبًا مصنّعًا بعض المياه المغلية المبرّدة في حال شعر بالعطش بين وجبات الحليب المختلفة (فالأطفال الذين يرضعون حليب الأم الطبيعي لا يحتاجون إلى الماء).

بالإضافة إلى ظهور العلامتين الأخرتين اللتين تدلّان على جهوزيته للفظام (أي الجلوس بشكل مستقيم والقدرة على حمل الأشياء ووضعها في فمه)، فهذا يعني أنه مستعدّ وجاهز تمامًا للانطلاق في مغامرة استكشاف عالم الطعام.

يمكن أن تشمل الأطعمة الأولى الجيوب المقدّمة على شكل هريس، مثل الأرز المخصص للأطفال أو الشوفان أو الذرة البيضاء أو نودلز الذرة أو الأرز المطبوخ والمهروس جيدًا مع حليب طفلك المعتاد. يمكنك أيضًا هرس الفواكه والخضار. يجب أن تكون أطباق الهريس ناعمة جدًا ومع ذلك يجب أن تبقى سائلة نوعًا ما، باستخدام نكهات خفيفة جدًا (بل



## برنامج السبعة أيام لتحضير الوجبات

اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع
أرزُّ الأطفال ممزوج مع الموز وحليب الأطفال المعتاد	أرزُّ الأطفال ممزوج مع هريس الفواكه (ممزوجة) وحليب الأطفال المعتاد	أرزُّ الأطفال ممزوج مع حليب الأطفال المعتاد	أرزُّ الأطفال ممزوج مع هريس الإجاص وحليب الأطفال المعتاد
هريس الجزر والجزر الأبيض	القرع المرّح (p 54)	هريس البروكولي	هريس الجزر والبطاطا الحلوة (متوفرة في التطبيق*)
هريس التفاح واليقطين الجميل (متوفرة في التطبيق*)	جنون الموز والأفوكادو (p 54)	التفاح الغضّ (p 54)	هريس الفواكه الممزوجة مع الإجاص والتفاح (متوفرة في التطبيق*)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأوّل	الوجبة
أرزُّ الأطفال ممزوج مع حليب الأطفال المعتاد	أرزُّ الأطفال ممزوج مع هريس التفاح وحليب الأطفال المعتاد	أرزُّ الأطفال ممزوج مع حليب الأطفال المعتاد	الفطور
هريس الأفوكادو والبازلاء	هريس البطاطس والبروكولي اللذيذ (p 52)	هريس الجزر	وجبة الظهيرة
هريس الإجاص (تعديل الوصفة رقم التفاح الغضّ (p 54))	هريس الموز أو الموز المهروس	التفاح الغضّ (p 54)	وجبة المساء

مناسبة للتجميد



مناسبة للنباتيين



إن برنامج الوجبات هذا مصمّم للفترة التي يكون فيها طفلك قد اعتاد على تذوّق طعامه الأوّل، أي بعد تعريفه تدريجيًا على الطعام (ملعقة أو ملعقتان من الطعام في البداية، في أوقات الوجبات المختلفة التي تختارينها على مدار اليوم، ثم من خلال زيادة الكمية وعدد الوجبات تدريجيًا حسب وتيرة طفلك الخاصة). أنهى كل وجبة بوجبة الحليب المعتادة لطفلك (حليب الأم أو الحليب المصنّع). سيحتاج طفلك أيضًا إلى وجبة واحدة أو اثنتين من حليبه المعتاد خلال اليوم.

\* التطبيق جهاز تحضير الطعام الصحي للأطفال 4 في 1

## هريس البطاطس والبروكولي اللذيذ

المكونات:

2/1 كبيرة بطاطس (حوالي 200 غ)

2/1 صغيرة بروكولي (حوالي 100 غ)

وقت الطهي  
35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة



4 حصص



3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".



2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.



1. يُغسل البروكلي ثم تُقشّر البطاطس وتُغسل. تُقطّع البطاطس والبروكلي إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريباً.



6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدداً إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).



5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائياً بعد مرور 20 دقيقة ب.



4. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.



9. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو المياه المغلية لتخفيف كثافة الخليط المهروس.



8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.



7. يُقلّب الدورق.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ك)، مصدر للفيتامين (ج) وحمض الفوليك  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم هذا الطبق مع الأرز المخصص للأطفال أو الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً. يمكن تحضير الطبق بواسطة البطاطس الحلوة بدلاً من البطاطس العادية.

## التفاح الغضّ

المكونات:  
2 متوسط تفاح (ناضج) (حوالي 300 غ)



4 حصص

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 25 دقيقة

1 يُغسل التفاح ويُقشّر ثم يُزال اللب. يُقطّع التفاح إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.

2 يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.

3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".

4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.

6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).

7 يُقلب الدورق.

8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.

9 تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

## جنون الموز والأفوكادو

المكونات:  
2/1 متوسط أفوكادو (ناضج) (حوالي 50 غ)  
2/1 متوسط موز (ناضج) (حوالي 50 غ)  
60 مل حليب يُعطى للطفل عادةً (محضّر كالعادة)



حصة واحدة

وقت الطهي بالبخار 0 دقيقة

وقت الطهي 10 دقيقة

1 يُقطّع الأفوكادو إلى نصفين. تُزال البذرة ثم اللب من الوسط بواسطة ملعقة كبيرة. يُقشّر الموز. يُقطّع الأفوكادو والموز إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.

2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع الفاكهة مع الحليب المخصص للأطفال داخل الدورق. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.

3 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.

4 تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

نصائح التغذية: غني بحمض الفوليك؛ مصدر لفيتامين (ج) وفيتامين (إي) والبوتاسيوم وفيتامين (بي 6) وفيتامين (ك).

نصائح الطهو/تقديم الطعام: من الأفضل تقديم الطبق مباشرة بعد تحضيره. يمكن تحضير الطبق بواسطة البابايا بدلاً من الموز.

1 يُغسل نبات القرع ويُقشّر ويُقطّع إلى نصفين، ثم يُزال اللب منه. يُقطّع نبات القرع إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.

2 يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.

3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".

4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.

6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).

7 يُقلب الدورق.

8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.

9 تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو المياه المغلية لتخفيف كثافة الخليط المهروس.

## القرع المرّح

المكونات:  
2/1 متوسط نبات القرع (حوالي 300 غ)



4 حصص

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة

يمكنك في هذه المرحلة البدء بزيادة الاختبارات من خلال تقديم أطباق مصنوعة من مزيج من الأطعمة المختلفة من مجموعات الطعام الرئيسية.

وبما أن هذه الفترة الزمنية تشهد نموًا سريعًا لطفلك، فسيحتاج خلالها إلى المزيد من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية؛ لذا احرص على تقديم أطباق متنوعة قدر الإمكان! على سبيل المثال، يولد جميع الأطفال مع مؤونة كافية من الحديد. لكن هذه الكمية تبدأ بالنفاد في عمر السنة أشهر تقريبًا، لذا من الضروري أن يحصلوا على الكمية المطلوبة من الحديد من نظامهم الغذائي لضمان نموهم السليم وتطورهم. فقُدّمِي لطفلك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الحديد، مثل اللحم الأحمر الخالي من الدهون والحبوب والفاصوليا والخضار الخضراء. وفي حال لم تكوني متأكدة من كمية الطعام التي يجب أن يتناولها طفلك، فدعيه يرشده. غالبًا ما يدير الأطفال رؤوسهم أو يبقون أفواههم مغلقة عندما لا يرغبون بالمزيد من الطعام. لأسباب تتعلق بالسلامة، لا تترك طفلك أبدًا من دون إشراف أثناء الأكل.

استمري بتقديم حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع له، واعرضي عليه مع الوجبات رشفات من المياه المغلية المبردة من أحد الأكواب المخصصة لتدريب الأطفال. لا تقلقي بشأن تقديم أي عصير له، فالحليب الذي يرضعه كفيلاً يمنحه ما يكفي من الفيتامين سي، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفواكه والخضار التي يتناولها.

وفي ما يتعلق بتطور الطفل، فإن حركة مضغ الكتل الصغيرة والطرية من الطعام مع تحريك الطعام في الفم بواسطة اللسان، تساعده على تطوير المهارات الحركية للفم. وعلى الرغم من أن الطعام في البداية قد يدفعه إلى إغلاق فمه أو السعال، أو حتى إلى التقيؤ بهدف إخراج كتل الطعام من الجزء الخلفي من الفم، إلا أن هذا لا يعني أنه لا يجب الطعام المقدم له؛ بل يعني ببساطة أنه يتعلم كيفية التعامل مع الأطعمة ذات القوام المختلف. فاستمري بتقديم الأطعمة ذات القوام المختلف ليتعلم كيف يأكل مجموعة متنوعة منها وليصبح أكثر استعدادًا لتذوق أطعمة جديدة. لا تقلقي في حال رفض بعض الأطعمة في البداية، فهذا أمر طبيعي جدًا. تظهر الأدلة العلمية أن تفضيلات الطعام يمكن أن تتأثر بالتعرض المتكرر للطعام، لذا فالحل يكمن في الاستمرار بتقديم الطعام له في مناسبات مختلفة إلى أن يعتاد على مذاقه، وفي النهاية سيقبله. قد تحتاجين إلى عدة محاولات (تصل أحيانًا إلى 15 مذاقًا) لقبول طفلك بعض الأطعمة، لذا تحلي بالصبر والمثابرة ولن تندمي أبدًا. تذكرتي أنه من الأسهل بكثير أن ترسخي تفضيلات الطعام الصحي في نفس طفلك في صغره، لذا احرص على تقديم الكثير من الأطعمة المختلفة خلال هذه السنوات المبكرة من حياته.

على الرغم من أن معظم الأطفال لا يملكون أي أسنان في عمر السنة أشهر، غير أنهم قادرون في الواقع على مضغ كمية قليلة من الطعام الطري والذي يحتوي على كتل (من خلال طحنه بين اللثتين). ولأنّ الأهم في هذه المرحلة هو تعليمهم كيفية المضغ، ابدئي بتقديم "الأطعمة التي يمكن تناولها باليدين" والطرية مثل عيدان الخضار المطبوخة (الجزر) أو عيدان الفواكه الناضجة الطرية أو شرائح صغيرة من الخبز المحمص، أو حتى قطع المعكرونة الطرية المسلوقة التي تتميز بأشكالها الفريدة. لا تقدّمي لطفلك أبدًا حبوب العنب الكاملة أو ثمار البندورة الكرزية الكاملة، وذلك لتجنّب خطر الاختناق. وفي حال أردت تقديمها لطفلك، فلتجأِي دائمًا إلى تقطيعها.

## المرحلة الثانية:

## مضغ الأطعمة الطرية

الآن وقد اعتاد طفلك على تناول الهريس أو الأطعمة المهروسة الناعمة التي تحمل نكهات خفيفة نسبيًا، فقد حان الوقت لتقدّمي له أطعمة ذات قوام مختلف ونكهات أكثر حدة، مع الانتقال تصاعديًا إلى تقديم الأطعمة المهروسة الخشنة، وذلك بهدف تعليمه المضغ. في هذه المرحلة من الفطام (من عمر 6 إلى 8 أشهر)، يجب أن يبدأ الأطفال بتناول 3 وجبات يوميًا، بكميات أكبر من قبل، بالإضافة إلى حليبهم المعتاد (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنّع).

إن مجموعات الطعام الرئيسية الأربعة هي:

1. النشويات - الأرز والمعكرونة والبطاطا وحبوب أخرى؛

2. اللحوم والأسماك والبدائل عنهما مثل البيض والبقول (البسلة والعدس الخ)؛

3. الفواكه والخضار؛

4. منتجات الألبان - الزبادي كامل الدسم والجبن. يمكن أيضًا استخدام الحليب كامل الدسم أثناء الطهي.

## برنامج السبعة أيام لتحضير الوجبات

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
موسلي الأطفال مع التوت المهروس	عصيدة الأطفال مع الدراق المهروس	موسلي الأطفال مع الموز	عصيدة الأطفال مع هريس التفاح
التوت الناضج	قطع الدراق الناضجة	شرائح الموز	قطع التفاح المطبوخة الطرية
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			
الوجه الجميل للدجاج والتفاح (p 65)	سمك السلمون مع البطاطس الحلوة والكوسا (p 62)	لحم البقر مع اللفت والبطاطا الحلوة (متوفرة في التطبيق*)	لحم الضأن مع البطاطا وهريس الجوز (متوفرة في التطبيق*)
شرائح الكوسا المطبوخة	زهور البروكولي المطبوخة	زهور القرنبيط المطبوخة	زهور البروكولي المطبوخة
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			
فمار البايبا المهروسة مع الزبادي العادي	الهريس البرتقالي المصنوع من الجوز المهروس والجزر (متوفرة في التطبيق*)	المانغا المهروسة ممزوجة مع الزبادي العادي	جثة الخضار (p 60)
شرائح البايبا الناضجة	قطع هريس الجوز	قطع المانغا الناضجة	قطع الجزر المطبوخة
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	الوجبة
عصيدة الأطفال مع الموز المهروس	موسلي الأطفال مع المانغا المهروسة	عصيدة الأطفال مع الإجاص المهروس	الفطور
شرائح الموز	قطع المانغا الناضجة	قطع الإجاص الناضجة	أطعمة تؤكل باليد مع هذه الوجبة
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			
الجزر الأبيض والبطاطا وهريس لحم البقر (متوفرة في التطبيق*)	هريس البازلاء السهل (p 62) (أضيفي هريس اللحم بحسب الرغبة (p 62))	طبق اللحم (p 62) مع الخضار المهروسة أو من دونها (p 60)	وجبة الظهيرة
عيدان الجزر المطبوخة	زهور القرنبيط المطبوخة	زهور البروكولي المطبوخة	أطعمة تؤكل باليد مع هذه الوجبة
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			
حبوب العدس مع الخضار (متوفرة في التطبيق*)	الموز المهروس ممزوج مع الزبادي العادي	الدراق والبرقوق (p 64)	وجبة المساء
شرائح الشمام الناضجة	شرائح الموز	شرائح الدراق أو الخوخ الناضجة	أطعمة تؤكل باليد مع هذه الوجبة
* تشمل المشروبات عادةً الحليب المُعتاد (حليب الأم أو الحليب المُصنَّع المُخصَّص للأطفال) والمياه المغلية المبردة للأطفال الذين يتناولون الحليب المُصنَّع المُخصَّص لهم بدرجات حرارة مرتفعة.			

## جئة الخضار

المكونات:

4/1 صغيرة قرنييط (حوالي 130 غ)

2/1 متوسط بطاطس (حوالي 145 غ)

1 متوسط جزر (حوالي 100 غ)

وقت الطهي  
35 دقيقة

وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة



3 حصص



3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".



2. يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.



1. يُغسل القرنييط كما يُغسل الجزر والبطاطس وتُقشّر. يُقطع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.



6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).



5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.



4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.



9. تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.



8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.



7. يُقلب الدورق.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ج)؛ مصدر للفيتامين (بي 6) والفيتامين (أ) والفيتامين (ك)  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم أو السمك. يمكن تقديم الطبق مع الخضار المفضلة لديك أو العدس المطبوخ.

## طبق اللحم



المكونات:

- 1 فيليه لحم بقرا/لحم ضأن/صدر دجاج/لحم خنزير (حوالي 250 غ)
- 3 ملاعق كبيرة خضار مهروسة (60 p)



4 حصص وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة وقت الطهي 35 دقيقة

- 1 يُنظف اللحم من الجلد والدهون. يُقطع اللحم إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.

- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدداً إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة. إذا لزم الأمر، تُخلط ملعقة كبيرة من هريس اللحم مع 3 ملاعق كبيرة من الخضار المهروسة.

## سمك السلمون مع البطاطس الحلوة والكوسا



المكونات:

- 1 فيليه سلمون (حوالي 100 غ)
- 2 صغيرة بطاطس حلوة (حوالي 185 غ)
- 2/1 متوسط كوسا (حوالي 90 غ)



3 حصص وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة وقت الطهي 30 دقيقة

- 1 تُغسل الكوسا وتُقشر البطاطس الحلوة وتُغسل. تتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. يُقطع الخضار والسلمون إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدداً إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات مرتين 3 أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

## هريس البازلاء السهل



المكونات:

- 100 غ بازلاء مجمدة
- 2 صغيرة بطاطس حلوة (حوالي 150 غ)



حصتان وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة وقت الطهي 35 دقيقة

- 1 يُزال الجليد عن البازلاء وتُغسل. تُغسل البطاطس الحلوة وتُقشر. تُقطع البطاطس الحلوة إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدداً إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات من 3 إلى 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُضاف الحليب الذي يُعطى للطفل عادةً أو الماء المغلي لتخفيف كثافة الخليط المهروس.



## الوجه الجميل للدجاج والتفاح

المكونات:

- 2/1 فيليه صدر دجاج (حوالي 80 غ)
- 2 صغيرة بطاطس حلوة (حوالي 225 غ)
- 2/1 صغيرة تفاح (ناضج) (حوالي 70 غ)



3 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة



## الدرّاق والبرقوق

المكونات:

- 2/1 متوسط دراق (ناضج) (حوالي 60 غ)
- 1 كبيرة برقوق (ناضج) (حوالي 45 غ)
- 20 غ زبادي



حصّة واحدة

وقت الطهي بالبخار 10 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



- 1 يُغسل التفاح ويُقشّر ثم يُزال اللب. تُقشّر البطاطس الحلوة وتُغسل. يُنظّف صدر الدجاج من الجلد والدهون، تُقطع كل المكونات إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة.

- 1 تُغسل الفاكهة وتُقشّر ثم يُزال اللب منها. تُقطع الفاكهة إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 10 دقائق. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 10 دقائق.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يُمزج خليط الفاكهة مع الزبادي ويُقدّم.

- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 10 دقائق. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 10 دقائق.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 10 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يُمزج خليط الفاكهة مع الزبادي ويُقدّم.

**نصائح التغذية:** إن استعمال الدرّاق والبرقوق معًا في وصفة الطلوى اللذيذة هذه خيار ممتاز. يمكن إضافة الشوفان إلى الوصفة للحصول على نكهة ومزيج إضافيين مع نمو طفلك، أو يمكن إضافة البعض من الفراولة بدلاً من البرقوق

**نصائح الطهو/تقديم الطعام:** يمكن استخدام الموز أو التفاح أو البابايا بدلاً من البرقوق. يمكن مزج الفاكهة مع الكاسترد بدلاً من الزبادي.

**نصائح التغذية:** غني بالفيتامين (أ)؛ مصدر للفيتامين (ج) وفيتامين (بي 6) والنياسين

**نصائح الطهو/تقديم الطعام:** يمكن استخدام لحم الخنزير بدلاً من الدجاج. يمكن إضافة الجزر الأبيض إلى البطاطس الحلوة للحصول على نكهة إضافية

وهي أنّ معدة الأطفال صغيرة فهي تمتلئ بسهولة. بالتالي، من المستحسن أن تتجنّب تقديم الأطعمة الغنية بالألياف لهم، مثل الخبز الأسمر أو خبز الحبوب الكاملة، لأنها ستملأ معدتهم ولن تترك مكاناً للأطعمة المغذية الأخرى التي من شأنها منحهم الطاقة الضرورية للنمو، والجدير بالذكر أنّ الدهون مهمة أيضاً لإنتاج الطاقة للجسم، وهي تحتوي على فيتاميناتٍ مفيدة مثل فيتامين أ. لهذا السبب، يجب ألاّ تقدمي الحليب أو الجبن أو الزبادي قليل الدسم للأطفال دون عمر الستين.

لاحقاً. عليك أيضاً أن تبدي بإشراك طفلك في أوقات الوجبات العائلية. هذا لأن الأهل يتعلمون تناول الطعام إذا رأوا الآخرين يتناولونها. بالتالي، احرص على أن يجلس طفلك مع بقية أفراد العائلة أثناء تناول الطعام ونظمي أوقات وجباته بوجود آخرين، لا سيما أطفال آخرين. إضافةً إلى ذلك، شجّعيه عند الإمكان على إطعام نفسه، حتى لو سبّب ذلك فوضى عارمة. إنّ أوقات الوجبات مخصّصة للتعلم ومن المفترض أن يستمتع بها طفلك. سيساعده تعلم إطعام نفسه على جعل علاقته بالطعام صحية، ممّا سيُجعله مرتبطاً بطريقة نشطة بعملية تناول الطعام. أمّا في ما يتعلق بالطعام المقدم إليه، فيمكنك تجربة الأطعمة الأكثر تنوعاً ومساعدة طفلك في الاتجاه نحو الأطعمة التي يمكن تناولها باليدين والتي تتمتع بقوام مختلف، مثل عيدان الفواكه والخضار النيئة. استمري بإرضاعه أو بتقديم الحليب المصنّع له، ولكن قلّي العدد إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. يمكنك أيضاً تقديم المياه المغلية المبرّدة له عند الضرورة، وتشكّل هذه المرحلة أيضاً فرصة مناسبة لاستبعاد قناني الحليب واستبدالها بالكوب المخصص لتدريب الأطفال.

## المرحلة الثالثة: مضغ الأطعمة الأكثر خشونة

تتمحور المرحلة الثالثة من الفطام (من عمر 9 أشهر إلى عمر 12 شهراً) حول تنويع تجارب طفلك في تذوق الأطعمة والانتقال إلى الأطعمة ذات القوام المختلف. يمكن تقطيع الطعام أو هرسه أو فرمه بدل تحويله إلى هريس. من حيث تطوّر طفلك، يجب أن يبدأ بالتعرّف إلى الأطعمة بالنظر، ويربط كل نوع من الأطعمة بمذاقه. وبما أنّه من الشائع جداً أن يرفض الأطفال الأكبر سناً الأطعمة الجديدة أو تلك التي كانوا يقلون تناولها من قبل، إجمالاً في عمر الستين، فإنّ تقديم مجموعة واسعة ومتنوعة من الأطعمة لهم في هذه المرحلة سيساعدهم



## برنامج السبعة أيام لتحضير الوجبات

الوجبة	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
الفطور	التعزف إلى طبق موزلي (p 73)	الخبز المحمص وزبدة الفول السوداني (أو أي مكُون آخر من اختيارك)	العصيدة والموز
أطعمة تؤكل باليد ضمن هذه الوجبة	الشِّمَام المقطَّع على شكل شرائح	أصابع الخبز المحمص	شرائح الموز
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			
الوجبة الخفيفة المخصصة لمنتصف الفترة الصباحية	كعك الأرز	قطع الموز	مكعبات أو شرائح أو حلقات الجبن
وجبة الظهيرة	البيض المخفوق على الخبز المحمص مع البندورة الكرزية المقطَّعة على شكل شرائح	أصابع السمك ومهروس البطاطا الخاص (براعم الملفوف أو الكرنب ممزوجة مع البطاطا المهروسة، مع قلي المزيج قليلاً)	شطيرة صغيرة مع حشوة طرية من اختيارك
أطعمة تؤكل باليد تتناسب مع هذه الوجبة	أصابع الخبز المحمص مع الزبدة و/أو البندورة الكرزية المقطَّعة على شكل شرائح	قطع أصابع السمك و/أو براعم الكرنب المقطَّع على شكل شرائح	العنب المقطَّع على شكل شرائح وقطع التفاح
الطبق الثاني أو الوجبة الخفيفة المخصصة لفترة بعد الظهر	الجبن الطازج أو الزبادي	مكعبات أو شرائح أو حلقات الجبن مع قطع الأناناس	الجبن الطازج أو الزبادي
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			
وجبة المساء	سيمفونية الحمص والنودلز (p 70) (أضيفي اللحم بحسب الرغبة)	سمك القد والبطاطس (p 72)	لحم الضأن (مخلوط) والخضار المطبوخة في كسرولة مع البطاطا المهروسة فوقها
أطعمة تؤكل باليد تتناسب مع هذه الوجبة	الخضار المقلية مع تحريكها لمزجها	زهور البروكولي المطبوخة	عبدان الجزر المطبوخة
الطبق الثاني أو الوجبة الخفيفة المخصصة لفترة المساء	هريس التفاح والقستر	فتايفت الفواكه والزبادي الطبيعي	أصابع الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			

\* تشمل المشروبات الحليب المعتاد (حليب الأم الطبيعي أو الحليب المصنَّع) (من مرتين إلى 3 مرات في اليوم حالياً) والمياه المغلية المبرَّدة للأطفال الذين يتناولون الحليب المصنَّع والذين يعيشون في بيئات حارة.

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
عجة الأطفال (مطبوخة جيداً) مع السبانخ أو الملفوف أو الكرنب الصيني	النودلز أو الأرز المطبوخ (مطبوخ جيداً) مع الخضار	البيض المخفوق (مطبوخ جيداً) على الخبز المحمص العادي أو المحمص على الطريقة الفرنسية	موسلي الأطفال مع الفراولة
أصابع الخبز المحمص	شرائح الإجاص	أصابع الخبز المحمص	قطع الفراولة
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			
الجبن الطازج أو الزبادي	بودنغ الأرز	التفاح المقطَّع على شكل شرائح	الشِّمَام المقطَّع على شكل شرائح
هريس الجوز والبندورة والجبن للمعكرونة المطبوخة (متوفرة في التطبيق*)	حساء الخضار والعدس الشديد الكثافة (أضيفي اللحم بحسب الرغبة)	المعكرونة والجبن	الفاصوليا على الخبز المحمص (أضيفي الجبن المفروم لإضفاء نكهة جديدة)
قطع من هريس الجوز	الخبز المدهون بالزبدة أو خبز أصابع البيتزا للتغميس	البندورة المقطَّعة على شكل شرائح والفاصوليا الخضراء	أصابع الخبز المحمص مع الزبدة
أصابع الخبز والحَمَص بالطحينية	كعك الأرز والموز	كومبوت الفاكهة مع الزبادي	الجبن الطازج أو الزبادي
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			
الدجاج والذرة للنودلز المطبوخ (متوفرة في التطبيق*)	رقائق السلمون مع البطاطا المهروسة	الدجاج والخضار مع الكاري الخفيف والأرز	قطع لحم البقر (المخلوطة) مع الخضار والبطاطا المهروسة
الفلفل المقطَّع على شكل شرائح (الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر)	البسلة السكرية أو الفاصوليا الخضراء أو السبانخ المطبوخة	قطع الخضار	عبدان الجزر المطبوخة
بودنغ الأرز	الجبن الطازج أو الزبادي	أصابع الخبز المحمص مع أي مكُون إضافي مفضّل	فتايفت الراوند والقستر
المشروبات* - قَدَمي لطفلك المياه (المبرَّدة، المغلية) مع كل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة			

\* لا تقدِّمي لطفلك عصير الفواكه إلا بين الحين والآخر كأس واحد صغير من عصير الفواكه المخفَّف غير المحلى والصافي (حصّة واحدة من العصير مع 10 حصص من الماء) ولا تقدِّميه إلا في أوقات الوجبات لتجنّب تسوّس الأسنان.

## سيمفونية الحمص والنودلز

المكونات:

- 2/1 ساق كرفس (حوالي 40 غ)
- 1 متوسط طماطم (حوالي 130 غ)
- 2/1 متوسط جزر (حوالي 40 غ)
- 40 غ حمص مطهو
- 50 غ نودلز مطهوه جيّدًا (لكل حصة)
- 50 غ هريس لحم البقر المطهو جيّدًا (p 62) (لكل حصة)



5 حمص

وقت الطهي  
40 دقيقة

وقت الطهي بالبخار  
20 دقيقة



1. يُغسل الخضار ويُقشّر الجزر ثم يُغسل. بعد ذلك، تُقطع الطماطم إلى نصفين وتُزال البذور منها. يُقطع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات (باستثناء الحمص) في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.
3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".



4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو مرور 20 دقيقة.
5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.
6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).



7. يُقلب الدورق ويُضاف إليه الحمص (يُطهى الحمص بشكل منفصل).
8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
9. تُخلط المكونات 3 أو 5 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 50 غ من النودلز المطهو و50 غ من هريس لحم البقر تقريبًا (p 62).

نصائح التغذية: غني بالزنك وفيتامين (بي 12)؛ مصدر للحديد واليوسفور والبوتاسيوم والنياسين وفيتامين (بي 6) نصائح الطهو/تقديم الطعام: يجب استخدام هريسة السمك أو غيرها من اللحوم (p 62) بدلاً من لحم البقر. لتحضير وجبة نباتية، تُقدّم الصلصة مع كمية من المعكرونة المطهوه أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك

## التعرّف إلى طبق موزي

المكونات:

- 50 غ توت بريّ (ناضج)
- 100 غ الشوفان المرقوق (لكل حصة)
- 2/1 متوسط دراق (ناضج) (حوالي 100 غ)
- 2/1 متوسط إجاص (ناضج) (حوالي 100 غ)



5 حصص

وقت الطهي بالبخار 10 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



## سمك القد والبطاطس

المكونات:

- 1 فيليه القد (حوالي 100 غ)
- 2/1 متوسط بطاطس (حوالي 150 غ)
- 100 غ عصيدة أرز مطهوه جيّداً (لكل حصة)



5 حصص

وقت الطهي بالبخار 20 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة



- 1 تُغسل كل المكونات ويُقشّر كل من الإجاص والدراق ويُزال اللب. تُقَطّع الإجاص والدراق إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغظ لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 10 دقائق. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 10 دقائق.
- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدّدًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
- 9 تُخلط المكونات مرتين أو 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 100 غ تقريبًا من الشوفان المرقوق.

- 1 تُغسل البطاطس وتُقشّر. تتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. تُقَطّع كل المكونات إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "20 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبّت في الوضعية الصحيحة. يُضغظ لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.
- 5 يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 20 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 20 دقيقة.

- 6 يُعيّن زر الطهو بالبخار مجدّدًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقلب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.
- 9 الغيارات الموجودة: لتحضير صلصة، تُخلط المكونات من مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة؛ أما للأطفال الذين يمضغون جيّدًا، فتُصنّف مياه الطبخ وتُخلط المكونات لوقت أقل أو تُستخدم الشوكة لهرس الطعام المطهوه. يُوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل التقديم. يجب التحقق من عدم وجود أي عظام قبل تقديم حصة واحدة مع 100 غ تقريبًا من عصيدة الأرز المطبوخ.

نصائح التغذية: سيجب الأطفال طعم مزيج الفاكهة هذا. تساعد الوصفة في إدخال المزيد من الفاكهة إلى نظامهم الغذائي. يُمكن استخدام أنواع مختلفة من الفاكهة لتناسب تفضيلاتك والمكونات الموجودة لديك!  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: لإضافة أحد منتجات الألبان، يمكن استخدام الزبادي العادي. يمكن استخدام أي نوع فاكهة أخرى من اختيارك.

نصائح التغذية: غني باليود؛ مصدر للسيلينيوم وفيتامين (بي 12)  
نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم. يمكن تقديم هذا الطبق مع المعكرونة المطهوهة أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك

بها للضغار، ألا أنه يمكنك استخدام حجم حصة الطعام الأولى التي تناولها طفلك كدليل معياري: ذلك أن حجم معدة الأطفال يبقى ثابتاً على حجم الحصة الأولى. ومع ازدياد نشاطهم (ابتداءً من عمر الستين)، يمكنك زيادة حجم الحصص تدريجياً. ولكن لتكوني متأكدة، ارتكزي دائماً على شهية طفلك لمعرفة الكمية التي يمكنه تناولها. وحاولي الحفاظ على اهتمامه بتعلّم كيفية الأكل من خلال ترتيب الوجبات في أطباقٍ ملوّنة، مع استخدام الكثير من الأشكال والمواضيع (الوجه المبتسم مثلاً كقيل بلفت انتباهه) ومن خلال المزج بين العديد من الألوان والقوامات. دعي طفلك يأكل لوحده قدر المستطاع، ويمكنك مساعدته بتقطيع أي أطعمة يصعب تقطيعها كالمعكرونة مثلاً. في حال بدأ طفلك برفض الطعام، فلنأخذ الطعام من أمامه من دون إحداث جلبة، ثم انتظري موعد الوجبة الخفيفة التالية أو وقت الوجبة الرئيسية التالية قبل أن تقدّمي له أي طعام آخر. حاولي ألا تقدّمي له الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهون، فهذه الأطعمة لا تفيده بل تشجّع ظهور العادات الغذائية السيئة في حياته المستقبلية. اثني على طفلك عندما يأكل جيداً، وذلك بهدف تشجيعه على السلوك الجيد وتحسين مهارات التعلّم لديه في المستقبل. سيتمكّن طفلك في النهاية من تناول الطعام الذي يتناوله بقية أفراد العائلة، لذا فلتتذكّري دائماً أن تكوني القدوة التي يُحتذى بها وأن تأكلي بطريقةٍ صحيّةٍ وسليمة!

(كالخبز أو الحبوب أو العصيدة أو البطاطا أو الأرز أو الكسكس أو المعكرونة) والبروتين (كاللحوم والأسماك والبيض والعدس والفاصوليا والحمص والصويا والتوفو) والفواكه والخضار الطازجة إلى كل وجبة. يجب أن تشمل ثلاثة من وجبات الطفل أو الوجبات الخفيفة اليومية منتجاً من منتجات الألبان (كالليب أو الزبادي أو الجبن). قد تشمل كل حصة كوباً من الحليب (150 مل) أو زبدية صغيرة من الزبادي أو الجبن الطازج أو قطعة صغيرة من الجبن. ومن الطبيعي أن تقلّ الكمية المُستهلكة المعتادة من الحليب (حليب الرضاعة الطبيعي أو الحليب المُصنّع) في هذه المرحلة، لذا لا بأس باستبداله بحليب البقر كامل الدسم (إلا في حال الحساسية ضد الحليب). إن الحليب مصدر رئيسي للكالسيوم، وإلى جانب الماء، سيُشكّل المشروب الأساسي لطفلك، ولكن لا تقدّمي له أكثر من باينت من الحليب (حوالي ٠.٥ كجم) يوميًا، لأن ذلك من شأنه أن يخفّف شهيته على تناول الأطعمة التي يحتاج إليها لينمو ويكبر. يجب أن يتناول الطفل حوالي ٦ إلى ٨ حصص من السوائل يوميًا (بما فيها المشروبات المرتكزة على الحليب)، مقدّمة في كوب؛ حصة واحدة مع كل وجبة وأخرى بين الوجبات أي مع الوجبات الخفيفة.

استمري بتقديم الأطعمة الجديدة لطفلك وحاولي ألا تحملي طبقه أكثر مما يحتمل، أي أنّ حصصاً كبيرةً من الطعام قد تكون في غير مكانها. مع أنه ما من أحجام حصص موصى

**استمري بتقديم الأطعمة الجديدة لطفلك وحاولي ألا تحملي طبقه أكثر مما يحتمل، أي أنّ حصصاً كبيرةً من الطعام قد تكون في غير مكانها. مع أنه ما من أحجام حصص موصى بها للضغار، ألا أنه يمكنك استخدام حجم حصة الطعام الأولى التي تناولها طفلك كدليل معياري.**



## المرحلة الرابعة: ابتداءً من عمر السنة

مع أنّ كل طفل مختلف عن الآخر، ففي عمر السنة يصبح الأطفال أكثر نشاطاً. قد يصبحون قادرين على الزحف في كل أنحاء الغرفة بسرعةٍ شديدة، أو الوقوف والتجول في أرجاء الغرفة بالاستعانة بقطع الأثاث، أو حتى قد يصبحون قادرين على المشي. بين تعلّم المشي والتكلم وغيرها من النشاطات، تتميز هذه الفترة بالنشاط والحيوية. وهذا يتطلب قدرًا أكبر بكثير من الطاقة والمواد المغذية. ولهذا السبب، فإن توفير نظام غذائي صحي ومتوازن هو أمرٌ بغاية الأهمية. لعاية هذه الفترة، كان الحليب الطبيعي أو المصنّع مصدر تغذية الطفل الأساسي، ولكن حان الوقت الآن لتضمن الأطعمة الصلبة مكانها في نظامه الغذائي.

في هذه المرحلة من الفطام، يجب أن يتناول الأطفال ٣ وجبات يوميًا، بالإضافة إلى بعض الوجبات الخفيفة بين أوقات الوجبات الرئيسية، مثل الفواكه التي تم تحضيرها مسبقًا أو عيدان الخضار أو الزبادي أو كحل الجبن أو الخبز المحمص أو كعك الأرز. جرّبي إضافة بعض الشبويات

## برنامج السبعة أيام لتحضير الوجبات

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
العصيدة المصنوعة من الحليب كامل الدسم والتفاح المبشور	حبوب الفطور غير المحلاة مع الحليب كامل الدسم	البيض المسلوق أو المخفوق والخبز المحمص	الموسلي المصنوع من الحليب كامل الدسم
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
مانغا	دراق	إجاصة	قطع البابايا
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
الهليون المرح (81 p)	فريتاتا السبانخ والفطر	سلطة القرنبيط والبروكولي مع الدجاج المقطع والجن (متوفرة في التطبيق*)	الفاصوليا على الخبز المحمص
موس الزبادي	زبادي	الجن الطازج	زبادي
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
عصا الخبز والخيار/عبدان الجزر مع صلصة تغميس من اختيارك	كعك الأرز مع زبدة الفول السوداني أو أي مكُون آخر من اختيارك	كعكة الجزر/مافن الخضار	كعك الشوفان والعنب والجن/الجن القابل للدهن
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
قطع لحم الخنزير والبطاطا المخبوزة والفاصوليا	طبق البروكلي السعيد (80 p)	الدجاج والخضار بالكاري مع الأرز أو النودلز	لحم البقر مع الجزر والبطاطا
بودنج الأرز وهريس الفواكه	فتافيت التفاح والقسر	هريس الفراولة والسמיד	ترايفل الفواكه
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
الخبز المحمص مع المرعي	بسكويت القمح مع الحليب كامل الدسم	حبوب الفطور غير المحلاة مع الحليب كامل الدسم	الخبز المحمص مع أي مكُون إضافي من اختيارك
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			

\* يحتاج الأطفال إلى 3 حصص من منتجات الألبان يوميًا على الأقل، ويمكن أن تشمل إحداها كوبًا من الحليب. لا تقدّم لطفلك عصير الفواكه إلا بين الحين والآخر إكواب واحد صغير من عصير الفواكه المخفّف غير المحلى والصافي (حصّة واحدة من العصير مع 10 حصص من الماء) ولا تقدّمه إلا في أوقات الوجبات لتجنّب تسوّس الأسنان.

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	اليوم الرابع
الزلابية مع حشوة اللحم/السمك و/أو الخضار	بسكويت القمح والموز مع الحليب كامل الدسم	حبوب الفطور غير المحلاة مع الحليب كامل الدسم	الفطور
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
كعكة الموز والأرز/الشوفان	ملء الكف من العنب	تفاح	الوجبة الخفيفة المخصّصة لمنتصف الفترة الصباحية
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
عجة الجن مع البندورة الكرزية وعبدان الخيار	شطيرة صغيرة محمصة مع الجومبون المشوي والبندورة	البطاطا الصغيرة المخبوزة والفاصوليا (مع إمكانية إضافة الجن)	وجبة الظهرية
موس الزبادي	زبادي	الجن الطازج	الطبق الثاني
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
لوح الجرانولا بالفواكه	خبز البيتزا مع الحمص بالطحينة	كعك الأرز والمشمش المجفف	الوجبة الخفيفة المخصصة لفترة بعد الظهر
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
صلصة البولونيز للمعكرونة المطبوخة (متوفرة في التطبيق*)	الكسكس بلحم الضأن ويطعم الفواكه مع المانغا والعنب	الأرز الملون (متوفرة في التطبيق*)	وجبة المساء
الزبادي الطبيعي وهريس الفواكه	الراوند والقسر	سلطة الفواكه الطازجة والزبادي الطبيعي	الطبق الثاني
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			
الخبز المحمص مع زبدة الفول السوداني (أو أي مكُون آخر من اختيارك)	بودنج الأرز	بسكويت القمح مع الحليب كامل الدسم	الوجبة الخفيفة المخصصة للمساء/ وقت النوم
المشروبات* قومي دائماً بتقديم مشروب في أوقات الوجبات؛ إن المياه والحليب من الخيارات المناسبة.			

\* قدّم لطفلك من 6 إلى 8 كؤوس أو أكواب (أي ما يعادل 100 ملل تقريبًا) من السوائل يوميًا. ويمكن أن تشمل المشروبات المياه أو الحليب أو عصير الفواكه غير المحلى. تشكّل المياه خيارًا جيدًا ويجب أن يبقى متوفرًا طوال اليوم.

## الوجه الجميل للفلفل

المكونات:

وقت الطهي  
20 دقيقة

1 متوسط طماطم (حوالي 140 غ)

2/1 ساق كزاث (حوالي 20 غ)

140 غ أرز مطهو جيدًا (لكل حصة)

4/1 صغيرة كوسا (حوالي 40 غ)

2/1 متوسط فلفل أحمر حلو (حوالي 40 غ)



4 حصص

وقت الطهي بالبخار  
15 دقيقة



3. يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".



2. يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة.



1. تُغسل الخضار وتُقَطَّع الطماطم والفلفل الأحمر الحلو إلى أنصاف وتُزال البذور. تُقَطَّع الخضار إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.



6. يُعيّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).



5. يُعيّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.



4. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثبت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.



9. تُطَلط المكونات 2 أو 3 مرات لمدة 15 ثانية كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة. يجب أن يتضمّن طعام الأطفال الأكبر سنًا قطع صغيرة لتشجيعهم على المضغ. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 140 غ تقريبًا من الأرز المطهو.



8. يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيتته في وضعية الخلط.



7. يُقَلَّب الدورق.

نصائح التغذية: غني بالفيتامين (ج)

نصائح الطهو/تقديم الطعام: يُقدّم الطبق مع هريس اللحم أو السمك. يمكن تقديم الصلصة مع المعكرونة المطهية أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك.



المكونات:

- 12 ساق هلين (أخضر) (حوالي 240 غ)
- 100 غ قطع بطاطس طازجة مطهوه (لكل حصة)
- 20 غ جبنة بارميزان مفرومة (لكل حصة)

3 حصص

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 30 دقيقة



المكونات:

- 1 فيليه سلمون (حوالي 120 غ)
- 2/1 صغيرة بروكولي (حوالي 120 غ)
- 140 غ المعكرونة الصدفية المطهوه جيدًا (لكل حصة)

4 حصص

وقت الطهي بالبخار 15 دقيقة

وقت الطهي 35 دقيقة



- 1 يُغسل الهليون ويُزال أي سيقان خشنة. تُقَطَّع المكونات إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثَبَّت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثَبَّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

- 5 يُعيَّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
- 6 يُعيَّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقَلَّب الدورق.
- 8 يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد. تُقدَّم حصة واحدة مع 100 غ من قطع البطاطس الطازجة المطهوه و20 غ من جبنة البارميزان المفرومة.

- 1 يُغسل البروكلي ويتم إزالة العظام والقشرة الخارجية للسلمون. يُقَطَّع البروكلي والسلمون إلى مكعبات بحجم 1 سم تقريبًا.
- 2 يُزال غطاء الدورق وتُوضع كل المكونات في داخله. يُوضع الغطاء في مكانه ويُثَبَّت في الوضعية الصحيحة.
- 3 يُنزع غطاء خزان المياه وتُسكب المياه في الخزان حتى تصل إلى مستوى "15/10 دقيقة".
- 4 يُوضع الغطاء في مكانه ويُثَبَّت في الوضعية الصحيحة. يُضغَط لتثبيت الدورق في وضعية الطهو بالبخار.

- 5 يُعيَّن وقت الطهو بالبخار إلى 15 دقيقة. سيبدأ البخار بالتصاعد ويتوقف تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة.
- 6 يُعيَّن زر الطهو بالبخار مجددًا إلى وضعية "OFF" (إيقاف التشغيل).
- 7 يُقَلَّب الدورق.
- 8 يُوضع الدورق على الوحدة الرئيسية ثم يتم تدويره باتجاه عقارب الساعة وتثبيته في وضعية الخلط.
- 9 الخيارات الموجودة: لتحضير صلصة، تُخلط المكونات من مرتين إلى 3 مرات لمدة 5 ثوانٍ كل مرة حتى الحصول على الكثافة المطلوبة؛ أما للأطفال الذين همضغون جيدًا، فتُصَفَّى مياه الطبخ وتُخلط المكونات لوقت أقل أو تُستخدم الشوكة لهرس الطعام المطهو. يوضع المزيج في وعاء ويُترك ليبرد قبل تقديم حصة واحدة مع 140 غ تقريبًا من المعكرونة الصدفية المطهوه.

**نصائح التغذية:** غني بالفوسفور وحمض الفوليك وفيتامين (د) وفيتامين (ك)؛ مصدر للكالسيوم والبتواسيوم والثيامين والفيتامين (ج) والفيتامين (بي 6) **نصائح الطهو/تقديم الطعام:** يُقدَّم الطبق مع سمك السلمون المقطَّع. يمكن تقديم الطبق مع النودلز وصلصة من اختيارك.

**نصائح التغذية:** غني بالأوميغا ٣ والسيلينيوم واليود وفيتامين (بي 12) والثيامين وفيتامين (د) وفيتامين (ك)؛ مصدر للفسفور والريبوفلافين والثيامين وحمض الفوليك وفيتامين (ج) **نصائح الطهو/تقديم الطعام:** التقديم مع خضار مهروسة. يمكن تقديم هذا الطبق مع المعكرونة المطهوه أو الأرز أو أي من الأغذية الرئيسية الأخرى من اختيارك.

Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша	83
<b>Стадия 1. Первый прикорм</b>	<b>88</b>
Пюре из картофеля и брокколи	92
Румяные яблочки	94
Бананы и авокадо	94
Тыквенное пюре	94
<b>Стадия 2. Мягкие кусочки</b>	<b>96</b>
Овощная сказка	100
Мясное пюре	102
Пюре из лосося с бататом и цукини	102
Простое пюре	102
Сказочный десерт из персиков и слив	104
Сладкая курочка с яблоком	105
<b>Стадия 3. Учимся жевать</b>	<b>106</b>
Нут с лапшой	110
Треска с картофелем и рисовой кашей	112
Первые мюсли	113
<b>Стадия 4. От годика и старше</b>	<b>114</b>
Сладкий перец	118
Вкусная брокколи	120
Необычная спаржа	121



# Простые, быстрые и полезные рецепты для вашего малыша

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

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

## Советы экспертов

Лицензированный диетолог Эмма Уильямс имеет докторскую степень в области диетологии и практический опыт в области питания на разных стадиях развития ребенка. Работая в педиатрическом отделении детской больницы, изучала особенности

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

## Наша цель

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

**В пароварке-блендере Philips Avent “4 в 1” при обработке фруктов, овощей, мяса и рыбы используется пар. В ней можно также смешивать до нужной консистенции уже готовые продукты, а кроме того, прибор оснащен удобными функциями разморозки и подогрева. Все это создано с одной целью — помочь вам в приготовлении здоровых и полноценных детских блюд в соответствии с возрастом малыша.**

## Введение прикорма

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

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

Каждый ребенок развивается по-разному, поэтому не следует торопиться с введением прикорма — важно понять, что малыш готов к этому. Начинать вводить прикорм нужно не раньше 4 месяцев (17 недель). Но, как правило, только в возрасте примерно 6 месяцев пищеварительная система малыша уже достаточно сформирована и готова к усвоению обычной пищи\*. Готовность ребенка к переходу на твердую пищу можно определить по трем признакам, которые проявляются в основном в возрасте 4–6 месяцев: малыш уже умеет сидеть и ровно держать головку, он хорошо координирует движения ручек, глаз и ротика (смотрит на пищу, берет продукты и кладет их в ротик), проглатывает предлагаемые продукты, а не выкидывает их. Прежде чем начать прикорм, дождитесь, когда малыш начнет так себя вести. Кроме того, он постепенно начнет отказываться от кормления молоком и интересоваться продуктами, которые едят другие люди. Все эти изменения указывают на новый важный этап в развитии ребенка — он готов пробовать новые продукты и блюда.

На первых стадиях прикорма необходимо приучить ребенка к новой пище, поэтому не придавайте значения размеру порции и не заставляйте малыша есть три раза в день. Начните понемногу предлагать новые продукты, чтобы малыш привык к их вкусу, текстуре и ощущению пищи во рту. Постепенно увеличивайте количество продуктов и готовьте более разнообразные блюда, пока ребенок не начнет обедать вместе с остальными

членами семьи. Малыш очень быстро привыкает к новым блюдам: если вы кормите его соленой, сладкой или жирной пищей, то, вероятнее всего, с возрастом он будет предпочитать такие же блюда — вы же не хотите, чтобы ваш ребенок был привередлив в еде? Очень важно, чтобы малыш употреблял здоровые, питательные продукты с самого начала — это поможет сформировать его предпочтения в еде по мере взросления. Важно выработать привычку к здоровому питанию с самых ранних лет, ведь когда малыш подрастет, изменить рацион будет сложно. Рекомендуется следить за этим с момента введения прикорма и самостоятельно готовить блюда из свежих продуктов. Так вы будете знать, что ест ваш ребенок. Кроме того, старайтесь максимально сохранять полезные питательные элементы: покупайте свежие продукты и храните их правильным образом. Это особенно важно при приготовлении блюд из сырого мяса или рыбы. Готовьте блюда только на чистых поверхностях и используйте чистые кухонные приборы — так вы защитите малыша от вредных бактерий.

## Очень важно, чтобы малыш употреблял здоровые, питательные продукты с самого начала — это поможет сформировать его предпочтения в еде по мере взросления.

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

В этом буклете рассказано, как правильно вводить прикорм, однако сегодня доступно большое количество дополнительной надежной информации, которая поможет вам понять, готов ли малыш к переходу на твердую пищу. Например, информацию о кормлении ребенка на разных стадиях развития вы можете получить в детской больнице, у лечащего врача или в Интернете.

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

Возможно, вы даже узнаете новые рецепты, которые сможете опробовать с пароваркой-блендером Philips Avent “4 в 1”.

“Я надеюсь, что вы наслаждаетесь этим незабываемым и удивительным периодом, когда малыш растет и развивается, пробует новые блюда разной текстуры и приобретает привычку к здоровому питанию. Пусть ваш малыш растет здоровым и счастливым!”



Эмма Уильямс,  
детский консультант-диетолог  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

**Рецепты тщательно подобраны квалифицированным диетологом. Если у вас возникли сомнения в том, что один из рецептов подходит для вашего малыша (особенно при наличии аллергии на продукт или при подозрении на аллергию) проконсультируйтесь с врачом или специалистом в данной области.**

## Техника безопасности

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

## Приготовление блюда

- Храните продукты правильным образом и следите за сроками годности. Готовьте продукты на чистой кухне и используйте только чистые разделочные доски, столовые приборы и посуду. Перед приготовлением тщательно мойте руки, а перед кормлением также вымойте ручки ребенку. В ассортименте продукции Philips Avent вы найдете модельный ряд стерилизаторов, с помощью которых можно быстро, легко и эффективно простерилизовать изделия.
- Храните приготовленное и сырое мясо в холодильнике в закрытых контейнерах отдельно друг от друга и от других продуктов. Мойте руки после каждого контакта с сырым мясом. Нет необходимости мыть сырое мясо или рыбу, если они хранились в стерильной вакуумной упаковке. В противном случае на рабочую поверхность могут попасть вредные микробы, которые вызывают пищевое отравление. Если вы не уверены, что мясо было вымыто (например, если оно хранится не в вакуумной упаковке или вы купили его не в магазине свежих продуктов), обработайте его по своему усмотрению. Обязательно мойте фрукты и овощи и при необходимости очищайте их от кожуры. Все корнеплоды необходимо мыть и очищать от кожуры перед приготовлением.
- Не солите детское питание. Для придания вкусового оттенка можно использовать травы или неострые специи. Если для приготовления блюда требуется бульон, он должен быть пресным. Добавляйте сахар только в том случае, если требуется придать блюду вкусовой оттенок (например, подсластить кислый фрукт).
- Следите, чтобы продукты были тщательно приготовлены. Перед началом кормления проверяйте, остыло ли блюдо до нужной температуры.

## Хранение продуктов

- После приготовления необходимо быстро остудить блюдо (в течение 1–2 часов) и положить его в холодильник (при температуре 5 °С или ниже) или в морозильную камеру (при температуре -18 °С).

Большинство свежеприготовленных продуктов можно хранить в холодильнике до 24 часов. Информацию по хранению продуктов в морозильной камере см. в инструкциях к морозильной камере. Как правило, период хранения составляет 1–3 месяца.

- Порции приготовленной пищи можно хранить в морозильной камере в специальных контейнерах, которые входят в комплект пароварки-блендера Philips Avent “4 в 1”. Можно также приобрести дополнительные стерильные, компактные и удобные в хранении контейнеры из модельного ряда Philips. На крышке или на наклейке можно написать название блюда и дату приготовления. Вы также можете использовать лотки для льда, небольшие контейнеры для морозильной камеры или пакеты для заморозки. При необходимости продукты должны быть полностью завернуты в пищевую пленку или фольгу.
- Перед разогревом необходимо разморозить продукты. Пароварка-блендер Philips Avent “4 в 1” имеет функции разморозки и разогрева для вашего удобства. Убедитесь, что блюдо достаточно и равномерно нагрето (должен подниматься пар), затем дайте ему остыть. Для равномерного и безопасного подогрева можно также использовать подогреватель бутылочек и детского питания Philips Avent. При подогреве в микроволновой печи периодически перемешивайте продукты; проверяйте температуру, прежде чем кормить малыша. Не подогревайте блюдо повторно.
- Не замораживайте уже размороженные продукты и никогда не используйте продукты повторно, если ребенок не доел блюдо.

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

- Некоторые продукты, такие как печень, сырые моллюски филе акулы, меч-рыбы и марлина, мягкие сорта непастеризованных сыров и мед, не подходят для детей младше года. Яйца и приготовленные из них блюда должны быть полностью приготовлены.
- Если кто-то в вашей семье страдал от аллергии, рекомендуется не прекращать грудное вскармливание до 6 месяцев. Если кормление грудью по какой-либо причине невозможно, обратитесь к специалисту для выбора правильной молочной смеси. Сначала обычная пища может вызывать аллергию, поэтому необходимо продолжать кормление грудью во время

введения прикорма. Кроме того, соблюдайте особую осторожность при введении аллергенных продуктов, таких как молоко, яйца, пшеница, рыба и моллюски и используйте одновременно только один их таких ингредиентов при приготовлении блюда.

- Если в анамнезе вашей семьи есть аллергия на арахис, обратитесь за советом к квалифицированному специалисту. Во избежание риска удушья не давайте детям младше 5 лет целые орехи (в том числе арахис).
- Первые признаки аллергической реакции (как правило, проявляются в первые секунды или в период до двух часов): опухшие губы, зуд и сыпь, покраснения на лице или на теле, ухудшение симптомов экземы или затрудненное дыхание. Если у ребенка предположительно возникла аллергическая реакция на какой-либо продукт, немедленно обратитесь за медицинской помощью. В редких случаях может возникнуть опасная для жизни анафилактическая реакция.
- Аллергическая реакция замедленного типа (как правило, возникает при аллергии на коровье молоко) может иметь следующие симптомы: тошнота, рвота или отрыжка, диарея, запор, кровавый стул, покраснения на попе и сильное ухудшение симптомов экземы. В дальнейшем у малыша могут возникнуть проблемы с набором веса. Некоторые из этих симптомов (например, сыпь и диарея) могут свидетельствовать и о других заболеваниях, поэтому необходимо проконсультироваться с врачом.
- При подозрении на аллергию у малыша на какие-либо продукты обязательно обратитесь к специалисту. При любых вопросах следует в первую очередь проконсультироваться с врачом!

## Дальнейшие инструкции и дополнительная информация

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

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

- Количество ингредиентов, указанное в рецептах, можно изменять в зависимости от типа продуктов и условий приготовления.
- Объем порции в каждом рецепте приведен в качестве примера. Для каждого ребенка размер порции будет разным в зависимости от стадии развития и потребностей малыша.
- Составленные меню — это простые примеры сбалансированных блюд для каждой стадии прикорма. Как и в случае с размером порций, рецепты приведены в качестве примера и могут быть изменены в зависимости от ваших предпочтений и предпочтений ребенка. Это изделия продается во всем мире, поэтому в некоторых рецептах учтены особенности региональной кухни. Выбирайте для себя наиболее подходящие блюда.
- Блюда в меню 1–3 разработаны таким образом, чтобы малыш познакомился с новыми продуктами и смог привыкнуть к порциям большего объема. В их состав входит привычное для ребенка молоко, чтобы введение прикорма проходило проще. В меню для стадии 4 (от 12 месяцев) входят блюда из продуктов всех основных четырех групп: крахмалосодержащие продукты (рис, картофель, макароны), фрукты и овощи, молочные продукты (необезжиренный йогурт и сыр), белковые продукты (мясо, рыба), а также их заменители, например яйца и бобовые (дал, чечевица и пр.). Указано количество порций для каждой группы продуктов: пять, четыре, три и две порции в день соответственно (количество приводится в качестве примера для кормления детей в возрасте 1–3 лет сбалансированными и разнообразными блюдами).
- Во время работы с пароваркой-блендером Philips Avent “4 в 1” используйте иллюстрации к рецептам в качестве справочного материала.
- При первом использовании пароварки-блендера Philips Avent “4 в 1” следуйте всем инструкциям, описанным в рецепте.

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



## Стадия 1. Первый прикорм

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

До этого момента малыш питался только грудным молоком или пил молочную смесь из бутылочки. Для этого ему приходилось проталкивать язычок вперед. Таким образом, когда вы начнете кормить его с ложки, он будет совершать привычные движения язычком, выталкивая пищу. Для того чтобы малыш смог питаться обычными продуктами, ему необходимо развить совершенно новую моторику ротовой

(пресный). Начните введение прикорма с нескольких чайных ложек в день во время (или после) обычного кормления молоком (грудным или молочной смесью). Чтобы посмотреть, как малыш воспринимает отдельный продукт, приготовьте блюдо только из этого ингредиента. Со временем начните предлагать ребенку обычную еду до кормления молоком и постепенно увеличивайте частоту кормлений и объем порции.

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

полости, например губами захватывать пищу с ложки, проталкивать ее язычком назад и глотать. Раньше во время кормления ребенок задействовал только мышцы челюсти и щек, поэтому такая процедура ему незнакома. Когда малыш научится глотать пищу, прямо сидеть, поднимать вещи и класть их в ротик, он будет готов освоить новую систему питания.

В качестве первого прикорма можно выбрать пюре из злаков: риса, овса, пшеница — а также из кукурузной лапши и измельченного вареного риса, смешанного с обычным детским молоком. Можно также приготовить пюре из фруктов или овощей. В начале пюре должно иметь нежную, жидкую консистенцию и мягкий вкус

Кроме того, поэкспериментируйте с консистенцией блюд: добавьте меньше молока или воды (кипяченой и охлажденной) для получения более густого блюда. Затем начните предлагать различные виды продуктов и постепенно переводите малыша на двух-/трехразовое питание, чтобы разнообразить меню. Что касается напитков, продолжайте поить малыша молоком (грудным или молочной смесью). В жаркие дни поите малышей, которые привыкли питаться молочной смесью, охлажденной кипяченой водой (при грудном вскармливании нет необходимости поить малыша водой).

# Меню на 7 дней

Прием пищи	Первый день	Второй день	Третий день
Завтрак	Рис с молоком, которым вы обычно кормите малыша	Рис с яблочным пюре и молоком, которым вы обычно кормите малыша	Рис с молоком, которым вы обычно кормите малыша
Обед	Морковное пюре	Пюре из картофеля и брокколи (с 92)	Пюре из авокадо и горошка
Ужин	Румяные яблочки (с 94)	Банановое пюре	Грушевое пюре (адаптированный рецепт "Румяные яблочки" (с 94))



Подходит вегетарианцам



Подходит для заморозки

\* Приложение для пароварки-блендера Philips Avent "4 в 1"

Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день
Рис с грушевым пюре и молоком, которым вы обычно кормите малыша	Рис с молоком, которым вы обычно кормите малыша	Рис с фруктовым пюре и молоком, которым вы обычно кормите малыша	Рис с бананом и молоком, которым вы обычно кормите малыша
Пюре из моркови и батата (Рецепт можно найти в приложении*)	Пюре из брокколи	Тыквенное пюре (с 94)	Пюре из моркови и пастернака
Фруктовое пюре из груши и яблока (Рецепт можно найти в приложении*)	Румяные яблочки (с 94)	Бананы и авокадо (с 94)	Пюре из яблока и тыквы (Рецепт можно найти в приложении*)

Это меню подходит для малышей, которые уже привыкли к вкусу продуктов, благодаря их постепенному введению (1-2 ложки во время кормления в разное время дня, затем — постепенное увеличение количества кормлений и объема порций). В конце каждого кормления давайте малышу обычное молоко (грудное или молочную смесь). Кроме того, необходимо кормить малыша 1-2 порциями обычного молока в течение дня.

# Пюре из картофеля и брокколи

Ингредиенты:

1/2 большой картофелины (Примерно 200 г)

1/2 небольшой брокколи (Примерно 100 г)

4 порции



Общее время  
приготовления  
**35 мин**

Приготовление  
на пару  
**20 мин**



1. Помойте брокколи, очистите и помойте картофель. Нарежьте картофель и брокколи кубиками размером около 1 см.



2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.



3. Откройте резервуар для воды, наполните его до уровня “20 minute” (20 минут).



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.



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



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



7. Переверните кувшин.



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



9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.

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

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



## Румяные яблочки

Ингредиенты:

2 средних спелых яблока (Примерно 300 г)



Общее время приготовления  
25 мин

Приготовление на пару  
15 мин

4 порции



## Бананы и авокадо

Ингредиенты:

1/2 среднего спелого авокадо (Примерно 50 г)

1/2 среднего спелого банана (Примерно 50 г)

60 мл Обычное молоко малыша (обычное приготовление)



Общее время приготовления  
10 мин

Приготовление на пару  
0 мин

1 порция



## Тыквенное пюре

Ингредиенты:

1/2 средней мускатной тыквы (Примерно 300 г)



Общее время приготовления  
35 мин

Приготовление на пару  
15 мин

4 порции

- 1 Помойте яблоко, очистите от кожуры и вырежьте середину. Нарежьте яблоко кубиками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "10/15 min" (10/15 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

- 5 Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
- 6 Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- 7 Переверните кувшин.
- 8 Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
- 9 Измельчайте 2–3 раза по 10 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

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

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

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

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

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





## Стадия 2. Мягкие кусочки

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

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

У большинства малышей в 6 месяцев еще нет зубов, но они могут употреблять пищу с маленькими мягкими комочками (измельчая их деснами). На этой стадии необходимо научить малыша жевать, поэтому предлагайте ему мягкие продукты, которые можно есть руками, например брусочки вареных овощей

(морковь) и мягких спелых фруктов, небольшие ломтики поджаренного хлеба и даже мягкие кусочки вареных макарон. Во избежание риска удушья не давайте малышу целые ягоды винограда и помидоры черри — эти продукты необходимо предварительно нарезать.

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

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

### 4 основных группы продуктов

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

# Меню на 7 дней

Прием пищи	Первый день	Второй день	Третий день
Завтрак	Детская каша с размятой грушей	Детские мюсли с размятым манго	Детская каша с размятым бананом
Добавка, которую малыш может есть руками	Кусочки спелой груши	Кусочки спелого манго	Кусочки банана
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			
Обед	Мясное пюре (с 102) с размятыми овощами (или без овощей) (с 100)	Простое пюре (с 102) (при желании можно добавить мясное пюре (с 102))	Пюре из пастернака, картофеля и говядины (Рецепт можно найти в приложении*)
Добавка, которую малыш может есть руками	Вареные соцветия брокколи	Вареная цветная капуста	Брусочки вареной моркови
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			
Ужин	Сказочный десерт из персиков и слив (с 104)	Банановое пюре с йогуртом без добавок	Чечевица с овощами (Рецепт можно найти в приложении*)
Добавка, которую малыш может есть руками	Кусочки спелого персика или сливы	Кусочки банана	Кусочки спелой дыни
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			

Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день
Детские мюсли с размятой черникой	Детская каша с размятым персиком	Детские мюсли с бананом	Детская каша с яблочным пюре
Спелая черника	Кусочки спелого персика	Кусочки банана	Кусочки мягкого печеного яблока
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			
Сладкая курочка с яблоком (с 105)	Пюре из лосося с бататом и цукини (с 102)	Говядина с репой и бататом (Рецепт можно найти в приложении*)	Баранина с картофелем и мускатной тыквой (Рецепт можно найти в приложении*)
Кусочки вареного цукини	Вареные соцветия брокколи	Вареная цветная капуста	Вареные соцветия брокколи
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			
Пюре из папайи с йогуртом без добавок	Пюре из мускатной тыквы и моркови (Рецепт можно найти в приложении*)	Пюре из манго с йогуртом без добавок	Овощная сказка (с 100)
Кусочки спелой папайи	Кусочки мускатной тыквы	Кусочки спелого манго	Кусочки вареной моркови
* В качестве напитка подойдет обычное молоко (грудное или молочная смесь), а в жаркие дни — охлажденная кипяченая вода (для детей, которых кормят молочной смесью).			

# Овощная сказка

## Ингредиенты:

1/4 небольшого кочана цветной капусты (Примерно 130 г)

1/2 средней картофелины (Примерно 145 г)

1 средняя морковь (Примерно 100 г)

3 порции



Общее время  
приготовления  
**35 мин**

Приготовление  
на пару  
**20 мин**



1. Помойте цветную капусту, помойте и очистите картофель и морковь. Нарежьте овощи кубиками размером приблизительно 1 см.



2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.



3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "20 min" (20 минут).



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.



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



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



7. Переверните кувшин.



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



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

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

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



## Мясное пюре

Ингредиенты:

1 филе говядина/ягненок/куриная грудка/свинина  
(Примерно 250 г)

3 столовые ложки овощного пюре (с 100)



Общее время  
приготовления  
35 мин

Приготовление  
на пару  
20 мин

4 порции



## Пюре из лосося с бататом и цукини

Ингредиенты:

1 филе лосося (Примерно 100 г)

2 небольших батата (Примерно 185 г)

1/2 среднего цукини (Примерно 90 г)



Общее время  
приготовления  
30 мин

Приготовление  
на пару  
15 мин

3 порции



## Простое пюре

Ингредиенты:

100 г замороженного горошка

2 небольших батата (Примерно 150 г)



Общее время  
приготовления  
35 мин

Приготовление  
на пару  
20 мин

2 порции

- 1 Удалите с мяса кожу и жир. Нарежьте мясо кубиками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня “20 min” (20 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
- 5 Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.

- 6 Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- 7 Переверните кувшин.
- 8 Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
- 9 Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Положите в чашу и дайте остыть, прежде чем подавать 1 порцию. При необходимости смешайте 1 столовую ложку мясного пюре с 3 столовыми ложками овощного пюре.

- 1 Помойте цукини, очистите и помойте батат. Удалите кости и кожу из лосося. Нарежьте овощи и лосось кубиками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня “10/15 min” (10/15 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

- 5 Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
- 6 Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- 7 Переверните кувшин.
- 8 Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
- 9 Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию.

- 1 Разморозьте и промойте горошек. Помойте и очистите батат. Нарежьте батат кубиками размером 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня “20 min” (20 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

- 5 Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.
- 6 Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- 7 Переверните кувшин.
- 8 Поместите кувшин на основное устройство, а затем поверните по часовой стрелке и зафиксируйте в положении для измельчения.
- 9 Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. При необходимости добавьте детское молоко или кипяченую воду для получения более нежного пюре.



## Сказочный десерт из персиков и слив

Ингредиенты:

1/2 среднего спелого персика (Примерно 60 г)

1 большая спелая слива (Примерно 45 г)

20 г йогурта



Общее время приготовления  
30 мин

Приготовление на пару 10 мин

1 порция



## Сладкая курочка с яблоком

Ингредиенты:

1/2 куриного филе (Примерно 80 г)

2 небольших батата (Примерно 225 г)

1/2 небольших спелых яблока (Примерно 70 г)



Общее время приготовления  
35 мин

Приготовление на пару 20 мин

3 порции

- 1 Помойте фрукты, очистите от кожуры и удалите косточку. Нарежьте фрукты кубиками размером приблизительно 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "10/15 min" (10/15 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

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

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

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

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

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

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

**Советы по подаче и приготовлению:** Попробуйте использовать свинину вместо курицы. Добавьте к батату пастернак для более изысканного вкуса.

## Стадия 3. Учимся жевать

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

Дети старшего возраста, как правило около двух лет, могут отказываться как от незнакомых продуктов, так и от тех, которые они пробовали раньше. Поэтому на данной стадии следует предлагать ребенку как можно больше новых разнообразных блюд. Вы также можете включить в рацион малыша обычные блюда, которые готовите для остальных членов семьи, ведь дети учатся есть, наблюдая за тем, как это делают другие. Сажайте малыша за стол во время приема пищи, чтобы он наблюдал за окружающими — особенно если за столом есть и другие дети. Как можно чаще позволяйте детям есть самостоятельно, даже если после этого остается беспорядок. Во время приема пищи малыш учится многим вещам, поэтому он не должен скучать. Попробуйте есть самостоятельно, он учится правильно относиться к пище. Старайтесь предлагать ребенку как можно больше разнообразных продуктов и помогайте ему есть руками ингредиенты с различной текстурой, например свежие фрукты и овощи, нарезанные брусочками.

Продолжайте кормить его грудным молоком или молочной смесью, но сократите количество кормлений до двух-трех раз в день. При необходимости можно давать ребенку охлажденную кипяченую воду. На этой стадии также можно попробовать отучить малыша от бутылочки и начать пользоваться тренировочной чашкой.

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



# Меню на 7 дней

Прием пищи	Первый день	Второй день	Третий день
Завтрак	Первые мюсли (с 113)	Кусочек подрумяненного хлеба и арахисовое масло (или любой другой топпинг)	Каша с бананом
Добавка к блюду, которую малыш может есть руками	Кусочки дыни	Кусочки подрумяненного хлеба	Кусочки банана
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			
Легкая закуска (утро)	Рисовые хлебцы	Кусочки банана	Кубики, ломтики или полоски сыра
Обед	Яичница-болтуня на ломтике подрумяненного хлеба с нарезанными помидорами черри	Рыбные палочки с гарниром (слегка поджаренная смесь из кочанной или брюссельской капусты и картофельного пюре)	Небольшой сэндвич с мягкой начинкой на ваш вкус
Добавка к блюду, которую малыш может есть руками	Кусочки подрумяненного хлеба с маслом и/или нарезанными помидорами черри	Кусочки рыбных палочек и/или нарезанная брюссельская капуста	Нарезанный виноград и дольки яблок
Второе блюдо или легкая закуска (полдень)	Мягкий творожок или йогурт	Кубики, ломтики или полоски сыра с кусочками ананаса	Мягкий творожок или йогурт
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			
Ужин	Нут с лапшой (с 110) (при желании добавьте мясо)	Треска с картофелем и рисовой кашей (с 112)	Баранина (измельченная) и овощная запеканка с картофельным пюре
Добавка к блюду, которую малыш может есть руками	Обжаренные овощи	Вареные соцветия брокколи	Брусочки вареной моркови
Второе блюдо или легкая закуска (вечер)	Яблочное пюре и сладкий соус	Фруктовый крамбл и натуральный йогурт	Кусочки подрумяненного хлеба с арахисовым маслом
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			

\* Напитки: обычное молоко (грудное или молочная смесь, теперь 2–3 раза в день) и охлажденная кипяченая вода для малышей, которых кормят молочной смесью (в жарком климате).

Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день
Омлет со шпинатом (тщательно приготовленный), кочанная или пекинская капуста	Вареная лапша или рис (хорошо проваренный) с овощами	Яичница-болтуня (тщательно приготовленная) на кусочке подрумяненного хлеба или французский тост	Детские мюсли с клубникой
Кусочки подрумяненного хлеба	Кусочки груши	Кусочки подрумяненного хлеба	Кусочки клубники
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			
Мягкий творожок или йогурт	Рисовый пудинг	Кусочки яблока	Кусочки дыни
Вареные макароны с мускатной тыквой, помидорами и сыром (Рецепт можно найти в приложении*)	Кусочки овощей и суп из чечевицы (при желании можно добавить мясо)	Макароны с сыром	Фасоль на ломтике подрумяненного хлеба (в качестве вкусовой добавки используйте тертый сыр)
Кусочки мускатной тыквы	Хлеб с маслом или кусочки хлебной лепешки	Нарезанные помидоры и стручковая фасоль	Кусочки подрумяненного хлеба с маслом
Хлебные палочки и хумус	Рисовые хлебцы и банан	Компот из фруктов и йогурт	Мягкий творожок или йогурт
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			
Курица и кукуруза с вареной лапшой (Рецепт можно найти в приложении*)	Кусочки лосося и картофельное пюре	Легкое овощное карри с курицей и рисом	Кусочки говядины (измельченные) с овощами и картофельным пюре
Кусочки болгарского перца (красный, оранжевый или желтый)	Вареный стручковый горошек, стручковая фасоль или шпинат	Кусочки овощей	Брусочки вареной моркови
Рисовый пудинг	Мягкий творожок или йогурт	Кусочки подрумяненного хлеба с топпингом на выбор	Ревеневый крамбл и сладкий соус
Напитки*: во время каждого приема пищи подавайте воду (охлажденную, кипяченую)			

\* Периодически можно давать малышу фруктовые соки: 1 небольшой стакан разбавленного несладкого фруктового сока без добавок (сок с водой в пропорции 1:10), только во время приема пищи во избежание кариеса.

# Нут с лапшой

## Ингредиенты:

- 1/2 стебля сельдерея (Примерно 40 г)
- 1/2 средней моркови (Примерно 40 г)
- 1 средний помидор (Примерно 130 г)
- 40 г вареного нута
- 50 г хорошо проваренной лапши (на порцию)
- 50 г хорошо проваренного пюре из говядины (на порцию) (с 102)



Общее время  
приготовления  
**40 мин**

Приготовление  
на пару  
**20 мин**



1. Помойте овощи, очистите и помойте морковь. Разрежьте помидор пополам и удалите семена. Нарежьте овощи кубиками размером около 1 см.



2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты (кроме нута). Закройте и зафиксируйте крышку.



3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "20 min" (20 минут).



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.



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



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



7. Переверните кувшин и добавьте вареный нут (приготовленный отдельно).



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



9. Измельчайте 3–5 раз по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Переложите в чашку и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 50 г вареной лапши и 50 г пюре из говядины (с 102).

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

**Советы по подаче и приготовлению:** Вместо говядины попробуйте использовать пюре из рыбы или другого мяса (с 102). В вегетарианском варианте подавайте с вареными макаронами, рисом или другим гарниром.





## Треска с картофелем и рисовой кашей

Ингредиенты:

- 1 филе трески (Примерно 100 г)
- 1/2 средней картофелины (Примерно 150 г)
- 100 г хорошо приготовленной рисовой каши (на порцию)



Общее время приготовления  
35 мин

Приготовление на пару  
20 мин

5 порций



## Первые мясли

Ингредиенты:

- 50 г спелой черники
- 100 г овсяных хлопьев (на порцию)
- 1/2 среднего спелого персика (Примерно 100 г)
- 1/2 средней спелой груши (Примерно 100 г)



Общее время приготовления  
30 мин

Приготовление на пару  
10 мин

5 порций

- 1 Помойте и очистите картофель. Удалите кости и кожу из трески. Нарезьте все ингредиенты кубиками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "20 min" (20 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.
- 5 Установите время приготовления на пару — 20 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 20 минут.

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

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

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

- 1 Помойте все ингредиенты, очистите персик и грушу и удалите косточки. Нарезьте персик и грушу кубиками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "10/15 min" (10/15 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

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

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

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



## Стадия 4. От годика и старше

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

На этой стадии прикорма вводится трехразовое питание и небольшие перекусы (фрукты, брусочки овощей, йогурт, кусочки сыра, подрумяненные хлебцы, рисовые лепешки). Вы можете включать в каждый прием пищи крахмалосодержащие (хлеб, злаки, каша, картофель, рис, кускус, макароны), белковые продукты (мясо, рыба, яйца, чечевица, бобы, хумус, соя, соевый сыр), а также свежие фрукты и овощи. Молочные продукты (молоко, йогурт и сыр) должны содержаться в каждом из трех приемов пищи (или трех перекусов). В одну порцию входит стакан молока (150 мл), а также небольшой стакан йогурта или мягкого творожка или

Продолжайте знакомить ребенка с новыми продуктами, но не давайте ему слишком много: это может сбить малыша с толку. Оптимальный объем порции для ребенка старшего возраста можно определить с помощью его кулачка — это и есть примерный размер животика. С двух лет малыши становятся очень активными, поэтому можно постепенно увеличивать размер порции. Однако продолжайте следить за аппетитом ребенка. Старайтесь готовить яркие и интересные блюда (например, выложите улыбающуюся мордочку), используйте ингредиенты разной формы и текстуры — все это поможет поддерживать интерес

## Продолжайте знакомить ребенка с новыми продуктами, но не давайте ему слишком много: это может сбить малыша с толку.

кусочек сыра. На этой стадии прикорма естественным образом уменьшается потребление молока (грудного или молочной смеси), поэтому можно давать ребенку необезжиренное коровье молоко (при отсутствии аллергии). Молоко — основной источник кальция, поэтому малыш обязательно должен употреблять его наравне с водой, но не более 0,5 л в день: большое количество молока может испортить аппетит, и ребенок откажется от других важных и полезных продуктов. В день ребенок должен выпивать примерно 6–8 стаканов жидкости (включая молочные напитки): один стакан во время каждого из приемов пищи и один — во время каждого перекуса.

к процессу приема пищи. Позвольте ребенку есть самостоятельно и помогайте ему в этом: нарежьте крупные продукты, такие как спагетти. Если малыш стал отказываться от еды, просто уберите блюдо и не предлагайте другие продукты до следующего приема пищи. Старайтесь избегать очень сладких и жирных блюд, чтобы не приучать ребенка к таким продуктам. Хвалите малыша, если он хорошо поел — так он будет лучше себя вести и быстрее учиться. Когда ребенок будет есть твердую пищу вместе с другими членами семьи, постарайтесь готовить только полезные блюда, чтобы он учился на вашем примере!

# Меню на 7 дней

Прием пищи	Первый день	Второй день	Третий день
Завтрак	Несладкий сухой завтрак и цельное молоко	Пшеничное печенье, банан и цельное молоко	Клецки с мясом/рыбой и/или овощной начинкой
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Легкая закуска (утро)	Банан и рисовые/овсяные лепешки	Горсть винограда	Яблоко
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Обед	Омлет с сыром, помидорами черри и кусочками огурца	Маленький подрумяненный сэндвич с ветчиной на гриле и помидорами	Запеченный картофель с фасолью (можно посыпать тертым сыром)
Второе блюдо	Молочный мусс	Йогурт	Творог
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Полдник	Фруктово-злаковый батончик	Хлебная лепешка и хумус	Рисовые хлебцы и курага
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Ужин	Соус болоньезе и вареные макароны (Рецепт можно найти в приложении*)	Кускус с бараниной, манго и изюмом	Яркий рис (Рецепт можно найти в приложении*)
Второе блюдо	Натуральный йогурт и фруктовое пюре	Ревень и сладкий соус	Салат из свежих фруктов и натуральный йогурт
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Легкая закуска (перед сном)	Ломтик подрумяненного хлеба и арахисовое масло (или любой другой топпинг)	Рисовый пудинг	Пшеничное печенье и цельное молоко
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			

\* В день ребенок должен выпивать 6–8 стаканов жидкости (одна порция — примерно 100 мл). Вы можете давать ребенку воду, молоко или несладкий фруктовый сок. Следите, чтобы при необходимости малыш всегда мог выпить воду.

Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день
Каша на цельном молоке и тертое яблоко	Несладкий сухой завтрак и цельное молоко	Вареное яйцо или яичница-болтуня с ломтиком подрумяненного хлеба	Мюсли с цельным молоком
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Манго	Персик	Груша	Кусочки папайи
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Необычная спаржа (с 121)	Омлет со шпинатом и грибами	Салат из кочанной и брюссельской капусты, измельченная курица с сыром (Рецепт можно найти в приложении*)	Фасоль на ломтике подрумяненного хлеба
Молочный мусс	Йогурт	Мягкий творожок	Йогурт
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Хлебные палочки, кусочки огурца/моркови и соус на выбор	Рисовые лепешки и арахисовое масло (или любой другой топпинг)	Морковный пирог/овощной кекс	Овсяная лепешка, виноград и сыр (например, плавленый)
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Свинная котлета, запеченный картофель и фасоль	Вкусная брокколи (с 120)	Карри из курицы и овощей с рисом или лапшой	Говядина с морковью и картофелем
Рисовый пудинг и фруктовое пюре	Яблочный крамбл и сладкий соус	Клубничное пюре и манная каша	Фруктовый десерт со сливками
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			
Ломтик подрумяненного хлеба с повидлом	Пшеничное печенье и цельное молоко	Несладкий сухой завтрак и цельное молоко	Ломтик подрумяненного хлеба с топпингом на выбор
Напитки* Всегда подавайте напиток, например воду или молоко, во время приема пищи.			

\* Детям старшего возраста требуется как минимум 3 порции молочных продуктов в день — одной из порций может быть стакан молока. Периодически можно давать малышу фруктовые соки: 1 небольшой стакан разбавленного несладкого фруктового сока без добавок (сок с водой в пропорции 1:10), только во время приема пищи во избежание кариеса.

# Сладкий перец

## Ингредиенты:

1/2 стебля лука-порея (Примерно 20 г)

1/4 небольшого цукини (Примерно 40 г)

1/2 среднего красного болгарского перца (Примерно 40 г)

1 средний помидор (Примерно 140 г)

140 г хорошо приготовленного риса (на порцию)

4 порции  

Общее время приготовления  
**20 мин**

Приготовление  
на пару  
**15 мин**



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



2. Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.



3. Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "10/15 min" (10/15 минут).



4. Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.



5. Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.



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



7. Переверните кувшин.



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



9. Измельчайте 2–3 раза по 15 секунд, пока не получите желаемую консистенцию. Для детей старшего возраста еда должна содержать кусочки, чтобы малыш учился жевать. Переложите в чашу и дайте остыть, а затем подайте 1 порцию, добавив примерно 140 г вареного риса.

**Советы по питанию:** Высокое содержание витамина С.

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



## Вкусная брокколи

Ингредиенты:

- 1 филе лосося (Примерно 120 г)
- 1/2 небольшой брокколи (Примерно 120 г)
- 140 г хорошо приготовленных макарон-ракушек (на порцию)



Общее время приготовления  
35 мин

Приготовление на пару 15 мин

4 порции



## Необычная спаржа

Ингредиенты:

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



Общее время приготовления  
30 мин

Приготовление на пару 15 мин

3 порции

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

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

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

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

- 1 Помойте спаржу и удалите грубые черенки. Нарежьте ингредиенты кусочками размером около 1 см.
- 2 Откройте кувшин и положите в него все ингредиенты. Закройте и зафиксируйте крышку.
- 3 Откройте резервуар для воды, наполните его водой до уровня "10/15 min" (10/15 минут).
- 4 Закройте и зафиксируйте крышку. Нажмите, чтобы зафиксировать кувшин в положении приготовления на пару.

- 5 Установите время приготовления на пару — 15 минут. Приготовление начнется и автоматически прекратится через 15 минут.
- 6 Поверните кнопку приготовления на пару обратно в положение OFF.
- 7 Проверните кувшин.
- 8 Переложите в чашу и дайте остыть. 1 порцию смешайте со 100 г приготовленных картофельных долек и 20 г тертого пармезана.

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

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

## PL Spis treści

Szybkie i łatwe do przygotowania przepisy na  
pożywne dania dla Twojego dziecka 123

**Etap 1: pierwsze smaki** 129

Delikatne purée ziemniaczano-brokulowe 134

Przyjemne jabłuszka 136

Banan z awokado 136

Słoneczna dynia 136

**Etap 2: miękkie kawałki** 138

Warzywne delikcje 142

Uczta dla mięsożerców 144

Miks łososia, cukinii i batata 144

Groszkowe purée 144

Śliwkowo-brzoskwiniowa opowieść 146

Kurczak z jabłkiem na słodko 147

**Etap 3: twardsze kawałki** 148

Klusieczki z ciecierzycą 152

Danie z dorszem i ziemniakami 154

Moje pierwsze musli 155

**Etap 4: od ukończenia 1 roku życia** 156

Słodkie oblicze papryki 160

Brokuły o pysznym smaku 162

Słoneczne szparagi 163



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

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

pożywne dania odpowiednie dla jego wieku.

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

## Porady ekspertów

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

## Nasz cel

Mamy nadzieję, że ta broszura z przepisami pomoże Ci wprowadzić do diety dziecka pokarmy stałe. Zawiera ona przydatne informacje i profesjonalne

**Urządzenie 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci delikatnie gotuje na parze owoce, warzywa, mięso i ryby. Może również zmiksować ugotowane składniki do konsystencji odpowiadającej wiekowi dziecka. Urządzenie jest też wyposażone w funkcję rozmrażania i podgrzewania. Wszystkie te udogodnienia ułatwiają przygotowanie zdrowych i pożywnych posiłków dla Twojego dziecka.**

porady na temat różnych etapów karmienia, przykładowe plany żywieniowe oraz przepisy dostosowane do poszczególnych etapów karmienia. Każdy przepis został opracowany z wykorzystaniem konkretnych produktów, dzięki którym przygotujesz pożywne posiłki potrzebne do rozwoju dziecka.

## Początki wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka

Obserwowanie, jak Twoje maleństwo rośnie i staje się zdrowym i szczęśliwym dzieckiem to naprawdę wspaniałe i satysfakcjonujące przeżycie. Pierwszy rok życia dziecka może mieć wpływ na jego zdrowie w przyszłości, więc przygotowywanie zdrowych i pożywnych posiłków jest niezwykle istotne w tym okresie. Mleko matki to najlepszy pokarm dla dziecka, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a także przeciwciała matki, które dodatkowo chronią przed infekcjami. Karmienie wyłącznie piersią jest zalecane do 6 miesiąca życia dziecka. Po upłynięciu tego czasu można wprowadzać zdrową i zrównoważoną dietę zawierającą pokarmy stałe w połączeniu z karmieniem piersią — może to trwać do 2 roku życia lub nawet dłużej. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, najlepszym substytutem mleka matki jest mleko modyfikowane. Dziecko powinno przybierać na wadze od 0,5 kg do 1 kg na miesiąc w okresie od narodzin do 6 miesięcy. Po tym okresie do dalszego wzrostu i rozwoju dziecka potrzebne są pokarmy stałe.

Wszystkie dzieci są inne i rozwijają się w różnym tempie, dlatego nie powinno się wprowadzać pokarmów stałych zbyt szybko, gdy dziecko nie jest jeszcze na to gotowe. Wprowadzanie pokarmów stałych można zacząć rozważać od 4 miesiąca (lub 17 tygodnia) życia, ale zazwyczaj układ pokarmowy dziecka jest gotowy na trawienie pokarmów stałych dopiero około 6 miesiąca\*. Istnieją trzy główne oznaki wskazujące na to, że dziecko jest już gotowe do przyjmowania pokarmów stałych. Z reguły pojawiają się w okolicach 4–6 miesiąca życia i są to: umiejętność siedzenia i utrzymania ciężaru głowy; dobra koordynacja rąk, oczu i ust (dziecko potrafi spojrzeć na jedzenie, podnieść je i włożyć do ust); umiejętność połknięcia podanego jedzenia zamiast wypluwania go. Zanim zaczniesz wprowadzać dziecku pokarmy stałe, wypatruj powyższych oznak. Dziecko może również mieć coraz większy

apetyt, przez co mleko matki przestaje mu wystarczać i zaczyna się ono interesować jedzeniem spożywanym przez inne osoby. Wszystkie te zmiany określają bardzo ważny etap w rozwoju dziecka, ponieważ oznaczają, że jest już ono gotowe na odkrywanie nowych smaków i nowej konsystencji posiłków.

Gdy zaczynasz wprowadzać pokarmy stałe do diety swojego dziecka, pamiętaj, że ilość spożywanego jedzenia nie jest tak ważna. Bardziej istotne jest przyzwyczajanie dziecka do tego rodzaju posiłków. Na początku dzieci nie wymagają trzech posiłków dziennie. Najlepiej jest rozpocząć od podawania małych porcji, tak aby dziecko przyzwyczało się do smaku i konsystencji pokarmu w ustach. Następnie można stopniowo zwiększać porcje i urozmaicać podawane jedzenie, aż dziecko będzie jadło te same posiłki, co reszta rodziny, ale oczywiście w mniejszych porcjach. Dzieci szybko przyzwyczajają się do smaków, które im odpowiadają. Jeśli będziesz podawać maluchowi bardzo słoną, słodką lub

## Podawanie dziecku zróżnicowanych, zdrowych i pożywnych posiłków od samego początku jest bardzo ważne – dzięki temu będzie się zdrowo odżywiać, gdy podrośnie.

tlustą żywność bądź napoje, to w przyszłości prawdopodobnie również będą mu one smakować, a nie chcesz przecież wychować niejadka. Dlatego tak ważne jest podawanie dziecku zróżnicowanych, zdrowych i pożywnych posiłków — dzięki temu przyzwyczai się do tych smaków i będzie zdrowo się odżywiać, gdy podrośnie. Zmiana zwyczajów żywieniowych u starszych dzieci jest niezwykle trudna, więc warto wpajać im dobre nawyki już od samego początku. Zalecamy stosowanie się do tego zalecenia podczas wprowadzania pokarmów stałych do diety dziecka oraz samodzielne przygotowywanie jedzenia ze świeżych składników. W ten sposób będziesz mieć pełną kontrolę nad tym, co je Twoje dziecko. Staraj się również zachowywać wartości odżywcze składników przygotowywanych posiłków. Kupowanie świeżych produktów i przechowywanie ich zgodnie z zaleceniami

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

pomaga zachować ich wartości odżywcze. Daje to też pewność, że mięso czy ryby są bezpieczne do spożycia. Ponadto przygotowywanie jedzenia na czystej powierzchni z użyciem czystych przyborów kuchennych pozwala chronić dziecko przed groźnymi bakteriami.

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

Ta broszura z przepisami zawiera sporo informacji o wprowadzaniu pokarmów stałych do diety dziecka, jednak rzetelne informacje można uzyskać również z innych źródeł, np. w najbliższym szpitalu dziecięcym, od lekarza rodzinnego, a nawet z Internetu. Dostępne są także informacje

pomagające w przejściu kolejnych etapów karmienia, jak również inne pomysły na przepisy do zastosowania z urządzeniem 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci.

“Mam nadzieję, że ten wspaniały i ekscytujący okres będzie radosny zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Jest to czas poznawania nowych smaków i konsystencji oraz budowania zdrowych nawyków żywieniowych, dzięki którym Twoje dziecko wyrośnie na zdrową i szczęśliwą osobę!”



Dr Emma Williams,  
konsultant żywieniowy  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

**Przepisy zostały starannie dobrane przez eksperta żywieniowego. Jeżeli masz wątpliwości, czy dany przepis jest odpowiedni dla Twojego dziecka, szczególnie w przypadku, gdy podejrzewa się lub stwierdzono alergię na którykolwiek ze składników, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub konsultantem ds. opieki nad dziećmi.**

### Zalecenia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa

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

### Przygotowanie jedzenia:

- Zawsze zwracaj uwagę na datę ważności jedzenia oraz jego odpowiednie przechowywanie. Posiłki powinny być przygotowywane w czystej kuchni z użyciem czystej deski do krojenia i czystych przyborów kuchennych. Przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku dokładnie umyj ręce. Umyj ręce dziecka przed rozpoczęciem karmienia. Upewnij się też, że miski i łyżki używane do karmienia zostały dokładnie wyczyszczone. Firma Philips Avent oferuje wybór skutecznych sterylizatorów, które szybko działają i są łatwe w użyciu.
- Przechowuj ugotowane i surowe mięso w lodówce w osobnych, przykrytych pojemnikach. Zawsze myj ręce po dotknięciu surowego mięsa. Surowe mięso i ryby kupowane w sterylne zamkniętych opakowaniach nie powinny być myte przed przyrządzeniem, ponieważ może to spowodować rozprzestrzenianie się po kuchni niebezpiecznych bakterii i w konsekwencji doprowadzić do zatrucia pokarmowego. Jeśli nie wiesz, czy mięso było myte przed zapakowaniem, oceń to na własną rękę (np. w sytuacji, gdy mięso nie było zamknięte w szczelnym

opakowaniu lub było kupione na bazarze). Zawsze myj owoce i warzywa i w razie potrzeby obieraj je ze skórki. Wszystkie warzywa korzeniowe wymagają umycia i obrania.

- Nigdy nie dodawaj soli do jedzenia dla dzieci. Aby doprawić posiłek, możesz zamiast tego dodać zioła lub łagodne przyprawy. Jeśli przepis wymaga bulionu, użyj takiego, który zawiera niewielkie ilości soli lub nie zawiera jej wcale. Unikaj dodawania cukru, chyba że trzeba nim doprawić np. kwaśne owoce.
- Jedzenie dla dziecka musi być dokładnie ugotowane i schłodzone do letniej temperatury przed podaniem.

### Przechowywanie jedzenia:

- Przygotowane jedzenie należy jak najszybciej schłodzić (w ciągu 1–2 godzin) i włożyć je do lodówki (temperatura 5°C lub niższa) bądź zamrażarki (temperatura -18°C). W większości przypadków świeżo przygotowane jedzenie można przechowywać w lodówce do 24 godzin. Informacje dotyczące bezpiecznego okresu przechowywania jedzenia dla dzieci w zamrażarce powinna zawierać instrukcja obsługi urządzenia — z reguły okres ten wynosi od jednego do trzech miesięcy.
- Przygotowane porcje jedzenia można przechowywać w zamrażarce w pojemniku dołączonym do urządzenia 4 w 1 Philips Avent. W razie potrzeby można nabyć dodatkowe pojemniki z linii produktów Philips Avent. Są one sterylne, kompaktowe i można je układać jeden na drugim. Do pojemnika można przykleić etykietę z nazwą dania i datą przygotowania lub zapisać te informacje na pokrywce. Jedzenie można też przechowywać w formach do lodu, nieprzepuszczających wilgoci pojemnikach lub torebkach do mrożenia. Jeśli będzie to konieczne, dokładnie owiń jedzenie folią kuchenną.
- Zamrożoną żywność należy dokładnie rozmrozić przed podgrzaniem. Aby sprostać Twoim oczekiwaniom, urządzenie 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci jest wyposażone w funkcje rozmrażania i podgrzewania.

Upewnij się, że podgrzana żywność jest gorąca (unosi się z niej para) i odczekaj, aż odpowiednio ostygnie przed podaniem. Możesz też użyć podgrzewacza do butelek i słoiczków Philips Avent, aby równomiernie i bezpiecznie podgrzać jedzenie dla dziecka. Jeśli podgrzewasz jedzenie w kuchenke mikrofalowej, zawsze je wymieszaj i sprawdź temperaturę przed podaniem. Nie podgrzewaj jedzenia więcej niż jeden raz.

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

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

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

reakcja alergiczna (np. anafilaksja) może zagrażać życiu dziecka.

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

### Dalsze wskazówki i informacje

- Ilości produktów podane w przepisach\* powinny wystarczyć do nakarmienia dziecka. Pozostałą część można podzielić na porcje, a następnie schować lub zamrozić. Możesz dostosować ilości do swoich potrzeb, ale pamiętaj, aby dostosować również czas gotowania na parze do ilości składników. Część „Składniki i czasy przygotowania” w instrukcji obsługi zawiera przybliżony czas gotowania na parze poszczególnych składników.
- Ostateczna konsystencja każdego przepisu będzie zależała od rodzaju wykorzystanych składników oraz etapu wprowadzania pokarmów stałych (może być np. gładka lub grudkowata). Konsystencję można zmienić poprzez dodanie mleka, które zwykle podajesz dziecku, lub przegotowanej wody. Woda może posłużyć do rozcieńczenia, a ryż dla niemowląt do zagęszczenia dania. Odsączenie pewnej ilości wody w parowarze przed przystąpieniem do miksowania również spowoduje zgęstnienie jedzenia.
- Ilości podane w przepisach są przybliżone i mogą się różnić w zależności od użytych składników oraz czasu gotowania.
- Podane w przepisach wielkości porcji są wyłącznie orientacyjne. Każde dziecko ma inne potrzeby żywieniowe, więc podane wielkości porcji mogą nie odpowiadać rzeczywistemu apetytowi Twojego

\* Wszystkie przepisy zostały sprawdzone pod kątem odpowiednich dla noworodków i niemowląt ilości kalorii, soli, cukrów i tłuszczów.



dziecka lub być niewystarczające do jego rozwoju. Oznacza to, że ostateczna wielkość spożywanej porcji może różnić się od tej podanej w broszurze.

- Poniższe plany posiłków to proste przykłady zrównoważonych posiłków dla Twojego dziecka zgodne z danym etapem wprowadzania pokarmów stałych. Tak jak w przypadku wielkości porcji, można je stosować orientacyjnie w zależności od osobistych preferencji żywieniowych dziecka. Zważywszy na globalny charakter naszego produktu, niektóre proponowane dania zostały opracowane z myślą o różnych regionach świata. Wybierz dania, które będą najbardziej odpowiadały Twojej kulturze lub tradycji kulinarnej.
- Plany żywieniowe o numerach od 1 do 3 zostały opracowane w taki sposób, by w miarę przechodzenia przez kolejne etapy wprowadzania produktów stałych dziecko zapoznawało się z coraz większą liczbą smaków, jednocześnie przyjmując mleko, które zwykle mu podajesz. Plan dla etapu 4 (po 12 miesiącu życia) został opracowany tak,



by dziecko otrzymywało dania przygotowane ze składników pochodzących ze wszystkich czterech głównych grup żywności: produktów bogatych w skrobię (ryż, ziemniaki i makaron), warzyw i owoców, nabiału (jogurty pełnotłuste i sery) oraz produktów białkowych (mięso i ryby) i alternatywnych, takich jak jajka lub rośliny strączkowe (nikla indyjska, soczewica itp.). Dzienna liczba porcji wynosi odpowiednio od 5 do 2. Powyższe kryteria można traktować jako wskazówki dotyczące karmienia dzieci w wieku od 1 roku do 3 lat, aby mieć pewność, że przyjmują one zrównoważone i zróżnicowane pokarmy.

- W przypadku przygotowywania jedzenia za pomocą urządzenia 4 w 1 Philips Avent zdjęcia w poradniku z przepisami stanowią wskazówki wizualne.
- Korzystając po raz pierwszy z urządzenia 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania jedzenia dla dzieci, postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami w przepisie.



## Etap 1: pierwsze smaki

Pierwszy etap wprowadzania pokarmów stałych (w okolicach 4–6 miesiąca) polega na odkrywaniu zupełnie nowych smaków i konsystencji. Na początku dziecko będzie przyzwyczajone tylko do smaku i konsystencji mleka, więc najważniejsze jest stopniowe wprowadzanie do diety nowych pokarmów. Może to trochę potrwać i wymagać cierpliwości, ale dzięki temu Twoje dziecko szybko zacznie jeść normalne posiłki.

Do tego momentu dziecko jest przyzwyczajone do ssania mleka z piersi matki lub picia mieszanki z butelki poprzez pchanie języka do przodu, więc będzie to robić automatycznie, gdy zaczniesz podawać mu jedzenie na łyżeczce. Każda porcja jedzenia będzie na początku wypychana z buzi językiem. Uczucie się jedzenia jest związane z wypracowaniem zupełnie nowych umiejętności motorycznych jamy ustnej. Dziecko będzie musiało nauczyć się używania ust do zgarniania jedzenia z łyżeczki, języka do przesuwania go do tylnej części jamy ustnej, a także połykania. Jest to coś zupełnie nowego, ponieważ wcześniej musiało używać

wyłącznie mięśni szczęki i policzków. Gdy dziecko będzie już w stanie połykać jedzenie, a także wykonywać dwie pozostałe czynności wskazujące na to, że może przyjmować pokarmy stałe (samodzielne siedzenie i podnoszenie żywności oraz wkładanie jej do ust), będzie w pełni gotowe na poznawanie świata nowych smaków.

Do pierwszych wprowadzanych pokarmów stałych mogą zaliczać się purée z produktów zbożowych, takich jak ryż dla niemowląt, płatki owsiane, płatki jaglane, makaron kukurudziany lub dobrze rozgnieciony gotowany ryż, dodawane do mleka,

które zwykle podajesz dziecku. Możesz również przygotowywać purée z owoców lub warzyw, ale pamiętaj, że na początku powinno ono być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak. Zaczynij od podawania dziecku tylko kilku łyżeczek jedzenia dziennie w trakcie lub tuż po karmieniu mlekiem (matki lub modyfikowanym). Dobrą metodą jest podawanie w danej chwili jednego rodzaju jedzenia — dzięki temu zobaczysz, jak Twoje dziecko reaguje na poszczególne smaki. Po jakimś czasie możesz zacząć podawać pokarmy stałe przed karmieniem mlekiem i stopniowo zwiększać objętość i częstotliwość posiłków. Możesz również eksperymentować z różnymi

konsystencjami, zwiększając gęstość pokarmów poprzez dodawanie coraz mniejszej ilości mleka lub wody (musi być przegotowana i schłodzona). Potem możesz zacząć podawać różne rodzaje jedzenia i stopniowo wprowadzać dwa, a następnie trzy posiłki dziennie. Dzięki temu Twoje dziecko zacznie poznawać bardzo dużo nowych smaków. W kwestii płynów, nadal karm dziecko mlekiem (matki lub modyfikowanym). Jeśli myślisz, że dziecku chce się pić między karmieniami, a karmisz je mlekiem modyfikowanym, w gorące dni dawaj mu do picia przegotowaną i schłodzoną wodę. Dzieci karmione piersią nie potrzebują wody.

## Na początku purée powinno być bardzo gładkie i wodniste oraz mieć łagodny (lub nawet mdły) smak.



# Plan posiłków na 7 dni

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Ryż dla niemowląt zmieszany z mlekiem, które zwykle podajesz dziecku	Ryż dla niemowląt zmieszany z purée jabłkowym i mlekiem, które zwykle podajesz dziecku	Ryż dla niemowląt zmieszany z mlekiem, które zwykle podajesz dziecku
Obiad	Purée marchewkowe	Delikatne purée ziemniaczano-brokułowe (str. 134)	Awokado i purée z groszku
Podwieczorek	Przyjemne jabłuszka (str. 136)	Rozgnieciony banan lub purée bananowe	Purée gruszkowe (zmodyfikowany przepis (str. 136))

Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Ryż dla niemowląt zmieszany z purée gruszkowym i mlekiem, które zwykle podajesz dziecku	Ryż dla niemowląt zmieszany z mlekiem, które zwykle podajesz dziecku	Ryż dla niemowląt zmieszany z purée owocowym (zmiksowanym) i mlekiem, które zwykle podajesz dziecku	Ryż dla niemowląt zmieszany z bananem i mlekiem, które zwykle podajesz dziecku
Purée marchewkowo-batadowe (przepis dostępny w aplikacji*)	Purée brokułowe	Słoneczna dynia (str. 136)	Purée z marchewki i pasternaku
Purée owocowe z gruszką i jabłkiem (przepis dostępny w aplikacji*)	Przyjemne jabłuszka (str. 136)	Banan z awokado (str. 136)	Pyszne purée jabłkowo-dyniowe (przepis dostępny w aplikacji*)



Danie wegetariańskie



Możliwość zamrożenia

\* Aplikacja mobilna dedykowana użytkownikom urządzenia 4 w 1 Philips Avent do przygotowywania posiłków dla dzieci

Powyższy plan posiłków został opracowany z myślą o dzieciach, które zapoznają się z pierwszymi smakami. Pokarmy stałe należy wprowadzać stopniowo, na początku 1-2 łyżeczki jedzenia podczas wybranych posiłków na przestrzeni całego dnia, a następnie dostosowując się do rytmu dziecka powoli zwiększać ilość pokarmu i posiłków. Po każdym posiłku podawaj swojemu dziecku mleko, które zazwyczaj pije (matki lub modyfikowane). Twoje dziecko będzie także potrzebowało 1-2 karmień mlekiem w ciągu dnia.

## Delikatne purée ziemniaczano-brokulowe

Składniki:

1/2 dużego ziemniaka (około 200 g)

1/2 małego brokułu (około 100 g)

4 porcje



łącznie  
35 min

gotowanie  
na parze  
20 min



1. Umyj brokuły oraz obierz i umyj ziemniaka. Pokrój ziemniaka i brokuły na kawałki o wielkości około 1 cm.



2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.



3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako "20 min".



4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.



5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.



6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.



7. Obróć dzbanek.



8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.



9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość witaminy K; źródło witaminy C i kwasu foliowego.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z ryżem lub mlekiem, które zwykle podajesz dziecku. Zamiast ziemniaków można użyć batatów.



## Przyjemne jabłuszka

Składniki:

2 średnie jabłka (dojrzałe) (około 300 g)



łącznie  
25 min

gotowanie na  
parze 15 min

4 porcje



## Banan z awokado

Składniki:

1/2 średniego awokado (dojrzałego) (około 50 g)

1/2 średniego banana (dojrzałego) (około 50 g)

60 ml mleka, które zazwyczaj podajesz dziecku (przygotowane jak zwykle)



łącznie  
10 min

gotowanie na  
parze 0 min

1 porcja



## Słoneczna dynia

Składniki:

1/2 średniej dyni piżmowej (około 300 g)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 15 min

4 porcje

- 1 Umyj i obierz jabłko, usuń gniazdo nasienne. Pokrój jabłko w kostkę o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 2–3 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

- 1 Przekrój awokado na pół. Usuń pestkę i wybierz miąższ za pomocą łyżeczki. Następnie obierz banana. Pokrój awokado i banana na kawałki o wielkości 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka. Umieść w nim wszystkie owoce i mleko. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Umieść dzbanek na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 4 Miksuj 3–5 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:**

Wysoka zawartość kwasu foliowego; źródło witaminy C, witaminy E, potasu, witaminy B6 i witaminy K.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:**

Najlepiej podać zaraz po przygotowaniu. Zamiast banana można dodać papaję.

- 1 Umyj, obierz i przekrój na pół dynię piżmową. Usuń nasiona. Pokrój dynię w kostkę o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.



## Etap 2: miękkie kawałki

Gdy dziecko przyzwyczai się do jedzenia purée lub innych, mocno rozgniecionych pokarmów o dość łagodnych smakach, możesz zacząć wprowadzać inne konsystencje i silniejsze smaki. Stopniowo przechodzi też do słabiej rozgniecionych pokarmów. Tym sposobem Twoje dziecko nauczy się przeżuwać. Na etapie wprowadzania pokarmów stałych (od 6–8 miesiąca życia) dzieci powinny wraz z przyjmowaniem mleka (matki lub modyfikowanego) dostawać 3 posiłki dziennie w większych porcjach niż wcześniej.

Żucie małych, miękkich kawałków jedzenia oraz przemieszczanie ich w ustach za pomocą języka pomaga w rozwoju dziecka, ponieważ dzięki temu rozwija umiejętności motoryczne jamy ustnej. Na początku jedzenie może powodować krztuszenie się, kaszel, a nawet wymioty. W ten sposób dziecko uczy się radzenia sobie z pokarmami o różnych konsystencjach oraz usuwa kawałki jedzenia z tylnej części jamy ustnej. Nie oznacza to, że nie lubi podawanego mu jedzenia. Nadal podawaj dziecku jedzenie o różnych konsystencjach, dzięki czemu nauczy się jeść zróżnicowane pokarmy i będzie poznawać nowe smaki z większą chęcią. Nie przejmuj się, jeśli na początku będzie wypluwać niektóre pokarmy — to normalne. Wyniki badań naukowych wskazują, że na nawyki żywieniowe można wpłynąć poprzez wielokrotny kontakt z danym pokarmem, więc najważniejsze jest podawanie dziecku jedzenia w różnych sytuacjach, aż przyzwyczai się do jego smaku i w końcu je zaakceptuje. Ostateczna akceptacja niektórych smaków może wymagać wielu prób (czasami nawet 15), więc zachowaj cierpliwość i konsekwencję, a Twój trud zostanie nagrodzony. Pamiętaj, że łatwiej jest wypracować u dziecka zdrowe nawyki żywieniowe, kiedy jest jeszcze małe, dlatego w ciągu pierwszych kilku lat życia podawaj mu dużo zróżnicowanych pokarmów.

Mimo że w wieku 6 miesięcy większość dzieci nie ma jeszcze zębów, to radzą sobie z małymi, miękkimi kawałkami jedzenia poprzez żucie ich za pomocą dziąseł. Na tym etapie najważniejsza jest nauka prawidłowego żucia pokarmów, więc podawaj dziecku małe, miękkie kawałki jedzenia, na

przykład słupki ugotowanych warzyw (marchewek) lub miękkich, dojrzałych owoców, drobne kawałki grzanek lub nawet miękkie, ugotowane kawałki makaronu. Nigdy nie dawaj dziecku całych winogron ani pomidorków koktajlowych, ponieważ mogą one spowodować zakrztuszenie — zawsze krój je na kawałki przed podaniem.

Na tym etapie możesz zacząć więcej eksperymentować poprzez podawanie dań składających się z różnych produktów pochodzących z głównych grup żywności.

Jest to okres szybkiego wzrostu i Twoje dziecko będzie wymagało większej ilości substancji odżywczych w jedzeniu, więc nie zapomnij o dużej różnorodności dań. Dla przykładu — wszystkie dzieci rodzą się z dużym zapasem żelaza, ale zaczyna się on kończyć około 6 miesiąca życia. W związku z tym dieta dziecka musi być bogata w żelazo, aby zdrowo rostało i prawidłowo się rozwijało. Podawaj mu chude czerwone mięso, płatki zbożowe, fasolkę i zielone warzywa. Jeśli nie wiesz, jak duże porcje przygotowywać, obserwuj swoje dziecko. Dzieci z reguły odwracają głowę i zamykają usta, gdy czują, że się najadły. Ze względów bezpieczeństwa zawsze bądź przy dziecku w trakcie jedzenia. Nadal podawaj mu mleko matki lub mleko modyfikowane w trakcie posiłków, ale podawaj też przegotowaną, schłodzoną wodę w kubku treningowym. Nie podawaj dziecku soków, ponieważ mleko oraz zawarte w diecie warzywa i owoce w zupełności pokryją jego zapotrzebowanie na witaminę C.

### Cztery główne grupy żywności to:

1. Produkty bogate w skrobię — ryż, makaron, ziemniaki i inne produkty zbożowe.
2. Mięso, ryby oraz produkty alternatywne, takie jak jajka lub rośliny strączkowe (nikla indyjska, soczewica itp.).
3. Warzywa i owoce.
4. Nabiał — pełnotłuste jogurty i sery. Do gotowania można również wykorzystywać pełnotłuste mleko.

# Plan posiłków na 7 dni

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Owsianka dla niemowląt z rozgniecioną gruszką	Musli dla niemowląt z rozgniecionym mango	Owsianka dla niemowląt z rozgniecionym bananem
Przekąski do powyższych posiłków	Kawałki dojrzałych gruszek	Kawałki dojrzałych mango	Plasterki banana
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			
Obiad	Uczta dla mięsożerców (str. 144) z rozgniecionymi warzywami (str. 142) lub bez	Groszkowe purée (str. 144) (jeśli chcesz, dodaj mięsne purée str. 144)	Purée z pasternaku, ziemniaków i wołowiny (przepis dostępny w aplikacji*)
Przekąski do powyższych posiłków	Gotowane różyczki brokułów	Gotowane różyczki kalafiora	Słupki gotowanej marchewki
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			
Podwieczorek	Śliwkowo-brzoskwiniowa opowieść (str. 146)	Rozgnieciony banan zmieszany z jogurtem naturalnym	Soczewica z warzywami (przepis dostępny w aplikacji*)
Przekąski do powyższych posiłków	Kawałki dojrzałych brzoskwiń lub śliwek	Plasterki banana	Plasterki dojrzałego melona
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			

Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Musli dla niemowląt z rozgniecionymi jagodami	Owsianka dla niemowląt z rozgniecionymi brzoskwiniami	Musli dla niemowląt z bananem	Owsianka dla niemowląt z purée jabłkowym
Dojrzałe jagody	Kawałki dojrzałych brzoskwiń	Plasterki banana	Miękkie kawałki ugotowanego jabłka
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			
Kurczak z jabłkiem na słodko (str. 147)	Miks łososia, cukinii i batata (str. 144)	Wołowina z rzepą i batatem (przepis dostępny w aplikacji*)	Jagnięcina z ziemniakami i dynią piżmową (przepis dostępny w aplikacji*)
Plasterki gotowanej cukinii	Gotowane różyczki brokułów	Gotowane różyczki kalafiora	Gotowane różyczki brokułów
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			
Rozgnieciona papaja zmieszana z jogurtem naturalnym	Purée z dyni piżmowej i marchewki (przepis dostępny w aplikacji*)	Rozgniecone mango zmieszane z jogurtem naturalnym	Warzywne delicje (str. 142)
Plasterki dojrzałej papai	Kawałki dyni piżmowej	Kawałki dojrzałych mango	Kawałki gotowanej marchewki
* Napoje - mleko (matki lub modyfikowane) oraz schłodzona, przegotowana woda dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.			

# Warzywne delicje

Składniki:

1/4 małego kalamy (około 130 g)

1/2 średniego ziemniaka (około 145 g)

1 średnia marchew (około 100 g)

3 porcje  

łącznie  
35 min

gotowanie  
na parze  
20 min



1. Umyj kalamy. Umyj i obierz ziemniaka i marchewkę. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.



2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.



3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.



4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.



5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.



6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.



7. Obróć dzbanek.



8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.



9. Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość witaminy C; źródło witaminy B6, witaminy A i witaminy K.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z mięsnym lub rybnym purée. Podawaj z ulubionymi warzywami lub gotowaną soczewicą.





## Uczta dla mięsożerców

Składniki:

wołowina/jagnięcina/pierś z kurczaka/  
wieprzowina (około 250 g)

3 łyżki stołowe warzywnego puree (str. 142)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 20 min

4 porcje



## Miks łososia, cukinii i batata

Składniki:

1 filet z łososia (około 100 g)

2 małe bataty (około 185 g)

1/2 średniej cukinii (około 90 g)



łącznie  
30 min

gotowanie na  
parze 15 min

3 porcje



## Groszkowe puree

Składniki:

100 g mrożonego groszku

2 małe bataty (około 150 g)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 20 min

2 porcje

- 1 Usuń skórę i tłuszcz z mięsa. Pokrój mięso na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przed podaniem 1 porcji przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. W razie potrzeby zmieszaj 1 łyżkę stołową mięsnego puree z 3 łyżkami zmiksowanych warzyw.

- 1 Umyj cukinię, obierz i umyj batata. Usuń ości i skórę z łososia. Pokrój warzywa i łososia na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

- 1 Rozmroź i umyj groszek. Umyj i obierz batata. Pokrój batata na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę mleka, które zwykle pija Twoje dziecko, lub przegotowanej wody.



## Śliwkowo-brzoskwiowa opowieść

Składniki:

1/2 średniej brzoskwiwini (dojrzałej) (około 60 g)

1 duża śliwka (dojrzała) (około 45 g)

20 g jogurtu



łącznie  
30 min

gotowanie na  
parze 10 min

1 porcja



## Kurczak z jabłkiem na słodko

Składniki:

1/2 filetu z piersi z kurczaka (około 80 g)

2 małe bataty (około 225 g)

1/2 małego jabłka (dojrzałego) (około 70 g)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 20 min

3 porcje

- 1 Umyj i obierz owoce, usuń pestki. Pokrój owoce w kostkę o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 10 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 10 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 2–3 razy po 10 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Wymieszaj owoce z jogurtem i podawaj.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Brzoskwinia i śliwka doskonale pasują do siebie. Dla starszego dziecka można dodać płatki owsiane, aby wzbogacić smak i strukturę. Zamiast śliwki można dodać truskawki.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Zamiast śliwki można dodać banana, jabłko lub papaję. Zamiast jogurtu można dodać budyń.

- 1 Umyj i obierz jabłko, usuń gniazdo nasienne. Następnie obierz i umyj batata. Usuń skórę i tłuszcz z piersi z kurczaka. Pokrój wszystkie składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość witaminy A; źródło witaminy C, witaminy B6 i witaminy B3.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Zamiast kurczaka można użyć wieprzowiny. W celu wzbogacenia smaku do batatów można dodać pasternak.

A close-up photograph of a young child with light hair, seen from the side, eating with a white spoon. The child's mouth is open, and the spoon is in their mouth. The background is blurred, showing other people and a table.

## Etap 3: twardsze kawałki

Trzeci etap wprowadzania pokarmów stałych (od 9 do 12 miesiąca życia) wiąże się z dodawaniem coraz większej ilości smaków i przechodzeniem na pokarmy o zróżnicowanych konsystencjach. Jedzenia nie trzeba już podawać w formie purée — zamiast tego można je siekać, rozgniatać i ucierać.

Twoje dziecko powinno już rozpoznawać niektóre dania wzrokowo i kojarzyć je z konkretnymi smakami. Starsze dzieci (z reguły w okolicach 2 roku życia) dość często odrzucają nowe lub wcześniej zaakceptowane smaki. Podawanie im zróżnicowanych pokarmów właśnie na tym etapie pomoże im w przyszłości. Dzieci uczą się jeść poprzez obserwowanie innych jedzących osób, dlatego Twoje dziecko powinno też zacząć jeść posiłki razem z resztą rodziny. Postaraj się, aby czas posiłków był dostosowany do innych domowników, w szczególności innych dzieci. Gdy tylko jest to możliwe, zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia, nawet jeśli skończy się to bałaganem. Czas posiłku powinien być czasem zabawy i nauki. Uczenie się samodzielnego jedzenia pomoże dziecku w braniu aktywnego udziału w spożywaniu posiłków i wypracowaniu prawidłowego stosunku do jedzenia. Próbuje podawać coraz bardziej zróżnicowane dania i pomóż dziecku w przyzwyczajeniu się do jedzenia o innej

konsystencji, np. słupeków z surowych warzyw lub owoców. Nadal podawaj mleko matki lub mleko modyfikowane, ale zmniejsz liczbę karmień do dwóch lub trzech dziennie. W razie potrzeby możesz też dawać do picia przegotowaną i schłodzoną wodę. Jest to również dobry czas na pozbycie się butelek i wprowadzenie kubka treningowego.

Dziecięce brzuszki są małe, więc szybko się napełniają. Unikaj podawania żywności bogatej w błonnik, takiej jak chleb razowy lub pełnoziarnisty. Taka żywność tylko zapełni żołądek dziecka i nie pozostawi zbyt wiele miejsca na jedzenie bogate w wartości odżywcze, które dadzą dziecku energię potrzebną do prawidłowego rozwoju. Ważną rolę w produkcji energii odgrywają tłuszcze, które zawierają cenne witaminy, takie jak witamina A. W związku z tym dzieciom poniżej drugiego roku życia nie należy podawać chudych serów, jogurtów ani mleka odtłuszczonego.



# Plan posiłków na 7 dni

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Moje pierwsze musli (str. 155)	Grzanka z masłem orzechowym (lub innym wybranym dodatkiem)	Owsianka z bananem
Przekąski do powyższych posiłków	Pokrojony melon	Paluszki chlebowe	Plasterki banana
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			
Drugie śniadanie	Ciasteczka ryżowe	Kawałki banana	Ser w kostkach, plasterkach lub paskach
Obiad	Jajecznica na toście z pokrojonymi pomidorkami koktajlowymi	Paluszki rybne z bubble & squeak (kapusta lub brukselka zmieszana z rozgniecionymi ziemniakami, lekko podsmażona)	Mała kanapka z wybranymi miękkimi dodatkami
Przekąski do powyższych posiłków	Paluszki chlebowe z masłem i/ lub pokrojonymi pomidorkami koktajlowymi	Kawałki paluszków rybnych i/ lub pokrojona brukselka	Pokrojone winogrona i kawałki jabłek
Drugie danie lub popołudniowa przekąska	Twarożek lub jogurt	Ser w kostkach, plasterkach lub paskach z kawałkami ananasa	Twarożek lub jogurt
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			
Podwieczorek	Kluseczki z ciecierzycą (str. 152) (można dodać też mięso)	Danie z dorszem i ziemniakami (str. 154)	Zapiekanka z jagnięciny (zmiksowanej) i warzyw z purée ziemniaczanym na wierzchu
Przekąski do powyższych posiłków	Warzywa po chińsku	Gotowane różyczki brokułów	Słupki gotowanej marchewki
Drugie danie lub podwieczorek	Purée jabłkowe i budyń	Owocowa kruszonka z jogurtem naturalnym	Paluszki chlebowe z masłem orzechowym
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			

\* Do napojów zalicza się mleko (matki lub modyfikowane, 2–3 razy dziennie) oraz schłodzoną przegotowaną wodę dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym podczas upałów.

Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Omlet dla niemowląt (dobrze wysmażony) ze szpinakiem, kapustą lub kapustą chińską	Dokładnie ugotowane kluski (lub ryż) z warzywami	Dobrze wysmażona jajecznica na toście lub grzance francuskiej	Musli dla niemowląt z truskawkami
Paluszki chlebowe	Plasterki gruszek	Paluszki chlebowe	Kawałki truskawek
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			
Twarożek lub jogurt	Pudding ryżowy	Pokrojone jabłko	Pokrojony melon
Ugotowany makaron z dynią piżmową, pomidorem i serem (przepis dostępny w aplikacji*)	Zupa z kawałkami warzyw i soczewicą (można dodać też mięso)	Makaron z serem	Fasola na grzance (do smaku dodaj starty ser)
Kawałki dyni piżmowej	Kromka chleba z masłem lub paluszki z chleba pita	Pokrojone pomidory i fasolka szparagowa	Paluszki chlebowe z masłem
Pałeczki chlebowe z humusem	Ciasteczka ryżowe z bananem	Kompot owocowy z jogurtem	Twarożek lub jogurt
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			
Gotowane kluski z kurczakiem i kukurydzą (przepis dostępny w aplikacji*)	Kawałki łososia z purée ziemniaczanym	Łagodne curry z kurczakiem z ryżem i warzywami	Kawałki wołowiny (zmiksowane) z warzywami i purée ziemniaczanym
Krojona papryka (czerwona, pomarańczowa lub żółta)	Gotowany groszek cukrowy, fasolka szparagowa lub szpinak	Krojone warzywa	Słupki gotowanej marchewki
Pudding ryżowy	Twarożek lub jogurt	Paluszki chlebowe z ulubionym dodatkiem	Kruszonka rabarbarowa z budyńmi
Napoje* — do każdego posiłku lub przekąski podawaj dziecku wodę (przegotowaną i schłodzoną)			

\* Podawaj soki owocowe wyłącznie okazjonalnie (jedną małą szklanekę rozcieńczonego wodą — w stosunku 1 do 10 — niesłodzonego soku owocowego wyłącznie w porach posiłków w celu uniknięcia powstawania próchnicy).

# Kluseczki z ciecierzycą

## Składniki:

1/2 lodygi selera (około 40 g)

1/2 średniej marchwi (około 40 g)

1 Średni pomidor (około 130 g)

40 g ugotowanej ciecierzycy

50 g ugotowanych kluseczek (na porcję)

50 g purée z gotowanej wołowiny (na porcję) (str. 144)



łącznie  
**40 min**

gotowanie  
na parze  
**20 min**



1. Umyj warzywa, obierz i umyj marchewkę. Następnie przekrój pomidor na pół i usuń nasiona. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.



2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki (oprócz ciecierzycy). Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.



3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.



4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.



5. Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.



6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.



7. Obróć dzbanek.



8. Obróć dzbanek i dodaj ugotowaną wcześniej oddzielnie ciecierzycę. Umieść dzbanek na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.



9. Miksuj 3–5 razy po 15 sekund aż do uzyskania pożądanego konsystencji. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 50 g ugotowanych kluseczek i 50 g purée z wołowiny (str. 144).

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość cynku i witaminy B12; źródło żelaza, fosforu, potasu, witaminy B3 i witaminy B6.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Użyj rybnego lub innego mięsnego purée (str. 144) zamiast wołowiny. Wegetarianie, zamiast mięsa, do sosu mogą podać ugotowany makaron, ryż lub inne dodatki według uznania.



## Danie z dorszem i ziemniakami

Składniki:

- 1 filet z dorsza (około 100 g)
- 1/2 średniego ziemniaka (około 150 g)
- 100 g ugotowanej owsianki ryżowej (na porcję)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 20 min

5 porcji



## Moje pierwsze musli

Składniki:

- 50 g borówek (dojrzałych)
- 100 g płatków owsianych (na porcję)
- 1/2 średniej brzoskwiini (dojrzałej) (około 100 g)
- 1/2 średniej gruszki (dojrzałej) (około 100 g)



łącznie  
30 min

gotowanie na  
parze 10 min

5 porcji

- 1 Umyj i obierz ziemniaka. Usuń ości i skórę z dorsza. Pokrój wszystkie składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „20 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 20 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 20 minutach od włączenia.

- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniem, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem. Przelej do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Dokładnie sprawdź, czy w jedzeniu nie ma ości. Podaj 1 porcję z około 100 g owsianki ryżowej.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Duża zawartość jodu; źródło selenu i witaminy B12.


**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z mięsnym purée. Podawaj z ugotowanym makaronem, ryżem lub innymi dodatkami według uznania.

- 1 Umyj wszystkie składniki. Obierz brzoskwinie i gruszkę i usuń z nich pestki. Pokrój brzoskwinie i gruszkę na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.

- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 10 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 10 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 Miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Przełóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 100 g płatków owsianych.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Dzieci polubią ten owocowy przysmak. Z pomocą tego przepisu wprowadzisz więcej owoców do ich diety — mieszaj i łącz różne rodzaje owoców zależnie od preferencji czy zapasów!

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Jeżeli chcesz wprowadzić nabiał, dodaj jogurt naturalny. Można wykorzystać też inne owoce.



## Etap 4: od ukończenia 1 roku życia

Każde dziecko rozwija się w trochę innym tempie, ale w momencie ukończenia 1 roku życia Twój maluszek powinien być o wiele bardziej aktywny. Najprawdopodobniej potrafi już dość szybko raczkować, podciągać się, podierać się o meble, a nawet stawiać pierwsze kroki. Jest to bardzo aktywny czas spędzany na nauce chodzenia, mówienia oraz wielu innych umiejętności. Wszystko to wymaga o wiele większych ilości energii i wartości odżywczych. Dlatego właśnie tak ważna jest zdrowa i zróżnicowana dieta. Do tej pory dziecko przyjmowało głównie mleko matki lub mleko modyfikowane, ale na tym etapie głównym źródłem energii powinny stać się pokarmy stałe.

Na tym etapie dziecko powinno jeść trzy posiłki dziennie oraz przekąski między posiłkami w postaci paluszków z owoców i warzyw, jogurtu, kawałków sera, grzanek czy ciasteczek ryżowych. Staraj się, by każdy posiłek obejmował produkty zawierające skrobię (chleb, płatki zbożowe, owsianka, ziemniaki, ryż, kuskus lub makaron) i białko (mięso, ryby, jajka, soczewica, fasolka, humus, soja i tofu) oraz świeże owoce i warzywa. Nabiał (czyli mleko, jogurt lub ser) powinien być podawany w ramach trzech posiłków lub przekąsek w ciągu dnia. Jedna porcja powinna składać się ze szklanki mleka (150 ml), małej miseczki jogurtu lub twarożku albo małej porcji sera. Na tym etapie zapotrzebowanie na mleko matki lub mleko modyfikowane będzie naturalnie malało, więc można je w zupełności zastąpić krowim mlekiem (pod warunkiem, że dziecko nie ma na nie alergii). Mleko jest ważnym źródłem wapnia, więc razem

tym wieku nie ma zalecanej wielkości porcji, ale możesz ją określić, sprawdzając wielkość piąstki swojego dziecka — żołądek powinien być mniej więcej tej samej wielkości co zaciśnięta piąstka. W miarę zwiększania się aktywności dziecka (od 2 roku życia) możesz stopniowo zwiększać wielkość porcji. Zawsze jednak należy dopasowywać porcje do apetytu dziecka. Staraj się podtrzymywać i stymulować jego zainteresowanie nauką jedzenia poprzez podawanie posiłków na kolorowych talerzach, używanie różnych kształtów i motywów (na przykład formowanie uśmiechniętych buziek) oraz łączenie różnych kolorów i konsystencji. Jak najczęściej pozwalaj dziecku jeść samodzielnie, ale pomagaj mu z trudniejszymi posiłkami, na przykład krojąc makaron do spaghetti. Jeśli dziecko odmówi zjedzenia danego dania, zabierz je spokojnie i nie podawaj nic innego przed porą następnego posiłku

## Nadal staraj się, by dziecko poznawało nowe smaki, ale nie nakładaj zbyt dużych porcji, ponieważ mogą one zniechęcić je do jedzenia

z wodą powinno być głównym napojem Twojego dziecka, jednak nie podawaj mu więcej niż pół litra mleka dziennie, ponieważ zmniejszy to jego apetyt na inne pokarmy. Dziecko powinno przyjmować od 6 do 8 kubków płynów dziennie (włącznie z mlekiem), po jednym do każdego posiłku i każdej przekąski między posiłkami.

Nadal staraj się, by dziecko poznawało nowe smaki, ale nie nakładaj zbyt dużych porcji, ponieważ mogą one zniechęcić je do jedzenia. Dla dzieci w

lub przekąski. Nie podawaj żywności bogatej w cukry i tłuszcze, aby uniknąć wykształcenia u dziecka złych nawyków żywieniowych w późniejszym wieku. Pochwal maluszka, jeśli ładnie zje cały posiłek — tym sposobem zachęcisz go do powielania prawidłowych zachowań w trakcie jedzenia. Po pewnym czasie dziecko będzie mogło jeść te same posiłki co reszta rodziny, więc pamiętaj, by stanowić dla niego dobry przykład i odżywiać się zdrowo!

# Plan posiłków na 7 dni

Posiłek	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Niestodzone płatki śniadaniowe z pełnotłustym mlekiem	Ciasteczko pszenne i banan z pełnotłustym mlekiem	Pierogi z mięsem/rybą i/lub warzywami
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Drugie śniadanie	Banan z ciasteczkiem ryżowym/owsianym	Garść winogron	Jabłko
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Obiad	Omlet serowy z pomidorkami koktajlowymi i słupkami ogórka	Mała zapiekana kanapka z grillowaną szynką i pomidorem	Pieczony ziemniak z fasolką (opcjonalnie można posypać serem)
Drugie danie	Mus mleczny	Jogurt	Twarożek
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Popołudniowa przekąska	Batonik zbożowy z owocami	Chlebek pita z humusem	Ciasteczka ryżowe i suszone morele
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Podwieczorek	Ugotowany makaron z sosem bolońskim (przepis dostępny w aplikacji*)	Owocowa jagnięcina z kuskusem, mango i rodzynkami	Kolorowy ryż (przepis dostępny w aplikacji*)
Drugie danie	Jogurt naturalny i purée owocowe	Rabarbar z budyniem	Świeża sałatka owocowa z jogurtem naturalnym
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Podwieczorek/ przekąska przed snem	Tost z masłem orzechowym (lub innym wybranym dodatkiem)	Pudding ryżowy	Ciasteczko pszenne z pełnotłustym mlekiem
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			

\* Podawaj dziecku od 6 do 8 szklanek lub kubków (po ok. 100 ml) płynów dziennie. Do napojów zalicza się woda, mleko lub niestodzony sok owocowy. Woda jest bardzo dobrym wyborem i powinna być dostępna przez cały dzień.

Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Owsianka z pełnotłustym mlekiem i startym jabłkiem	Niestodzone płatki śniadaniowe z pełnotłustym mlekiem	Tost z jajecznicą lub ugotowanym jajkiem	Musli z pełnotłustym mlekiem
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Mango	Brzoskwinia	Gruszka	Kawałki papai
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Słoneczne szparagi (str. 163)	Frittata ze szpinakiem i grzybami	Sałatka z kalafiora i brokułu z poszatkowanym kurczakiem i serem (przepis dostępny w aplikacji*)	Tost z fasolką
Mus mleczny	Jogurt	Twarożek	Jogurt
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Pałeczki chlebowe ze słupkami z ogórka/ marchewki i dowolnym dipem	Ciasteczka ryżowe z masłem orzechowym (lub innym wybranym dodatkiem)	Ciasto marchewkowe/ babeczka warzywna	Ciasteczka owsiane, winogrona i ser twardy/topiony
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Mięso wieprzowe, pieczony ziemniak i fasolka	Brokuły o pysznym smaku (str. 162)	Curry z kurczakiem i warzywami oraz ryżem lub kluskami	Wołowina z marchewką i ziemniakami
Pudding ryżowy i purée owocowe	Kruszonka jabłkowa z budyniem	Purée truskawkowe z kaszą manną	Biszkopt z owocami i bitą śmietaną
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			
Tost z dżemem	Ciasteczko pszenne z pełnotłustym mlekiem	Niestodzone płatki śniadaniowe z pełnotłustym mlekiem	Tost z wybranym dodatkiem
Napoje* Do każdego posiłku podaj dziecku coś do picia. Dobrym wyborem jest woda lub mleko.			

\* Dzieci uczące się chodzić potrzebują co najmniej trzech porcji nabiału dziennie, z czego jedną może być szklanka mleka. Soki owocowe należy podawać wyłącznie okazjonalnie (jedną małą szklankę rozcieńczonego wodą — w stosunku 1 do 10 — niestodzonego soku owocowego wyłącznie w porach posiłków w celu uniknięcia powstawania próchnicy).



# Słodkie oblicze papryki

Składniki:

1/2 łodygi pora (około 20 g)

1 Średni pomidor (około 140 g)

1/4 małej cukinii (około 40 g)

140 g ugotowanego ryżu (na porcję)

1/2 średniej czerwonej papryki (około 40 g)

4 porcje



łącznie  
20 min

gotowanie  
na parze  
15 min



1. Umyj warzywa, przekrój na pół pomidora i paprykę, usuń nasiona. Pokrój warzywa w kostkę o wielkości około 1 cm.



2. Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.



3. Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.



4. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.



5. Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.



6. Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.



7. Obróć dzbanek.



8. Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.



9. Miksuj 2–3 razy po 15 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. Jedzenie dla starszych dzieci nie powinno być zmielone na papkę. Większe kawałki jedzenia zachęcają do jego przeżuwania. Przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 140 g gotowanego ryżu.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Duża zawartość witaminy C.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z mięsnym lub rybnym purée. Podawaj z ugotowanym makaronem, ryżem lub innymi dodatkami według uznania.



## Brokuły o pysznym smaku

Składniki:

- 1 filet z łososia (około 120 g)
- 1/2 małego brokuła (około 120 g)
- 140 g ugotowanego makaronu (muszelki) (na porcję)



łącznie  
35 min

gotowanie na  
parze 15 min

4 porcje



## Słoneczne szparagi

Składniki:

- 12 szparagów (zielonych) (około 240 g)
- 100 g ugotowanych młodych ziemniaków pokrojonych w ćwiartki (na porcję)
- 20 g startego parmezanu (na porcję)



łącznie  
30 min

gotowanie na  
parze 15 min

3 porcje

- 1 Umyj brokuły. Usuń ości i skórę z łososia. Pokrój brokuły i łososia na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 4 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 5 Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
- 6 Obróć przycisk gotowania na parze z powrotem do pozycji „OFF”.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Obróć dzbanek i umieść go na podstawie urządzenia, a następnie obróć go w prawo i zablokuj w pozycji miksowania.
- 9 W celu przygotowania gładkiej masy miksuj 2–3 razy po 5 sekund aż do uzyskania żądanej konsystencji. W przypadku przygotowywania posiłku dla dzieci, które dobrze radzą sobie z przeżuwaniem, można odlać wodę i krócej miksować lub rozgnieść ugotowane jedzenie widelcem. Przelóż do miseczki i pozostaw do ostygnięcia. Podaj 1 porcję z około 140 g ugotowanego makaronu muszelki.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość kwasów Omega 3, selenu, jodu, witaminy B12, witaminy B1, witaminy D i witaminy K; źródło fosforu, witaminy B2, witaminy B3, kwasu foliowego i witaminy C.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj ze zmiksowanymi warzywami. Podawaj z ugotowanym makaronem, ryżem lub innymi dodatkami według uznania.

- 1 Umyj szparagi i usuń wszystkie zdrewniałe części. Pokrój składniki na kawałki o wielkości około 1 cm.
- 2 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 3 Zdejmij pokrywkę z dzbanka i umieść w nim wszystkie składniki. Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji.
- 4 Zdejmij pokrywkę zbiornika wody i wlej do niego wodę do poziomu oznaczonego jako „10/15 min”.
- 5 Załóż i zablokuj pokrywkę we właściwej pozycji. Zablokuj dzbanek w pozycji gotowania na parze.
- 6 Ustaw czas gotowania na parze na 15 minut. Gotowanie automatycznie zakończy się po 15 minutach od włączenia.
- 7 Obróć dzbanek.
- 8 Przelóż wszystko do miski i poczekaj aż ostygnie. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i startym parmezanem.

**Wskazówki dotyczące wartości odżywczych:** Wysoka zawartość fosforu, kwasu foliowego, witaminy D, witaminy K; źródło wapnia, potasu, witaminy B1, witaminy C i witaminy B6.

**Wskazówki dotyczące gotowania i podawania:** Podawaj z plasterkami łososia. Podawaj z kluseczkami i dowolnym sosem.

Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě	165
<b>Fáze 1: První ochutnávky</b>	<b>170</b>
Chutné pyré z brambor a brokolice	174
Šťavnatá jablka	176
Banány kolem avokáda	176
Sluneční dýně	176
<b>Fáze 2: Měkké kousky</b>	<b>178</b>
Zeleninové nebe	182
Masíí kamarádi	184
Losos, cuketa a sladký brambor šli plavat	184
Snadné hráškové pyré	184
Příběh o švestkách a broskvích	186
Sladká stránka kuřete a jablek	187
<b>Fáze 3: Jídlo s většími kousky</b>	<b>188</b>
Hrášek v nudlích	192
Setkání tresky a brambor	194
Moje první müsli	195
<b>Fáze 4: Od jednoho roku věku</b>	<b>196</b>
Sladká paprika	200
Šťastná brokolice	202
Slunečný chřest	203

# Rychlé, snadné a výživné recepty pro vaše dítě

Když přijde na to, jak dítěti poprvé předložit pevnou stravu, pocity zmatku nejsou nijak neobvyklé. Už samotné ohromné množství dostupných informací může být trochu zdrcující, zvláště pokud se jedná o vaše první dítě. Děti někdy připravené jídlo vyplivují, jelikož vám nemohou říci, co chtějí nebo nechtějí jíst. To může být pro rodiče ve fázi přechodu dítěte na tuhou stravu docela náročné. Nepodléhejte však panice, řiďte se nároky svého dítěte a poskytněte mu pestrá a výživná jídla, která mu pomohou zdravě vyrůst a cítit se šťastně.

Tuto knížku jsme vytvořili ve spolupráci s výživovou poradkyní doktorkou Emmou Williamsovou. Nabídne vám profesionální rady pro období přechodu na tuhou stravu a poradí, jak pro dítě snadno připravit výživná jídla tak, abyste si mohli ještě lépe vychutnat společné rodinné stolování.

## Rada odborníka

Doktorka Emma Williamsová je registrovaná výživová poradkyně a má titul Ph.D v oboru lidské výživy a odborné znalosti v oblasti růstu a výživy v období dětství. Jako

klinická výzkumnice v pediatrickém oddělení dětské nemocnice zkoumala růst a příjem potravy velmi malých dětí (do 3 let věku) s potížemi růstu a radila jejich rodičům ohledně výživy. V době, kdy byla vědeckou pracovnící v oboru výživy v Britské nadaci pro výživu (British Nutrition Foundation), zajišťovala odborné poradenství pro období přechodu na tuhou stravu, analyzovala a kontrolovala nutriční obsah receptů pro toto vývojové období a připravovala jídelní plány pro velmi malé děti. Je rovněž členkou Společnosti pro výživu (Nutrition Society), patří k výživovým poradcům Velké Británie v oborové skupině a pravidelně přispívá radami na téma výživy do médií. Po více než 15 letech práce v oboru lidské výživy začala Doktorka Williamsová nedávno podnikat ve výživovém poradenství.

## Náš cíl

Doufáme, že vám tato knížka pomůže při přechodu vašeho dítěte na tuhou stravu. Obsahuje užitečné informace a profesionální rady pro různé fáze přechodu na tuhou stravu a najdete v ní i příklady jídelníčků a vhodné recepty pro jednotlivé fáze. Každý z receptů byl vyvinut s použitím tohoto

**Přístroj Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy šetrně uvaří v páře ovoce, zeleninu, maso a ryby. Umi také namixovat uvažené přísady na konzistenci, která je vhodná pro věk vašeho dítěte. Nabízí rovněž praktickou funkci rozmrazování a ohřevu. Účelem toho všeho je pomoci vám s docela snadnou přípravou zdravých, domácích jídel pro vaše dítě.**

výrobku a jeho cílem je pomoci vám zajistit výživnou stravu pro vaše rostoucí dítě.

## Začínáme přikrmovat

Když vidíte svého novorozence, jak vyrůstá ve šťastné a zdravé dítě, je to opravdu úžasná zkušenost a zadostiučinění. To, co se stane v prvním roce života dítěte, může potenciálně ovlivnit jeho nebo její zdraví do budoucna a zásadní součástí

tohoto procesu je poskytování zdravé, výživné stravy. Mateřské mléko je pro dítě ta nejlepší strava, protože obsahuje veškeré živiny, které vaše dítě potřebuje, a také důležité protilátky, které zvyšují ochranu proti infekci, přímo od matky. Kojení se doporučuje až do věku 6 měsíců, a je-li to možné, lze v něm pokračovat vedle zdravé, vyvážené stravy až do dvou let věku nebo případně i déle. Jestliže kojení není možné, nejlepší náhražkou je kojenecké mléko. Pokud jde o schopnost růst, dítě by mělo přibírat mezi 0,5 kg a 1 kg hmotnosti každý měsíc v období od 0–6 měsíců. Poté je nutné podávat tuhou stravu, aby se podpořil další růst a vývoj.

Vzhledem k tomu, že děti jsou jedinečné a rostou různým tempem, je opravdu důležité nespěchat s přechodem na tuhou stravu a počkat, až bude dítě připravené. Za nejranější dobu, kdy lze začít s odstavením dítěte, se považuje věk 4 měsíců nebo 17 týdnů. Obvykle trvá asi šest měsíců, než trávicí systém dítěte začne správně fungovat a bude připravený trávit jídlo.\* Existují tři klíčová znamení, podle nichž se pozná, že je dítě zřejmě připraveno trávit jídlo. Obvykle se objevují okolo 4–6 měsíce věku a patří k nim: schopnost sedět a pevně držet hlavu, dobrá koordinace rukou, očí a úst (dítě je schopné se na jídlo podívat, zvednout je a vložit do úst), schopnost polykat nabídnuté jídlo namísto toho, aby ho úplně vyplivlo. Takže než začnete dítě převádět na tuhou stravu, dívejte se po těchto náznacích. Dítě může také vypadat méně spokojené s kojením a může se zajímat o jídlo, které jedí ostatní lidé. Všechny tyto změny znamenají důležitý krok ve vývoji dítěte. Nyní je připraveno zkoumat nové chutě a věci ve svém jídelníčku.

Když začnete dítěti poprvé nabízet tuhou stravu, není tak důležité, kolik toho sní, ale spíše aby si zvyklo na konzumaci jídla jako takového. Děti zpočátku nepotřebují tři jídla denně. Můžete začít jednoduše tak, že jim budete pokaždé nabízet jen trochu, dokud si nezvyknou na chuť, konzistenci a pocit z jídla v ústech. Potom postupně zvýšíte množství i pestrost jídel, až dítě postupně začne jíst totéž co zbytek rodiny, jen v menších porcích. Děti

se naučí mít rády jídla, na která si zvyknou. Budete-li jim dávat velmi slaná, sladká nebo tučná jídla a nápoje, zvyšuje to pravděpodobnost, že je budou vyžadovat ve starším věku – přece si nechcete vychovat vybíravého strávníka. Je naprosto nezbytné poskytnout dítěti od samého počátku nabídku zdravých a výživných jídel: tím totiž zajistíte, aby tyto druhy potravin jedly i později, až budou starší. Je opravdu obtížné změnit jídelníček dětí ve starším věku, takže je důležité jim vštípit dobré návyky od samého počátku. Doporučuje se tomu věnovat průběžně, již od období přechodu na tuhou stravu, a připravovat celé jídlo z čerstvých přísad. Tak budete přesně vědět, co vaše dítě jí. Měli byste se také snažit co nejvíce zachovat nutriční složení jídel, která chcete připravit, abyste maximálně zužitkovali výživné látky z používaných přísad. K zachování nutričního obsahu přispěje nákup čerstvých přísad a jejich správné skladování podle příslušných pokynů. Tím se rovněž zajistí, aby bylo možné bezpečně konzumovat jídlo jako syrové maso nebo ryby. A pečlivá příprava jídla na čistých površích s použitím čistého kuchyňského náčiní také přispěje k ochraně dítěte před bakteriemi.

## Je naprosto nezbytné poskytnout dítěti od samého počátku nabídku zdravých a výživných jídel, tím totiž zajistíte, aby tyto druhy potravin jedly i později, až budou starší.

Vaření v páře představuje velmi zdravý způsob přípravy potravin, protože přispívá k zachování jejich nutriční hodnoty. Přístroj Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy vám pomůže zachovat nutriční hodnotu původních přísad ve finálním jídle, které dítěti podáte. Důvodem je to, že během vaření v páře se šťávy uvolněné z potravy uchovávají a poté se s ní během mixování opět spojí.

I když v této knížce receptů najdete informace ohledně přechodu na tuhou stravu, existuje ještě spousta dalších spolehlivých zdrojů informací, které

vám pomohou určit, kdy je vhodné dítě odstavit. Jedná se třeba o místní dětskou kliniku, lékaře nebo internet. Můžete získat informace, které vám pomohou postoupit z jedné fáze do druhé, nebo třeba další nápady na recepty, které lze připravovat v přístroji Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy.

“Přeji vám, abyste si užili toto báječné a vzrušující období růstu a vývoje vašeho dítěte, které bude zakoušet nové chutě a věci a získávat zdravé jídelní návyky, které mu umožní vyrůst ze zdravého a šťastného jedince!”



Doktorka Emma Williamsová, výživová poradkyně  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

**Tyto recepty pečlivě vybírala odbornice na výživu. Máte-li jakékoli pochybnosti o vhodnosti jakéhokoli receptu z této knížky pro své dítě, zvláště existuje-li podezření na alergii na některé potraviny nebo je-li taková alergie známa, poradte se se svým lékařem nebo zdravotníkem z oboru péče o děti.**

\* Potřebujete-li další rady ohledně rozhodnutí, kdy by bylo nejlepší přejít s dítětem na tuhou stravu, obraťte se na svého lékaře nebo poradce pro péči o děti.

## Doporučení týkající se zdraví a bezpečnosti

Děti jsou zvláště citlivé na bakterie, které mohou způsobit otravu jídlem. Při přípravě a uchovávání jejich jídla je tedy nezbytné dodržovat jednoduché pokyny pro zdraví a bezpečnost.

### Příprava jídel:

- Vždy dbejte na to, aby bylo jídlo uloženo bezpečně a bylo označeno samolepkou s datem spotřeby. Jídlo připravujte v čisté kuchyni s použitím čistých prkének a kuchyňského náčiní. Před přípravou jídla si důkladně umyjte ruce a umyjte ručičky i dítěti, než mu jídlo podáte. Před použitím se ujistěte, že jsou všechny misky a lžíce používané ke krmení důkladně čisté. Společnost Philips Avent nabízí řadu vhodných sterilizátorů, které pracují rychle, snadno a efektivně.
- Uvařené a syrové maso uchovávejte odděleně jedno od druhého i od ostatních potravin v chladničce a skladujte je zakryté. Po manipulaci se syrovým masem si vždy umyjte ruce. Sterilní, vakuově balené syrové maso nebo ryby se většinou nemusí před použitím omývat, protože by se tím mohly na kuchyňských pracovních plochách rozšířit škodlivé zárodky a mohlo by dojít k otravě jídlem. Řiďte se vlastním uvážením, pokud si nejste jisti, že suroviny již byly umyté (například maso v jiném než vakuovém balení nebo potraviny zakoupené na trhu). Ovoce a zeleninu vždy omyjte a v případě potřeby oloupejte. Veškerá kořenová zelenina by měla být před použitím oloupaná a omytá.
- Do jídel určených pro děti nikdy nepřidávejte sůl. Chcete-li zvýraznit chuť jídel, můžete do nich místo toho přidat bylinky a jemné koření. Pokud je nutné použít v receptu vývar, použijte vývar s nízkým obsahem soli nebo bez soli. Nepřidávejte do jídel cukr, pokud to není nutné kvůli chuti (například pro oslazení kyselého ovoce).
- Dbejte, aby bylo jídlo důkladně uvařené, a před podáváním ho nechte dostatečně vychladnout.

### Uchovávání jídla:

- Připravené jídlo co nejrychleji ochladte (do 1–2 hodin) a vložte do chladničky (o teplotě 5 °C nebo nižší) nebo do mrazničky (o teplotě –18 °C). Většinu čerstvě připravených jídel lze uchovávat

v chladničce po dobu až 24 hodin. Podívejte se do návodu k použití své mrazničky, jak dlouho lze bezpečně uchovávat dětskou stravu – obvykle to jsou 1–3 měsíce.

- Součástí balení přístroje Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy je i nádoba, v níž můžete porce jídla uložit do mrazničky. V nabídce společnosti Philips jsou i další nádoby, které jsou rovněž sterilní, kompaktní a stohovatelné. Název jídla a datum přípravy můžete napsat na víčko nebo na štítek. Můžete také použít formy na led, malé nádoby odolné vůči nízkým teplotám nebo mrazicí sáčky. Je-li to třeba, řádně jídlo zabalte do kuchyňské fólie.
- Zmražené jídlo před ohřátím řádně rozmrazte. Přístroj Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy je vybaven funkcemi rozmrazování a ohřevu, které splní všechny vaše potřeby. Jídlo ohřejte důkladně a rovnoměrně (měla by z něj vycházet pára) a nechte je před podáváním dostatečně vychladnout. K rovnoměrnému a bezpečnému ohřevu jídla pro vaše dítě lze také použít ohříváč jídla Philips Avent. Pokud jídlo ohříváte v mikrovlnné troubě, vždy je zamíchejte a zkontrolujte jeho teplotu, než je podáte dítěti. Jídlo neohřívajte víc než jednou.
- Nikdy znovu nezmrázujte již rozmražené jídlo a nikdy neuchovávejte a znovu nepoužívejte jídlo, které vaše dítě nedojedlo.

### Jídla, kterým je třeba se vyhnout, a alergie na potraviny:

- Pro děti do 12 měsíců jsou některá jídla nevhodná. Jedná se například o játra, syrové škeble, maso žraloků a mečounů, měkké nepasterizované sýry a med. Jídla obsahující vejce dobře uvařte.
- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na potraviny, doporučuje se děti do věku 6 měsíců pouze kojit. Pokud kojení není z jakéhokoli důvodu možné, poraďte se s lékařem, jaký typ kojeneckého mléka je třeba dítěti podávat jako náhražku. Pokud dítěti podáváte nějaké jídlo poprvé, může se objevit alergická reakce. Je tedy nezbytné pokračovat v kojení i během přechodu na tuhou stravu. Budte také opatrní při podávání jídel, obsahujících alergeny, jako jsou například mléko, vejce, pšenice,

ryby a škeble. Nepodávejte jídlo obsahující hned několik alergenů.

- Vyskytuje-li se ve vaší rodinné anamnéze alergie na arašidy, poraďte se s odborným lékařem. Vzhledem k tomu, že existuje riziko udušení, nesmějí se dětem mladším pěti let podávat arašidy ani žádné jiné celé ořechy.
- Bezprostředními známkami alergie (obvykle se vyskytnou během několika sekund nebo až do dvou hodin) mohou být: otékání rtů, svědění a mravenčení, začervenání na tváři nebo na těle, vyrážka, zhoršující se příznaky ekzému nebo obtížné dýchání. Pokud se domníváte, že má vaše dítě alergickou reakci, ihned vyhledejte lékaře – ve vzácných případech může být prudká reakce (anafylaxe) životu nebezpečná.
- Mezi zpožděné reakce na potraviny (obvykle související s alergií na kravské mléko) může patřit nevolnost a zvracení nebo reflux, průjem, zácpa, krev ve stolici, červený zadeček a zhoršující se ekzém. Z dlouhodobého hlediska mohou být i problémy s přibýváním na váze. Jelikož některé z těchto příznaků (například vyrážka nebo průjem) mohou naznačovat také jiné choroby, požádejte o radu svého lékaře.
- Máte-li podezření, že vaše dítě trpí alergií na potraviny, vždy se nejprve poraďte s lékařem.

### Další pokyny a informace

- Množství uvedené v receptech\* by vám mělo zajistit dostatek jídla pro nakrmení dítěte a také něco navíc pro uchování v chladničce nebo mrazničce a pozdější použití. Množství můžete upravit podle svých potřeb, jen dbejte na úpravu doby požadovaného vaření v páře podle množství použitých přísad. Přibližné doby vaření v páře pro konkrétní přísady naleznete v části „Přísady a doby vaření“ v uživatelské příručce.
- Konečná konzistence jednotlivých receptů závisí na typu použitých přísad, včetně použitého množství, a fázi přechodu na tuhou stravu (například hladká versus tužší konzistence). Konzistenci lze upravit přidáním kojeneckého či dětského mléka nebo převařené vody k pokrmu. Ke zředění můžete třeba

použít vodu a k zahuštění dětskou rýži. Pokrm zahustíte i vylitím části vody z přístroje pro vaření v páře před mixováním.

- Množství uváděná v receptech jsou pouze orientační a můžou se lišit podle povahy přísad a doby vaření.
- Počet velikostí porcí, které lze získat z jednoho receptu, je pouze informativní. Jelikož každé dítě má jiné potřeby, nemusí velikosti porcí odrážet množství, které vaše dítě vyžaduje nebo potřebuje k tomu, aby uspokojilo nároky růstu. To znamená, že se konečná velikost konzumované porce může lišit od uvedené velikosti.
- Jídelníčky uvedené v knížce jsou jednoduchými příklady vyvážených jídelních plánů pro vaše dítě podle jednotlivých fází přechodu na tuhou stravu. Stejně jako u velikostí porcí je lze využít jako vodítko podle vašich osobních preferencí a preferencí dítěte. Vzhledem ke globální povaze tohoto výrobku jsou některá navrhovaná jídla v jídelničkách vytvořena pro určité světové potravinové oblasti. Zvolte si tedy jídla vhodnější pro své kulturní prostředí.
- Jídelníčky 1 až 3 byly navrženy tak, aby vedle mateřského mléka vašemu dítěti poskytly chuť prvních jídel se zvyšujícím se množstvím a pestrostí během období přechodu na tuhou stravu. Jídelniček pro fázi 4 (děti starší 12 měsíců) je navržen tak, aby vašemu dítěti poskytl podíl ze všech čtyř hlavních skupin potravin. Patří sem škrobové potraviny (rýže, brambory a těstoviny), ovoce a zelenina, mléčné výrobky (plnotučný jogurt a sýr) a jídla obsahující mnoho bílkovin (dhal, čočka apod.). Porce jsou uvedeny v oblasti pěti, čtyř, tří a dvou porcí denně – opět lze tato kritéria využít jako vodítko při krmení dětí ve věku 1–3 roky, abyste jim zajistili konzumaci vyvážené stravy z různých potravin.
- Fotografičky průvodce recepty vám poslouží jako rychlá vizuální reference při vaření s přístrojem Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy.
- Při prvním použití přístroje Philips Avent 4 v 1 pro přípravu zdravé dětské stravy přesně dodržujte pokyny v receptu.

\* Všechny recepty byly zkontrolovány a bylo ověřeno, zda obsahují příslušná množství kalorií, soli, cukru a tuků vhodná pro kojence a batolata.



## Fáze 1: První ochutnávky

První fáze období přechodu na tuhou stravu (okolo 4–6 měsíců) je celá o úplně prvním zkoumání nových chutí a věcí. Jelikož bude vaše dítě zvyklé pouze na chuť a konzistenci mléka, trikem je tu postupné zavádění nových jídel. i když to zpočátku může nějakou dobu trvat. S trochou trpělivosti bude vaše dítě za chvíli jíst své vlastní jídlo.

Dosud bylo dítě zvyklé jen na sání z prsu nebo na pití kojeneckého mléka z lahve, přičemž vysunovalo jazyček a pilo. Proto dítě automaticky udělá totéž i při prvním krmení lžičkou a veškeré jídlo, které dostane do úst, jazykem zase vystrčí ven. Naučit se jíst zahrnuje rozvoj úplně nové sady ústních motorických dovedností. Dítě se například musí naučit používat rty k nabrání jídla ze lžičky a jazyk k

a relativně tekutá. Zpočátku by také měla mít planou chuť nebo být téměř bez chuti. Začnete tím, že dítěti nabídnete jen několik lžiček jednou denně, a to buď během obvyklého podávání mléka, nebo po něm. Je také dobré nabízet vždy jen jedno jídlo, abyste viděli, jak dítě na jednotlivá jídla reaguje. Postupem času pak můžete začít nabízet pevné potraviny před obvyklým podáváním mléka a postupně zvyšovat

## Pyré by měla být velmi hladká a relativně tekutá, a zpočátku měla by mít planou chuť nebo být téměř bez chuti.

posunutí jídla v ústech dozadu a spolknutí. Předtím používalo jen své svaly na čelistech a tvářích k sání – je to pro ně tedy úplně nová zkušenost. Jakmile dítě dokáže polykat jídlo, spolu s dalšími dvěma znameními období přechodu na tuhou stravu (sezení, zvedání věcí a jejich vkládání do úst), je opravdu a skutečně připravené vydat se na cestu zkoumání jídla.

První jídla mohou zahrnovat obiloviny ve formě pyré, například dětskou rýži, oves, jáhly, kukuřičné nudle nebo dobře rozmačkanou uvařenou rýži mixovanou s kojeneckým mlékem. Můžete také připravit pyré z ovoce nebo zeleniny. Pyré by měla být velmi hladká

četnost krmení a množství jídla. Můžete také experimentovat s různými konzistencemi přidáním menšího množství mléka nebo ochlazené převařené vody, aby bylo jídlo hustší. Poté můžete začít nabízet jiné typy potravin a postupně zvýšit četnost z jednou na třikrát denně, aby mohlo dítě zažívat spoustu nových chutí. Pokud jde o nároky vašeho dítěte na tekutiny, pokračujte v obvyklém podávání mléka. Je-li velmi horký den, nabídněte dětem krmeným kojeneckým mlékem ochlazenou převařenou vodu, pokud se domníváte, že mají mezi jídly žízeň (kojené děti žádnou vodu nepotřebují).

# Sedmidenní dětský jídelníček

Jídlo	První den	Druhý den	Třetí den
Snídaně	Dětská rýže mixovaná s obvykle podávaným mlékem	Dětská rýže mixovaná s jablečným pyré a obvykle podávaným mlékem	Dětská rýže mixovaná s obvykle podávaným mlékem
Polední jídlo	Pyré z karotky	Chutné pyré z brambor a brokolice (str. 174)	Pyré z avokáda a hrušky
Večerní jídlo	Šťavnatá jablka (str. 176)	Pyré z banánu nebo rozmačkaný banán	Hruškové pyré (přizpůsobený (str. 176))

Čtvrtý den	Pátý den	Šestý den	Sedmý den
Dětská rýže mixovaná s hruškovým pyré a obvykle podávaným mlékem	Dětská rýže mixovaná s obvykle podávaným mlékem	Dětská rýže mixovaná s ovocným pyré a obvykle podávaným mlékem	Dětská rýže mixovaná s banánem a obvykle podávaným mlékem
Pyré z karotky a sladké brambory (naleznete v aplikaci*)	Pyré z brokolice	Sluneční dýně (str. 176)	Pyré z karotky a pastináku
Míchané pyré z hrušky a jablka (naleznete v aplikaci*)	Šťavnatá jablka (str. 176)	Banány kolem avokáda (str. 176)	Pyré z jablka a dýně (naleznete v aplikaci*)



Vhodné pro vegetariány



Vhodné pro zmrazování

\* Mobilní aplikace Philips Avent Přístroj na přípravu zdravých dětských pokrmů 4-v-1

Tento jídelníček je navržen pro dobu, kdy si dítě po postupném zkoušení zvyklo na první chuť jídla (nejprve 1–2 lžičky jídla denně v různé doby jídla podle vaší volby během dne a poté pomalé zvyšování množství a počtu podávaných jídel podle tempa dítěte). Jednotlivá jídla zakončete obvyklým podáváním mléka (kojení nebo kojenecké mléko). Dítě bude také během dne potřebovat 1–2 obvyklé podávání mléka.

# Chutné pyré z brambor a brokolice

Ingredience:

1/2 Velké Brambory (Asi 200 g)

1/2 Malé Brokolice (Asi 100 g)

4 porce  

Celkem  
35 min

Vaření  
v páře  
20 min



1. Brokolici omyjte a brambory oloupejte a omyjte. Nakrájejte brambory a brokolici na kostičky o velikosti asi 1 cm.

2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.

3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.



4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.

6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).



7. Překlopte nádobu.

8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.

9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba kaši zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínu K a kyseliny listové.

**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s dětskou rýží nebo s obvykle podávaným mlékem. Brambory nahradte sladkými bramborami (batáty).





## Šťavnatá jablka

Ingredience:

2 středně velká jablka (zralé) (Asi 300 g)



Celkem  
25 min

Vaření v páře  
15 min

4 porce

- 1 Jablko omyjte, oloupejte a odpeckujte. Jablko nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.



## Banány kolem avokáda

Ingredience:

1/2 středně velkého avokáda (zralé) (Asi 50 g)

1/2 Střední Banán (zralý) (Asi 50 g)

60 ml mléka které dítěti obvykle podáváte (obvykle připravené)



Celkem  
10 min

Vaření v páře  
0 min

1 porce

- 1 Překrojte avokádo na polovinu. Vyjměte pecku a lžičkou vyberte dužinu avokáda. Oloupejte banán. Nakrájejte avokádo a banán na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko nádoby. Vložte ovoce a kojenecké mléko do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 4 Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah kyseliny listové, zdroj vitamínu C, E, draslíku, vitamínu B6 a vitamínu K.

**Rady k servírování a vaření:** Servírujte nejlépe ihned po přípravě. Místo banánu použijte papáju.



## Sluneční dýně

Ingredience:

1/2 střední máslové dýně (Asi 300 g)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
15 min

4 porce

- 1 Máslovou dýní omyjte, oloupejte a rozkrojte na polovinu. Vyjměte semínka. Nakrájejte dýni na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba kaši zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.



## Fáze 2: Měkké kousky

Teď když si dítě zvyklo na jídlo ve formě pyré nebo dohladka rozmačkaných potravin s relativně planou chutí, nastal čas ukázat mu různé konzistence a silnější chutě. Postupně přejděte na nahrubo rozmačkaná jídla tak, aby se dítě naučilo kousat. V této fázi období přechodu na tuhou stravu (od 6–8 měsíců) by děti vedle obvyklého podávání mléka měly postupně přejít na 3 jídla denně, a to ve větších porcích než předtím.

Pokud jde o vývoj dítěte, už pouhé žvýkání měkkých a malých kousků jídla a jejich posouvání v ústech pomocí jazyka mu pomáhá rozvíjet ústní motorické dovednosti. Přestože se dítě může zpočátku jídlem zalykat, může kašlat, nebo dokonce zvracet, aby dostalo kousky jídla za zadní části úst, neznamená to, že mu nabízené jídlo nechutná – jednoduše se učí zacházet s jídlem s jinou konzistencí. Dávejte mu stále jídla s různou konzistencí, aby se naučilo jíst různá jídla a bylo otevřenější zkoušení dalších jídel. Nedělejte si starosti, pokud některá jídla zprvu odmítne, je to úplně normální. Vědecké důkazy prokazují, že jídelní preference lze ovlivnit opakovaným nabízením jídla: trik tedy spočívá ve stálém nabízení jídla při různých příležitostech, dokud si dítě na jeho chuť nezvykne a postupně jej nepřijme. Může to vyžadovat několik pokusů (někdy až 15 ochutnání), než dítě začne některá jídla akceptovat. Buďte tedy trpěliví a vytrvalí, vyplatí se to. Pamatujte, že je mnohem snazší vytvořit zdravé jídelní návyky, když je dítě malé, takže nezapomeňte v těchto raných letech nabízet spoustu různých jídel.

Přestože většina dětí obvykle ve věku 6 měsíců nemá žádné zuby, mohou se naučit zpracovávat jídla s malými měkkými kousky (tím, že je rozdrtí dásněmi). Jelikož v této fázi jde o to, naučit dítě žvýkat, začněte tím, že mu předložíte měkká jídla, která může jíst rukama, například uvařené zeleninové tyčinky (mrkev) nebo tyčinky z měkkého, zralého ovoce, malé proužky toastu nebo uvařené

těstoviny. Nikdy nedávejte dítěti celé hrozny ani celá koktejlová rajčata, protože by mohla způsobit udušení. Chcete-li je dítěti dát, vždy je nakrájejte.

V této fázi můžete začít více experimentovat s podáváním jídel připravených z kombinace různých potravin z hlavních skupin.

Jelikož se jedná o období rychlého růstu, bude dítě potřebovat více potravin bohatých na výživné látky. Takže mu poskytněte opravdu pestrou nabídku! Všechny děti se například rodí s dostatečnou dávkou železa. To však začne okolo 6 měsíců věku docházet, takže ke zdravému vývoji a růstu je nezbytné, aby dítě získalo dostatek železa ve stravě. Dávejte mu tedy hodně jídel obsahujících železo, například libové červené maso, obiloviny, luštěniny a zelenou zeleninu. Pokud si nejste jistí, kolik toho dítě potřebuje sníst, řiďte se podle něj. Děti obvykle odvracejí hlavu nebo nechávají zavřenou pusku, pokud již žádné jídlo nechťejí. Kvůli bezpečnosti nikdy nenechávejte dítě při jídle samotné. Nadále dítě kojte nebo mu dávejte kojenecké mléko a k jídlům mu nabízejte doušky ochlazené převařené vody z dětského hrnku nebo lahve. Nepodléhejte pokušení dávat mu džus, protože dostává spoustu vitamínu C z mléčných jídel a také z ovoce a zeleniny.

### 4 hlavní skupiny potravin zahrnují:

1. Škrbové potraviny – rýže, těstoviny, brambory a jiné obiloviny
2. Maso, ryby a jejich alternativy, jako jsou například vejce a luštěniny (dhál, čočka apod.)
3. Ovoce a zeleninu
4. Mléčné výrobky – plnotučné jogurty a sýry. Při vaření také můžete používat plnotučné mléko.

# Sedmidenní dětský jídelníček

Jídlo	První den	Druhý den	Třetí den
Snídaně	Dětská ovesná kaše s rozmačkanou hruškou	Dětské müsli s rozmačkaným mangem	Dětská ovesná kaše s rozmačkaným banánem
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Kousky zralé hrušky	Kousky zralého manga	Kousky banánu
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			
Polední jídlo	Masití kamarádi (str. 184) s rozmačkanou zeleninou nebo bez ní (str. 182)	Snadné hráškové pyré (str. 184) (v případě potřeby přidejte masové pyré (str. 184))	Pyré z pastináku, brambor a hovězího masa (naleznete v aplikaci*)
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Růžičky vařené brokolice	Růžičky vařeného květáku	Tyčinky vařené mrkve
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			
Večerní jídlo	Příběh o švestkách a broskvích (str. 186)	Rozmačkaný banán smíchaný s bílým jogurtem	Čočka se zeleninou (naleznete v aplikaci*)
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Kousky zralé broskve nebo švestky	Kousky banánu	Kousky zralého melounu
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			

Čtvrtý den	Pátý den	Šestý den	Sedmý den
Dětské müsli s rozmačkanými borůvkami	Dětská ovesná kaše s rozmačkanou broskví	Dětské müsli s banánem	Dětská ovesná kaše s jablečným pyré
Zralé borůvky	Kousky zralé broskve	Kousky banánu	Měkké, uvařené kousky jablka
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			
Sladká stránka kuřete a jablek (str. 187)	Losos, cuketa a sladký brambor šli plavat (str. 184)	Hovězí s tuřínem a sladkým bramborem (naleznete v aplikaci*)	Jehněčí s bramborami a máslovou dýní (naleznete v aplikaci*)
Plátky vařené cukety	Růžičky vařené brokolice	Růžičky vařeného květáku	Růžičky vařené brokolice
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			
Rozmačkaná papája s bílým jogurtem	Pomerančové pyré s máslovou dýní a mrkví (naleznete v aplikaci*)	Rozmačkané mango smíchané s bílým jogurtem	Zeleninové nebe (str. 182)
Kousky zralé papáji	Kousky máslové dýně	Kousky zralého manga	Kousky vařené mrkve
* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.			

# Zeleninové nebe

Ingredience:

1/4 Malého květáku (Asi 130 g)

1/2 Střední Brambory (Asi 145 g)

1 Střední Mrkev (Asi 100 g)



Celkem  
**35 min**

Vaření  
v páře  
**20 min**



1. Květák omyjte, bramboru a mrkev omyjte a nakrájejte. Zeleninu nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.



2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.



3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.



4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.



5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.



6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).



7. Překlopte nádobu.



8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.



9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu C, zdroj vitamínů B6, A a K.

**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s masovým nebo rybím pyré. Smíchejte s oblíbenou zeleninou nebo s vařenou čočkou.



## Masítí kamarádi

Ingredience:

1 Filé Hovězí / jehněčí / kuřecí prsa / vepřové (Asi 250 g)

3 lžičky Zeleninového pyré (str. 182)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
20 min

4 porce

- 1 Odstraňte z masa blány a tuk. Maso nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.

- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáním jedné porce vychladnout. Pokud chcete, můžete smíchat 1 lžičku masového pyré se 3 lžičkami rozmixované zeleniny.



## Losos, cuketa a sladký brambor šli plavat

Ingredience:

1 Filé Losos (Asi 100 g)

2 Malé Sladké Brambory (batáty) (Asi 185 g)

1/2 Střední cukety (Asi 90 g)



Celkem  
30 min

Vaření v páře  
15 min

3 porce

- 1 Omyjte cuketu a oloupejte a omyjte sladkou bramboru. Lososa vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte zeleninu a lososa na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.



## Snadné hráškové pyré

Ingredience:

100 g Mražený hrášek

2 Malé Sladké Brambory (batáty) (Asi 150 g)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
20 min

2 porce

- 1 Hrášek rozmrazte a omyjte. Sladkou bramboru omyjte a oloupejte. Sladkou bramboru nakrájejte na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Pokud je potřeba pyré zředit, přidejte mléko, které obvykle dítěti podáváte, nebo převařenou vodu.



## Příběh o švestkách a broskvích

Ingredience:

1/2 Střední Broskve (zralá) (Asi 60 g)

1 Velká Švestka (zralá) (Asi 45 g)

20 g Jogurt



Celkem  
30 min

Vaření v páře  
10 min

1 porce

- 1 Omyjte, oloupejte a odpeckujte ovoce. Nakrájejte ovoce na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 10 minut. Vaření v páře se spustí a po 10 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 10 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte směs do misky a nechte ji vychladnout. Zamíchejte směs ovoce do jogurtu a podávejte.

**Rady k výživě:** Broskve a švestky v tomto sladkém receptu se k sobě skvěle hodí. Chcete-li jídlu pro větší děti dodat chuť a strukturu, přidejte ovesné vločky, nebo nahraďte švestky jahodami.

**Rady k servírování a vaření:** Místo švestky přidejte banán, jablko nebo papáju. Místo jogurtu použijte pudink z mléka a vaječ.



## Sladká stránka kuřete a jablek

Ingredience:

1/2 Kuřecího prsa (Asi 80 g)

2 Malé Sladké Brambory (batáty) (Asi 225 g)

1/2 Malý Jablko (zralé) (Asi 70 g)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
20 min

3 porce

- 1 Jablko omyjte, oloupejte a vypeckujte, potom oloupejte a omyjte sladkou bramboru. Kuřecí prsa zbavte kůže a tuku. Nakrájejte přísady na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu A, zdroj vitamínu C, B6 & B3 (niacin).

**Rady k servírování a vaření:** Místo kuřete použijte vepřové maso. Chcete-li zvýraznit chuť pokrmu, přidejte ke sladké bramboře pastiňák.

## Fáze 3: Jídlo s většími kousky

Třetí fáze období přechodu na tuhou stravu (od 9–12 měsíců) spočívá v rozšíření chutových zážitků dítěte a přechodu k jídlům s různými konzistencemi. Jídlo je možné nakrájet, rozmačkat nebo namlít, spíše než z něj připravit pyré. Pokud jde o vývoj, dítě by mělo začít rozpoznávat jídlo již od pohledu a začít si je spojovat s příslušnou chutí.

Jelikož je poměrně běžné, že starší děti (obvykle okolo věku 2 let) odmítají nová jídla i ta, která již dříve přijaly, nabízení pestré palety jídel v této fázi jim později pomůže. Měli byste také vzít dítě k pravidelným společným rodinným jídlům. Důvodem je to, že děti se naučí jíst jídla, pokud okolo sebe vidí lidi, kteří je konzumují. Proto dbejte, aby dítě při jídle sedělo se zbytkem rodiny a organizujte dobu jídla podle ostatních osob, zejména dalších dětí. Doba jídla je doba učení a měla by být pro dítě zábavná. Když se naučí samo jíst, pomůže mu to získat zdravý vztah k jídlu, při němž se aktivně účastní celého procesu. Pokud jde o předkládané jídlo, snažte se nabízet mnohem pestřejší výběr a pomozte dítěti přejít k jídlům s různou konzistencí, která může jíst rukama, jako jsou například tyčinky ze syrového ovoce a zeleniny. Pokračujte v kojení nebo podávání

kojeneckého mléka, ale snižte je na dvě nebo tři jídla denně. V případě potřeby můžete podávat také ochlazenou převařenou vodu. Toto je také správná doba k ukončení používání lahví a přechodu k dětskému hrnku.

Jelikož má dítě malé břicho, docela snadno se mu naplní. Z toho důvodu byste se měli vyhýbat podávání jídel s vysokým obsahem vlákniny, jako je například tmavý nebo celozrnný chléb. Vedlo by to pouze k naplnění žaludku dítěte a zbylo by málo nebo žádné místo na nutričně hodnotnější potraviny, které mu poskytnou potřebnou energii k růstu. Tuk je také důležitý pro produkci energie a obsahuje cenné vitamíny, například vitamín A. Z toho důvodu byste dětem do 2 let neměli podávat nízkotučné mléko, sýr ani jogurt.



# Sedmidenní dětský jídelníček

Jídlo	První den	Druhý den	Třetí den
Snídaně	Moje první müsli (str. 195)	Toast a arašídové máslo (nebo jiná pomazánka dle vaší volby)	Ovesná kaše s banánem
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Plátky melounu	Toastové kousky	Kousky banánu
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			
Dopolední přesnídávka	Rýžové koláčky	Kousky banánu	Sýrové kostky, plátky nebo proužky
Polední jídlo	Míchané vejce na toastu s nakrájenými koktejlovými rajčaty	Lehce opečené rybí prsty s bramborovou kaší a zelím nebo růžičkovou kapustou	Malý sendvič s měkkou náplní podle vaší volby
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Toastové kousky s máslem a nakrájenými koktejlovými rajčaty	Kousky rybích prstů nebo nakrájená růžičková kapusta	Nakrájené hroznové víno a kousky jablka
Druhý chod nebo odpolední přesnídávka	Kysaná smetana nebo jogurt	Sýrové kostičky, plátky nebo proužky a kousky ananasu	Kysaná smetana nebo jogurt
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			
Večerní jídlo	Hrášek v nudlích (str. 192) (v případě potřeby přidejte maso)	Setkání tresky a brambor (str. 194)	Jehněčí (mixované) se zeleninou a bramborovou kaší
Potraviny, které lze jíst rukama, hodící se k tomuto jídlu	Restovaná zelenina	Růžičky vařené brokolice	Tyčinky vařené mrkve
Druhý chod nebo večerní přesnídávka	Jablečné pyré a pudink	Ovocný koláč a přírodní jogurt	Toastové kousky s arašídovým máslem
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			

\* Nápoje zahrnují obvykle podávané mléko (mateřské nebo kojenecké, nyní 2x až 3x denně) a ochlazenou převařenou vodu pro děti krmené kojeneckým mlékem v horkých dnech.

Čtvrtý den	Pátý den	Šestý den	Sedmý den
Dětská omeleta (dobře uvařená) se špenátem, zelím a čínským zelím	Vařené nudle nebo rýže (dobře uvařená) se zeleninou	Míchaná vejce (dobře uvařená) na toastu nebo chlebu	Dětské müsli s jahodami
Toastové kousky	Plátky hrušky	Toastové kousky	Kousky jahod
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			
Kysaná smetana nebo jogurt	Rýžový pudink	Plátky jablka	Plátky melounu
Máslová dýně, rajče a sýr s vařenými těstovinami (naleznete v aplikaci*)	Kousky zeleniny a čočková polévka (v případě potřeby přidejte maso)	Makaróny se sýrem	Luštěniny na toastu (pro zvýraznění chuti přidejte mletý sýr)
Kousky máslové dýně	Kousky chleba s máslem nebo pita chleba namáčený do omáčky	Plátky rajčat a zelené fazolky	Toastové kousky s máslem
Chlebové kousky a hummus	Rýžové koláčky a banán	Ovocný kompot s jogurtem	Kysaná smetana nebo jogurt
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			
Kuře a kukuřice s vařenými nudlemi (naleznete v aplikaci*)	Lososové vločky s bramborovou kaší	Jemné kuřecí a zeleninové kari s rýží	Hovězí kousky (mixované) se zeleninou a bramborovou kaší
Plátky papriky (červené, oranžové nebo žluté)	Vařený cukrový hrášek, zelené fazolky nebo špenát	Zeleninové kousky	Tyčinky vařené mrkve
Rýžový pudink	Kysaná smetana nebo jogurt	Toastové kousky s oblíbenou pomazánkou	Rebarborový koláč s pudinkem
Nápoje* – nabízejte vodu (převařenou a ochlazenou) s každým jídlem nebo přesnídávkou			

\* Aby se dítěti nekazily zuby, mělo by ovocný džus dostávat jen příležitostně, a to při jídlu ve formě 1 sklenice neslazené čisté ovocné šťávy zředěné v poměru 1 díl šťávy na 10 dílů vody.



# Hrášek v nudlích

## Ingredience:

1/2 Stonku Celeru (Asi 40 g)

1/2 Střední mrkve (Asi 40 g)

1 Střední Rajče (Asi 130 g)

40 g Vařeného hrášku

50 g Doměčka uvařené těstoviny (na jednu porci)

50 g Pyré z doměčka uvařeného hovězího (na jednu porci) (str. 184)



Celkem  
**40 min**

Vaření  
v páře  
**20 min**



1. Zeleninu omyjte, mrkev oškrábejte a omyjte. Nakrájejte zeleninu na kostky asi 1 cm velké.

2. Sejměte víko z nádoby a všechny přísady (kromě hrášku) vložte do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.

3. Sejměte víko z nádrčky na vodu a naplňte nádrčku vodou až po rysku „20 min“.



4. Přikryjte nádrčku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

5. Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.

6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).



7. Překlopte nádobu a přidejte vařený hrášek (hrášek uvařte zvlášť).

8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.

9. Mixujte 3 až 5krát, vždy po dobu 15 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáním jedné porce vychladnout. Podávejte asi s 50 g vařených těstovin a 50 g hovězího pyré (str. 184).

**Rady k výživě:** Vysoký obsah zinku a vitamínu B12, zdroj železa, fosforu, draslíku, vitamínu B3 a B6.

**Rady k servírování a vaření:** Místo hovězího použijte pyré z ryby nebo jiného masa (str. 184). Chcete-li vegetariánské jídlo, podávejte omáčku s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.



## Setkání tresky a brambor

Ingredience:

1 Filé z Tresky (Asi 100 g)

1/2 Střední Brambory (Asi 150 g)

100 g Dobře uvažené rýžové kaše (na jednu porci)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
20 min

5 porcí



## Moje první müsli

Ingredience:

50 g Borůvek (zralé)

100 g Ovesných vloček (na jednu porci)

1/2 Střední Broskve (zralá) (Asi 100 g)

1/2 Střední Hrušky (zralá) (Asi 100 g)



Celkem  
30 min

Vaření v páře  
10 min

5 porcí

- 1 Brambory omyjte a oloupejte. Tresku vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte všechny přísady na kostky asi 1 cm velké.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „20 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 20 minut. Vaření v páře se spustí a po 20 minutách se automaticky ukončí.

- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má omáčka požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jídlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Nejprve pečlivě zkontrolujte, zda v jídle nezbyly žádné kosti, a potom podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g vařených rýžových kaš.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah jódu, zdroj selenu a vitamínu B12.


**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s masovým pyrém. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.

- 1 Všechny přísady omyjte, oloupejte a vypeckujte broskev a hrušku. Nakrájejte broskev a hrušku na kostičky o velikosti asi 1 cm.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 10 minut. Vaření v páře se spustí a po 10 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má jídlo požadovanou konzistenci. Přendejte jídlo na misku a nechte ho před podáváním vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 100 g ovesných vloček.

**Rady k výživě:** Dětem bude tato kombinace ovoce velmi chutnat. Tímto receptem se vám podaří do stravy přidat více ovoce – kombinujte různé typy ovoce podle dostupnosti a preferencí!

**Rady k servírování a vaření:** Chcete-li přidat mléčné výrobky, smíchejte s bílým jogurtem. Použijte jiné ovoce podle vlastního výběru.



## Fáze 4: Od jednoho roku věku

Přestože je každé dítě jiné, ve věku jednoho roku bude mnohem aktivnější. Může rychle lézt po pokoji, může se zvedat a obcházet pokoj s oporou nábytku nebo již může začít chodit. Čas strávený učením chůze, mluvení a ještě mnoha dalších věcí je velmi aktivní. To vyžaduje mnohem více energie a výživných látek. Proto je důležité zajistit zdravou, vyváženou stravu. Do této doby bylo hlavním zdrojem výživy dítěte mateřské nebo kojenecké mléko, nyní se ale na první místo dostává pevná strava.

Dítě by v tomto období přechodu na tuhou stravu mělo konzumovat 3 jídla denně a k tomu mezi jídly přesnídávky: například připravené ovoce, zeleninové tyčinky, jogurt, kousky sýra, toast nebo rýžové koláčky. Zkuste ke každému jídlu zahrnout trochu škrobu (chléb, obiloviny, ovesná kaše, brambory, rýže, kuskus nebo těstoviny), bílkovin (maso, ryby, vejce, čočka, hummus, sója nebo tofu) a čerstvého ovoce a zeleniny. Mléčné výrobky (mléko, jogurt nebo sýr) by měly být zahrnuty ve třech jídlech nebo přesnídávkách každý den. Jedna porce by mohla zahrnovat sklenici mléka (150 ml), misku jogurtu, kysanou smetanu či kousek sýra velikosti krabičky

Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit. Přestože neexistují doporučené velikosti porcí pro batolata, použijte jejich pěst jako vodítko: žaludek bude asi tak velký jako sevřená pěst. Jak začne být dítě aktivnější (od 2 let), můžete porce postupně zvětšit. Vždy se však při posouzení, kolik dítě může sníst, řiďte jeho chutí k jídlu. Snažte se udržet jeho zájem naučit se jíst. Aranžujte jídla na barevné talíře, používejte nejrůznější tvary a témata (usměvavá tvář určitě zabere) a kombinujte různé tvary a konzistence. Nechte dítě, ať co nejvíce jí samo. Můžete mu pomoci

## Nadále dítě seznamujte s novými jídly a snažte se mu nedávat na talíř příliš mnoho, protože by ho velké porce mohly odradit.

od sirek. Obvyklý příjem mléka (mateřského nebo kojeneckého) se v této fázi přirozeně sníží, takže je v pořádku přejít místo toho na plnotučné kravské mléko (pokud dítě nemá alergii na mléko). Mléko je důležitým zdrojem vápníku a mělo by být spolu s vodou hlavním nápojem vašeho batolete. Nedávejte mu však více než půl litru (asi 0,5 kg) mléka denně, protože by to snížilo jeho chuť k jídlu, které potřebuje k růstu. Dítě by mělo vypít 6–8 porcí tekutiny denně (včetně mléčných nápojů) podávaných v hrnku: jednu s každým jídlem a jednu mezi jídly s přesnídávkami.

nakrájením obtížnějších potravin, jako jsou například špagety. Pokud dítě začne jídlo odmítat, vezměte v klidu jídlo pryč a počkejte do další přesnídávky nebo jídla, než mu nabídnete něco jiného. Snažte se nepodávat sladká jídla ani jídla s vysokým obsahem tuku, protože to by jen podpořilo vznik špatných stravovacích návyků v pozdějším věku. Chvalte dítě, když dobře jí, protože tím podpoříte dobré chování a učení do budoucna. Vaše batole bude postupně schopné konzumovat stejná jídla jako zbytek rodiny, takže nikdy nezapomínejte jít příkladem a jezte zdravě!

# Sedmidenní dětský jídelníček

Jídlo	První den	Druhý den	Třetí den
Snídaně	Neslazené sníadaňové cereálie s plnotučným mlékem	Pšeničný suchar a banán s plnotučným mlékem	Knedlíky s masovou, rybí nebo zeleninovou náplní
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Dopolední přesnídávka	Banán a rýžový nebo ovesný koláč	Hrst hroznů	Jablko
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Polední jídlo	Sýrová omeleta s koktejlovými rajčaty a okurkovými tyčinkami	Opečený malý sendvič s grilovanou šunkou a rajčetem	Pečené malé brambory a fazolky (volitelně sýrová omáčka)
Druhé jídlo	Pěna z mléčného výrobku	Jogurt	Čerstvý sýr
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Odpolední přesnídávka	Ovocná tyčinka s granolou	Pita chléb s hummusem	Rýžové koláčky a sušené meruňky
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Večerní jídlo	Boloňská omáčka s vařenými těstovinami (naleznete v aplikaci*)	Kuskus s jehněčím, mangem a rozinkami	Barevná rýže (naleznete v aplikaci*)
Druhé jídlo	Přírodní jogurt a ovocné pyré	Rebarbora a kysaná smetana	Čerstvý ovocný salát a přírodní jogurt
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Večerní přesnídávka nebo přesnídávka před spaním	Toast s arašídovým máslem (nebo jinou pomazánkou dle vaší volby)	Rýžový puding	Pšeničný suchar s plnotučným mlékem
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			

\* Podávejte batoleti 6–8 sklenic nebo hrnečků (jedna porce přibližně 100 ml) tekutin denně. Nápoje mohou zahrnovat vodu, mléko nebo neslazené ovocné šťávy. Dobrou volbou je voda, která by měla být k dispozici celý den.

Čtvrtý den	Pátý den	Šestý den	Sedmý den
Ovesná kaše s plnotučným mlékem a strouhané jablko	Neslazené sníadaňové cereálie s plnotučným mlékem	Vařené nebo míchané vejce a toast	Müsli s plnotučným mlékem
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Mango	Broskev	Hruška	Kousky papáji
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Slunečný chřest (str. 203)	Frittata se špenátem a žampiony	Salát z květáku a brokolice s kousky kuřete a sýra (naleznete v aplikaci*)	Fazolky na toastu
Pěna z mléčného výrobku	Jogurt	Čerstvý sýr	Jogurt
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Chlebové kousky a mrkvové nebo okurkové tyčinky s omáčkou dle vaší volby	Rýžové koláčky a arašídové máslo nebo jiná pomazánka dle vaší volby	Mrkvový koláč nebo zeleninový muffin	Ovesné koláčky, hroznové víno a sýr nebo sýrová pomazánka
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Vepřová kotleta, pečené brambory a fazolky	Šťastná brokolice (str. 202)	Kuřecí a zeleninové kari s rýží nebo nudlemi	Hovězí s mrkví a bramborami
Rýžový pudink a ovocné pyré	Jablečný koláč a pudink	Jahodové pyré a krupička	Ovocná hříčka
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			
Toast s džemem	Pšeničný suchar s plnotučným mlékem	Neslazené sníadaňové cereálie s plnotučným mlékem	Toast s pomazánkou dle vaší volby
Nápoje* K jídlu vždy nabízejte nápoje, vhodná je voda nebo mléko.			

\* Batolata vyžadují nejméně 3 porce mléčných výrobků denně, z nichž jedna může zahrnovat sklenici mléka. Aby se dítěti nekazily zuby, mělo by ovocný džus dostávat jen příležitostně, a to při jídle ve formě 1 sklenice neslazené čisté ovocné šťávy zředěné v poměru 1 díl šťávy na 10 dílů vody.

# Sladká paprika

## Ingredience:

1/2 Stonku Pórku (Asi 20 g)

1 Střední Rajče (Asi 140 g)

1/4 Malé cukety (Asi 40 g)

140 g Doměčka uvařené rýže  
(na jednu porci)

1/2 Střední červené kapie (Asi 40 g)

4 porce  

Celkem  
20 min

Vaření  
v páře  
15 min



1. Zeleninu omyjte, rajče nakrájejte na plátky, kapii rozkrojte a zbavte semen. Nakrájejte zeleninu na kostky asi 1 cm velké.



2. Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.



3. Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.



4. Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevníte nádobu do polohy pro přípravu v páře.



5. Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.



6. Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).



7. Překlopte nádobu.



8. Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.



9. Mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 15 sekund, až bude jídlo mít požadovanou konzistenci. Jídlo pro větší děti by mělo obsahovat nerozmixované kousky, aby se dítě učilo kousat. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 140 g vařené rýže.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah vitamínu C.

**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s masovým nebo rybím pyré. Omáčku podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.



## Šťastná brokolice

Ingredience:

1 Filé Losos (Asi 120 g)

1/2 Malé Brokolice (Asi 120 g)

140 g Doměčka uvařené těstovinové mušle (na jednu porci)



Celkem  
35 min

Vaření v páře  
15 min

4 porce



## Slunečný chřest

Ingredience:

12 Stonků Chřestu (zeleného) (Asi 240 g)

100 g Vařené bramborové měsíčky (na jednu porci)

20 g Strouhaný parmezán (na jednu porci)



Celkem  
30 min

Vaření v páře  
15 min

3 porce

- 1 Brokolici omyjte, lososa vykostěte a zbavte kůže. Nakrájejte brokolici na kostky asi 1 cm velké.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.
- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.

- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Umístěte nádobu na hlavní jednotku a otočte ji ve směru hodinových ručiček, aby se zajistila v poloze pro mixování.
- 9 Možnosti: chcete-li vyrobit omáčku, mixujte 2 až 3krát, vždy po dobu 5 sekund, až má omáčka požadovanou konzistenci; dětem, které dokáží jítlo rozkousat, slijte vodu, ve které se jídlo vařilo, a mixujte kratší dobu, nebo jídlo rozmačkejte vidličkou. Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. Podávejte jednotlivé porce s přibližně 140 g vařených těstovinových mušliček.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah kyselin Omega 3, selenu, jódu, vitamínů B12, B1, D a K, zdroj fosforu, vitamínu B2 (riboflavin), vitamínu B3 (niacin), kyseliny listové a vitamínu C.

**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s rozmixovanou zeleninou. Podávejte s vařenými těstovinami, rýží nebo jinou oblíbenou přílohou.

- 1 Chřest omyjte a odkrojte pevné části stonku. Nakrájejte všechny přísady na kousky asi 1 cm dlouhé.
- 2 Sejměte víko z nádoby a vložte všechny přísady do nádoby. Přikryjte nádobu víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy.
- 3 Sejměte víko z nádržky na vodu a naplňte nádržku vodou až po rysku „10/15 min“.
- 4 Přikryjte nádržku víkem a zaklapněte víko do zajištěné polohy. Stisknutím tlačítka upevněte nádobu do polohy pro přípravu v páře.

- 5 Nastavte dobu přípravy v páře na 15 minut. Vaření v páře se spustí a po 15 minutách se automaticky ukončí.
- 6 Otočte tlačítkem přípravy v páře zpět do polohy „OFF“ (Vypnuto).
- 7 Překlopte nádobu.
- 8 Přendejte jídlo na misku a nechte ho vychladnout. 1 porce: smíchejte se 100 g vařených měsíčků z nových brambor a 20 g nastrouhaného parmezánu.

**Rady k výživě:** Vysoký obsah fosforu, kyseliny listové, vitamínu D a K, zdroj vápníku, draslíku, a vitamínů B1, C a B6.

**Rady k servírování a vaření:** Podávejte s lososem rozděleným na malé kousky. Podávejte s těstovinami a s oblíbenou omáčkou.



[www.philips.com/avent](http://www.philips.com/avent)

4241 354 01191