

PHILIPS
AVENT

Уред 4 в 1 за приготвяне
на здравословни
бешешки храни

Книжка с рецепти

SCF875



Вашето ръководство за здравословно отбиване и захранване на кърмачето

16 лесни за приготвяне питателни рецепти, заедно със съвети и трикове за отбиване и захранване на кърмачето. Създадени с помощта на диетолога д-р Ема Уилямс.

Бързи и лесни за приготвяне рецепти за вашето бебе 3

Етап 1: Първи вкусове 8

Пюре от картофи и броколи 12

Весели ябълки 14

Банани и авокадо 14

Слънчева тиквена каша 14

Етап 2: Меки късчета 16

Вегетарианско изкушение 20

Месни приятелчета 22

Пюре, приготвено със сьомга, тиквички и сладък картоф 22

Лесно за приготвяне пюре 22

Приказка от сливи и праскови 24

Сладко пиле с ябълки 25

Етап 3: Да се научим да дъвчем 26

Нахут с юфка 30

Риба треска с картофи и оризова каша 32

Моите първи мюсли 33

Етап 4: На година и по-големи 34

Сладка чушка 38

Вкусни броколи 30

Слънчеви аспержи 41



Бързи и лесни за приготвяне рецепти за вашето бебе

Когато за пръв път настъпи моментът вашето бебе да започне да приема твърда храна е напълно нормално да се почувствате объркани. Дори само огромният обем от налична информация може да ви дойде в повече, особено ако за пръв път сте родител. Понякога бебетата плюят приготвената за тях храна – след като не могат да си кажат с какво искат и с какво не искат да бъдат хранени. Това може да се окаже особено голямо предизвикателство за родителите, когато се опитват да отбият своето кърмаче. Определено недейте да се паникьосвате, а действайте според изискванията на вашето бебе, като му предложите различни вкусни ястия, които ще му помогнат да порасне здраво и щастливо.

Разработихме тази книжка заедно с диетолога д-р Ема Уилямс. В книжката е предоставена професионална консултация на тема отбиване на кърмачето и приготвяне на питателна храна без усилия, за да може да изпитате повече наслада по време на семейното хранене заедно.

Съвет от специалист

Д-р Ема Уилямс е лицензиран диетолог, с докторска степен по човешко хранене. Притежава експертен опит в сферата на пълноценното хранене за нормален растеж и развитие на детския организъм. В работата си като клиничен изследовател към педиатрично отделение на детска болница,

тя се занимава с изследване на растежа и хранителния прием при съвсем малки деца (на възраст 0-3 години), които имат проблеми с развитието си, и дава съвети на родителите по отношение на диетата, която децата трябва да спазват. За периода, през който работи като учен-диетолог към Британската фондация по хранене (British Nutrition Foundation), тя предоставя експертни съвети за отбиване и захранване на кърмачето, извършва анализ и проверка на хранителното съдържание на рецепти, използвани за отбиване, както и разработва хранителни режими, предназначени за деца на много малка възраст. Тя също е и член на Дружеството по хранене и диететика и на британската група диетолози в индустрията (UK Nutritionists in Industry), както и редовен консултант в медиите на тема хранене. След повече от 15 години работа в сферата на човешкото хранене, Ема неотдавна създава своя консултантска фирма.

Нашата цел

Надяваме се с тази книжка с рецепти да сме ви от полза при захранването на бебето с твърда храна. Съдържа полезна информация и професионални съвети за различните етапи на отбиване, заедно с примери за хранителен режим и подходящи рецепти за етапите на отбиване на кърмачето. Всяка от рецептите е разработена за приготвяне с уред Philips Avent 4 в 1 за здравословна бебешка храна, с който може да осигурите питателната храна, необходима за растежа и развитието на вашето бебе.

С уреда Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна могат да се приготвят леко задушени плодове, зеленчуци, месо и риба. Вече пригответните съставки могат да се смесват за получаване на консистенция, която е максимално подходяща за възраст на бебето, и разполага с удобна функционалност за размразяване и повторно затопляне на храната. С всичко това се стремим да ви улесним в приготвянето на здравословни ястия за вашето бебе.

Начало на отбиване на кърмачето

Да виждаш как новороденото ти бебе расте и се развива като щастливо и здраво дете е наистина невероятно и удовлетворяващо преживяване. Случащото се през първата година от живота на бебето може да повлияе върху неговото здраве в бъдеще, затова осигуряването на здравословна и питателна храна е съществена част от този процес. Майчиното мляко е най-добрата първа храна за бебето, тъй като съдържа всички естествени

хранителни съставки, от които бебето се нуждае, заедно с важните антитела за допълнителна защита срещу инфекции – директно от майката. Препоръчително е да се кърми до 6 месеца, като при възможност кърменето може да се продължи в съчетание със здравословна и балансирана диета за период от 2 години и дори за по-дълъг период. Когато не е възможно да се кърми, адаптираното мляко е най-добрият заместител на майчиното мляко. По отношение на растежа, бебето трябва да наддава между 0,5 и 1 кг тегло на месец за периода от 0-6 месеца, след което за насърчаване на по-нататъшния растеж и развитие е необходим прием на твърда храна.

Бebetата се развиват и растат индивидуално с различни темпове, затова наистина е важно да не се прибързва с отбиването, преди да са готови. Най-ранната възраст, при достигане на която родителят може да се замисли да започне отбиване на кърмачето, е 4 месеца или 17 седмици. Но обикновено на храносмилателната система на бебето ѝ трябва около 6 месеца, за да заработи правилно и да е готова да преработва храна*. Има 3 основни индикации, появата на които показва, че бебето е готово да опита твърда храна. Обикновено се появяват на възраст 4-6 месеца и включват: способност да седи в изправено положение и стабилно да държи главата си; добра координация на ръцете, очите и устата (забелязване на храна, вземане и поставяне в устата); способност за преглъщане на предлаганата храна, а не избутване навън от устата. Затова следете за тези индикации преди да започнете с отбиване на бебето. Може да се наблюдава и наличие на по-малка удовлетвореност от млечната храна, както и проява на интерес към храната на околните. Всички такива промени отбелязват един важен етап от развитието на бебето – готовност да опита нови вкусове и съставки.

Когато за пръв път започнете с отбиване на бебето, важното е не толкова приеманото количество, а да го свикнете да приема храната. Първоначално бебетата не се нуждаят от 3 хранения на ден. Можете просто да започнете с предлагане по малко, докато свикнат с вкуса, консистенцията и усещането за храна в устата. След това постепенно увеличавайте количеството и разнообразието на поеманата от бебето храна, докато започне да яде същата храна, както и останалите от семейството, но на по-малки порции. Бебетата се научават да харесват храните, към които ги привикнете. Ако им давате да поемат много солени, сладки или мазни храни и напитки, когато пораснат вероятно ще продължат да искат

такива храни и напитки, а не бихте искали да им създадете такива хранителни навици! Осигуряването на здравословни и питателни храни за бебето още от самото начало е абсолютно необходимо, за да може да продължи да се храни с такива храни и когато порасне. Наистина е трудно начинът на хранене да бъде променен с порастването на детето, затова е важно да се изградят добри хранителни навици още от самото начало – започнете да приготвяте храни с използване на пресни съставки от момента на отбиването. По този начин ще знаете точно с какво храните бебето си. Необходимо е да се постараете максимално да съхраните хранителните качества на приготвяната храна, за да извлечете оптималната хранителна стойност от използваните съставки. Купуването на пресни съставки и правилното им съхранение осигурява запазване на хранителните им качества, както и това храните да бъдат безопасни за ядене, като например сурово месо и риба. Като внимавате да приготвяте храната върху чисти повърхности и в чисти съдове ще предпазите бебето от вредните бактерии.

Осигуряването на здравословни и питателни храни за бебето още от самото начало е абсолютно необходимо, за да може да продължи да се храни с такива храни и когато порасне.

Готвенето на пара е много здравословен начин за приготвяне на храна, тъй като помага да се запазят хранителните вещества. С използване на уреда Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна могат да се запазят хранителните вещества в храната на вашето бебе. Това е така, защото отделените по време на готвенето соковете (по време на етапа на готвене на пара) се запазват и смесват обратно с храната по време на етапа на смесване (блендиране).

Освен предоставената в книжката с рецепти информация във връзка с отбиването, има и достатъчно много надеждна информация, въз основа на която да решите дали бебето ви е готово за отбиване – предоставена от педиатъра/педиатричната клиника или налична онлайн, както и информация, която да ви помогне да преминете от един етап към следващия, а вероятно и други идеи за рецепти, за които можете да използвате вашия уред Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна.

"Наистина се надявам да се насладите на този прекрасен и вълнуващ момент от растежа и развитието на вашето дете, когато се учи да опитва нови вкусове и да изгражда здравословни хранителни навици, които ще му позволят да порасне здраво и щастливо!"



Д-р Ема Уилямс,
Консултант по здравословно
и диетично хранене
www.createfoodandnutrition.com

Рецептите са внимателно подбрани от специалист по хранене. Ако имате съмнения относно пригодността на някоя от рецептите по отношение на вашето бебе, и особено при съмнение за или установена алергия към определени храни, моля консултирайте се с вашия лекар или консултант по детско здравеопазване.

* Консултирайте се с вашия лекар или консултант по детско здравеопазване, ако чувствате че имате нужда от допълнителна помощ за определяне кога е най-подходящият момент за отбиване на кърмачето.

Препоръки за здравето и безопасността

Бebetата са особено уязвими към бактериите, които могат да причинят хранително отравяне, затова е важно при приготвянето и съхранението на храната да се придържате към предоставените по-долу насоки за здраве и безопасност.

Приготвяне на храната:

- Винаги проверявайте дали храната се съхранява безопасно и следете срока на годност. Пригответе храната в чиста кухня, като използвате чисти прибори и дъска за рязане. Измийте добре ръцете си преди да започнете с приготвянето на храната, както и ръцете на вашето бебе преди хранене. Проверете дали всички използвани за храненето купички и лъжици са напълно чисти. Продуктовата гама Philips Avent включва и подходящ набор от бързи и лесни за използване стерилизатори.
- Съхранявайте отделно стотвеното от суровото месо, както и отделно от останалите храни в хладилника, и го дръжте покрито. Винаги измивайте ръцете си след като пипате сурово месо. Суровото месо или риба от вакуумна опаковка не трябва да се мият преди готвене – има опасност кухненският плот да бъде замърсен с микроби и да се стигне до хранително отравяне. Преценете сами дали месото е било измито преди това (т.е. не е във вакуумна опаковка/ закупено е от пазар за пресни хранителни продукти). Винаги измивайте плодовете и зеленчуците и ги белете, ако е необходимо – всички кореноплодни зеленчуци трябва да бъдат обелени и измити преди готвене.
- Никога не добавяйте сол в бебешките храни. Вместо това можете да добавите билки и леки подправки, за да ги направите по-вкусни. Ако по рецепта трябва да използвате бульон, използвайте такъв с ниско съдържание на сол или без сол. Избягвайте да добавяте захар към храната, освен ако не се изисква за вкус (например за подслаждане на плодове за пай).
- Осигурете храната да бъде старателно приготвена и охладено до хладка преди хранене.

Съхранение на приготвената храна:

- След приготвяне на храната я оставете да се охладите възможно най-бързо (за 1-2 часа) и я поставете в хладилник (при температура 5 °C или по-ниска) или във фризер (при температура -18 °C). Повечето прясно приготвени храни могат да се съхраняват в хладилник до 24 часа. Прочетете в ръководството за фризера колко дълго могат безопасно да се съхраняват бебешки храни - обикновено 1-3 месеца.

- Можете да пригответе храна и да я съхранявате във фризер, като използвате контейнерчето, предоставено заедно с вашия уред Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна – можете да закупите и допълнителни контейнерчета от гамата Philips, които са също и стерилни, компактни и подходящи за плътно подреждане едно до друго. Можете да напишете върху етикет каква е храната и датата на приготвяне, след което да го залепите върху капака. Като алтернативен вариант можете да използвате формички за лед, малки затворени съдове за фризер или хладилни чанти. Ако е необходимо, увиете храната във фолио.
- Замразените храни трябва да се размразят напълно преди загряване. Уредът Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна разполага с функционалност за размразяване и претопляне, за да отговори напълно на вашите потребности. Проверете дали претоплената храна е равномерно топла (от нея трябва да излиза пара) и преди поднасяне я оставете достатъчно да се охлади. За равномерно и безопасно затопляне на бебешката храна може да се използва уредът за затопляне на храна Philips Avent. Ако използвате микровълнова фурна за затопляне на храната, винаги я разбърквайте добре и проверявайте нейната температура преди да започнете храненето на бебето. Не претопляйте храната повече от 1 път.
- Никога не замразявайте повторно храна, след като вече е размразена, и никога не запазвайте и не използвайте повторно храни, които детето ви не е успяло да изяде.

Храни, които трябва да се избягват. Хранителна алергия:

- Някои храни не са подходящи за деца на възраст под 12 месеца, в това число черен дроб, миди и ракообразни, месо от акула, риба-меч и голяма океанска риба, меко непасторизирано сирене, както и мед. Осигурете приготвените яйца и ястията с яйца да бъдат добре сварени/приготвени.
- Ако в семейството има случаи на хранителна алергия, препоръчително е бебето да бъде изключително на кърма до навършване на 6 месеца. Ако по някаква причина не е възможно да се кърми, консултирайте се с лекар относно най-доброто адаптирано мляко в конкретния случай. Понеже поемането на първата храна може да предизвика алергии, кърменето трябва да продължи през цялото отбиване, като се внимава при въвеждане на потенциално алергенни храни като мляко, яйца, пшеница, риба и миди – въвеждат се една по една.
- Ако в семейството има случаи на алергия към фъстъци, обърнете се към квалифициран лекар за съвет. Поради

риска от задавяне, на деца под 5 години не трябва да се дават цели ядки, включително и фъстъци.

- Непосредствените симптоми при наличие на алергия (появяващи се обикновено за секунди или в рамките на 2 часа) могат да включват подуване на устните, сърбеж и уртикария /копривна треска/, зачервяване на лицето или по тялото, обрив, влошаваща се екзема, както и затруднено дишане. Ако има основание да мислите, че бебето ви проявява алергична реакция към храната, потърсете спешна медицинска помощ – в редки случаи острата реакция (анафилаксия) може да бъде животозастрашаваща.
- Забавената реакция към храна (обикновено при алергия към краве мляко) може да включва гадене с повръщане или рефлукс, диария, запек, наличие на кръв в изпражненията, зачервено дупе, както и постепенно влошаваща се екзема. В дългосрочен план може да има проблем и с наддаването на тегло. Тъй като някои от симптомите (като например обривите и диарията) се наблюдават също и при други заболявания, непременно се консултирайте с вашия лекар!
- Винаги търсете съвет от квалифициран медицински специалист при съмнение за хранителна алергия – лекарят трябва да бъде първият, към когото да се обърнете!

Допълнителни насоки и информация

- Посоченото в рецептите* количество трябва да стигне за храненето на бебето и една част да остане за съхранение във фризера за последващо използване. Можете да адаптирате количеството според вашите нужди, като променяте продължителността на готвене на пара съобразно количеството на използваните съставки. За приблизително необходимото време за приготвяне на пара на различните съставки вижте раздел "Съставки и време за приготвяне на пара" от ръководството.
- Финалната консистенция на храната, приготвена по всяка от рецептите, е в зависимост от използваните съставки, вкл. използваното количество, както и в зависимост от етапа на отбиване на кърмачето (например по-мека консистенция или такава с наличие на повече късчета). Консистенцията може да се променя с добавяне на бебешко мляко или преварена вода. Например, водата може да се използва за разреждане, докато с добавяне на ориз се съгъства. С източване на част от водата от уреда за запарване преди смесването също може да се получи по-гъста консистенция.

* Всички рецепти са проверени за съдържание на подходящо количество калории, сол, захар и мазнини, подходящо за бебета и малки деца.

- Посочените в рецептите количества са ориентировъчни – могат да се променят в зависимост от използваните съставки и времето за готвене.
- Броят на порциите по всяка от рецептите е ориентировъчен, тъй като всяко бебе има различни потребности и посочената големина на порциите може да не съответстват на апетита на бебето или на необходимото количество за осигуряване на неговия растеж и развитие, което означава, че действително приеманата порция може да се различава от посочената.
- Представените хранителни режими представляват прости примери за балансиран хранителни планове за вашето бебе, съобразно всеки от етапите на отбиването. Както и с големината на порциите, можете да ги използвате за ориентир в зависимост от вашите лични предпочитания и предпочитанията на вашето бебе. С оглед на глобалното предлагане на уреда, при някои от подобрените в хранителните планове ястия са отчетени особеностите на различни региони по света, затова не се колебайте да изберете ястия, които в по-голяма степен отговарят на вашите културни особености и изисквания.
- Хранителните планове от 1 до 3 са предназначени да покажат на вашето бебе какъв е вкусът на първите храни, с включване на постепенно увеличаващо се количество и разнообразие, наред с продължаващия прием на обичайната млечна напитка по време на отбиването. Планът за хранене по време на етап 4 (12 месеца+) има за цел да осигури на вашето бебе храни от всички четири основни хранителни групи, които включват нищестени храни (ориз, картофи, тестени храни), плодове и зеленчуци, млечни храни (пълномаслено кисело мляко и сирене), както и богати на протеини храни (месо, риба) и алтернативни храни като яйца и варива (леща и т.н.). Предвидените порции са съответно за 5, 4, 3 или 2 порции на ден – отново може да се използва ориентировъчно при хранене на деца на възраст 1-3 години, за да осигурите включване на различни храни в диетата им.
- Използвайте допълненото със снимки ръководство с рецепти за бързо визуално ориентиране при приготвянето на храна с уреда Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна.
- При използване за пръв път на уреда Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна, моля следвайте пълните инструкции, посочени в рецептата.



Етап 1: Първи вкусове

Главното през първия етап на отбиването на кърмачето (при достигане на възраст 4-6 месеца) е опитването за пръв път на нови вкусове и консистенции, и понеже бебето е свикнало само с вкуса и консистенцията на млякото, тънкостта в случая е постепенното въвеждане на нови храни.

Въпреки, че в началото може да отнеме малко повече време, с известно търпение бебето ще привикне към новата храна преди да разберете.

До този момент бебето е свикнало само да суче или да се храни с адаптирано мляко от бутилка, като за целта натиска с езика си напред. Затова, когато за пръв път започнете да го храните с лъжичка, бебето автоматично прави същото движение с езика си, което означава, че всяка подавана му храна ще бъде избутана с езика извън устата.

сварен ориз, смесен с обичайното за вашето бебе мляко. Можете също да пригответе пюре от плодове или зеленчуци. Пюретата трябва да бъдат с много мека консистенция и все още доста течни, с много лек и ненатрапчив вкус на първо време. Започнете, като предложите на вашето бебе няколко чаени лъжички веднъж дневно, по време на или след обичайното

Пюретата трябва да бъдат с много мека консистенция и все още доста течни, с много лек и ненатрапчив вкус на първо време.

За да се научи да приема храна, кърмачето трябва да развие изцяло нови дъвкателни способности. Например, трябва да се научи да използва устните си, за да може да поема храната от лъжичката, както и да използва езика си – за да придвижва храната към задната част на устата и да преглъща. До този момент е използвало единствено мускулите на челюстите и бузите си за засмукване – затова за него това е едно напълно ново изживяване. След като се научи да преглъща храната и при наличие на останалите 2 индикации за отбиване (заемане на седнало положение, вземане на неща и поставянето им в устата си), бебето вече наистина е готово да се впусне в изследването на нови вкусове.

Първите храни може да включват приготвени на пюре зърнени храни, като например ориз, овес, просо, царевична юфка или добре приготвен на каша

хранене с мляко (кърма или прием на адаптирано мляко). Също добра идея е да му предлагате по 1 храна, за да може да видите как реагира на отделните храни. С напредването може да започнете да му предлагате твърда храна преди обичайното хранене с мляко, като постепенно увеличавате честотата и количеството. Можете и да експериментирате с различни консистенции, като добавяте малко мляко или вода (преварена и охладена) за сгъстяване. След това можете да започнете да му предлагате различни видове храни и постепенно да увеличите храненията от 2 на 3 пъти на ден, за да може бебето да опита много нови вкусове. По отношение на приема на течности от вашето бебе, продължавайте с нормалното хранене с мляко (кърма или адаптирано мляко). Ако денят се случи много горещ, предложете на храненото с адаптирано мляко бебе преварена и охладена вода, ако смятате, че между храненията ожаднява (бебето на кърма не се нуждаят от допълнителен прием на вода).

Хранителен план за 7 дни

Ястие	Ден 1	Ден 2	Ден 3
Закуска	Ориз, смесен с обичайното мляко за бебето	Ориз, смесен с ябълково пюре и обичайното мляко за бебето	Ориз, смесен с обичайното мляко за бебето
Обедно хранене	Пюре от моркови	Пюре от картофи и броколи (стр. 12)	Пюре от авокадо и грах
Вечерно хранене	Весели ябълки (стр. 14)	Пюре или каша от банани	Пюре от круши (по рецептата за Весели ябълки (стр. 14))

Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
Ориз, смесен с пюре от круши и обичайното мляко за бебето	Ориз, смесен с обичайното мляко за бебето	Ориз, смесен с плодово пюре и обичайното мляко за бебето	Ориз, смесен с пюре от банани и обичайното мляко за бебето
Дует от моркови и сладки картофи (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Пюре от броколи	Слънчева тиквена каша (стр. 14)	Пюре от моркови и пащърнак
Всичко е в микса (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Весели ябълки (стр. 14)	Банани и авокадо (стр. 14)	Имало едно време тиква (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)



Подходящо за вегетарианци



Подходящо за замразяване

* Използване на уред Philips Avent 4 в 1 за приготвяне на здравословна бебешка храна

Този хранителен план е предназначен за момента, в който вашето бебе вече е привикнало към вкусването на храна за пръв път, в резултат на постепенния прием (в началото по 1-2 супени лъжици по време на различните хранения в рамките на деня – по ваш избор, след което бавно увеличаване на количеството и броя хранения съобразно потребностите на бебето). В края на всяко хранене давайте на бебето обичайната млечна храна (кърма или адаптирано мляко). Бебето се нуждае и от своите 1-2 хранения за деня с обичайното мляко.

Пюре от картофи и броколи

Съставки:

1/2 голям картоф (прибл. 200 гр)

1/2 малка глава броколи (прибл. 100 гр)

4 порции



общо
35 минути

приготвяне
на пара
20 минути



1. Измийте броколите, обелете и измийте картофите. Нарезете картофите и броколите на кубчета с големина около 1 см.



2. Свалете капака на съда и сложете всички съставки в него. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение.



3. Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".



4. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.



5. Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.



6. Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".



7. Обърнете съда наобратно.



8. Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.



9. Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Добавете малко от обичайното мляко за вашето бебе или преварена вода, ако пюреото трябва да се разреди.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на витамин К; източник на витамин С и фолиева киселина.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете с ориз или с обичайното мляко за бебето. Пригответе със сладки картофи вместо с обикновени картофи.



Весели ябълки

Съставки:

2 средни ябълки (зрели) (прибл. 300 гр)



общо 25 минути

приготвяне на пара 15 минути

4 порции



Банани и авокадо

Съставки:

1/2 средно голямо авокадо (зряло) (прибл. 50 гр)

1/2 средно голям банан (зрял) (прибл. 50 гр)

60 мл от обичайното мляко за бебето (приготвено както обикновено)



общо 10 минути

приготвяне на пара 0 минути

1 порция



Слънчева тиквена каша

Съставки:

1/2 средно голяма тиква цигулка (прибл. 300 гр)



общо 35 минути

приготвяне на пара 15 минути

4 порции

- 1 Измийте, обелете и почистете сърцевината на ябълката. Нарезете ябълката на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.
- 5 Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната.

- 1 Нарезете авокадото на половина. Почистете семките и изгребете месестата част със супена лъжица. Обелете банана. Нарезете авокадото и банана на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него плодовете и бебешкото мляко. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 4 Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 10 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната.

Полезни съвети във връзка с храненето:
високо съдържание на фолиева киселина; източник на витамин С, витамин Е, калий, витамин В6 и витамин К.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне:
Най-добро за поднасяне веднага след приготвяне. Пригответе с папая вместо с банан.

- 1 Измийте, обелете и разрежете тиквата цигулка на половината и я почистете от семките. Нарезете я на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.
- 5 Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Добавете малко от обичайното мляко за вашето бебе или преварена вода, ако пюре то трябва да се разрежи.



Етап 2: Меки късчета

След като вашето бебе привикне да приема пюрета и кашеста храна с мека консистенция, с относително лек и ненаатрапчив аромат, вече е време за въвеждане на по-различни консистенции и по-изразени вкусове, като постепенно се преминава към кашести храни с по-едра консистенция, за да може бебето да привика с дъвченето. На този етап от отбиването (при достигане на възраст 6-8 месеца), на бебето вече трябва да се осигурят по 3 хранения на ден и по-големи количества, отколкото преди, наред с обичайния прием на мляко (кърма или адаптирано мляко).

От гледна точка на развитието на бебето, дъвченето на меки и малки късчета храна и преместването на храната с езика в устата спомага за развиване на необходимите дъвкателни способности. Въпреки, че първоначално поеманата храна може да предизвика гадене, кашляне и дори повръщане, в опит да извадят станалата на топка храна, събрана в задната част на устата, това съвсем не означава, че бебетата не харесват предлаганата им храна - те просто се учат как да се справят с храни с различна консистенция. Продължавайте да им давате храни с различни текстури, за да могат да привикнат да се хранят с разнообразни храни и да станат по-възприемчиви към новите вкусове. Не се притеснявайте, ако в началото отхвърлят някои храни, това е съвсем нормално. Научните доказателства сочат, че хранителните предпочитания могат да бъдат повлияни с многократно предлагане на съответната храна, затова тънкият момент тук е да продължите с предлагането на храната, докато бебето свикне с вкуса и в крайна сметка я приеме. За това може да са необходими няколко опита (понякога до 15 вкусования) преди вашето бебе да приеме определени храни, така че бъдете търпеливи и настоятелни – усилията ще се отплатят. Не забравяйте, че предпочитанията към здравословни храни е много по-лесно да се развият докато бебето е още малко, и продължавайте да му предлагате много и различни храни през тези ранни години. Въпреки, че повечето бебета на 6-месечна възраст обикновено нямат зъби, в действителност могат да се справят с дъвченето на малки и меки късчета храна (като използват венците си). На този етап главно е да бъдат научени как да дъвчат, затова започнете с меки парченца храна, като например задушени зеленчуци, нарязани на лентички (моркови) или нарязани меки узрели плодове,

малки резанчета хляб и дори меки приготвени тестени храни. Никога не давайте на бебето цели зърна грозде или цял чери домати, тъй като това може да предизвика задушаване. Такива храни могат да бъдат предлагани на бебето само нарязани.

На този етап можете още повече да експериментирате – с въвеждане на ястия, приготвени като комбинация от различни храни от основните групи.

Понеже това е период на бърз растеж, бебето ви още повече се нуждае от богати на хранителни вещества храни – затова се постарайте да му осигурите достатъчно голямо разнообразие! Например, бебетата се раждат с достатъчно запаси от желязо, но те започват да се изчерпват на около 6-месечна възраст, затова е от съществено значение да си набавят достатъчно желязо чрез диетата, за да се гарантира здравословният им растеж и развитие. Така че им давайте повече съдържащи желязо храни, като например крехко червено месо, зърнени храни, боб и зелени зеленчуци. Ако не сте сигурни точно колко храна трябва да поема вашето бебе, оставете го да ви води – бебето обикновено обръщат глава настрана или държат устата си затворена, когато не искат повече храна. От съображения за безопасност, никога не оставяйте бебето си без надзор, докато се храни. Продължавайте да го кърмите или да му давате адаптирано мляко, като му предлагате и глътки преварена и охладена вода от чаша по време на хранене. Не се изкушавайте да му давате някакъв сок, тъй като с млякото си набавя много витамин С, а също и с приеманите плодове и зеленчуци.

4-те основни групи храни са:

1. Нишестени храни - ориз, тестени храни, картофи и други зърнени храни;
2. Месо, риба и алтернативни храни като яйца и варива (леща и др.);
3. Плодове и зеленчуци;
4. Млечни продукти – пълномаслено кисело мляко и сирене. Пълномасленото мляко може да се използва и за готвене.

Хранителен план за 7 дни

Ястие	Ден 1	Ден 2	Ден 3
Закуска	Бebешка каша с пюре от круша	Бebешки мюсли с пюре от манго	Бebешка каша с пюре от банан
Нарязана храна към това ястие	Парченца зряла круша	Парченца зряло манго	Бананови резенчета
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			
Обедно хранене	Месни приятелчета (стр. 22) с или без вегетарианско изкушение (стр. 20)	Лесно за приготвяне пюре (стр. 22) (добавете месните приятелчета (стр. 22) – по желание)	Парти с говеждо месо, пащърнак и картофи (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)
Нарязана храна към това ястие	Розички от задушени броколи	Розички от задушен карфиол	Лентички от задушени моркови
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			
Вечерно хранене	Приказка от сливи и праскови (стр. 24)	Бананова каша, смесена с кисело мляко	Леща с вегетариански приятелчета (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)
Нарязана храна към това ястие	Резенчета узряла праскова или слива	Бананови резенчета	Резенчета узрял пъпеш
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			

Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
Бebешки мюсли с пюре от боровинки	Бebешка каша с пюре от праскови	Бebешки мюсли с банан	Бebешка каша с пюре от ябълки
Зрели боровинки	Парченца зряла праскова	Бананови резенчета	Леко задушени парченца ябълка
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			
Сладко пиле с ябълки (стр. 25)	Пюре, приготвено със съомга, тиквички и сладък картоф (стр. 22)	Говеждо със сладък картоф и ряпа (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Агнешко с картоф и тиква цигулка (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)
Резенчета от задушени тиквички	Розички от задушени броколи	Розички от задушен карфиол	Розички от задушени броколи
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			
Каша от папая с кисело мляко	Каша от тиква и моркови (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Каша от манго, смесена с кисело мляко	Вегетарианско изкушение (стр. 20)
Резенчета от зряла папая	Парченца от тиква цигулка	Парченца зряло манго	Парченца задушени моркови
* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.			

Вегетарианско изкушение

Съставки:

1/4 малка глава карфиол (прибл. 130 гр)

1/2 средно голям картоф (прибл. 145 гр)

1 средно голям морков (прибл. 100 гр)

3 порции



общо
35 минути

приготвяне
на пара
20 минути



1. Измийте карфиола, измийте и обелете картофа и моркова. Нарезете зеленчуците на кубчета с големина около 1 см.



2. Свалете капака на съда и сложете всички съставки в него. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение.



3. Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".



4. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.



5. Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.



6. Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".



7. Обърнете съда наобратно.



8. Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.



9. Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на витамин С; източник на витамин В6, витамин А и витамин К.
Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете с пюре от месо или риба. с Добавете любимите ви зеленчуци или сварена леща при смесването /блендирането/.



Месни приятелчета

Съставки:

- 1 бр. говеждо филе/агнешко/пилешки гърди/свинско месо (прибл. 250 гр)
- 3 супени лъжици пюре от зеленчуци (стр. 20)



общо 35 минути

приготвяне на пара 20 минути

4 порции



Пюре, пригответо със сьомга, тиквички и сладък картоф

Съставки:

- 1 бр. филе от сьомга (прибл. 100 гр)
- 2 бр. малки сладки картофи (прибл. 185 гр)
- 1/2 средно голяма тиквичка (прибл. 90 гр)



общо 30 минути

приготвяне на пара 15 минути

3 порции



Лесно за приготвяне пюре

Съставки:

- 100 гр замразен грах
- 2 бр. малки сладки картофи (прибл. 150 гр)



общо 35 минути

приготвяне на пара 20 минути

2 порции

- Отстранете кожата и тлъстините от месото. Нарежете месото на кубчета с големина около 1 см.
- Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".
- Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.
- Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.

- Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- Обърнете съда наооборот.
- Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Прехвърлете в купа и оставете да изстине преди поднасяне на 1 порция. Ако е необходимо, смесете 1 супена лъжица от месното пюре с 3 супени лъжици зеленчуково пюре.

- Измийте тиквичките и обелете и измийте сладките картофи. Отстранете всички кости и кожа на сьомгата. Нарежете зеленчуците и сьомгата на кубчета с големина около 1 см.
- Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.
- Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- Обърнете съда наооборот.
- Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната.

- Размразете и измийте граха. Измийте и обелете сладкия картоф. Нарежете го на кубчета с големина около 1 см.
- Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".
- Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.
- Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- Обърнете съда наооборот.
- Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Добавете малко от обичайното мляко за вашето бебе или преварена вода, ако пюрето трябва да се разрежи.



Приказка от сливи и праскови

Съставки:

1/2 средно голяма праскова (узряла) (прибл. 60 гр)

1 голяма слива (узряла) (прибл. 45 гр)

20 гр кисело мляко



общо 30 минути

приготвяне на
пара 10 минути

1 порция



Сладко пиле с ябълки

Съставки:

1/2 пилешки гърди (прибл. 80 гр)

2 бр. малки сладки картофи (прибл. 225 гр)

1/2 малка ябълка (узряла) (прибл. 70 гр)



общо 35 минути

приготвяне на
пара 20 минути

3 порции

- 1 Измийте, обелете и почистете сърцевината на плодовете. Нарезете ги на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- 5 Задайте времето на готвене на пара на 10 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 10 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 10 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Прехвърлете в купа и оставете да изстине. Смесете плодовия микс с кисело мляко и го поднесете.

Полезни съвети във връзка с храненето: Прасковите и сливите си подхождат чудесно в тази сладка рецепта. С порастването на бебето може да добавите и овес за допълнителен вкус и консистенция, както и ягоди вместо слива.


Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Добавете банан, ябълка или папая вместо слива. Смесете с яйчен крем вместо с кисело мляко.

- 1 Измийте, обелете и почистете сърцевината на ябълката, обелете и измийте сладките картофи. Отстранете кожата и тлъстините от пилешките гърди. Нарезете всички съставки на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- 5 Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на витамин А; източник на витамин С, витамин В6 и ниацин.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Използвайте свинско вместо пилешко. За допълнително вкус, добавете пащърнак към сладките картофи.



Етап 3: Да се научим да дъвчем

Най-същественото през третия етап на отбиването (при достигане на възраст 9-12 месеца) е разширяване на вкусовите усещания на вашето бебе и преминаване към храни с различни текстури. Храната може да бъде нарязана или приготвена на каша, вместо да е във вид на пюре. От гледна точка на своето развитие, бебето трябва да започне да разпознава храните по това как изглеждат на външен вид, и да ги свързва със съответните вкусове.

Често се наблюдава порасналите бебета да отхвърлят нови или вече приети храни – обикновено това се случва на 2-годишна възраст, затова предлагането на голямо разнообразие от храни през този етап ще бъде полезно за тях в бъдеще. Трябва също да започнете да приобщавате бебето към хранене заедно със семейството – по такъв начин ще се научи да се храни, като гледа как околните се хранят. Затова му осигурете възможност да започне да седи заедно с останалите членове от семейството по време на хранене и организирайте храненията му да съвпадат с времето за хранене на семейството, особено с това на други деца. Когато е възможно го насърчавайте да се храни самостоятелно, дори и да цапа наоколо. Времето за хранене е и време за учене и трябва да бъде забавно за бебето. Приучаването към самостоятелно хранене спомага за установяване на необходимата връзка с храната, в което бебетата трябва да вземат активно участие. По отношение на предлаганата храна, опитайте се да му предложите възможно по-голямо разнообразие и му помогнете да започне да яде нарязана храна с различна консистенция, като например лентички сурови плодове и зеленчуци.

Продължавайте да го кърмите или да му давате адаптирано мляко, но намалете броя на тези хранения до 2 или 3 пъти дневно. Можете също да му давате и охладена преварена вода, ако е необходимо. Това е и най-подходящият момент да се опитате да спрете с използването на бутилките и да въведете пиенето от чаша.

Стомахчето на бебето е доста малко и се пълни лесно, затова трябва да се избягва предлагането на храни с високо съдържание на фибри, като например типове или пълнозърнест хляб, понеже това ще ги засите и няма да им остане почти никакво място за други по-питателни храни, които дават енергията, от която бебетата се нуждаят, за да растат. Мазнините също са важни за производството на енергия и наред с това съдържат ценни витамини, като напр. витамин А. Поради това на бебета на възраст под 2 години не трябва да се дава нискомаслено мляко, сирене или кисело мляко.



Хранителен план за 7 дни

Ястие	Ден 1	Ден 2	Ден 3
Закуска	Моите първи мюсли (стр.33)	Тост и фъстъчено масло (или намазана с друго по избор)	Каша с банан
Нарязана храна към това ястие	Резенчета пъпеш	Тост парченца	Бананови резенчета
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			
Междинна закуска	Оризови кексчета	Бананови резенчета	Сирене на кубчета или резенчета
Обедно хранене	Бъркани яйца върху препечен хляб с нарязани чери домати	Рибени пръчици с гарнитура (зеле и брюкселско зеле, смесено с картофено пюре, леко запържено)	Мини сандвич с мека тпльнка по избор
Нарязана храна към това ястие	Тост парченца с масло и/или нарязани чери домати	Рибени пръчици и/или нарязано брюкселско зеле	Нарязани зърна грозде и ябълка
Второ или следобедна закуска	Прясно сирене или кисело мляко	Сирене на кубчета или резенчета, парченца ананас	Прясно сирене или кисело мляко
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			
Вечерно хранене	Нахут с юфка (стр. 30) (може да се добави месо по желание)	Риба треска с картофи и оризова каша	Агнешко (блендирано) и касерол със зеленчуци и топинг от картофено пюре
Нарязана храна към това ястие	Разбъркани и запържени зеленчуци	Розички от задушени броколи	Лентички от задушени моркови
Второ или следобедна закуска	Ябълково пюре и яйчен крем	Плодов кекс и кисело мляко	Тост парченца с фъстъчено масло
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			

* Напитките включват обичайното мляко (кърма или адаптирано мляко, но вече по 2-3 пъти дневно), както и преварена и охладена вода през горещите периоди за хранените с адаптирано мляко бебета.

Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
Бebешки омлет (добре сготвен), със спанак, зеле или пак чой /pak choi/	Юфка или ориз (добре сготвен) със зеленчуци	Бъркани яйца (добре сготвени) върху хляб или френски тост	Бebешки мюсли с ягоди
Тост парченца	Резенчета круша	Тост парченца	Парченца ягоди
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			
Прясно сирене или кисело мляко	Оризов пудинг	Нарязана ябълка	Нарязан пъпеш
Варени макарони с тиква цигулка, домати и сирене (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Зеленчукови късчета и супа от леща (може да се добави месо по желание)	Макарони със сирене	Фасул върху препечен хляб (за допълнителен вкус може да се добави раздробено сирене)
Парченца от тиква цигулка	Намазан с масло хляб или парченца питка за топене	Нарязани домати и зелен фасул	Тост парченца с масло
Парченца хляб и хумус	Оризови кексчета и банан	Плодов компот с кисело мляко	Прясно сирене или кисело мляко
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			
Сладко пиле (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Резенчета сьомга с картофено пюре	Леко приготвено пиле и зеленчуково къри с ориз	Парченца говеждо (блендирани) със зеленчуци и картофено пюре
Нарязана чушка (червена, оранжева или жълта)	Задушен сладък грах, зелен фасул или спанак	Парченца зеленчуци	Лентички от задушени моркови
Ориз пудинг	Прясно сирене или кисело мляко	Тост парченца с топинг по избор	Сладкиш с ревен и яйчен крем
Напитки* – предложете вода (преварена и охладена) с всяко ястие/ хапване.			

* Плодови сокове могат да се консумират само от време на време (по 1 чашка разреден и неподсладен чист плодов сок (1 част сок, разреден с 10 части вода), като се дава само по време на хранене, за да се предотврати образуването на зъбни кариеси).

Нахут с юфка

Съставки:

1/2 стрък целина (прибл. 40 гр)

1/2 средно голям морков (прибл. 40 гр)

1 средно голям домати (прибл. 130 гр)

40 г сварен нахут

50 грама добре сварена юфка (на порция)

50 гр добре сготвено говеждо пюре (на порция) (стр. 22)

5 порции



общо
40 минути

приготвяне
на пара
20 минути



1. Измийте зеленчуците, обелете и измийте моркова. След това разрежете домата на 2 и почистете семената. Нарезете зеленчуците на кубчета с големина около 1 см.

2. Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки (без нахута). Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.

3. Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".



4. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

5. Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.

6. Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".



7. Обърнете съда наобратно и добавете сготвения нахут (сготвен отделно).

8. Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.

9. Продължете с блендиране на 3 до 5 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Прехвърлете в купа и оставете да изстине преди поднасяне на 1 порция, която съдържа прибл. 50 гр сготвена юфка и 50 гр говеждо пюре (стр. 22).

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на цинк и витамин В12; източник на желязо, фосфор, калий, ниацин и витамин В6.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Използвайте пюре от риба или месно пюре (стр. 22) вместо говеждо. За вегетарианско ястие, към соса може да добавите някакви варени макаронени изделия, ориз или други основни хранителни продукти по избор.



Риба треска с картофи и оризова каша

Съставки:

1 бр. филе от риба треска (прибл. 100 гр)

1/2 средно голям картоф (прибл. 150 гр)

100 гр добре сварена оризова каша (на порция)



общо 35 минути

приготвяне на пара 20 минути

5 порции



Моите първи мюсли

Съставки:

50 гр боровинки (зрели)

100 гр овес (на порция)

1/2 средно голяма праскова (зряла) (прибл. 100 гр)

1/2 средно голяма круша (зряла) (прибл. 100 гр)



общо 30 минути

приготвяне на пара 10 минути

5 порции

- 1 Измийте и обелете картофа. Отстранете костичките и кожата на рибата. Нарезете всички съставки на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "20 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.
- 5 Задайте времето на готвене на пара на 20 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 20 минути.

- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 По избор: за да пригответе сос, Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 5 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната; за бебе, което вече се е научило да дъвче добре, изцедете водата от готвенето и блендирайте за по-малко време или използвайте вилка, за да намачкате сготвената храна. Прехвърлете в купа и оставете да изстине. Проверете внимателно за наличие на костички преди да предложите 1 порция заедно с около 100 гр сварена оризова каша.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на йод; източник на селен и витамин B12.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете заедно с месните приятелчета или с макаронени изделия, ориз или други основни хранителни продукти по избор.

- 1 Измийте всички съставки, обелете и почистете прасковата и крушата. Нарезете прасковата и крушата на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- 5 Задайте времето на готвене на пара на 10 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 10 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 5 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Прехвърлете в купа и оставете да изстине, преди да предложите 1 порция заедно с около 100 гр приготвен овес.

Полезни съвети във връзка с храненето: бебетата обичат вкуса на тази плодова комбинация. С тази рецептата въвеждате повече плодове в тяхната диета – можете да смесвате и комбинирате различни плодове в зависимост от вашите нужди и предпочитания.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: За добавяне на млечна храна към тази рецепта, може да използвате кисело мляко. Използвайте и други плодове по избор.

Етап 4:

На година и по-големи

Независимо, че се различават едно от друго, с достигане на възраст от 1 година бебетата стават доста по-активни – пълзят из стаята с ускорен темп, могат да се надигат и катерят по мебелите, и дори започват да прохождат. С опитите да ходят, говорят, както и да правят още толкова много други неща, започва един активен период, през който е необходима много повече енергия и хранителни вещества. Затова и осигуряването на здравословна и балансирана диета е толкова важно. До този момент кърмата или адаптираното мляко са били основната храна, но вече е време твърдата храна да излезе на преден план.

На този етап от отбиването трябва да им си осигурят по 3 хранения дневно, заедно с по-леко хапване между основните хранения, включващо приготвени плодове, нарязани на лентички зеленчуци, кисело мляко, парченца сирене, препечен хляб или оризов кекс. Опитайте се във всяко хранене да присъстват и някои нишестени храни (хляб, зърнени храни, овесена каша, картофи, ориз, кус-кус и макаронени изделия), протеини (месо, риба, яйца, леща, боб, хумус, соя и тофу), както и пресни плодове и зеленчуци. Три от храненията за деня трябва да включват и млечни продукти (мляко, кисело мляко, сирене). Една порция включва 1 чаша мляко (150 мл), купичка кисело мляко или прясно сирене или

Продължавайте да въвеждате нови храни, като внимавате да не препълвате чинията, тъй като големите порции могат да бъдат стряскащи. Въпреки, че големината на порциите за малки деца не е строго регламентирана, може да използвате юмручето на детето за ориентир, понеже стомахчето му е приблизително със същата големина (като тази на свитото му юмруче). С навлизането в по-активна възраст (при достигане на 2 години), можете постепенно да започнете да увеличавате поднасяните порции. Но за да бъдете сигурни, винаги оставайте да ви води апетитът на вашето бебе, като индикация колко може да изяде. Опитайте се да поддържате интереса му към храната, като я поднасяте в цветни чинии с различни форми и шарки

Продължавайте да въвеждате нови храни, като внимавате да не препълвате чинията, тъй като големите порции могат да бъдат стряскащи.

парче сирене с големината на кибритена кутийка. На този етап се намалява обичайният прием на мляко (кърма или адаптирано мляко), затова може да се премине и към пълномаслено краве мляко (освен при наличие на алергия към мляко). Млякото е важен източник на калций, и заедно с водата трябва да бъде основната напитка за малкото дете. Но не му давайте повече от 0,5 л мляко дневно, понеже ще му намалите апетита за прием на храната, която му е необходима, за да може да расте. Течностите трябва да се приемат по около 6-8 пъти на ден (включително млечни напитки), поднесени в чаша – заедно с всяко хранене, както и с леките закуски между храненията.

(и едно усмихнато лице ще свърши работа), както и като комбинирате храна с различни цветове и текстури. Оставете вашето бебе да се храни самостоятелно, доколкото това е възможно. Можете да му помогнете с раздробяването на по-трудните храни, като например спагети. Ако детето отказва храната, вземете му я без много шум и изчакайте до времето за следващото хранене, като не му предлагате нищо друго. Внимавайте да не му давате храни с високо съдържание на захар или мазнини, защото така само ще стимулирате склонността към лоши хранителни навици на по-късна възраст. Хвалете бебето, когато се е нахранило добре – така ще го насърчите да изгради добро поведение и да продължава да се учи. В даден момент детето започва да се храни като останалите членове от семейството, затова не забравяйте да давате личен пример и да се храните здравословно!

Хранителен план за 7 дни

Ястие	Ден 1	Ден 2	Ден 3
Закуска	Неподсладена зърнена закуска с пълномаслено мляко	Пшеничени бисквити с банан и пълномаслено мляко	Кнедли с месо/риба и/или зеленчуков пълнеж
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Междинна закуска	Банан и оризов/овесен кекс	Шепа грозде	Ябълка
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Обедно хранене	Омлет със сирене, чери домати и нарязана на лентички краставица	Мини тост с запечена шунка и домати	Запечени картофи и фасул (по желание с топинг от сирене)
Второ	Млечен мус	Кисело мляко	Прясно сирене
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Следобедна закуска	Мюсли бар плодове	Пита-хляб с хумус	Оризиви кексчета и сушени кайсии
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Вечерно хранене	Първата купа Болонезе (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)	Кус-кус с агнешко, манго и стафиди	Цветен морковен ориз (рецептата може да бъде открита в описанието на използването на уреда*)
Второ	Кисело мляко и плодово пюре	Ревен и яйчен крем	Прясна плодова салата с кисело мляко
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Лека вечеря преди лягане	Тост с фъстъчено масло (или с друго по избор)	Оризив пудинг	Пшеничени бисквити с банан и пълномаслено мляко
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			

* Давайте на вашето малко дете между 6 и 8 чаши (прибл. 100 мл) течности дневно. Напитките могат да включват вода, мляко или неподсладени плодови сокове. Водата е добър избор и е хубаво да му я осигурите през целия ден.

Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
Каша, приготвена с пълномаслено мляко и настъргана ябълка	Неподсладена зърнена закуска с пълномаслено мляко	Варено или бъркано яйце и тост	Мюсли, приготвени с пълномаслено мляко
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Манго	Праскова	Круша	Резенчета папая
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Слънчеви аспержи (стр. 41)	Фритата с гъби и спанак	Салата с пиле, броколи и брюкселско зеле	Фасул върху тост
Млечен мус	Кисело мляко	Прясно сирене	Кисело мляко
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Парченца хляб, нарязана на лентички краставица/морков, с нещо за за топене по избор	Оризиви кексчета с фъстъчено масло или друг топинг по избор	Морковена торта / зеленчукова кифличка	Овесени кексчета, грозде и сирене/ сирене за мазане
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Свински котлет, запечени картофи и фасул	Вкусни броколи (стр. 40)	Пиле със зеленчуково къри, ориз или юфка	Говеждо с моркови и картофи
Оризив пудинг и плодово пюре	Ябълков кекс и яйчен крем	Ягодово пюре с грис	Плодово мъниче
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			
Тост със сладко	Пшеничени бисквити с пълномаслено мляко	Неподсладена зърнена закуска с пълномаслено мляко	Тост с топинг по избор
Напитки* – предложете напитка с всяко хранене – водата и млякото са подходящи.			

* Необходимо е на малките деца да бъдат осигурени по 3 порции млечна храна дневно. Плодови сокове могат да се консумират само от време на време [по 1 чашка разреден и неподсладен чист плодов сок (1 част сок, разреден с 10 части вода), като се дава само по време на хранене, за да се предотврати образуването на зъбни кариеси].

Сладка чушка

Съставки:

1/2 стрък праз лук (прибл. 20 гр)

1/4 малка тиквичка (прибл. 40 гр)

1/2 средно голяма червена чушка (прибл. 40 гр)

1 средно голям домати (прибл. 140 гр)

140 г добре сварен ориз (на порция)

4 порции



общо
20 минути

приготвяне
на пара
15 минути



1. Измийте зеленчуците, разрежете домата и червената чушка на 2 и почистете семките. Нарезете зеленчуците на кубчета с големина около 1 см.

2. Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.

3. Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".



4. Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

5. Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.

6. Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".



7. Обърнете съда наобратно.

8. Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.

9. Продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 15 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната. Прехвърлете в купа и оставете да изстине преди поднасяне на 1 порция заедно с около 140 гр сварен ориз.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на витамин С.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете заедно с месно пюре или пюре от риба. Поднесете соса с варени макаронени изделия, ориз или друга основна храна по избор.



Вкусни броколи

Съставки:

1 бр. филе от сьомга (прибл. 120 гр)

1/2 малка глава броколи (прибл. 120 гр)

140 гр добре сварени макаронени мидички (на порция)



общо 35 минути

приготвяне на пара 15 минути

4 порции



Слънчеви аспержи

Съставки:

12 стръка аспержи (зелени) (прибл. 240 гр)

100 гр сварени картофени резенчета (на порция)

20 гр натрошен пармезан (на порция)



общо 30 минути

приготвяне на пара 15 минути

3 порции

- 1 Измийте главата броколи, почистете костичите и кожата на сьомгата. Нарезете главата броколи и сьомгата на кубчета с големина около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- 5 Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Поставете съда върху основното устройство и го завъртете по часовниковата стрелка докато щракне в положение за смесване /блендиране/.
- 9 По избор: за да пригответе сос, продължете с блендиране на 2 до 3 пъти, по около 5 секунди всеки път, докато желаната консистенция бъде достигната; за бебе, което вече се е научило да дъвче добре, изцедете водата от готвенето и блендирайте за по-малко време или използвайте вилица, за да намачкате сготвената храна. Прехвърлете в купа и оставете да изстине преди поднасяне на 1 порция, заедно с около 140 гр сварени макаронени мидички.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на Омега 3, селен, йод, витамин В12, тиамин, витамин D и витамин К; източник на фосфор, рибофлавин, ниацин, фолиева киселина и витамин С.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете със зеленчуково пюре. Поднесете с варени макаронени изделия, ориз или друга основна храна по избор.

- 1 Измийте аспержите и отстранете грубата част на стъблото, почистете костичите и кожата на сьомгата. Нарезете съставките на части по около 1 см.
- 2 Свалете капака на съда и сложете в него всички съставки. Поставете обратно и заключете капака в правилното положение.
- 3 Свалете капака на резервоара за вода и го напълнете с вода до ниво "10/15 min".
- 4 Поставете обратно капака и го заключете в правилното положение. Натиснете, за да заключите съда в положение за готвене на пара.

- 5 Задайте времето на готвене на пара на 15 минути. Уредът започва с готвенето на пара и спира автоматично след 15 минути.
- 6 Завъртете бутона за готвене на пара обратно в изключено положение "OFF".
- 7 Обърнете съда наобратно.
- 8 Прехвърлете в купа и оставете да изстине. 1 порция, заедно с 100 гр сготвени картофи и 20 гр натрошен пармезан.

Полезни съвети във връзка с храненето: високо съдържание на фосфор, фолиева киселина, витамин D и витамин К; източник на калций, калий, тиамин, витамин С и витамин В6.

Полезни съвети за поднасяне/приготвяне: Поднесете с нарязана на тънко сьомга, юфка и сос по избор.