



4-in-1 Healthy  
baby food maker

Recipe booklet

SCF875



# Ghidul tău sănătos pentru înțărcare

16 rețete hrănitoare ușor de preparat, inclusiv sfaturi și ponturi pentru înțărcarea bebelușului tău. Creat cu ajutorul nutriționistului Dr. Emma Williams.

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Rețete hrănitoare simple și rapide pentru bebelușul tău | 3  |
| <b>Etapa 1: Primele degustări</b>                       | 8  |
| Piure prețios de cartofi și broccoli                    | 12 |
| Mere pasate                                             | 14 |
| Banane cu avocado                                       | 14 |
| Dovlecel vesel                                          | 14 |
| <b>Etapa 2: Gustări moi</b>                             | 16 |
| Raiul legumelor                                         | 20 |
| Prietenii din carne                                     | 22 |
| Somonul, zucchini și cartoful dulce merg să înoate      | 22 |
| Piure din mazăre preparat rapid                         | 22 |
| O poveste cu prune și piersici                          | 24 |
| Dulceața cârnii de pui și a merelor                     | 25 |
| <b>Etapa 3: Gustări cu bucăți mai mari</b>              | 26 |
| Năut împletit cu tăiței                                 | 30 |
| Petrecere cu cod și cartofi                             | 32 |
| Prima mea porție de muesli                              | 33 |
| <b>Etapa 4: Începând de la un an</b>                    | 34 |
| Dulceața ardeiului                                      | 38 |
| Iar broccoli a trăit fericit până la adânci bătrâneți   | 40 |
| Sparanghel voios                                        | 41 |

# Rețete hrănitoare simple și rapide pentru bebelușul tău

Este perfect normal să te simți confuză atunci când trebuie să îți faci cunoștință cu bebelușul tău cu alimentele solide pentru prima oară. Volumul enorm de informații disponibile poate fi copleșitor, în special dacă ești mamă pentru prima oară. Bebelușii vor scuipa uneori mâncarea preparată pentru ei – neputând să spună ce vor sau ce nu vor să mănânce. Acest lucru poate fi o provocare pentru părinții care doresc să își înțarce bebelușul. Însă nu intra în panică, adaptează-te cerințelor bebelușului tău și pune-i la dispoziție o varietate de mese nutritive care îl vor ajuta să crească sănătos și fericit.

Am dezvoltat acest ghid împreună cu Dr. Emma Williams, nutriționist. Acesta furnizează sfaturi profesionale privind înțărirea și modul de preparare fără efort a meselor nutritive pentru bebelușul tău, pentru a vă bucura de mesele în familie.

## Recomandările expertului

Dr. Emma Williams este nutriționist înregistrat cu un doctorat în nutriție umană. Emma are experiență în creșterea și hrănirea copiilor. În calitate de cercetător clinic în cadrul departamentului de pediatrie al unui spital pentru copii,

aceasta a analizat creșterea și aportul alimentar al copiilor foarte mici (0-3 ani) cu probleme de creștere și a furnizat recomandări alimentare părinților acestora.

Pe durata activității desfășurate în calitate de cercetător în domeniul nutriției în cadrul British Nutrition Foundation, aceasta a furnizat recomandări nutriționale specializate în ceea ce privește înțărirea, a analizat și a verificat conținutul nutrițional al rețetelor pentru înțărirea și a elaborat planuri de mese pentru copiii foarte mici. De asemenea, aceasta este membru al Societății de Nutriție și al Grupului Nutriționiștilor din Marea Britanie și consilier permanent în relația cu mass-media în ceea ce privește nutriția.

După peste 15 ani de activitate în domeniul nutriției umane, Emma și-a înființat recent propriul cabinet de consultanță în nutriție.

## Scopul nostru

Sperăm că acest ghid de rețete te va ajuta atunci când vei introduce alimentele solide în regimul alimentar al bebelușului tău. Acesta include câteva informații și sfaturi utile despre diferitele etape ale înțării, împreună cu exemple de planificare a meselor și cu rețete corespunzătoare pentru diferitele etape ale înțării. Fiecare rețetă a fost elaborată folosit aparatul de gătit sănătos pentru bebeluși Philips Avent 4-in-1 pentru a-ți hrăni bebelușul în creștere cu alimente nutritive.

**Aparatul de gătit pentru bebeluși Philips Avent 4-in-1 gătește delicat la abur fructe, legume, carne și pește. De asemenea, poate amesteca ingredientele preparate până la consistența cea mai potrivită pentru vârsta bebelușului tău și este prevăzut cu funcție de decongelare și de reîncălzire. Toate pentru a te ajuta să prepari ușor mese sănătoase și complete pentru bebelușul tău.**

## Începerea înțării bebelușului tău

Possibilitatea de a-ți privi nou-născutul crescând și dezvoltându-se într-un copil fericit și sănătos este, într-adevăr, o experiență extraordinară care îți aduce satisfacții. Ceea ce se întâmplă în primul an de viață al unui bebeluș îi poate influența sănătatea în viitor, iar asigurarea unei alimentații sănătoase și nutritive este o parte esențială a acestui proces. Laptele matern este primul super-aliment cu care bebelușul se va hrăni, deoarece conține toți nutrienții de care bebelușul are

nevoie, împreună cu anticorpi importanți pentru o protecție suplimentară împotriva infecțiilor, direct de la mamă la bebeluș. Se recomandă să alăptezi până la vârsta de 6 luni și, dacă este posibil, să continui împreună cu un regim alimentar sănătos și echilibrat până la 2

ani sau mai mult, dacă preferi. Atunci când alăptatul nu este posibil, laptele praf pentru sugari este cea mai bună alternativă pentru laptele matern. În ceea ce privește capacitatea de creștere, un bebeluș ar trebui să ia 0,5 kg și 1 kg în greutate pe lună între 0 și 6 luni, după care sunt necesare alimentele solide pentru stimularea creșterii și a dezvoltării ulterioare.

Având în vedere că bebelușii sunt unici și cresc în ritmuri diferite, este foarte important să nu te grăbești și să nu îi înțarci înainte de a fi pregătiți. Cel mai devreme poți să începi să înțarci un bebeluș în luna a patra sau la 17 săptămâni. Însă, în general, durează aproximativ 6 luni pentru ca sistemul digestiv al unui bebeluș să funcționeze corect și să fie pregătit să digere mâncarea\*. Există 3 semne cheie care indică momentul în care un bebeluș pare pregătit pentru a încerca alimentele solide. Acestea apar în lunile 4-6 și includ: capacitatea de a sta în fund și de a-și ține capul nemișcat; coordonare bună între mâini, ochi și gură (se pot uita la mâncare, o pot prinde cu mâna și o pot introduce în gură); capacitatea de a înghiți alimentele oferite, fără a o scuipa. Prin urmare, caută toate aceste semne înainte de a-ți înțarca bebelușul. De asemenea, aceștia sunt din ce în ce mai nesatisfăcuți de sesiunile de alăptare și încep să își arate interesul față de alimentele pe care le consumă adulții. Toate aceste schimbări marchează un pas important în dezvoltarea bebelușului tău. Acum este pregătit să exploreze gusturi și texturi noi în regimul lor alimentar.

Atunci când începi să îți înțarci bebelușul, nu cantitatea pe care o consumă este importantă, ci familiarizarea acestuia cu mestecarea alimentelor în general. Inițial, bebelușii nu vor avea nevoie de 3 mese pe zi. Poți începe prin a-i oferi o cantitate mică până se obișnuiește cu gustul, textura și senzația alimentelor în gură. Apoi poți să crești treptat cantitatea și varietatea alimentelor pe care bebelușul le consumă până când poate să mănânce aceleași alimente ca și restul familiei, în porții mai mici. Bebelușilor încep să le placă alimentele cu care se obișnuiesc. Dacă îi hrănești cu alimente foarte sărate,

dulci sau grase și băuturi, este foarte probabil ca aceștia să și le dorească atunci când cresc mai mari și nu cred că își dorești să ai un copil pretențios la mâncare! Hrănirea bebelușului cu o gamă de alimente sănătoase și nutritive încă de la început este esențială, deoarece astfel de asigurări că acesta va mânca aceste tipuri de alimente și când crește mai mare. Este foarte dificil să schimbi alimentația copiilor atunci când cresc mai mari, prin urmare, este important să le insuflă obiceiuri alimentare corespunzătoare chiar de la început. Se recomandă să faci acest lucru începând cu momentul înțării și să pregătești alimentele de la zero folosind ingrediente proaspete. În acest fel, știi exact ce mănâncă bebelușul tău. De asemenea, ar trebui să încerci să păstrezi cât mai mult posibil compoziția nutrițională a alimentelor pe care vrei să le prepari, pentru a profita la maximum de nutrienții din ingredientele pe care le folosești. Cumpărarea ingredientelor proaspete și păstrarea corectă a acestora conform instrucțiunilor de păstrare furnizate vor contribui la menținerea conținutului nutrițional. Astfel te vei asigura, de asemenea, că alimentele precum carnea crudă sau peștele crud pot fi consumate în siguranță. Asigură-te că alimentele sunt pregătite pe o suprafață curată folosind ustensile curate pentru a-ți proteja bebelușul împotriva bacteriilor dăunătoare.

## Hrănirea bebelușului cu o gamă de alimente sănătoase și nutritive încă de la început este esențială, deoarece astfel de asigurări că acesta va mânca aceste tipuri de alimente și când crește mai mare.

Prepararea la aburi este un mod foarte sănătos de preparare a alimentelor deoarece contribuie la conservarea nutrienților. Folosirea aparatului de gătit pentru bebeluși 4-in-1 Philips Avent va contribui la menținerea conținutului nutrițional al ingredientelor inițiale în mâncarea preparată pentru bebelușul tău. Acest lucru se datorează faptului că sucurile eliberate de aparatul de gătit cu aburi în timpul preparării (faza de preparare cu aburi) sunt conservate pentru a fi amestecate ulterior cu alimentele în timpul amestecării (faza de amestecare).

Cu toate că acest ghid de rețete îți oferă informații legate de înțărirea, el conține numeroase informații de încredere care te vor ajuta să decizi dacă bebelușul tău este pregătit pentru înțărirea. De exemplu, de la clinica pediatrică locală, de la cabinetul medicului sau online, precum și informații care te vor ajuta să avansezi de la o etapă la următoarea, poate chiar și alte idei de rețete pe care le poți folosi împreună cu aparatul de gătit pentru bebeluși 4-in-1 Philips Avent.

**„Sper că te bucuri de această perioadă extraordinară și palpitantă din creșterea și dezvoltarea bebelușului tău, pe măsură ce acesta experimentează noi gusturi și texturi și își dezvoltă obiceiuri alimentare sănătoase care îi vor permite să crească un adult sănătos și fericit!”**



Dr. Emma Williams,  
consultant în nutriție  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

**Aceste rețete au fost selectate cu atenție de către un expert în nutriție. În cazul în care nu ești sigură dacă rețetele din acest ghid sunt potrivite pentru bebelușul tău, în special dacă suspectezi sau cunoști o alergie la anumite alimente, consultă medicul sau consultantul în îngrijirea bebelușului, după caz.**

\* Consultă medicul sau consultantul în îngrijirea bebelușului dacă ai nevoie de recomandări suplimentare despre momentul potrivit pentru înțărirea bebelușului.



## Recomandări privind sănătatea și securitatea

Bebeluşii sunt foarte vulnerabili la bacteriile care pot provoca intoxicații alimentare, așa că este esențial să urmezi recomandări simple privind sănătatea și securitatea atunci când prepari și păstrezi mâncarea bebelușilor.

### Prepararea alimentelor:

- Asigură-te întotdeauna că alimentele sunt păstrate în condiții de siguranță și respectă termenele de valabilitate. Prepară alimentele într-o bucătărie curată, folosind tocătoare și ustensile curate. Spală-te bine pe mâini înainte de a prepara mâncarea și spală mâinile bebelușului înainte de hrănire. Asigurați-vă că toate bolurile și lingurile folosite pentru hrănire sunt curățate temeinic înainte de utilizare. Philips Avent pune la dispoziție o gamă adecvată de sterilizatoare rapide, simple și ușor de utilizat.
- Păstrează carnea gătită și carnea crudă separat una de cealaltă și de alte alimente din frigider și păstrează-le acoperite. Spală-te întotdeauna pe mâini după ce ai atins carnea crudă. Carnea crudă sau peștele crud ambalate în vid steril nu trebuie spălate înainte de utilizare, deoarece germenii dăunători se pot răspândi pe suprafețele de lucru din bucătărie, ceea ce poate conduce la intoxicație alimentară. Folosește-ți propria judecată dacă nu ești sigură dacă alimentul a fost spălat în prealabil (și anume, alimentele neambalate în vid din piețele de produse proaspete). Spală întotdeauna fructele și legumele și curăță-le de coajă, dacă este necesar – toate rădăcinoasele trebuie curățate și spălate înainte de utilizare.
- Nu adăuga niciodată sare la alimentele destinate bebelușilor. În schimb, poți să adăugi ierburi și condimente ușoare pentru a face mâncărurile mai gustoase. Dacă trebuie să folosești zeamă într-o rețetă, folosește zeamă cu conținut scăzut de sare sau fără sare. Evită să adăugi zahăr în mâncăruri, cu excepția cazului în care este necesar pentru gust (de exemplu, pentru a îndulci tarta cu fructe).
- Asigură-te că alimentele sunt gătit complet și răcite până sunt călduțe înainte de servire.

### Păstrarea alimentelor:

- După preparare, răcește mâncarea cât mai curând posibil (în 1-2 ore) și păstrează-o în frigider (la o temperatură sub 5°C) sau în congelator (la o temperatură de -18°C). Mâncărurile proaspăt preparate pot fi păstrate în frigider timp de maximum 24 ore. Consultă instrucțiunile congelatorului pentru a verifica perioada de păstrare a mâncărurilor pentru bebeluș în condiții de siguranță – în mod normal, 1-3 luni.

- Porțiile de mâncare pot fi preparate și păstrate în congelator utilizând recipientul furnizat împreună cu aparatul de gătit pentru bebeluși 4-în-1 Philips Avent – poți să achiziționezi recipiente suplimentare din gama Philips, acestea sunt sterile, compacte și potrivite pentru stivuire. Poți să scrii numele mamei și data preparării pe o etichetă și să o lipsești pe capac. În mod alternativ, folosește tăvi pentru cuburi de gheață, recipiente mici pentru congelator sau pungă pentru congelare. Dacă este necesar, asigură-te că mâncarea este învelită în folie alimentară.
- Mâncarea congelată trebuie să fie decongelată complet înainte de încălzire. Aparatul de gătit pentru bebeluși 4-în-1 Philips Avent include funcții de decongelare și de încălzire pentru a răspunde tuturor nevoilor tale. Asigură-te că mâncarea reîncălzită este complet fierbinte (ar trebuie să scoată aburi) și las-o să se răcească suficient înainte de servire. Încălzitorul Philips Avent poate fi, de asemenea, utilizat pentru încălzirea uniformă și sigură a mâncărurilor pentru bebeluș. În cazul în care reîncălzești mâncarea într-un cuptor cu microunde, amestecă întotdeauna mâncarea și verifică temperatura acesteia înainte de a-ți hrăni bebelușul. Nu reîncălzi mâncarea decât o singură dată.
- Nu recongela niciodată mâncarea după ce a fost dezghețată; nu păstra și nu reutiliza mâncarea pe care bebelușul nu a mâncat-o.

### Alimentele de evitat și alergiile alimentare:

- Unele alimente nu sunt potrivite pentru copii sub 12 luni, inclusiv ficatul, crustaceele crude, rechinul, peștele-spadă și marlinul, brânzeturile moi nepasteurizate și mierea de albine. Asigură-te că ouăle sau mâncărurile care conțin ouă sunt bine preparate.
- Se recomandă alăptatul exclusiv până la 6 luni dacă în familia ta există antecedente de alergii alimentare. Dacă alăptatul nu este posibil, indiferent de motiv, consultă medicul pentru sfaturi privind laptele praf cel mai bun cu care îți poți hrăni bebelușul. Având în vedere că introducerea primelor alimente poate provoca alergii, alăptarea trebuie să continue pe parcursul înțărării și trebuie să se acorde atenție introducerii alimentelor potențial alergene, precum laptele, ouăle, grâul, peștele și crustaceele: acestea trebuie oferite pe rând.
- Dacă în familia ta există antecedente de alergii la arahide,

cere sfatul unui cadru medical calificat. Din cauza riscului de sufocare, alunele întregi,

inclusiv arahidele, nu sunt recomandate copiilor sub 5 ani.

- Semnele imediate de alergie (care apar, de obicei, în câteva secunde sau în maximum două ore) pot include inflamarea buzelor, mâncărime și urticarie, înroșirea feței sau a corpului, erupții cutanate, simptome de eczeme care se agravează sau dificultăți de respirat. Dacă crezi că bebelușul tău are o reacție alergică la alimente, solicită imediat asistență medicală – în cazuri rare, o reacție severă (anafilaxie) poate pune viața în pericol.
- Reacțiile întârziate la alimente (de obicei asociate cu alergia la laptele de vacă) pot include vărsături sau reflux, diaree, constipație, scaune cu sânge, fund roșu și eczeme care se agravează progresiv. Pe termen lung pot exista și probleme de creștere în greutate. Având în vedere că unele dintre aceste simptome (de exemplu, erupțiile cutanate și diareea) indică, de asemenea, o boală, consultă medicul pentru asistență suplimentară.
- Consultă întotdeauna un cadru medical calificat dacă suspectezi că bebelușul tău are o alergie alimentară – acesta ar trebui să fie primul la care apelezi.

### Recomandări și informații suplimentare

- Cantitatea indicată în rețete\* ar trebui să îți asigure necesarul de alimente pentru a-ți hrăni bebelușul, precum și unele resturi care pot fi porționate și păstrate sau congelate pentru consum ulterior. Poți să adaptezi cantitatea necesară pentru a răspunde nevoilor tale, asigurându-te că ajustezi durata de preparare cu aburi în funcție de cantitatea de ingrediente utilizate. Consultă secțiunea „Ingrediente și durată de preparare cu aburi” din manualul de utilizare pentru duratele aproximative de preparare cu aburi ale ingredientelor specifice.
- Consistența finală a fiecărei rețete va depinde de tipul de ingrediente utilizate, inclusiv de cantitatea utilizată și de stadiul de înțărcare (și anume, consistența omogenă față de cea mai grosieră, cu bucăți solide). Consistența poate fi modificată prin adăugarea de lapte pentru bebeluș sau de apă fiartă la rețeta finală. De exemplu, apa poate fi utilizată pentru subțiere, iar orezul pentru bebeluș poate fi adăugat pentru îngroșare. Eliminarea unei cantități de apă din aparatul de gătit cu aburi înainte de amestecare va conduce la o consistență mai groasă.

- Cantitățile menționate în rețete sunt orientative – acestea pot varia în funcție de natura ingredientelor utilizate și de duratele de preparare.
- Numărul de porții menționat în fiecare rețetă are doar scop orientativ. Având în vedere că fiecare copil are nevoi diferite, este posibil ca dimensiunile porțiilor să nu reflecte cantitatea necesară pentru apetitul bebelușului tău sau pentru cerințele de creștere ale acestuia, însemnând că dimensiunea porției finale consumate poate fi diferită de cea indicată.
- Planificatoarele de mese furnizate sunt doar exemple de planuri de mese echilibrate pentru bebelușul tău, în funcție de stadiul de înțărcare. Ca și în cazul dimensiunilor porțiilor, acestea pot fi utilizate orientativ în funcție de preferințele tale personale sau ale bebelușului tău. Având în vedere caracterul general al acestui produs, unele dintre mesele sugerate în planurile de mese sunt concepute ținând cont de alimentele din diferite regiuni ale lumii, prin urmare, poți alege liber mese mai adecvate pentru nevoile sau cerințele tale culturale.
- Planurile de mese de la 1 la 3 au fost concepute pentru ca bebelușul să guste pentru prima oară mâncarea și pentru creșterea ulterioară a cantităților și a varietății, împreună cu porția obișnuită de lapte pe măsură ce avansează cu înțărarea. Planul de mese pentru etapa 4 (peste 12 luni) este conceput pentru a asigura bebelușului nutrienți din toate cele patru grupuri principale de alimente. Acestea includ alimentele care conțin amidon (orez, cartofi, paste); fructele și legumele; produsele lactate (iaurtul integral și brânza); și alimentele care conțin proteine (carnea, peștele și alternativele precum ouăle și leguminoasele (dal, linte etc.)). Porțiile sunt furnizate în intervalul de cinci, patru, trei și două porții pe zi – din nou, aceste criterii pot fi utilizate orientativ pentru hrănirea copiilor între 1 și 3 ani pentru a te asigura că aceștia consumă echilibrat diferite alimente.
- Folosește ghidul de rețete cu fotografii ca referință vizuală rapidă atunci când folosești aparatul de gătit pentru bebeluși 4-în-1 Philips Avent.
- Respectă toate instrucțiunile rețetei atunci când folosești aparatul de gătit pentru bebeluși Philips Avent 4-în-1 pentru prima oară.

\* Toate rețetele au fost verificate pentru a ne asigura că includ cantitățile corespunzătoare de calorii, sare, zahăr și grăsimi adecvate pentru bebeluși și copii mici.



# Etapa 1: Primele degustări

Prima etapă a înțărcării (în jurul lunilor 4-6) constă în explorarea gusturilor și texturilor noi pentru prima oară. Având în vedere că bebelușul este obișnuit doar cu gustul și textura laptelui, trucul este să introduci treptat alimentele noi. Cu toate că poate dura puțin timp la început, ai răbdare și vei observa că bebelușul tău va începe să își mănânce rapid mâncarea.

Până în acest moment, bebelușul tău a fost obișnuit doar să sugă lapte de la sân sau să bea lapte praf din biberon, împingând limba înainte pentru a bea. Prin urmare, atunci când încep să fie hrăniți cu lingura pentru prima oară, vor utiliza automat limba în același mod, însemnând că orice alimente introduse vor fi împinse din gură cu limba. Învățarea mestecării alimentelor presupune dezvoltarea unui

poți să prepari fructele și legumele sub formă de piure. Piureul trebuie să fie omogen și destul de lichid, iar aromele trebuie să fie foarte estompate (insipide chiar) la început. Începe prin a-i oferi bebelușului tău doar câteva lingurițe pe zi, în timpul sau după hrănirea obișnuită cu lapte (lapte matern sau lapte integral). De asemenea, se recomandă să îi oferi câte un aliment pe rând pentru a observa cum reacționează la alimente individuale. Pe măsură ce timpul trece, poți să începi să îi oferi

**Piureul trebuie să fie omogen și destul de lichid,  
iar aromele trebuie să fie foarte estompate  
(insipide chiar) la început.**

set complet nou de abilități motorii orale. De exemplu, bebelușul va trebui să învețe să își folosească buzele pentru a trage mâncarea din lingură și limba pentru a împinge mâncarea în spatele gurii și pentru a o înghiți. Înainte de aceasta, bebelușul și-a folosit doar mandibula și mușchii obrazilor pentru supt – prin urmare, aceasta este o experiență complet nouă. După ce bebelușul poate înghiți mâncarea, împreună cu celelalte două semne pentru înțărcare (statul în funduleț, prinderea lucrurilor și introducerea acestora în gură), acesta este cu adevărat pregătit pentru a explora diferite mâncăruri.

Primele alimente pot include piureul de cereale, precum orez, ovăz, mei, tăiței din porumb sau orez pasat bine preparat amestecat cu laptele obișnuit al bebelușului. De asemenea,

alimente solide înainte de laptele obișnuit și să crești treptat frecvența sesiunilor de hrănire și cantitățile. De asemenea, poți să experimentezi cu diferite consistențe adăugând mai puțin lapte sau mai puțină apă (iară și răcită) pentru îngroșare. După aceea, poți să începi să îi oferi diferite tipuri de alimente și să crești treptat numărul de mese la de două la trei pe zi, pentru ca bebelușul să înceapă să experimenteze gusturi noi. În ceea ce privește cerințele de lichide ale bebelușului, continuă cu sesiunile normale de hrănire cu lapte (lapte matern sau lapte praf). Dacă nu este o zi foarte caldă, oferă-i bebelușului hrănit cu lapte praf apă fiartă răcită în cazul în care consideri că îi este sete între sesiunile de hrănire (bebelușii hrăniți cu lapte matern nu au nevoie de apă).

# Planificator de mese pe 7 zile

| Masă      | Ziua 1                                            | Ziua 2                                                                | Ziua 3                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Mic-dejun | Orez amestecat cu laptele obișnuit al bebelușului | Orez amestecat cu piure de mere și cu laptele obișnuit al bebelușului | Orez amestecat cu laptele obișnuit al bebelușului          |
| Prânz     | Piure de morcovi                                  | Piure prețios de cartofi și broccoli (pag. 12)                        | Piure de avocado și mazăre                                 |
| Cină      | Mere pasate (pag. 14)                             | Piure de banane sau banane pasate                                     | Piure de pere (se adaptează rețeta: Mere pasate (pag. 14)) |

| Ziua 4                                                                | Ziua 5                                            | Ziua 6                                                                        | Ziua 7                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Orez amestecat cu piure de pere și cu laptele obișnuit al bebelușului | Orez amestecat cu laptele obișnuit al bebelușului | Orez amestecat cu piure de fructe (mix) și cu laptele obișnuit al bebelușului | Orez amestecat cu banane și cu laptele obișnuit al bebelușului |
| Duet de morcovi și cartofi dulci (disponibilă în aplicație*)          | Piure de broccoli                                 | Dovlecel (pag. 14)                                                            | Piere de morcovi și păstârnac                                  |
| Toate în amestec (disponibilă în aplicație*)                          | Mere pasate (pag. 14)                             | Banane cu avocado (pag. 14)                                                   | A fost odată un dovleac (disponibilă în aplicație*)            |

 Potrivit pentru vegetarieni

 Poate fi congelat

\* Aplicație pentru aparatul de gătit pentru bebeluși 4-în-1 Philips Avent

Acest planificator de mese este conceput pentru momentul în care bebelușul tău s-a obișnuit cu primul gust al alimentelor, urmând o introducere graduală (1-2 linguri de mâncare la început, la diferite ore alese de tine pe parcursul zilei, crescând apoi treptat cantitatea și numărul de mese în ritmul bebelușului tău). Încheie fiecare masă cu biberonul obișnuit cu lapte al bebelușului (lapte matern sau lapte praf). Bebelușul va avea nevoie de 1-2 biberone de lapte pe parcursul zilei.



# Piure prețios de cartofi și broccoli

Ingrediente:

1/2 cartof mare (aprox. 200 g) 1/2

broccoli mic (aprox. 100 g)

4 porții



total  
35 min.

abur  
20 min.



1. Spală broccoli-ul și curăță și spală cartofii. Taie cartofii și broccoli în cuburi de aproximativ 1 cm.



2. Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.



3. Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.



corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.



20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.



6. Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.



7. Întoarce recipientul.



8. Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasomic și blochează-l în poziția de amestecare.



9. Amestecă ingredientele de 3-5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Adăugă laptele obișnuit al bebelușului sau apă fiartă dacă vrei să subțiezi piureul.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în vitamina K; sursă de vitamina C și folat.

**Sfaturi de servire/preparare:** Servește-l împreună cu orez sau cu laptele obișnuit al bebelușului. Prepară-l cu cartof dulce în loc de cartof.



## Mere pasate

Ingrediente:

2 mere medii (coapte) (aprox. 300 g)

total 25 min.

preparare cu aburi 15 min.

4 porții



## Banane cu avocado

Ingrediente:

1/2 avocado mediu (copt) (aprox. 50 g) 1/2 banană

medie (coaptă) (aprox. 50 g)

60 ml din laptele obișnuit al bebelușului (preparat ca de obicei)



total 10 min.

preparare cu aburi 0 min.

1 porție



## Dovlecel vesel

Ingrediente:

1/2 dovlecel mediu (aprox. 300 g)

total 35 min.

preparare cu aburi 15 min.

4 porții

- 1 Spală, curăță și scoate miezul mărului. Taie mărul în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 15 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 2 - 3 ori timp de 10 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în folat; sursă de vitamina C, vitamina E, potasiu, vitamina B6 și vitamina K. **Sfaturi de servire/preparare:** Se servește imediat după preparare. Se poate prepara cu papaya în loc de banane.

- 1 Taie avocado în jumătate. Scoate sămburele și apoi scoate pulpa cu o lingură. Decojește banana. Taie avocado și banana în cuburi de 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului. Introdu toate fructele și laptele bebelușului în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 4 Amestecă ingredientele de 3 - 5 ori timp de 10 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite.

- 1 Spală, curăță și feliază dovlecelul în jumătate, apoi scoate semințele. Taie dovlecelul în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 15 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 3-5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Adaugă laptele obișnuit al bebelușului sau apă fiartă dacă vrei să subțiezi piureul.





## Etapa 2: Gustări moi

Acum că bebelușul s-a obișnuit cu piureul sau cu alimentele pasate moi cu arome relativ estompatate, este momentul să introduci diferite texturi și gusturi mai puternice, avansând treptat spre alimente pasate mai grosier, pentru ca acesta să învețe să mestecă. În această etapă de înțărcare (între 6 și 8 luni), bebelușul a avansat deja la 3 mese pe zi, în cantități mai mari decât înainte, împreună cu laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf).

În ceea ce privește dezvoltarea bebelușului, simpla acțiune de a mesteca bucăți moi și mici de alimente și de a le plimba prin gură cu limba îl ajută să își dezvolte abilitățile motorii orale. Cu toate că, la început, alimentele îl pot face să se îneca, să tușească sau chiar să vomite pentru a elimina bucățile de alimente din spatele gurii, acest lucru nu înseamnă că nu îi place mâncarea oferită – acesta învață pur și simplu cum să gestioneze alimentele cu o consistență diferită. Oferă-i în continuare alimente cu diferite texturi pentru ca acesta să învețe să mănânce o varietate de alimente și să devină mai receptiv la încercarea alimentelor noi. Nu te îngrijora dacă respinge anumite alimente la început, este perfect normal. Dovezile științifice arată că preferințele alimentare pot fi influențate de expunerea repetată la alimente, așa că oferă-i alimentele cu diferite ocazii până când se obișnuiește cu gustul și îl va accepta în cele din urmă. Poate fi nevoie de câteva încercări (uneori până la 15 degustări) până când bebelușul tău va accepta anumite alimente, așa că ai răbdare și perseverează – va merita. Nu uita că este mai ușor să induci preferințe alimentare sănătoase atunci când bebelușul este mic, prin urmare, asigură-te că îi oferi multe alimente diferite în primii ani de viață.

Cu toate că majoritatea bebelușilor nu au dinți la 6 luni, aceștia pot începe să mestecă alimente cu bucăți mici și moi (utilizând gingiile). Având în vedere că în această etapă trebuie să îți înveți bebelușul cum să mestecă, începe prin a-i oferi finger foods moi, precum batoane de legume gătit (morcovi) sau batoane de

fructe coapte moi, felii mici de toast și chiar paste moi preparate. Nu îi oferi niciodată bebelușului tău boabe de struguri întregi sau roșii cherry întregi, deoarece se poate îneca. Feliază-le întotdeauna dacă vrei să le oferi bebelușului.

În această etapă poți să începi să experimentezi mai mult introducând mâncăruri preparate dintr-o combinație de diferite alimente din grupele de alimente principale.

Având în vedere că aceasta este o perioadă de creștere rapidă, bebelușul tău va avea nevoie de alimente mai bogate în nutrienți – prin urmare, asigură-te că îi oferi o varietate largă de astfel de alimente!

De exemplu, toți bebelușii se nasc cu o rezervă bogată de fier. Totuși, aceasta începe să se epuizeze în jurul vârstei de 6 luni, așa că este esențial să obții suficient fier din regimul alimentar pentru a asigura creșterea și dezvoltarea sănătoase. Prin urmare, oferă-i multe alimente bogate în fier, precum carne roșie slabă, cereale, fasole și legume verzi. Dacă nu ești sigură de cantitatea pe care trebuie să o consume bebelușul, lasă-l să te ghideze – în general, bebelușii își întorc capul sau își țin gura închisă atunci când nu mai vor mâncare. Din motive de siguranță, nu îți lăsa niciodată bebelușul nesupravegheat în timp ce mănâncă. Hrănește-l în continuare cu lapte matern sau lapte praf și oferă-i câte o gură de apă fiartă și răcită dintr-o cană antiscurgere în timpul meselor. Nu fi tentată să îi oferi suc, deoarece obține o cantitate suficientă de vitamina C din lapte, precum și din fructe și legume.

### Cele 4 grupuri principale de alimente includ:

1. Alimentele care conțin amidon – orez, paste, cartofi și alte cereale;
2. Carnea, peștele și alternativele precum ouăle și leguminoasele (dal, linte etc.);
3. Fructele și legumele;
4. Produsele lactate - iaurt gras și brânză grasă. Laptele integral poate fi folosit pentru gătit.

# Planificator de mese pe 7 zile

| Masă                                                                                                                                                                            | Ziua 1                                                             | Ziua 2                                                                                                  | Ziua 3                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Mic-dejun                                                                                                                                                                       | Terci cu pere pasate                                               | Muesli cu mango pasat                                                                                   | Terci cu banane pasate                                                         |
| Finger foods la masă                                                                                                                                                            | Bucăți de pară coaptă                                              | Bucăți de mango copt                                                                                    | Bucăți de banane                                                               |
| * Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf, care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate. |                                                                    |                                                                                                         |                                                                                |
| Prânz                                                                                                                                                                           | Prieteni din carne (pag. 22) cu sau fără raiul legumelor (pag. 20) | Piure din mazăre preparat rapid (pag. 20) (se pot adăuga prietenii din carne (pag. 22) dacă se dorește) | O petrecere cu carne de vită, păstârnac și cartofi (disponibilă în aplicație*) |
| Finger foods la masă                                                                                                                                                            | Inflorescențe de broccoli preparate                                | Inflorescențe de conopidă preparate                                                                     | Bucăți de morcov preparate                                                     |
| * Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf, care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate. |                                                                    |                                                                                                         |                                                                                |
| Cină                                                                                                                                                                            | O poveste cu prune și piersici (pag. 24)                           | Banană pasată amestecată cu iaurt simplu                                                                | Linte cu legume (disponibilă în aplicație*)                                    |
| Finger foods la masă                                                                                                                                                            | Piersici coapte sau felii de prune                                 | Bucăți de banane                                                                                        | Felii de pepene galben copt                                                    |

| Ziua 4                                                                                                                                                                          | Ziua 5                                                         | Ziua 6                                                                                 | Ziua 7                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Muesli pentru bebeluși cu afine pasate                                                                                                                                          | Terci pentru bebeluși cu piersici pasate                       | Muesli pentru bebeluși cu banană                                                       | Terci pentru bebeluși cu piure de mere                                          |
| Afine coapte                                                                                                                                                                    | Bucăți de piersici coapte                                      | Bucăți de banane                                                                       | Bucăți de mere fierte moi                                                       |
| * Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf, care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate. |                                                                |                                                                                        |                                                                                 |
| Dulceața câinii de pui și a merelor (pag. 25)                                                                                                                                   | Somonul, zucchini și cartoful dulce merg să înoate (pag. 22)   | Îndreaptă-ți atenția spre cartofii dulci și carnea de vită (disponibilă în aplicație*) | Întâlnire cu carnea de miel, cartofii și dovlecelul (disponibilă în aplicație*) |
| Felii de zucchini preparate                                                                                                                                                     | Inflorescențe de broccoli preparate                            | Inflorescențe de conopidă preparate                                                    | Inflorescențe de broccoli preparate                                             |
| * Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf, care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate. |                                                                |                                                                                        |                                                                                 |
| Papaya pasat amestecat cu iaurt simplu                                                                                                                                          | Bunăitatea din dovlecel și morcovi (disponibilă în aplicație*) | Mango pasat amestecat cu iaurt simplu                                                  | Raiul legumelor (pag. 20)                                                       |
| Felii de papaya copt                                                                                                                                                            | Bucăți dovlecel                                                | Bucăți de mango copt                                                                   | Bucăți de morcov preparate                                                      |
| * Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf, care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate. |                                                                |                                                                                        |                                                                                 |

# Raiul legumelor

Ingrediente:

1/4 conopidă mică (aprox. 130 g) 1/2

cartof mediu (aprox. 145 g)

1 morcov mediu (aprox. 100 g)

3 porții



total  
35 min.

abur  
20 min.



1. Spală conopida și spală și curăță cartoful și morcovul. Taie legumele în cuburi de aproximativ 1 cm.



2. Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.



3. Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.



corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.



20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.



6. Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.



7. Întoarce recipientul.



8. Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.



9. Amestecă ingredientele de 2-3 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în vitamina C; sursă de vitamina B6, vitamina A și vitamina K.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se servește cu piure de carne sau de pește. Se amestecă cu legumele preferate sau cu linte preparată în momentul amestecării.





## Prieteni din carne

### Ingrediente:

1 bucată de carne de vită file/carne de miel/piept de pui/porc (aprox. 250 g)

3 linguri de piure de legume (pag. 20)



total 35 min.

preparare cu aburi 20 min.

4 porții



## Somonul, zucchini și cartoful dulce merg să înoate

### Ingrediente:

1 somon file (aprox. 100 g)

2 cartof dulce mic (aprox. 185 g) 1/2 zucchini mediu (aprox. 90 g)



total 30 min.

preparare cu aburi 15 min.

3 porții



## Piure din mazăre preparat rapid

### Ingrediente:

100 g boabe de mazăre congelate

2 cartof dulce mic (aprox. 150 g)



total 35 min.

preparare cu aburi 20 min.

2 porții

- 1 Îndepărtează pielea și grăsimea de pe carne. Taie carnea în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.
- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.

- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 3 - 5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească înainte de a servi o porție. Dacă este necesar, adaugă 1 lingură de piure de carne cu 3 linguri de piure de legume.

- 1 Spală zucchini și curăță și spală cartoful dulce. Îndepărtează oasele și pielea somonului. Taie legumele și somonul în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 15 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 2 - 3 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite.

- 1 Decongelează și spală mazărea. Spală și curăță cartoful dulce. Taie cartoful dulce în cuburi de 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 3 - 5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Adaugă laptele obișnuit al bebelușului sau apă fiartă pentru a subția piureul, dacă este necesar.



## O poveste cu prune și piersici

Ingrediente:

1/2 piersică medie (coaptă) (aprox. 60 g) 1 prună mare (coaptă) (aprox. 45 g)  
20 g iaurt



total 30 min.

preparare cu aburi 10 min.

1 porție



## Dulceața cărnii de pui și a merelor

Ingrediente:

1/2 piept de pui file (aprox. 80 g) 2 cartofi dulci mici (aprox. 225 g) 1/2 măr mic (copt) (aprox. 70 g)



total 35 min.

preparare cu aburi 20 min.

3 porții

- 1 Spală, curăță și scoate miezul fructelor. Taie fructele în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 10 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 10 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 2 - 3 ori timp de 10 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească. Amestecă fructele cu iaurtul și servește-le.

**Sfaturi nutriționale:** Piersica și prune se îmbină perfect în această rețetă plină de dulceață. Adaugă ovăz la rețetă pentru un plus de gust și textură pe măsură ce bebelușul tău crește sau căpșuni în loc de prune.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se poate adăuga o banană, un măr sau papaya în locul prunei. Se poate amesteca cu cremă englezească custard în loc de iaurt.

- 1 Spală, curăță și scoate miezul mărului, apoi curăță și spală cartoful dulce. Îndepărtează pielea și grăsimea de pe pieptul de pui. Taie toate ingredientele în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 3 - 5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în vitamina A; sursă de vitamina C, vitamina B6 și niacină.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se poate folosi pui în loc de porc. Se poate adăuga păstârnac la cartoful dulce pentru mai multă aromă.





## Etapa 3: Gustări cu bucăți mai mari

Cea de-a treia etapă a înțărcării (de la 9 la 12 luni) constă în extinderea experiențelor gustative ale bebelușului tău și trecerea la alimente cu texturi diferite. Alimentele pot fi tocate, pasate sau mărunțite în loc să fie preparate sub formă de piure. În ceea ce privește dezvoltarea, bebelușul tău ar trebui să înceapă să recunoască vizual alimentele și să înceapă să le asocieze cu gustul.

Având în vedere că destul de frecvent copiii mai mari, de obicei în jurul vârstei de 2 ani, resping alimente noi sau acceptate anterior, oferirea unei varietăți mai mari de alimente în acest stadiu îi va ajuta mai târziu. De asemenea, ar trebui să începi să incluzi bebelușul în orele de masă ale familiei. Copiii învață să mănânce mâncarea dacă îi văd pe ceilalți mâncând. Prin urmare, asigură-te că stă la masă împreună cu familia în timp ce mănâncă și organizează orele de masă în funcție de celelalte persoane, în special alți copii. Oricând este posibil, încurajează-l să se hrănească singur, chiar dacă se va murdări. Orele de masă sunt un moment potrivit pentru învățat și ar trebui să fie amuzante pentru bebelușul tău. Învățând să mănânce singur, bebelușul tău va crea o legătură cu mâncarea, fiind astfel implicat în mod activ în proces. În ceea ce privește oferta de alimente, încearcă să oferi o varietate mai mare și să îi ajuti copilul să avanseze la finger foods, cu o consistență diferită, precum batoanele de fructe și de legume.

Continuă să îl hrănești cu lapte matern sau cu lapte praf, însă redu sesiunile la 2-3 pe zi. De asemenea, îi poți oferi apă fiartă și răcită, dacă este necesar. În plus, acesta este momentul potrivit pentru a elimina treptat utilizarea biberoanelor și pentru a introduce cânila antiscurgere.

Burticile bebelușilor sunt mici, așa că se pot umple cu ușurință. Prin urmare, ar trebui să eviți să îi oferi alimente bogate în fibre, precum pâinea neagră sau integrală, deoarece acest lucru îl va umple, lăsând puțin spațiu sau deloc pentru alte alimente mai nutritive, care îi vor da energia de care are nevoie pentru a crește. Grăsimea este, de asemenea, importantă pentru producerea de energie și conține vitamine prețioase precum vitamina A. Din acest motiv, nu ar trebui să oferi lapte, brânză sau iaurt cu conținut scăzut de grăsimi bebelușilor sub 2 ani.





# Planificator de mese pe 7 zile

| Masă                                                                | Ziua 1                                                                     | Ziua 2                                                                                                         | Ziua 3                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Mic-dejun                                                           | Prima mea porție de muesli (pag. 33)                                       | Toast și unt de arahide (sau un topping la alegere)                                                            | Terci și banană                                                             |
| Finger foods la masă                                                | Felii de pepene galben                                                     | Batoane de toast                                                                                               | Bucăți de banană                                                            |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare |                                                                            |                                                                                                                |                                                                             |
| Gustarea de la ora 11                                               | Prăjituri din orez                                                         | Bucăți de banană                                                                                               | Cuburi, felii sau batoane de brânză                                         |
| Prânz                                                               | Omeletă pe toast cu felii de roșii cherry                                  | Batoane de pește și bubble & squeak (varză sau varză de Bruxelles amestecată cu cartofi zdrobiți ușor prăjiți) | Mini-sandwich cu umplutură moale la alegere                                 |
| Finger foods la masă                                                | Batoane de toast cu unt și/sau felii de roșii cherry                       | Batoane de pește și/sau felii de varză de Bruxelles                                                            | Boabe de struguri feliate și felii de măr                                   |
| Felul doi sau gustare de după-amiază                                | Fromage frais sau iaurt                                                    | Cuburi, felii sau batoane de brânză și bucăți de ananas                                                        | Fromage frais sau iaurt                                                     |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare |                                                                            |                                                                                                                |                                                                             |
| Cină                                                                | Năut împletit cu tăiței (pag. 30) (se poate adăuga carne, dacă se dorește) | Petrecere cu cod și cartofi (pag. 32)                                                                          | Carne de miel (amestecată) și musaca de legume cu topping de cartofi pasați |
| Finger foods la masă                                                | Legume la abur                                                             | Inflorescențe de broccoli preparate                                                                            | Bucăți de morcov preparate                                                  |
| Felul doi sau gustare de seară                                      | Piure de mere și cremă englezească custard                                 | Crumble de fructe și iaurt natural                                                                             | Batoane de toast cu unt de arahide                                          |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare |                                                                            |                                                                                                                |                                                                             |

\* Băuturile includ laptele obișnuit (lapte matern sau lapte praf) (acum 2-3/zi) și apă fiartă răcită pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf și care trăiesc în climate cu temperaturi ridicate.

| Ziua 4                                                                               | Ziua 5                                                                     | Ziua 6                                             | Ziua 7                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Omeletă pentru bebeluși (bine preparată) cu spanac, varză sau pak choi               | Tăiței gătiți sau orez (bine gătit) cu legume                              | Omeletă (bine preparată) pe toast sau French toast | Muesli pentru bebeluși cu căpșuni                                          |
| Batoane de toast                                                                     | Felii de pară                                                              | Batoane de toast                                   | Bucăți de căpșuni                                                          |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare                  |                                                                            |                                                    |                                                                            |
| Fromage frais sau iaurt                                                              | Budincă de orez                                                            | Felii de măr                                       | Felii de pepene galben                                                     |
| Oleaginoase cu sos de paste cu dovlecel, roșii și brânză (disponibilă în aplicație*) | Supă cu bucăți de legume și linte (se poate adăuga carne, dacă se dorește) | Macaroane cu brânză                                | Fasole pe toast (se poate adăuga brânză mărunțită pentru un plus de aromă) |
| Bucăți de dovlecel                                                                   | Pâine cu unt sau batoane de pită pentru muiat în sos                       | Felii de roșii și fasole verde                     | Batoane de toast cu unt                                                    |
| Batoane de pâine cu hummus                                                           | Prăjituri din orez și banană                                               | Compot de fructe cu iaurt                          | Fromage frais sau iaurt                                                    |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare                  |                                                                            |                                                    |                                                                            |
| Pui cu porumb dulce (disponibilă în aplicație*)                                      | Fulgi de somon cu cartofi pasați                                           | Pui cu orez cu curry                               | Bucăți de carne de vită (amestecate) cu legume și cartofi pasați           |
| Felii de ardei (roșu, portocaliu sau galben)                                         | Mazăre dulce, fasole verde sau spanac gătit                                | Bucăți de legume                                   | Bucăți de morcov preparate                                                 |
| Budincă de orez                                                                      | Fromage frais sau iaurt                                                    | Batoane de toast cu un topping preferat            | Crumble de rubarbă și cremă englezească custard                            |
| Băuturi - servește apă (fiartă, răcită) cu fiecare masă sau gustare                  |                                                                            |                                                    |                                                                            |

\* Sucul de fructe trebuie consumat doar ocazional [un pahar mic de suc de fructe pur neîndulcit diluat (1 parte suc cu 10 părți apă) și oferit doar în timpul meselor pentru a evita apariția cariilor dentare].

# Năut împletit cu tăiței

## Ingrediente:

1/2 țelină (aprox. 40 g)

medie (aprox. 130 g)

50 g tăiței bine preparați  
(porție)

1/2 morcov mediu (aprox. 40 g) 1 roșie

40 g năut preparat

50 g piure de carne de vită bine preparat (pe porție) (pe pag. 22)

5 porții



total  
40 min.

abur  
20 min.



1. Spală legumele și curăță și spală morcovul. Apoi taie roșia în jumătate și scoate-i semințele. Taie legumele în cuburi de aproximativ 1 cm.



2. Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele (cu excepția năutului) în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.



3. Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.



4. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.



5. Setează durata de preparare cu aburi la 20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.



6. Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.



7. Întoarce recipientul, apoi adaugă năutul preparat (năutul trebuie preparat separat).



8. Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.



9. Amestecă ingredientele de 3-5 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească înainte de a servi o porție cu aproximativ 50 g de tăiței gătiți și 50 g de piure de carne de vită (pag. 22).

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în zinc și vitamina B12; sursă de fier, fosfor, potasiu, niacină și vitamina B6. **Sfaturi de servire/preparare:** Se poate folosi piureul de pește sau de alt tip de carne (pag. 22) în locul cărnii de vită. Pentru o masă vegetariană, sosul se poate servi cu paste preparate sau orez sau cu alte alimente de bază la alegere.



## Petrecere cu cod și cartofi

Ingrediente:

1 cod file (aprox. 100 g)

1 cartof mediu (aprox. 150 g)

100 g de terci de orez bine preparat (pe porție)



total 35 min.

preparare cu aburi 20 min.

5 porții

- 1 Spală și curăță cartoful. Îndepărtează oasele și pielea codului. Taie toate ingredientele în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „20 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.
- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 20 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 20 de minute.

- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 La alegere: pentru a prepara sosul, amestecă ingredientele de 2-3 ori timp de 5 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorit; pentru bebelușul care mestecă bine, scurge apa de la gătit și amestecă mai puțin timp sau folosește furculița pentru a pasa alimentele preparate. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească. Verifică cu atenție dacă există oase înainte de a servi 1 porție cu aproximativ 100 g de terci de orez preparat.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în iod; sursă de seleniu și vitamina B12.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se servește cu prietenii din carne. Se poate servi cu paste preparate sau orez sau cu alte alimente de bază la alegere.



## Prima mea porție de muesli

Ingrediente:

50 g afine (coapte)

100 g de ovăz presat (pe porție)

1/2 piersică medie (coaptă) (aprox. 100 g) 1/2 pară medie (coaptă) (aprox. 100 g)



total 30 min.

preparare cu aburi 10 min.

5 porții

- 1 Spală toate ingredientele, curăță și scoate miezul piersicii și al pereii. Taie piersica și para în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.
- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 10 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 10 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 Amestecă ingredientele de 2 - 3 ori timp de 5 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească înainte de a servi 1 porție cu aproximativ 100 g de ovăz presat.

**Sfaturi nutriționale:** Bebelușilor care le place gustul acestei combinații fructate. Rețeta ajută la introducerea mai multor fructe în regimul alimentar al acestora – amestecă mai multe tipuri de fructe care se potrivesc nevoilor și preferințelor tale!

**Sfaturi de servire/preparare:** Se poate adăuga iaurt natural pentru a adăuga produse lactate la această rețetă. Se pot folosi alte fructe la alegere.





## Etapa 4: Începând de la un an

Cu toate că fiecare copil este diferit, bebelușii vor fi mult mai activi până la 1 an. Se pot deplasa pe burtă prin cameră cu viteză mare, se pot ridica singuri și pot explora camera folosind mobila sau poate au și început să meargă. Acum învață să meargă, să vorbească și multe altele, așa că este o perioadă foarte activă.

Pentru toate acestea sunt necesari mulți nutrienți și multă energie. Acesta este motivul pentru care un regim alimentar sănătos și echilibrat este atât de important. Până acum, laptele matern sau laptele praf a fost sursa principală de hrană, însă acum este momentul ca alimentele solide să ocupe poziția de frunte.

În această etapă de înțărcare, bebelușul trebuie să consume 3 mese pe zi, plus câteva gustări între orele de masă, cum ar fi fructele preparate, batoanele de legume, iaurt, bucăți de brânză, toast sau prăjituri de orez. Încearcă să incluzi în fiecare masă alimente care conțin amidon (pâine, cereale, terci, cartofi, orez, cuscus sau paste), proteine (carne, pește, ouă, linte, fasole, hummus, soia și tofu) și fructe și legume proaspete. Produsele lactate (lapte, iaurt sau brânză) trebuie incluse în trei dintre mesele sau gustările zilnice. O porție trebuie să includă un pahar de lapte (150 ml), un bol mic de iaurt sau fromage frais sau o bucată de brânză de dimensiunea unei cutii de chibrituri. Aportul obișnuit de lapte (lapte matern sau lapte praf) va scădea

Continuă să introduci alimente noi în regimul alimentar al bebelușului și nu încerca să îi încarci excesiv farfuria, deoarece porțiile mari pot fi descurajante. Cu toate că nu există dimensiuni recomandate pentru porțiile copiilor mici, folosește pumnul acestora ca ghid: stomacul lor are o dimensiune similară cu cea a pumnului strâns. Pe măsură ce devin mai activi (începând cu vârsta de 2 ani), poți să crești treptat porția oferită. Însă, pentru a fi sigură, ghidează-te întotdeauna după apetitul bebelușului pentru a ști cât poate să mănânce. Încearcă să îi menții interesul asupra învățării mâncatului aranjând mâncarea pe farfurii colorate, folosind diferite forme și teme (o față zâmbitoare este practică) și combinând diferite culori și

## Continuă să introduci alimente noi în regimul alimentar al bebelușului și nu încerca să îi încarci excesiv farfuria, deoarece porțiile mari pot fi descurajante.

În această etapă, așa că este în regulă să treci la lapte de vacă integral (cu excepția cazului în care bebelușul are alergie la lapte). Laptele este o sursă importantă de calciu, care, împreună cu apa, ar trebui să fie băutura principală a copilului tău. Însă nu îi oferi mai mult de 0,5 litri de lapte pe zi, deoarece acesta îi va reduce apetitul pentru alimentele de care are nevoie pentru a crește. Acesta ar trebui să consume aproximativ 6-8 porții de lichid pe zi (inclusiv băuturi din lapte), servite într-o ceașcă; una la fiecare masă și una între mese cu gustări.

texturi. Lasă-ți bebelușul să mănânce singur cât mai mult posibil. Îl poți ajuta tăind orice alimente dificile, precum spaghetti. În cazul în care copilul tău începe să respingă mâncarea, ia-o în liniște și așteaptă până la următoarea gustare sau masă înainte de a-i oferi altceva. Încearcă să nu îi oferi alimente foarte dulci sau grase, deoarece acestea vor încuraja obiceiurile alimentare nesănătoase mai târziu în viață. Laudă-ți bebelușul pentru că a mâncat bine, deoarece aceasta încurajează un comportament bun și învățarea viitoare. În cele din urmă, copilul tău va putea consuma alimentele mâncate de restul familiei, așa că nu uita să îi oferi exemple și să mănânci sănătos!

# Planificator de mese pe 7 zile

| Masă                                                                                           | Ziua 1                                                     | Ziua 2                                        | Ziua 3                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Mic-dejun                                                                                      | Cereale neîndulcite pentru micul-dejun cu lapte integral   | Biscuiți din grâu și banană cu lapte integral | Găluște umplute cu carne/pește și/sau legume               |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |
| Gustarea de la ora 11                                                                          | Banană și prăjitură din orez/ovăz                          | O mână plină de boabe de struguri             | Măr                                                        |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |
| Prânz                                                                                          | Omeletă cu brânză și roșii cherry și batoane de castravete | Mini-sandwich cu șuncă la grătar și roșii     | Cartofi mici coptți și fasole (topping de brânză opțional) |
| Felul doi                                                                                      | Spumă de produse lactate                                   | laurt                                         | Fromage frais                                              |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |
| Gustarea de după-amiază                                                                        | Baton cu cereale și fructe                                 | Pită cu hummus                                | Prăjituri din orez și caise uscate                         |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |
| Cină                                                                                           | Primul bol de paste bolognese (disponibilă în aplicație*)  | Cuscus cu carne de miel și mango și stafide   | Festin colorat cu morcov (disponibilă în aplicație*)       |
| Felul doi                                                                                      | laurt natural și piure de fructe                           | Rubarbă și cremă englezească custard          | Salată de fructe proaspete și iaurt natural                |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |
| Gustarea de seară/înainte de culcare                                                           | Toast cu unt de arahide (sau topping la alegere)           | Budincă de orez                               | Biscuiți din grâu cu lapte integral                        |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                            |                                               |                                                            |

\* Oferă-i copilului tău 6-8 pahare sau căni (aprox. 100 ml) de lichide pe zi. Băuturile pot include apă, lapte sau sucuri de fructe neîndulcite. Apa este o alegere bună și trebuie să fie disponibilă pe parcursul zilei.

| Ziua 4                                                                                         | Ziua 5                                                          | Ziua 6                                                           | Ziua 7                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Terci din lapte integral și măr dat pe răzătoare                                               | Cereale neîndulcite pentru micul-dejun cu lapte integral        | Ou fiert sau omeletă și toast                                    | Muesli cu lapte integral                                           |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |
| Mango                                                                                          | Piersică                                                        | Pară                                                             | Felii de papaya                                                    |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |
| Sparanghel voios (pag. 41)                                                                     | Frittata cu spanac și ciuperci                                  | Aventurile lui Brocci, Cono și Puiul (disponibilă în aplicație*) | Fasole pe toast                                                    |
| Spumă de produse lactate                                                                       | laurt                                                           | Fromage Frais                                                    | laurt                                                              |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |
| Batoane de pâine și felii de castravete/morcov cu un sos la alegere                            | Prăjituri din orez și unt de arahide sau topping la alegere     | Prăjitură cu morcov/brioșă cu legume                             | Prăjituri din ovăz, struguri și brânză/cremă de brânză tartinabilă |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |
| Carne de porc, cartofi coptți și fasole                                                        | Iar broccoli a trăit fericit până la adânci bătrâneți (pag. 40) | Carne de pui și orez curry cu legume sau tălței                  | Carne de vită cu morcovi și cartofi                                |
| Budincă de orez și piure de fructe                                                             | Crumble de mere și cremă englezească custard                    | Piure de căpșuni și griș                                         | Trifle cu fructe                                                   |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |
| Toast cu gem                                                                                   | Biscuiți din grâu cu lapte integral                             | Cereale neîndulcite pentru micul-dejun cu lapte integral         | Toast cu topping la alegere                                        |
| Băuturi* Oferă-i întotdeauna bebelușului o băutură în timpul mesei, de preferat apă sau lapte. |                                                                 |                                                                  |                                                                    |

\* Copiii mici au nevoie de cel puțin 3 porții de lactate pe zi, una dintre care putând să includă un pahar de lapte. Sucul de fructe trebuie consumat doar ocazional (un pahar mic de suc de fructe pur neîndulcit diluat (1 parte suc cu 10 părți apă) și oferit doar în timpul meselor pentru a evita apariția carilor dentare).

# Dulceața ardeiului

## Ingrediente:

1/2 praz (aprox. 20 g)

1 roșie medie (aprox. 140 g)

1/4 zucchini mic (aprox. 40 g)

140 g de orez bine preparat  
(pe porție)

1/2 ardei roșu mediu (aprox. 40 g)

4 porții



total  
20 min.

abur  
15 min.



1. Spală legumele, apoi taie roșia și ardeiul roșu în jumătate și scoate semințele. Taie legumele în cuburi de aproximativ 1 cm.



2. Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.



3. Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.



corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.



de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 minute.



6. Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.



7. Întoarce recipientul.



8. Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasomic și blochează-l în poziția de amestecare.



9. Amestecă ingredientele de 2 - 3 ori timp de 15 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorite. Alimentele pentru copiii mai mari trebuie să conțină bucăți mai mari pentru a încuraja mestecatul. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească înainte de a servi o porție cu aproximativ 140 g de orez gătit.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în vitamina C.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se servește cu piure de carne sau de pește. Sosul se poate servi cu paste preparate sau orez sau cu alte alimente de bază la alegere.





## Iar broccoli a trăit fericit până la adânci bătrâneți

### Ingrediente:

- 1 somon file (aprox. 120 g)
- 1/2 broccoli mic (aprox. 120 g)
- 140 g de paste-scoici bine preparate (pe porție)



total 35 min.

preparare cu aburi 15 min.

4 porții

- 1 Spală broccoli-ul, îndepărtează oasele și pielea somonului. Taie broccoliul și somonul în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.

- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 15 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Așază recipientul pe unitatea principală, apoi rotește-l în sensul acelor de ceasornic și blochează-l în poziția de amestecare.
- 9 La alegere: pentru a prepara sosul, amestecă ingredientele de 2-3 ori timp de 5 secunde fiecare până la obținerea consistenței dorit; pentru bebelușul care mestecă bine, scurge apa de la gătit și amestecă mai puțin timp sau folosește furculița pentru a pasa alimentele preparate. Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească înainte de a servi o porție cu aproximativ 140 g de paste cochilii gătite.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în Omega 3, seleniu, iod, vitamina B12, tiamină, vitamina D și vitamina K; sursă de fosfor, riboflavină, niacină, folat și vitamina C.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se servește cu piure de legume. Se poate servi cu paste preparate sau orez sau cu alte alimente de bază la alegere.



## Sparanghel voios

### Ingrediente:

- 12 tulpini de sparanghel (verde) (aprox. 240 g) 100 g
- de cartofi wedges noi gătiți (pe porție)
- 20 g de parmezan mărunțit (pe porție)



total 30 min.

preparare cu aburi 15 min.

3 porții

- 1 Spală sparanghelul și îndepărtează orice tulpini grosiere. Taie ingredientele în cuburi de aproximativ 1 cm.
- 2 Scoate capacul recipientului și introdu toate ingredientele în recipient. Pune capacul și blochează-l în poziția corectă.
- 3 Scoate capacul rezervorului pentru apă și toarnă apă în rezervor până la nivelul „10/15 min”.
- 4 Pune capacul și blochează-l în poziția corectă. Apasă pentru a bloca recipientul în poziția de preparare cu aburi.
- 5 Setează durata de preparare cu aburi la 15 de minute. Aparatul începe prepararea cu aburi și se va opri în mod automat după 15 de minute.
- 6 Rotește butonul pentru funcția de preparare cu aburi în poziția „OPRIT”.
- 7 Întoarce recipientul.
- 8 Transferă conținutul într-un bol și lasă-l să se răcească. 1 porție amestecată cu 100 g de cartofi wedges noi gătiți și 20 g de parmezan mărunțit.

**Sfaturi nutriționale:** Rețetă bogată în fosfor, folat, vitamina D și vitamina K; sursă de calciu, potasiu, tiamină, vitamina C și vitamina B6.

**Sfaturi de servire/preparare:** Se servește cu fulgi de somon. Se servește cu tăiței și un sos la alegere.