



4-in-1 Healthy
baby food maker

Recipe booklet

SCF875



Your healthy weaning guide

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

Quick and easy nutritious recipes for your baby 3

Stage 1: First tastes 8

Precious purée of potato and broccoli 12

Saucy apples 14

Bananas about avocado 14

Sunshine squash 14

Stage 2: Soft chews 16

Veggie heaven 20

Meaty mates 22

Salmon, zucchini & sweet potato went for a swim 22

Easy peasy purée 22

A tale of plums and peaches 24

The sweet side of chicken and apple 25

Stage 3: Chunkier chews 26

Chickpeas all noodled up 30

Cod and Potato party 32

My first muesli 33

Stage 4: From one year on 34

The sweet side of pepper 38

Happy broccoli ever after 40

Sunny asparagus 41

Quick and easy nutritious recipes for your baby

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

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

Expert advice

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

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

Our aim

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

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

Starting to wean your baby

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Health and safety recommendations

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

Food preparation:

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

Food storage:

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

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

Foods to avoid and food allergy:

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

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

Further guidance and information

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

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

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



Stage 1: First tastes

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

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

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

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

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

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

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

7 day meal planner

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


 Suitable for vegetarians


 Suitable for freezing

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

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

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

Precious purée of potato and broccoli

Ingredients:

1/2 large potato (approx. 200 g)

1/2 small broccoli (approx. 100 g)

4 portions



total
35 min

steam
20 min



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



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



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



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



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



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



7. Flip the jar over.



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



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

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

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



Saucy apples

Ingredients:

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



total 25 min

steam 15 min

4 portions



Bananas about avocado

Ingredients:

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

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

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



total 10 min

steam 0 min

1 portion



Sunshine squash

Ingredients:

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



total 35 min

steam 15 min

4 portions

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

- 5 Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 Blend 2 or 3 times for 10 seconds each, until the desired consistency is reached.

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

Nutrition tips: High in Folate; Source of Vitamin C, Vitamin E, Potassium, Vitamin B6, & Vitamin K.

Serving/cooking tips: Best served immediately after preparation. Make it with papaya instead of the banana.

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

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



Stage 2: Soft chews

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

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

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

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

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

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

The 4 main food groups include:

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

7 day meal planner

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

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

Veggie heaven

Ingredients:

1/4 small cauliflower (approx. 130 g)

1/2 medium potato (approx. 145 g)

1 medium carrot (approx. 100 g)

3 portions



total
35 min

steam
20 min



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



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



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



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



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



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



7. Flip the jar over.



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



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

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

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



Meaty mates

Ingredients:

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

3 tablespoons puréed vegetables (p 20)



total 35 min

steam 20 min

4 portions

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

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



Salmon, zucchini & sweet potato went for a swim

Ingredients:

1 fillet salmon (approx. 100 g)

2 small sweet potato (approx. 185 g)

1/2 medium zucchini (approx. 90 g)



total 30 min

steam 15 min

3 portions

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

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



Easy peasy purée

Ingredients:

100 g frozen peas

2 small sweet potato (approx. 150 g)



total 35 min

steam 20 min

2 portions

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

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



A tale of plums and peaches

Ingredients:

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



total **30 min**

steam **10 min**

1 portion

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

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

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



The sweet side of chicken and apple

Ingredients:

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



total **35 min**

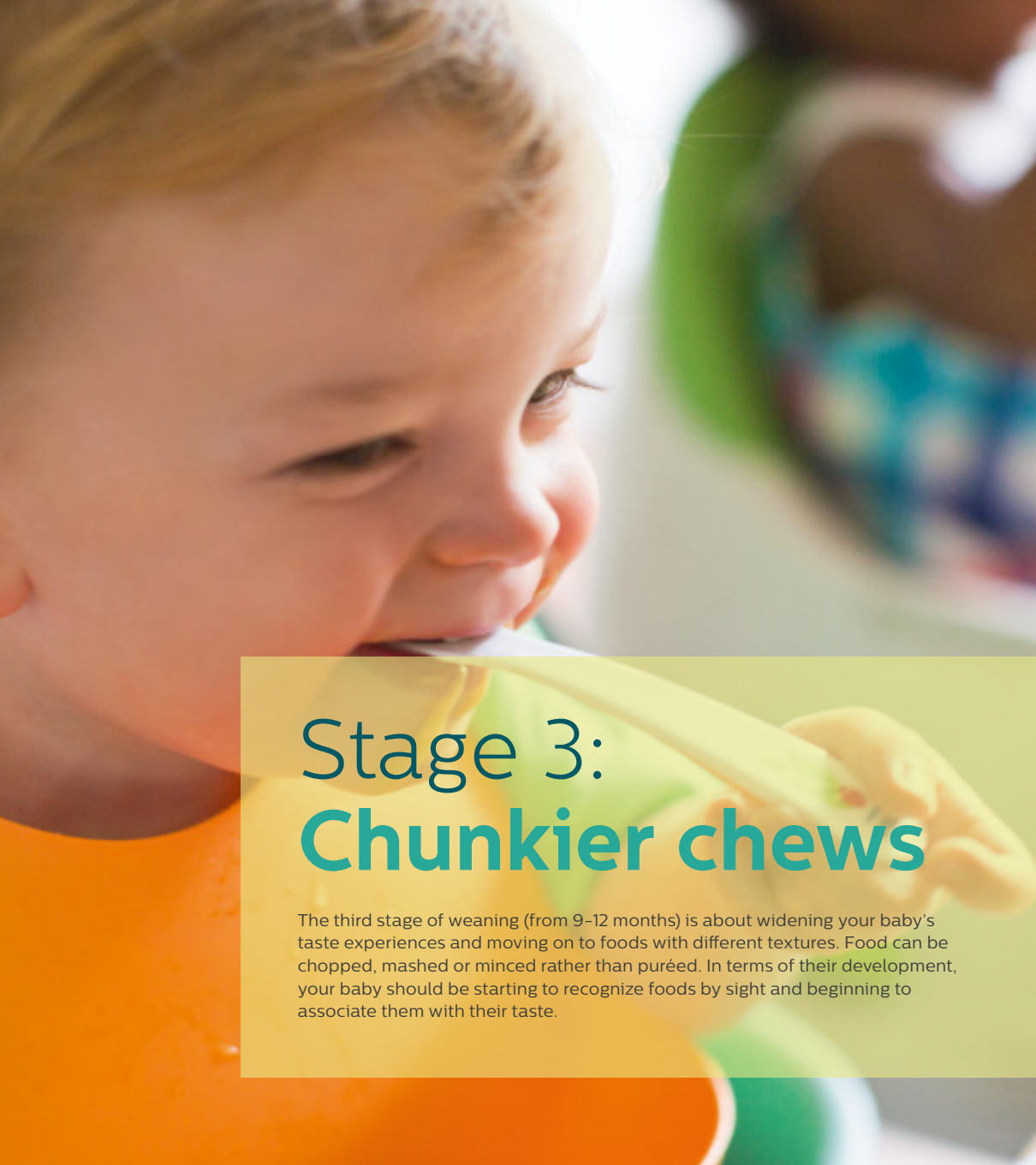
steam **20 min**

3 portions

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

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

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



Stage 3: Chunkier chews

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

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

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

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



7 day meal planner

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

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

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

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

Chickpeas all noodled up

Ingredients:

1/2 stalk celery (approx. 40 g)

1/2 medium carrot (approx. 40 g)

1 medium tomato (approx. 130 g)

40 g cooked chickpeas

50 g well cooked noodles
(per portion)

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

5 portions



total
40 min

steam
20 min



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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

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



Cod and Potato party

Ingredients:

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



total 35 min

steam 20 min

5 portions



My first muesli

Ingredients:

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



total 30 min

steam 10 min

5 portions

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

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

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

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

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

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

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

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



Stage 4: From one year on

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

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

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

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

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

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

7 day meal planner

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

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

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

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

The sweet side of pepper

Ingredients:

1/2 stalk leek (approx. 20 g)

1 medium tomato (approx. 140 g)

1/4 small zucchini (approx. 40 g)

140 g well cooked rice
(per portion)

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

4 portions



total
20 min

steam
15 min



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



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



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



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



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



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



7. Flip the jar over.



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



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

Nutrition tips: High in Vitamin C.

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



Happy broccoli ever after

Ingredients:

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



total 35 min

steam 15 min

4 portions



Sunny asparagus

Ingredients:

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



total 30 min

steam 15 min

3 portions

- 1 Wash the broccoli, remove any bones and skin of the salmon. Cut the broccoli and salmon into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "10/15 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- 5 Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Place the jar on the main unit then rotate it clockwise and lock it in the blend position.
- 9 For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food. Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked pasta shells.

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

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

- 1 Wash the asparagus and remove any coarse stalks. Cut the ingredients into about 1 cm size portions.
- 2 Remove the lid of the jar and put all of the ingredients into the jar. Replace and lock the lid in the right position.
- 3 Remove the lid of the water tank and pour water into the tank until it reaches the "10/15 min" level.
- 4 Replace and lock the lid in the right position. Press to lock the jar in the steam position.
- 5 Set the steam time to 15 minutes. It will start steaming and stop automatically after 15 minutes.
- 6 Turn the steam button back to the "OFF" position.
- 7 Flip the jar over.
- 8 Transfer to a bowl and allow to cool. 1 portion mix with 100 g cooked new potatoes wedges and 20 g minced parmesan cheese.

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

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

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby

Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse

- Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree
- Apfelkomp(l)ott
- Avocado trifft Banane
- Sonniger Kürbis

Stufe 2: Weiche Mahlzeiten

- Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite
- Himmlisches Gemüse
- Fleischfreunde
- Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree
- Prinzessinnenpüree auf der Erbse
- Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich

Stufe 3: Festere Nahrung

- Vernudelte Kichererbsen
- Kabeljau-Kartoffel-Menü
- Mein erstes Müsli

Stufe 4: Ab einem Jahr

- Paprika mal ganz süß
- Brokkoli zum Verlieben
- Leckerer Spargel

43
49
54
56
57
58
59
63
64
66
67
68
69
70
74
76
77
78
82
84
85

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby

Wenn Sie damit beginnen, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen, ist es ganz normal, dass Sie ein wenig verunsichert sind. Die Fülle an verfügbaren Informationen kann überwältigend sein – besonders beim ersten Kind. Babys spucken die für sie zubereitete Nahrung manchmal wieder aus, denn sie können nicht sagen, was sie essen möchten und was nicht. Dies kann bei der Beikosteinführung zu einer Herausforderung für die Eltern werden. Aber keine Panik: Sie müssen sich nur an den Bedürfnissen Ihres Babys orientieren und ihm

verschiedene nährstoffreiche Mahlzeiten anbieten, die es dabei unterstützen, gesund und glücklich aufzuwachsen.

Wir haben diese Broschüre in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Emma Williams entwickelt. Sie enthält fachkundige Tipps für die Beikosteinführung und die mühelose Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten für Ihr Baby, damit Sie noch mehr Freude an den gemeinsamen Familienmahlzeiten haben.

Expertenmeinung

Dr. Emma Williams ist eine eingetragene Ernährungswissenschaftlerin mit einem Dokortitel in Ernährungswissenschaften. Williams verfügt über Fachkompetenz in Wachstum und Ernährung von Kindern. Als klinische Forscherin in der pädiatrischen Abteilung eines Kinderkrankenhauses untersuchte sie die Nahrungsaufnahme von sehr jungen Kindern (0-3 Jahre) mit Wachstumsstörungen und hat die Eltern in Ernährungsfragen beraten. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ernährungswissenschaftlerin bei der British Nutrition Foundation erstellte sie fachliche Ernährungsempfehlungen, analysierte und prüfte den Nährstoffgehalt von Beikostrezepten und entwickelte Speisepläne für sehr junge Kinder. Sie ist außerdem Mitglied der Nutrition Society und der Gruppe UK Nutritionists in Industry sowie eine ständige Beraterin der Medien zum Thema Ernährung. Nach über 15 Jahren der Tätigkeit im Bereich der Ernährungswissenschaften gründete sie kürzlich ihr eigenes Unternehmen für Ernährungsberatung.

Unser Ziel

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie dabei unterstützt, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen. Sie enthält einige nützliche Informationen und fachliche Empfehlungen für die einzelnen Stufen der Beikosteinführung sowie Speiseplanbeispiele und geeignete Rezepte für die jeweilige Beikoststufe. Alle Rezepte wurden mithilfe dieses Produkts entwickelt, damit Sie Ihr Baby im Wachstum ausgewogen und gesund ernähren können.

Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung gart Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch schonend mit Dampf. Er kann die gegarten Zutaten auch entsprechend dem Alter Ihres Babys mixen und verfügt über eine praktische Auftau- und Aufwärmfunktion. All dies soll Ihnen helfen, relativ einfach gesunde, ausgewogene Mahlzeiten für Ihr Baby zuzubereiten.

Beginn der Beikost

Zu sehen, wie Ihr Neugeborenes zu einem glücklichen, gesunden Kind heranwächst, ist eine wundervolle und dankbare Erfahrung. Was im ersten Lebensjahr eines Babys geschieht, kann seine spätere Gesundheit beeinflussen. Daher ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Muttermilch ist die beste erste Nahrung für ein Baby, da sie sämtliche Nährstoffe enthält, die Ihr Baby braucht, und als zusätzlichen Schutz vor Infektionen wichtige Antikörper direkt von der Mutter an das Baby weitergibt. Das Stillen wird für die ersten 6 Monate und nach Möglichkeit begleitend zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bis zu einem Alter von 2 Jahren oder länger empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, stellt Säuglingsanfangsnahrung den besten Ersatz für Muttermilch dar. Bezüglich des Wachstumsvermögens sollte ein Baby in den ersten 6 Monaten zwischen 0,5 kg und 1 kg Gewicht pro Monat zunehmen. Nach diesem Zeitraum sind feste Nahrungsmittel erforderlich, um Wachstum und Entwicklung weiter zu fördern.

Da jedes Baby anders ist und in unterschiedlichem Tempo wächst, sollte man bei der Beikosteinführung nichts überstürzen und erst damit beginnen, wenn das Baby wirklich dazu bereit ist. Der frühestmögliche Zeitpunkt für die Beikosteinführung bei Babys ist mit 4 Monaten oder 17 Wochen. Es dauert allerdings ungefähr 6 Monate, bis das Verdauungssystem des Babys richtig funktioniert und Nahrung verdauen kann.* Es gibt 3 Anzeichen dafür, dass ein Baby bereit ist, feste Nahrung zu probieren. Diese sind normalerweise in einem Alter von 4 bis 6 Monaten zu beobachten: Das Baby kann sitzen und seinen Kopf in aufrechter Position halten, es kann Hände, Augen und Mund gut koordinieren (kann Lebensmittel ansehen, sie hochheben und in den Mund stecken), und es kann die Nahrung herunterschlucken, statt sie aus dem Mund zu schieben. Achten Sie auf all diese Anzeichen, bevor Sie mit der Beikosteinführung für Ihr Baby beginnen. Es kann auch vorkommen, dass dem Baby die Milchmahlzeit nicht mehr ausreicht und es Interesse

an Nahrungsmitteln zeigt, die andere Personen zu sich nehmen. All diese Veränderungen sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung Ihres Babys. Jetzt ist es bereit, neue Geschmacksrichtungen und Texturen beim Essen zu entdecken.

Zu Beginn der Beikosteinführung ist es nicht erheblich, wie viel das Baby zu sich nimmt. Es geht eher darum, es allgemein an das Essen von Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Das Baby braucht anfangs keine drei Mahlzeiten täglich. Sie können ihm zunächst ein klein wenig zum Probieren anbieten, bis es sich an den Geschmack, die Textur und das Gefühl von Nahrung in seinem Mund gewöhnt hat. Dann erhöhen Sie allmählich die

nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist. Es ist sehr schwer, die Essgewohnheiten von älteren Kindern zu ändern, deshalb muss eine gute Ernährung von Anfang an anerzogen werden. Es wird empfohlen, dass Sie dies ab der Beikosteinführung tun und Speisen mit frischen Zutaten selbst zubereiten. So wissen Sie genau, was Ihr Baby isst. Sie sollten außerdem versuchen, den Nährstoffgehalt der Nahrungsmittel, die Sie zubereiten möchten, so weit wie möglich zu erhalten, um den bestmöglichen Nährwert aus den verwendeten Zutaten zu gewinnen. Durch den Kauf frischer Zutaten und deren sachgerechte Lagerung wird der Erhalt des Nährstoffgehalts unterstützt. So

Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist.

Menge und führen verschiedene Nahrungsmittel ein, bis Ihr Baby schließlich dieselben Nahrungsmittel isst wie der Rest der Familie, nur in kleineren Portionen. Babys entwickeln anhand ihrer gewohnten Nahrung Geschmacksvorlieben. Wenn Sie Ihrem Baby sehr salzige, süße oder fetthaltige Nahrungsmittel und Getränke geben, wird es diese als älteres Kind eher bevorzugen. Und Sie möchten bestimmt keinen wählerischen Esser heranziehen! Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und

wird auch gewährleistet, dass Nahrungsmittel wie rohes Fleisch oder roher Fisch gefahrlos gegessen werden können. Und indem Sie sicherstellen, dass Nahrungsmittel auf sauberen Oberflächen und mit sauberen Utensilien verarbeitet werden, schützen Sie Ihr Baby vor schädlichen Bakterien.

Das Dampfgaren ist ein sehr gesundes Zubereitungsverfahren, da dabei die Nährstoffe erhalten bleiben. Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung

* Wenden Sie sich bei weiteren Fragen bezüglich des besten Zeitpunkts für die Beikosteinführung an Ihren Arzt oder Kinderarzt.

sorgt dafür, dass der ursprüngliche Nährstoffgehalt der Zutaten in der fertig zubereiteten Mahlzeit für Ihr Baby erhalten bleibt. Dies ist möglich, da die beim Dampfgaren austretende Flüssigkeit im Dampfgarer erhalten bleibt und anschließend beim Mixen wieder untergemischt wird.

Diese Broschüre enthält Tipps zur Beikosteinführung. Darüber hinaus erhalten Sie jedoch auch zahlreiche verlässliche Informationen von Ihrer Kinderklinik, Ihrem Kinderarzt oder im Internet, um festzustellen, ob Ihr Baby bereit für Beikost ist. Dort finden Sie auch Informationen, wie Sie von einer Stufe zur nächsten gelangen, und sogar Rezeptideen, die Sie mit Ihrem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung umsetzen können.

Ich hoffe sehr, dass Sie diese wundervolle und aufregende Phase des Wachstums und der Entwicklung Ihres Kindes genießen, in der es neue Geschmacksrichtungen und Texturen kennenlernt, mit denen es gesund und glücklich aufwächst.



Dr. Emma Williams,
Ernährungsberaterin
www.createfoodandnutrition.com

Diese Rezepte wurden sorgfältig von einem Ernährungsspezialisten ausgewählt. Wenn Sie Zweifel an der Eignung einiger Rezepte in dieser Broschüre für Ihr Baby haben, insbesondere wenn eine Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel vermutet wird oder bekannt ist, suchen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt oder Kinderarzt auf.

Empfehlungen bezüglich Gesundheit und Sicherheit

Babys sind besonders anfällig für bakterielle Lebensmittelvergiftungen. Daher sollten Sie bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Nahrungsmitteln immer einfache Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien befolgen.

Nahrungszubereitung:

- Bewahren Sie Lebensmittel immer sicher auf, und halten Sie sich an die Haltbarkeitsdaten. Verarbeiten Sie Lebensmittel in einer sauberen Küche mit sauberen Schneidbrettern und Utensilien. Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände, und waschen Sie die Hände Ihres Babys vor dem Essen. Reinigen Sie alle Schüsseln und Löffel, die Sie zum Füttern verwenden, gründlich vor der Verwendung. Philips Avent bietet eine geeignete Palette an Sterilisatoren an, die schnell, einfach und effizient in der Anwendung sind.
- Bewahren Sie gegartes und rohes Fleisch abgedeckt, getrennt voneinander und nicht in Berührung mit anderen Lebensmitteln im Kühlschrank auf. Waschen Sie sich immer die Hände, nachdem Sie rohes Fleisch berührt haben, da ansonsten gefährliche Keime auf Küchenoberflächen gelangen und Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Steril vakuumverpackte rohe Fleisch- oder Fischprodukte müssen normalerweise vor der Verwendung nicht gewaschen werden. Verlassen Sie sich auf Ihre eigene Einschätzung, wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas vorher gewaschen wurde (beispielsweise nicht vakuumverpackte Ware/ auf dem Markt gekaufte frische Ware). Waschen Sie Obst und Gemüse immer ab, und schälen Sie es ggf. Wurzelgemüse sollte vor der Verwendung grundsätzlich geschält und gewaschen werden.
- Würzen Sie Babynahrung nicht mit Salz. Sie können mit Kräutern und milden Gewürzen für einen intensiveren Geschmack sorgen. Wenn Sie für ein Rezept Brühe verwenden müssen, verwenden Sie Brühe mit wenig oder ohne Salz. Vermeiden Sie die Zugabe von Zucker, falls dies nicht aus geschmacklichen Gründen zwingend erforderlich ist (z. B. zum Süßen von sauren Früchten).

- Vergewissern Sie sich, dass die Nahrung durchgegart ist, und lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen, bis sie lauwarm ist.

Aufbewahrung von Lebensmitteln:

- Kühlen Sie zubereitete Nahrung so schnell wie möglich (innerhalb von 1 bis 2 Stunden), und bewahren Sie sie im Kühlschrank (bei einer Temperatur von 5 °C (41 °F) oder darunter) oder im Gefrierschrank (bei einer Temperatur von -18 °C (0 °F)) auf. Die meisten zubereiteten Mahlzeiten können bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Informationen zur sicheren Aufbewahrung von Babynahrung im Gefrierschrank finden Sie in den Empfehlungen des Geräts – üblich sind 1 bis 3 Monate.
- Größere Nahrungsmengen können zubereitet und im mit dem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung gelieferten Behälter im Gefrierschrank aufbewahrt werden (weitere sterile, kompakte und stapelbare Behälter finden Sie im Philips Sortiment). Sie können den Behälter direkt oder mithilfe von Klebeetiketten beschriften. Alternativ können Sie Eiswürfelbehälter, kleine gefriertaugliche Behälter oder Gefrierbeutel verwenden. Falls nötig, wickeln Sie Nahrungsmittel sorgfältig in Frischhaltefolie oder Alufolie ein.
- Gefrorene Nahrung sollte vor dem Erhitzen vollständig aufgetaut werden. Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung verfügt über Auftau- und Aufwärmfunktionen, um all Ihren Anforderungen gerecht zu werden. Aufgewärmte Nahrung sollte vollständig kochend heiß sein (es sollte Dampf austreten) und vor dem Servieren ausreichend abgekühlt sein. Für das gleichmäßige und sichere Aufwärmen Ihrer Babynahrung können Sie auch den Philips Avent Flaschen- und Nahrungswärmer verwenden. Wenn Sie zum Erwärmen eine Mikrowelle verwenden, rühren Sie die Nahrung stets um, und prüfen Sie die Temperatur vor dem Füttern. Wärmen Sie Nahrung nicht mehr als ein Mal auf.
- Frieren Sie Nahrung nach dem Auftauen nicht wieder ein, und heben Sie Reste nicht auf, bzw. verwenden Sie sie nicht wieder.

Zu vermeidende Lebensmittel und Allergien:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind für Kinder unter 12 Monaten ungeeignet. Dazu gehören Leber, rohe Schalentiere, Hai, Schwertfisch und Marlin, nicht pasteurisierter Weichkäse und Honig. Eier oder Gerichte, die Eier enthalten, sollten gut durchgegart sein.
- Wenn in der Familie Nahrungsmittel-Allergien bekannt sind, wird das ausschließliche Stillen bis zu einem Alter von 6 Monaten empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, lassen Sie sich von einem Arzt den besten Muttermilchersatz in diesem Fall empfehlen. Da die Einführung von Beikost Allergien auslösen kann, sollte während der Entwöhnung weiter gestillt werden. Gehen Sie bei der Einführung potenziell allergiefördernder Nahrungsmittel wie Milch, Eier, Weizen, Fisch und Schalentiere umsichtig vor, und bieten Sie diese immer nur einzeln an.
- Wenn unter den Familienmitgliedern Erdnussallergiker bekannt sind, lassen Sie sich von einem Arzt beraten. Wegen des Erstickenrisikos sollten Sie Kindern unter 5 Jahren keine ganzen Nüsse (auch keine Erdnüsse) anbieten.
- Sofort auftretende Anzeichen für Allergien (innerhalb von Sekunden oder bis zwei Stunden danach) können ein Anschwellen der Lippen, Juckreiz und Nesselausschlag, eine Rötung des Gesichts oder Körpers, ein Ausschlag oder eine Verschärfung von Symptomen wie Ekzemen oder Atembeschwerden sein. Wenn Sie glauben, dass Ihr Baby eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel zeigt, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf. Eine schwere Reaktion (Allergieschock) kann in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein.
- Zu den verzögerten Reaktionen auf Nahrungsmittel (üblicherweise im Zusammenhang mit einer Kuhmilchallergie) zählen Übelkeit, Erbrechen oder Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blut im Stuhl, ein geröteter Po und ein sich zunehmend verschlimmerndes Ekzem. Es können außerdem längerfristig Probleme bei der Gewichtszunahme auftreten. Da einige Symptome (z. B. Ausschlag und Durchfall) Anzeichen für andere Erkrankungen sein können, suchen Sie in jedem Fall Ihren Arzt auf.
- Befolgen Sie immer den Rat eines qualifizierten

Arztes, wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Lebensmittelallergie haben könnte. Dies sollte immer die erste Anlaufstelle sein!

Weitere Tipps und Informationen

- Die Mengenangaben in den Rezepten* sollten so bemessen sein, dass Ihr Baby satt wird und noch Reste übrig bleiben, die für eine spätere Verwendung portionsweise aufbewahrt oder eingefroren werden können. Sie können die erforderliche Menge unter Berücksichtigung der erforderlichen Dampfgarzeit nach der verwendeten Zutatenmenge an Ihre Bedürfnisse anpassen. Ungefähre Zeitangaben für das Dampfgaren bestimmter Zutaten finden Sie in der Bedienungsanleitung unter “Zutaten und Garzeiten”.
- Die Konsistenz der Nahrung hängt von den Zutaten, der Menge und der Stufe der Beikosteinführung ab (z. B. breiig im Gegensatz zu stückig). Die Konsistenz kann durch das Strecken der fertigen Nahrung mit abgekochtem Wasser oder der normalen Babymilch verändert werden. Zum Verdünnen können Sie beispielsweise Wasser verwenden, zum Andicken Babyreis. Durch das Abgießen eines Teils des Wassers im Dampfgarer kann ebenfalls eine festere Konsistenz erreicht werden.
- Die Mengenangaben der Rezepte sind Anhaltswerte und können je nach den verwendeten Zutaten und Garzeiten variieren.
- Die Anzahl der sich ergebenden Portionen pro Rezept sind nur Anhaltswerte. Da Babys unterschiedliche Bedürfnisse haben, spiegeln die Angaben möglicherweise nicht den Bedarf Ihres Babys bezüglich Appetit oder Wachstum wieder. Daher kann die letztendlich verzehrte Portionsgröße von den Angaben abweichen.
- Die Mahlzeitenplaner sind einfache Beispiele für ausgewogene Speisepläne in den einzelnen Stufen der Beikosteinführung. Die Portionsgrößen dienen je nach Ihren Bedürfnissen und denen Ihres Babys als Orientierungshilfe. Wegen der

globalen Ausrichtung dieses Produkts entsprechen einige der Mahlzeiten in den Speiseplänen den Essgewohnheiten anderer Regionen. Wählen Sie daher Mahlzeiten aus, die eher Ihren kulturellen Bedürfnissen oder Anforderungen entsprechen.

- Die Speisepläne 1 bis 3 wurden entwickelt, um Ihrem Baby neben seiner normalen Milchmahlzeit Kostproben seiner ersten Nahrungsmittel in zunehmender Menge und Vielfalt anzubieten. Der Speiseplan für Stufe 4 (ab 12 Monaten) beinhaltet die vier Hauptnahrungsgruppen. Dazu gehören stärkehaltige Nahrungsmittel (Reis, Kartoffeln, Nudeln), Obst und Gemüse, Milchprodukte (Vollfettjoghurt und -käse) und proteinhaltige Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch) sowie Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.). Portionen werden im Bereich von fünf, vier, drei und zwei Portionen täglich angegeben. Nutzen Sie diese Kriterien ebenfalls als Orientierungshilfe für die Ernährung von Kindern zwischen 1 und 3 Jahren, um sicherzustellen, dass sie eine ausgewogene Vielfalt an Nahrungsmitteln zu sich nehmen.
- Nutzen Sie den bebilderten Rezeptleitfaden als schnelle visuelle Referenz beim Kochen mit dem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung.
- Wenn Sie den kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie bitte alle Rezeptanweisungen.

* Alle Rezepte wurden auf die angemessene Menge an Kalorien, Salz, Zucker und Fett für Babys und Kleinkinder überprüft.



Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse

In der ersten Stufe der Beikosteinführung (mit etwas 4 bis 6 Monaten) dreht sich alles um das Entdecken neuer Geschmacksrichtungen und Texturen. Da Ihr Baby nur an den Geschmack und die Textur von Milch gewöhnt ist, ist es wichtig, neue Nahrungsmittel nach und nach einzuführen. Auch wenn es zunächst etwas dauern kann, wird Ihr Baby die Nahrungsmittel sehr bald essen.

Bis zu diesem Zeitpunkt kennt Ihr Baby nur das Trinken von Milch an der Brust oder aus der Flasche, wobei es die Zunge zum Trinken nach vorne drückt. Deshalb wird es, wenn Sie es zum ersten Mal mit dem Löffel füttern, automatisch auch die Zunge nach vorne drücken und die Nahrung wieder aus dem Mund befördern. Um Nahrungsmittel essen zu können, muss eine ganze Reihe von neuen oralen motorischen Fähigkeiten erlernt werden. Beispielsweise muss Ihr Baby lernen, die Nahrung mit den Lippen vom Löffel zu ziehen, mit der Zunge nach hinten in den Mund zu schieben und zu schlucken. Zuvor hat es nur seine Kiefer- und Wangenmuskeln zum Saugen benutzt, von daher

ist dies eine völlig neue Erfahrung. Sobald Ihr Baby Nahrung schlucken kann und die anderen beiden Anzeichen für eine Beikosteinführung zeigt (es sitzt aufrecht, hebt Gegenstände auf und führt sie zum Mund) ist es wirklich bereit, das Essen zu entdecken.

Die ersten Mahlzeiten können aus pürierten Getreideprodukten, wie Babyreis, Haferflocken, Hirse, Maisnudeln oder gut zerdrücktem Reis bestehen, jeweils vermischt mit der normalen Babymilch. Sie können auch Obst oder Gemüse pürieren. Pürees sollten zunächst sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden (fast faden) Geschmack haben. Beginnen Sie damit, nur ein Mal

am Tag einige Teelöffel voll anzubieten, entweder während oder nach der üblichen Milchmahlzeit Ihres Babys (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Es ist außerdem ratsam, die Nahrungsmittel einzeln anzubieten, um zu sehen, wie das Baby jeweils darauf reagiert. Mit der Zeit können Sie dann beginnen, feste Nahrung vor der normalen Milch anzubieten, und nach und nach die Häufigkeit und Menge der Mahlzeiten erhöhen. Sie können auch mit verschiedenen Konsistenzen durch Hinzugabe von weniger Milch oder Wasser (abgekocht und abgekühlt) experimentieren, um eine dickere Konsistenz zu erzielen. Danach können Sie damit beginnen, verschiedene Speisen anzubieten

und die Anzahl der Mahlzeiten von zwei auf drei am Tag erhöhen, um Ihrem Baby viele neue Geschmackserlebnisse zu ermöglichen. Bezüglich des Flüssigkeitsbedarfs Ihres Babys fahren Sie mit den normalen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Bieten Sie nicht gestillten Babys an sehr heißen Tagen kaltes abgekochtes Wasser an, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Baby zwischendurch Durst hat (Stillbabys brauchen kein zusätzliches Wasser).

Die Pürees sollten sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden Geschmack haben.



7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Apfelmus und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch
Mittagessen	Karottenpüree	Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree (p 54)	Avocado-Erbesen-Püree
Abendessen	Apfelkomp(l)ott (p 56)	Pürierte oder zerdrückte Banane	Birnenmus (Variation von Apfelkomp(l)ott (p 56))


 geeignet für Vegetarier


 geeignet zum Einfrieren

* Philips Avent 4-in-1- Babynahrungszubereitungs-App

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Babyreis vermischt mit Birnenmus und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Fruchtmus (gemischt) und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Banane und der normalen Babymilch
Karotten-Süßkartoffel-Püree (in der App angegeben*)	Brokkolipüree	Sonniger Kürbis (p 58)	Karotten-Pastinaken-Püree
Gemischtes Fruchtmus mit Birne und Apfel (in der App angegeben*)	Apfelkomp(l)ott (P 56)	Avocado trifft Banane (p 57)	Schönes Apfel-Kürbis-Püree (in der App angegeben*)

Dieser Mahlzeitenplaner ist für die Zeit nach den ersten Geschmackserlebnissen und zur schrittweisen Einführung gedacht (zunächst 1 bis 2 Teelöffel voll Nahrung zu den verschiedenen Mahlzeiten am Tag, dann eine langsame Steigerung der Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten im eigenen Tempo Ihres Babys). Beenden Sie jede Mahlzeit mit der normalen Babymilch (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Ihr Baby braucht außerdem 1 bis 2 seiner üblichen Milchmahlzeiten am Tag.

Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree

Zutaten:

1/2 große Kartoffel (ca. 200 g)

1/2 kleiner Brokkoli (ca. 100 g)

4 Portionen



gesamt
35 min

dampfgaren
20 min



1. Waschen Sie den Brokkoli, und schälen und waschen Sie die Kartoffeln. Schneiden Sie die Kartoffeln und den Brokkoli in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin K; enthält zudem Vitamin C und Folsäure.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Bereiten Sie dieses Gericht mit Süßkartoffeln anstelle von Kartoffeln zu.



Apfelkomp(l)ott

Zutaten:

1/2 Apfel (reif) (ca. 50 g)



gesamt 25 min

dampfgaren
15 min

4 Portionen



Avocado trifft Banane

Zutaten:

1/2 mittlere Avocado (reif) (ca. 50 g)

1/2 mittlere Banane (reif) (ca. 50 g)

60 ml normale Milch Ihres Babys
(wie gewohnt zubereitet)



gesamt 10 min

dampfgaren
0 min

1 Portion

- 1 Waschen, schälen und entkernen Sie den Apfel. Schneiden Sie den Apfel in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Enthält Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Verwenden Sie statt Apfel Birnen, oder kombinieren Sie Apfel und Birne.

- 1 Schneiden Sie die Avocado in der Mitte durch. Entfernen Sie den Kern, und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus. Schälen Sie die Banane. Schneiden Sie die Avocado und die Banane in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter. Geben Sie das Obst und die Milch in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.

- 3 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 4 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Folsäure; enthält zudem Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Vitamin B6 und Vitamin K.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht am besten direkt nach der Zubereitung. Bereiten Sie dieses Gericht mit Papaya anstelle von Banane zu.



Sonniger Kürbis

Zutaten:

1/2 mittlerer Butternusskürbis (ca. 300 g)



gesamt 35 min

dampfgaren
15 min

4 Portionen

- 1 Waschen, schälen und schneiden Sie den Butternusskürbis in der Mitte durch. Entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie den Butternusskürbis in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

Ernährungstipps: Butternusskürbis hat einen süßen Geschmack und eine leuchtende Farbe, die Ihr Baby anspricht. Daher eignet er sich perfekt als erstes Lebensmittel.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Geben Sie für mehr Aroma Pastinaken hinzu.

Stufe 2: Weiche Mahlzeiten

Ihr Baby ist es mittlerweile gewohnt, Püree oder weiche, zerdrückte Nahrungsmittel mit relativ mildem Geschmack zu essen. Darum ist es nun an der Zeit, andere Texturen und intensivere Aromen einzuführen. In dieser Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 6 bis 8 Monaten) sollte das Baby mittlerweile neben seiner normalen Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, in größeren Mengen als zuvor.

Hinsichtlich der Entwicklung eines Babys hilft es ihm bereits, weiche, kleine Stückchen von Nahrungsmitteln mit der Zunge im Mund umherzubewegen, um orale motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Auch wenn die Nahrung möglicherweise zunächst einen Würge-, Husten- oder sogar Brechreiz auslöst, bedeutet das nicht, dass ihm das angebotene Essen nicht schmeckt. Es muss lediglich lernen, Nahrung mit einer anderen Konsistenz zu essen. Bieten Sie ihm weiterhin Nahrungsmittel mit unterschiedlichen Texturen an, damit es lernt, abwechslungsreich zu essen und immer neue Nahrungsmittel zu probieren.

Keine Sorge, wenn es einige Nahrungsmittel zunächst ablehnt, das ist völlig normal. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel durch wiederholtes Probieren beeinflusst werden. Bieten Sie Nahrungsmittel daher mehrmals an, bis es sich an den Geschmack gewöhnt hat und ihn schließlich akzeptiert. Es können mehrere Versuche (bis zu 15) nötig sein, bis es bestimmte Nahrungsmittel akzeptiert. Bleiben Sie also geduldig und konsequent – es lohnt sich. Bedenken Sie, dass es viel einfacher ist, eine Vorliebe für gesundes Essen herzustellen, wenn Ihr Baby noch klein ist. Bieten Sie also eine Vielzahl von verschiedenen Nahrungsmitteln in diesen jungen Jahren an.

Auch wenn die meisten Babys mit 6 Monaten noch keine Zähne haben, können sie trotzdem kleine Mengen weiche, stückige Nahrungsmittel essen (indem sie sie mit dem Zahnfleisch zermahlen). Da es in dieser Stufe darum geht, dem Baby das Kauen beizubringen, beginnen Sie, ihm weiches Fingerfood anzubieten, z. B. gekochte Gemüsesticks (Karotten) oder Sticks aus weichem, reifem Obst, kleine Toaststücke und sogar weich gekochte Nudeln. Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Trauben oder Kirschtomaten, da Erstickungsgefahr besteht. Schneiden Sie diese also in Stücke, wenn Sie sie Ihrem Baby geben möchten.

Dies sind die vier Hauptnahrungsgruppen:
1. Stärkehaltige Lebensmittel – Reis, Nudeln, Kartoffeln und andere Getreideprodukte
2. Fleisch, Fisch und Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.)
3. Obst und Gemüse
4. Milchprodukte – Vollmilchjoghurt und Vollfettkäse (Vollmilch kann auch zum Kochen verwendet werden)

In dieser Stufe können Sie beginnen, mehr zu experimentieren, indem Sie kombinierte Gerichte mit Zutaten aus den Hauptnahrungsmittelgruppen einführen.

Da dies eine Phase des schnellen Wachstums ist, hat Ihr Baby einen höheren Bedarf an nährstoffreichen Nahrungsmitteln. Bieten Sie ihm daher viel Abwechslung! Babys werden beispielsweise mit einer großzügigen Eisenreserve geboren. Diese beginnt aber im Alter von 6 Monaten, abzunehmen. Geben Sie ihm daher viele Nahrungsmittel, die Eisen enthalten, wie rotes Fleisch, Getreideprodukte, Bohnen und grünes Gemüse. Wenn Sie nicht sicher sind, wie viel Ihr Baby essen sollte, achten Sie auf sein Verhalten. Babys drehen normalerweise den Kopf weg oder öffnen den Mund nicht, wenn sie nichts mehr essen möchten. Lassen Sie Ihr Baby aus Sicherheitsgründen niemals unbeaufsichtigt beim Essen. Fahren Sie mit den Milchmahlzeiten (Muttermilch oder Muttermilchersatz) fort, und bieten Sie zu den Mahlzeiten abgekochtes kaltes Wasser schluckweise aus einem Trinklernbecher an. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, ihm Saft anzubieten, da es reichlich Vitamin C bei den Milchmahlzeiten und aus Obst und Gemüse aufnimmt.

7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Babybrei mit zerdrückter Birne	Babymüsli mit zerdrückter Mango	Babybrei mit zerdrückter Banane
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reife Birne in Stücken	Reife Mango in Stücken	Bananenscheiben
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			
Mittagessen	Fleischfreunde (p 66) mit oder ohne Gemüsestampf (p 64)	Erbsen-Süßkartoffel-Püree (p 68) (falls gewünscht Fleischfreunde (p 66) hinzufügen)	Pastinaken-Kartoffel-Rindfleisch-Püree (in der App angegeben*)
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Gekochte Brokkoli-röschen	Gekochte Blumenkohl-röschen	Gekochte Karotten-sticks
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			
Abendessen	Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich (p 57)	Zerdrückte Banane mit Naturjoghurt	Linsen mit Gemüse (in der App angegeben*)
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reifer Pfirsich oder Pflaumen in Stücken	Bananenscheiben	Reife Melone in Stücken
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Babymüsli mit zerdrückten Blaubeeren	Babybrei mit zerdrückten Pfirsichen	Babymüsli mit Banane	Babybrei mit Apfelmus
Reife Blaubeeren	Reifer Pfirsich in Stücken	Bananenscheiben	Weich gekochte Apfelstücke
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			
Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite (p 63)	Prinzessinnenpüree auf der Erbse (p 68)	Fleisch mit Rüben und Süßkartoffeln (in der App angegeben*)	Lamm mit Kartoffeln und Butternuss-kürbis (in der App angegeben*)
Gekochte Zucchini-scheiben	Gekochte Brokkoli-röschen	Gekochte Blumen-kohlröschen	Gekochte Brokkoli-röschen
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			
Zerdrückte Papaya mit Naturjoghurt	Orangefarbenes Butternuss-kürbis-Karotten-Püree (in der App angegeben*)	Zerdrückte Mango mit Naturjoghurt	Himmliches Gemüse (p 63)
Reife Papaya in Stücken	Butternuss-kürbis in Stücken	Reife Mango in Stücken	Gekochte Karottenstücke
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			



Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite

Zutaten:

- 1 Filet Hühnerbrust (ca. 80 g)
- 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 225 g)
- 1/2 Apfel (reif) (ca. 70 g)



gesamt 35 min

dampfgaren
20 min

3 Portionen

- 1 Waschen, schälen und entkernen Sie die Äpfel. Schälen und waschen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie die Hähnchenbrust von Haut und Fett. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin A; enthält zudem Vitamin C, Vitamin B6 und Niacin.

Servier-/Kochtipps: Verwenden Sie Schweinefleisch anstelle von Hähnchen. Geben Sie für mehr Aroma Pastinaken zur Süßkartoffel hinzu.

Himmlisches Gemüse

Zutaten:

1/4 kleiner Blumenkohl (ca. 130 g)

1/2 mittlere Kartoffel (ca. 145 g)

1 mittlere Karotte (ca. 100 g)

3 Portionen



gesamt
35 min

dampfgaren
20 min



1. Waschen Sie den Blumenkohl, und waschen und schälen Sie die Kartoffeln und Karotten. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C; enthält zudem Vitamin B6, Vitamin A und Vitamin K.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Ihrem Lieblingsgemüse oder gekochten Linsen.



Fleischfreunde

Zutaten:

1 Filet Rindfleisch/Lamm/Hähnchenbrust/
Schweinefleisch (ca.250 g)
3 EL Püriertes Gemüse (p 64)



gesamt 35 min

dampfgaren
20 min

4 Portionen

- 1 Befreien Sie das Fleisch von Haut und Fett. Schneiden Sie es in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion. Bei Bedarf können Sie 1 EL des pürierten Fleisches mit 3 EL Gemüsepüree mischen.

Ernährungstipps: Bei Zubereitung mit Rindfleisch: Reich an Vitamin B12 und Zink; enthält zudem Eisen, Phosphor, Niacin und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Gemüse. Sie können auch pürierten Fisch zubereiten, z. B. Lachs. Gießen Sie dazu Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist, und dämpfen Sie das Ganze 15 Minuten lang.



Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree

Zutaten:

1 Filet Lachs (ca. 100 g)
2 kleine Süßkartoffeln (ca. 185 g)
1/2 mittlere Zucchini (ca. 90 g)



gesamt 30 min

dampfgaren
15 min

3 Portionen

- 1 Waschen Sie die Zucchini, und waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie den Lachs von Gräten und Haut. Schneiden Sie das Gemüse und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Omega 3, Vitamin D, Vitamin B12 und Vitamin A; enthält zudem Selen, Niacin, Kalium und Phosphor.

Servier-/Kochtipps: Geben Sie statt der Zucchini Spinat hinzu. Verwenden Sie normale Kartoffeln anstelle von Süßkartoffeln.



Prinzessinnenpüree auf der Erbse

Zutaten:

100 g gefrorene Erbsen

2 kleine Süßkartoffeln (ca. 150 g)



gesamt 35 min

dampfgaren
20 min

2 Portionen



Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich

Zutaten:

1/2 mittleren Pfirsich (reif) (ca. 60 g)

1 große Pflaume (reif) (ca. 45 g)

20 g Joghurt



gesamt 30 min

dampfgaren
10 min

1 Portion

- 1 Tauen Sie die Erbsen auf, und waschen Sie sie. Waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Schneiden Sie die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin A; enthält zudem Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Babynudeln.

- 1 Waschen, schälen und entkernen Sie das Obst. Schneiden Sie das Obst in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste zurück in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie dann die Obstmischung mit dem Joghurt, und servieren Sie das Ganze.

Ernährungstipps: Pfirsich und Pflaume gehen in diesem süßen Rezept eine perfekte Harmonie ein. Wenn Ihr Baby älter wird, geben Sie Haferflocken hinzu, um diesem Gericht mehr Geschmack und Textur zu verleihen. Sie können die Pflaumen auch durch Erdbeeren ersetzen.

Servier-/Kochtipps: Geben Sie anstelle von Pflaumen Banane, Apfel oder Papaya hinzu. Mischen Sie das Obst mit Quark anstelle von Joghurt.

A close-up photograph of a baby's face, looking down and to the side while eating from a white spoon. The baby has light skin and blonde hair. The background is blurred, showing a green bowl and a wooden surface.

Stufe 3: Festere Nahrung

In der dritten Stufe der Beikosteinführung (ab 9 bis 12 Monaten) geht es darum, die Geschmackserlebnisse Ihres Babys zu erweitern und zu Nahrungsmitteln mit unterschiedlichen Texturen zu wechseln. Die Nahrungsmittel können klein geschnitten, zerstampft oder gehackt statt püriert sein.

Hinsichtlich seiner Entwicklung sollte Ihr Baby allmählich Nahrungsmittel wiedererkennen und sie mit einer Geschmacksrichtung assoziieren. Da ältere Kinder im Alter von ungefähr zwei Jahren häufig neue oder zuvor akzeptierte Nahrungsmittel ablehnen, wird es hilfreich sein, in dieser Stufe eine Vielzahl an verschiedenen Nahrungsmitteln anzubieten. Sie sollten Ihr Baby jetzt auch an den Familienmahlzeiten teilnehmen lassen, denn Kinder lernen, Nahrungsmittel zu essen, wenn sie Anderen dabei zusehen. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es beim Essen mit der Familie am Tisch sitzt, und organisieren Sie Mahlzeiten zusammen mit anderen Personen, insbesondere mit Kindern. Regen Sie Ihr Kind wo immer möglich dazu an, selbstständig zu essen, auch wenn das nicht ohne Flecken möglich ist, und sorgen Sie dafür, dass die Mahlzeiten Ihrem Baby Spaß machen. Das selbstständige Essen trägt zu einem natürlichen Umgang mit Nahrungsmitteln bei, da es aktiv am Essvorgang beteiligt ist. Versuchen Sie, noch mehr Abwechslung bezüglich der angebotenen Nahrungsmittel zu bieten, und

unterstützen Sie Ihr Baby dabei, Fingerfood mit einer anderen Konsistenz zu essen, z. B. rohes Obst oder Gemüsesticks. Fahren Sie mit maximal zwei bis drei täglichen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Sie können dem Baby wenn nötig abgekochtes kaltes Wasser geben. Dies ist auch der richtige Zeitpunkt, nach und nach die Flasche abzuschaffen und eine Trinklerntasse einzuführen.

Babybäuche sind sehr klein und deshalb schnell voll. Deshalb sollten Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie dunkles oder Vollkornbrot vermeiden, da es das Baby nur satt macht und kaum Platz für nährstoffreichere Nahrungsmittel lässt, die ihm die nötige Energie für das Wachstum spenden. Fett ist ebenfalls ein wichtiger Energielieferant und enthält wertvolle Vitamine wie Vitamin A. Deshalb sollten Sie Ihrem Baby vor dem Alter von 2 Jahren Milch, Käse oder Joghurt nicht in der fettreduzierten Variante geben.



7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Mein erstes Müsli (p 77)	Toast mit Erdnussbutter (oder einem Belag Ihrer Wahl)	Haferbrei mit Banane
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Melonenstücke	Toaststreifen	Bananenscheiben
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			
Vormittagssnack	Reiswaffeln	Bananenstücke	Käsewürfel, -stücke oder -streifen
Mittagessen	Rührei auf Toast mit kleingeschnittene Kirschtomaten	Fischstäbchen und Bubble and Squeak (gebratener Weißkohl oder Rosenkohl vermischt mit Kartoffelbrei)	Mini-Sandwich mit einer weichen Füllung Ihrer Wahl
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Toaststreifen mit Butter und/oder kleingeschnittenen Kirschtomaten	Fischstäbchenstücke und/oder kleingeschnittener Rosenkohl	Klein geschnittene Trauben und Apfelstücke
Zweiter Gang oder Nachmittagssnack	Quark oder Joghurt	Käsewürfel, -stücke oder -streifen und Ananasstücke	Quark oder Joghurt
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			
Abendessen	Vernudelte Kichererbsen (p 74) (falls gewünscht Fleisch hinzufügen)	Kabeljau-Kartoffel-Menü (p 76)	Lamm (gemixt) und Gemüseintopf mit Kartoffelpüree
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Kurzgebratenes Gemüse	Gekochte Brokkoliröschen	Gekochte Karottensticks
Zweiter Gang oder Abendsnack	Apfelmus und Pudding	Obststreusel und Naturjoghurt	Toaststreifen mit Erdnussbutter
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			

* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) (jetzt 2 bis 3 Mal am Tag) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Baby-Omelette (gut durchgegart) mit Spinat, Weißkohl und Pak Choi	Gekochte Nudeln oder Reis (weich gekocht) mit Gemüse	Rührei (gut durchgegart) auf Toast oder Armem Ritter	Babymüsli mit Erdbeeren
Toaststreifen	Birnenstücke	Toaststreifen	Erdbeerstücke
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			
Quark oder Joghurt	Milchreis	Apfelstücke	Melonenstücke
Butternusskürbis, Tomaten und Käse für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Gemüse-Linsen-Suppe mit Stückchen (falls gewünscht Fleisch hinzufügen)	Makkaroni mit Käse	Gebackene Bohnen auf Toast (für mehr Geschmack geriebenen Käse hinzufügen)
Stücke vom Butternusskürbis	Gebutterte Brot- oder Pitastreifen zum Dippen	Tomaten und grüne Bohnen in Stücken	Toaststreifen mit Butter
Brotsticks und Hummus	Reiswaffeln und Banane	Fruchtkompott mit Joghurt	Quark oder Joghurt
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			
Hähnchen und Mais für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Lachsflocken mit Kartoffelpüree	Mildes Hähnchen-Gemüse-Curry mit Reis	Fleischstücke (gemixt) mit Gemüse und Kartoffelpüree
Kleingeschnittene Paprikaschoten (rot, orange oder gelb)	Gekochte Zuckerkornen, grüne Bohnen oder Spinat	Gemüsestücke	Gekochte Karottensticks
Milchreis	Quark oder Joghurt	Toaststreifen mit einem Lieblingsbelag	Rhabarbarstreusel und Pudding
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			

* Fruchtsaft sollte nur gelegentlich konsumiert werden [1 kleines Glas verdünnten reinen Fruchtsaft (1 Teil Saft mit 10 Teilen Wasser) nur zu den Mahlzeiten anbieten, um Zahnschäden zu vermeiden].

Vernudelte Kichererbsen

Zutaten:

1/2 Stange Sellerie (ca. 40 g)

1 mittlere Tomate (ca. 130 g)

50 g Gut gegarte Nudeln
(für eine Portion)

1/2 mittlere Karotte (ca. 40 g)

40 g Gekochte Kichererbsen

50 g Gut gegartes püriertes
Rindfleisch
(für eine Portion) (p 66)

5 Portionen



gesamt
40 min

dampfgaren
20 min



1. Waschen Sie das Gemüse, und schälen und waschen Sie die Karotten. Schneiden Sie dann die Tomate in der Mitte durch, und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.

2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten (bis auf die Kichererbsen) in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.

3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.

6. Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um, und geben Sie dann die gekochten Kichererbsen hinzu (kochen Sie die Kichererbsen separat).

8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.

9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 50 g gekochten Nudeln und 50 g püriertem Rindfleisch (p 66).

Ernährungstipps: Reich an Zink und Vitamin B12; enthält zudem Eisen, Phosphor, Kalium, Niacin und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Verwenden Sie statt Rindfleisch Fisch oder anderes püriertes Fleisch (p 66). Sie können dieses Gericht als vegetarische Variante mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.



Kabeljau-Kartoffel-Menü

Zutaten:

- 1 Filet Kabeljau (ca. 100 g)
- 1/2 mittlere Kartoffel (ca. 150 g)
- 100 g Gut gegarter Reisbrei (für eine Portion)



gesamt 35 min

dampfgaren
20 min

5 Portionen



Mein erstes Müsli

Zutaten:

- 50 g Blaubeeren (reif)
- 100 g Haferflocken (für eine Portion)
- 1/2 mittlerer Pfirsich (reif) (ca. 100 g)
- 1/2 mittlere Birne (reif) (ca. 100 g)



gesamt 30 min

dampfgaren
10 min

5 Portionen

- 1 Waschen und schälen Sie die Kartoffeln. Befreien Sie den Kabeljau von Haut und Gräten. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.

- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Prüfen Sie sorgfältig auf Gräten. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Reisbrei.

Ernährungstipps: Hoher Jodgehalt; enthält zudem Selen und Vitamin B12.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.

- 1 Waschen Sie alle Zutaten. Schälen und entkernen Sie den Pfirsich und die Birne. Schneiden Sie den Pfirsich und die Birne in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Haferflocken.

Ernährungstipps: Babys lieben den Geschmack dieser fruchtigen Kombination. Mit diesem Rezept integrieren Sie mehr Obst in die Ernährung Ihres Kindes. Mischen Sie unterschiedliche Obstsorten nach Lust und Laune und dem aktuellen Angebot in Ihrem Supermarkt!

Servier-/Kochtipps: Mischen Sie Naturjoghurt unter, um Milchprodukte in die Ernährung zu integrieren. Verwenden Sie nach Geschmack andere Obstsorten.



Stufe 4: Ab einem Jahr

Auch wenn jedes Kind anders ist, ist ein Baby mit einem Jahr viel aktiver. Es krabbelt möglicherweise schnell durch den Raum, kann sich hochziehen und sich entlang der Möbel durch den Raum bewegen oder sogar schon laufen. Da es laufen, sprechen und so viele andere Dinge lernt, ist dies eine sehr aktive Zeit, in der es viel mehr Energie und Nährstoffe braucht. Aus diesem Grund ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung so wichtig. Bisher war Muttermilch oder Muttermilchersatz die Hauptnahrungsquelle Ihres Babys. Doch jetzt ist es an der Zeit, dass feste Nahrung an die erste Stelle rückt.

In dieser Stufe der Beikosteinführung sollte das Baby drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, sowie zusätzliche Zwischenmahlzeiten wie zubereitetes Obst, Gemüsesticks, Joghurt, Käsestücke, Toast oder Reiswaffeln. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Nahrungsmittel (Brot, Getreideprodukte, Haferbrei, Kartoffeln, Reis, Couscous oder Nudeln), Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Hummus, Soja und Tofu) sowie frisches Obst und Gemüse anzubieten. Milchprodukte (Milch, Joghurt und Käse) sollten in drei der Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten am Tag enthalten sein. Eine Portion entspricht einem Glas Milch (150 ml), einer kleinen Schüssel Joghurt oder Quark oder einem Stück Käse in Größe einer

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, da zu große Portionen abschreckend sein können. Auch wenn es empfohlene Portionsgrößen für Kleinkinder gibt, verwenden Sie seine Faust als Richtwert: Sein Magen hat ungefähr die Größe einer geballten Faust. Wenn es aktiver wird (ab einem Alter von 2 Jahren), vergrößern Sie nach und nach die Portionsgröße. Achten Sie aber stets auf den Appetit Ihres Babys, um zu sehen, wie viel es essen kann. Versuchen Sie, sein Interesse am Essen von Nahrungsmitteln durch das Anrichten der Speisen auf bunten Tellern und in verschiedenen Formen und nach Themen aufrecht zu erhalten (ein Smiley-Gesicht reicht aus). Sie können helfen, indem Sie schwierige Nahrungsmittel

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, dazu große Portionen abschreckend sein können.

Streichholzschachtel. Die übliche Milchaufnahme (Muttermilch oder Muttermilchersatz) nimmt in dieser Stufe von Natur aus ab, wechseln Sie stattdessen ruhig zu Kuh-Vollmilch (es sei denn, es liegt eine Milchallergie vor). Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und sollte neben Wasser das wichtigste Getränk Ihres Kleinkindes sein. Geben Sie jedoch nicht mehr als einen halben Liter Milch am Tag, da dies den Appetit auf andere Nahrungsmittel dämpfen kann, die es für das Wachstum braucht. Es sollte pro Tag 6 bis 8 Portionen Flüssigkeit in einem Becher zu sich nehmen (einschließlich Milchgetränke); eine zu jeder Mahlzeit und eine zu den Zwischenmahlzeiten.

wie Spaghetti klein schneiden. Wenn Ihr Kind beginnt, Nahrungsmittel abzulehnen, nehmen Sie sie ohne viel Aufhebens weg, und bieten Sie erst bei der nächsten Zwischenmahlzeit oder Mahlzeit etwas anderes an. Versuchen Sie, keine gezuckerten oder sehr fetthaltigen Nahrungsmittel anzubieten, da dies nur schlechte Essgewohnheiten fördert. Loben Sie Ihr Baby, wenn es gut gegessen hat, um gutes Verhalten und zukünftiges Lernen zu fördern. Am Ende wird Ihr Kleinkind dasselbe essen wie der Rest der Familie. Vergessen Sie also nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen und sich gesund zu ernähren.

7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch	Weizenkekse und Banane mit Vollmilch	Gefüllte Nudeln mit Fleisch-/ Fisch- und/ oder Gemüsefüllung
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Vormittagssnack	Banane und Reis-/ Haferwaffeln	Eine Handvoll Trauben	Apfel
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Mittagessen	Käseomelette mit Kirschtomaten und Gurkensticks	Getoastetes Mini-Sandwich mit gegrilltem Schinken und Tomate	Baby-Ofenkartoffel und Bohnen (optional mit Käse überbacken)
Zweiter Gang	Milchmousse	Joghurt	Quark
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Nachmittagssnack	Fruchtmüsliriegel	Pitabrot mit Hummus	Reiswaffeln und getrocknete Aprikosen
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Abendessen	Bolognesesoße für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Fruchtiges Lamm-Couscous mit Mango und Rosinen	Kunterbunter Reis (in der App angegeben*)
Zweiter Gang	Naturjoghurt und Fruchtmus	Rhabarber und Pudding	Frischer Obstsalat und Naturjoghurt
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Abend-/ Zubettgehnack	Toast mit Erdnussbutter (oder einem Belag Ihrer Wahl)	Milchreis	Weizenkekse mit Vollmilch
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			

* Bieten Sie Ihrem Kleinkind 6 bis 8 Gläser oder Becher Flüssigkeit (ca. 100 ml pro Portion) am Tag an. Dazu eignen sich Wasser, Milch oder ungesüßte Fruchtsäfte. Wasser ist eine gute Wahl und sollte den ganzen Tag über zur Verfügung gestellt werden.

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Haferbrei mit Vollmilch und geriebenem Apfel	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch	Gekochtes Ei oder Rührei auf Toast	Müsli mit Vollmilch
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Mango	Pfirsich	Birne	Papayaspalten
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Leckerer Spargel (p 85)	Spinat-Pilz-Frittata	Blumenkohl und Brokkoli mit Hühnerwürfeln und Käsesoße (in der App angegeben*)	Gebackene Bohnen auf Toast
Milchmousse	Joghurt	Quark	Joghurt
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Brotsticks und Gurken-/ Karottensticks mit einem Dip Ihrer Wahl	Reiswaffeln mit Erdnussbutter oder einem Belag Ihrer Wahl	Karottenkuchen/ Gemüsepudding	Haferwaffeln, Trauben und Käse/Streichkäse
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Schweinekotelett, Ofenkartoffel und Bohnen	Brokkoli zum Verlieben (p 84)	Hähnchen-Gemüse-Curry mit Reis oder Nudeln	Rindfleisch mit Karotten und Kartoffeln
Milchreis und Fruchtmus	Apfelstreusel und Pudding	Erdbeerpüree und Gries	Obst-Trifle
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Toast mit Marmelade	Weizenkekse mit Vollmilch	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch	Toast mit einem Belag Ihrer Wahl
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			

* Kleinkinder benötigen mindestens 3 Portionen Milchprodukte am Tag, eine davon kann ein Glas Milch beinhalten. Fruchtsaft sollte nur gelegentlich konsumiert werden [1 kleines Glas verdünnten reinen Fruchtsaft (1 Teil Saft mit 10 Teilen Wasser) nur zu den Mahlzeiten anbieten, um Zahnschäden zu vermeiden].

Paprika mal ganz süß

Zutaten:

1/2 Stange Lauch (ca. 20 g)

1 mittlere Tomate (ca. 140 g)

1/4 kleine Zucchini (ca. 40 g)

140 g Gut gegarter Reis
(für eine Portion)

1/2 mittlere rote Paprika (ca. 40 g)

4 Portionen



gesamt
20 min

dampfgaren
15 min



1. Waschen und schälen Sie das Gemüse. Schneiden Sie dann die Tomate und die Paprika in der Mitte durch, und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei älteren Kindern sollten größere Stückchen enthalten sein, um sie zum Kauen zu animieren. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g gegartem Reis.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Sie können diese Soße nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.



Brokkoli zum Verlieben

Zutaten:

1 Filet Lachs (ca. 120 g)

1/2 kleiner Brokkoli (ca. 120 g)

140 g Gut gegarte Muschelnudeln
(für eine Portion)



gesamt 35 min

dampfgaren
15 min

4 Portionen



Leckerer Spargel

Zutaten:

12 Stangen Spargel (grün) (ca. 240 g)

100 g Gedämpfte Frühkartoffeln (in Spalten)
(für eine Portion)

20 g Geriebener Parmesan (für eine Portion)



gesamt 30 min

dampfgaren
15 min

3 Portionen

- 1 Waschen Sie den Brokkoli. Befreien Sie den Lachs von Haut und Gräten. Schneiden Sie den Brokkoli und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten, mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g Muschelnudeln.

Ernährungstipps: Reich an Omega 3, Selen, Iod, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Phosphor, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Gemüse. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.

- 1 Waschen Sie den Spargel, und entfernen Sie holzige Stangen. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Stücke.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampfaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie 1 Portion mit 100 g gegarten Frühkartoffeln (in Spalten) und 20 g geriebenem Parmesan.

Ernährungstipps: Reich an Phosphor, Folsäure, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Kalzium, Kalium, Thiamin, Vitamin C und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit zerkleinertem Lachs. Servieren Sie dieses Gericht mit Nudeln und einer Soße Ihrer Wahl.

Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé

Étape 1 : Premières saveurs

Délice de pommes de terre et brocoli

Pommes rigolotes

Des bananes sur l'avocat

Une courge ensoleillée

Étape 2 : Plats faciles à mâcher

Douceur de poulet aux pommes

Paradis végétarien

Accompagnement à la viande

Déclinaison de saumon, courgettes et patates douces

Purée toute simple

Panaché prunes pêches

Étape 3 : Plats plus difficiles à mâcher

Pois chiches et nouilles

Brandade pommes de terre et morue

Mon premier muesli

Étape 4: À partir d'un an

La douceur du poivron

Des brocolis heureux pour la vie

Des asperges pleines de soleil

87

94

98

100

101

102

103

107

108

110

111

112

113

114

118

120

121

122

126

128

129

Recettes nutritives faciles et rapides pour votre bébé

La première fois que vous devez nourrir votre bébé avec des aliments solides, il est tout à fait normal de ne pas savoir comment vous y prendre. Le très grand nombre d'informations disponibles sur le sujet peut à lui seul vous perdre, surtout si vous êtes parent pour la première fois. Les bébés recrachent parfois la nourriture qu'on leur a préparée, sans être capable de dire ce qu'ils veulent ou ne veulent pas manger. Cela peut être difficile pour les parents lorsqu'ils diversifient l'alimentation de leur bébé. Mais pas de panique: adaptez-vous aux besoins de votre bébé et donnez-lui des repas avec des nutriments variés qui lui permettront de grandir heureux et en bonne santé.

Nous avons créé cette brochure avec Emma Williams, Docteur en nutrition. Une professionnelle qui vous explique comment sevrer votre enfant et lui préparer des repas riches en nutriments sans problème, afin que vous puissiez mieux profiter de vos repas en famille.

Conseils d'experts

Emma Williams est docteur en nutrition. En tant que chercheuse clinicienne dans le service de pédiatrie d'un hôpital pour enfants, elle examinait la croissance et le régime de très jeunes enfants (0 à 3 ans) qui souffraient de problèmes de croissance, puis elle conseillait leurs parents. Elle a ensuite travaillé en tant qu'experte en nutrition à la British Nutrition Foundation, où elle fournissait des conseils nutritionnels sur la diversification alimentaire, analysait et contrôlait les nutriments présents dans des recettes de diversification alimentaire et proposait des menus pour les très jeunes enfants. Elle fait également partie de la Nutrition Society et du groupe UK Nutritionists in Industry. Elle conseille régulièrement les médias sur des questions de nutrition. Après plus de 15 ans dans le domaine de la nutrition humaine, Emma a récemment créé sa propre société de conseil en nutrition.

Le robot cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent cuit les fruits, les légumes, la viande et le poisson à la vapeur. Doté d'une fonction pratique permettant de décongeler et de réchauffer, il peut également mixer des ingrédients cuits afin d'obtenir la consistance qui correspond le mieux à l'âge de votre bébé.

Notre objectif

Nous espérons que les recettes présentes dans cette brochure vous permettront d'habituer votre bébé à manger de la nourriture solide. Le document contient des informations et des conseils d'une professionnelle qui vous seront utiles pour comprendre les différentes étapes de la diversification alimentaire. Il présente

également des exemples d'agenda de repas et des recettes appropriées aux différentes étapes de la diversification. Chaque recette a été élaborée à l'aide de cet appareil afin de vous aider à donner une alimentation nutritive à votre bébé en pleine croissance.

Commencer la diversification alimentaire

Voir votre nouveau-né grandir et devenir un enfant heureux et en bonne santé est une expérience incroyable et gratifiante. Ce qu'il se passe au cours de la première année de vie d'un bébé peut éventuellement avoir des conséquences sur sa santé future. C'est pourquoi il est essentiel de lui donner une alimentation saine et nutritive. Le lait maternel est le meilleur aliment de départ que vous puissiez donner à un bébé, car il contient tous les nutriments dont il a besoin, ainsi que des anticorps clés transmis directement par la mère, qui lui permettent de mieux se protéger contre les infections. Il est recommandé d'allaiter jusqu'à l'âge de 6 mois et si possible, de continuer pendant 2 ans ou plus si vous le désirez, tout en lui préparant des repas sains et équilibrés. Lorsque vous ne pouvez pas allaiter, le lait maternisé est la meilleure option pour remplacer le lait maternel. En termes de croissance, un bébé doit prendre entre 0,5 kg et 1 kg par mois de 0 à 6 mois. Après cette période, il aura besoin d'aliments solides pour continuer à grandir et se développer.

Les bébés sont des individus et grandissent à des rythmes différents, il est donc très important de ne pas les forcer à manger des aliments solides s'ils ne sont pas prêts. Au plus tôt, vous pouvez penser à commencer la diversification alimentaire lorsque votre bébé est âgé de 4 mois ou 17 semaines, mais il faut environ 6 mois au système digestif de votre bébé pour qu'il fonctionne correctement et qu'il puisse digérer des aliments. Parmi les trois signes clés qui se manifestent généralement entre 4 et 6 mois et qui permettent de savoir qu'un bébé est prêt à manger de la nourriture solide : la capacité à s'asseoir et à garder la tête droite, la

bonne coordination entre les mains, les yeux et la bouche (lorsqu'il peut regarder la nourriture, la prendre et la mettre dans sa bouche) et la capacité à avaler la nourriture au lieu de la recracher. Faites donc attention à ces signes avant de diversifier l'alimentation de votre bébé, qui peut également devenir moins réceptif à l'allaitement et commencer à montrer de l'intérêt pour la nourriture consommée par les autres. Tous ces changements marquent une étape importante dans son développement. Il est désormais prêt à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures.

Proposer à votre bébé des repas sains et variés est essentiel pour lui apprendre les bases d'une alimentation équilibrée dès son plus jeune âge.

Lorsque vous commencez à diversifier l'alimentation de votre bébé, le volume de nourriture qu'il consomme n'est pas très important. Ce qui compte, c'est de lui permettre de s'habituer à manger des aliments solides. Au début, il n'aura pas besoin de 3 repas par jour. Vous pouvez commencer tout simplement en le nourrissant un petit peu à chaque fois, jusqu'à ce qu'il s'habitue à la saveur, à la texture et à la sensation de la nourriture dans sa bouche. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement le volume et la diversité des aliments qu'il consomme, jusqu'à ce qu'il puisse manger la même chose que le reste de la famille, en portions plus réduites. Les

bébés apprennent à aimer les aliments auxquels on les habitue. Si vous donnez à votre enfant des aliments et des boissons très salés, sucrés ou gras, il aura plus envie d'en consommer lorsqu'il sera plus grand. Ne l'habituez pas à manger n'importe quoi! Il est fondamental de donner à votre enfant des aliments nutritifs sains et variés dès le départ, pour qu'il continue à consommer ce type d'aliments lorsqu'il grandira. Il est très difficile de changer les habitudes alimentaires d'un enfant lorsqu'il grandit et il est donc important de lui donner de bonnes habitudes dès le départ. Nous vous conseillons de vous y atteler dès l'étape de la

diversification alimentaire et de lui préparer des repas à base de produits frais. Cela vous permettra de savoir exactement ce qu'il mange. Essayez également de préserver autant que possible la composition nutritionnelle des aliments que vous souhaitez préparer, pour que les ingrédients que vous utilisez soient le plus nutritif possible. Vous pouvez par exemple acheter des ingrédients frais et les conserver de façon adéquate en suivant les instructions fournies. Vous pourrez ainsi garantir que des aliments tels que la viande ou le poisson crus peuvent être consommés en toute sécurité. Enfin, en préparant toujours la nourriture sur des

* Consultez votre médecin ou votre pédiatre si vous pensez avoir besoin de plus de conseils sur le meilleur moment de diversifier l'alimentation de votre bébé.

surfaces propres, avec des ustensiles propres, vous protégerez votre bébé des bactéries nocives.

La cuisson à la vapeur est une manière saine de préparer les aliments, car elle permet d'en conserver les nutriments. Le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent vous permettra de conserver les nutriments des aliments frais dans le plat que vous aurez préparé pour votre bébé. Cela est dû au fait que le liquide qui s'échappe des aliments au cours de la cuisson à la vapeur est conservé afin d'être réintégré dans la nourriture lors du mixage.

Bien que cette liste de recettes vous donne des informations sur la diversification alimentaire, vous pouvez également trouver ailleurs de nombreuses informations qui peuvent vous aider à décider si votre bébé est prêt à diversifier son alimentation, auprès de votre clinique pédiatrique locale ou de votre médecin, ou encore en ligne. Vous pouvez également trouver des informations qui vous aideront à passer d'une étape à l'autre et peut-être même d'autres idées de recettes que vous pouvez utiliser avec votre cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent.

J'espère de tout cœur que vous profitez pleinement de ces moments magnifiques et passionnants au cours de la croissance et du développement de votre enfant, au fur et à mesure qu'il apprend à découvrir de nouvelles saveurs et textures, pour une alimentation saine toute la vie !



Emma Williams, Docteur en nutrition et consultante, www.createfoodandnutrition.com

Ces recettes ont fait l'objet d'une sélection minutieuse par un professionnel de la nutrition. Si vous ne savez pas si elles conviennent à votre bébé, notamment si vous pensez ou savez qu'il souffre d'allergie à certains aliments, veuillez consulter votre médecin ou votre pédiatre.



Recommandations en matière de santé et de sécurité

Les bébés sont particulièrement vulnérables aux bactéries pouvant générer des intoxications alimentaires. Il est donc essentiel, lorsque vous préparez et conservez la nourriture de votre bébé, de suivre quelques principes simples en matière de santé et de sécurité.

Préparation des repas :

- Assurez-vous toujours que la nourriture est correctement conservée et respectez les dates de péremption. Préparez la nourriture dans une cuisine propre, en utilisant des planches et des ustensiles propres. Lavez-vous bien les mains avant de préparer la nourriture et lavez les mains de votre bébé avant son repas. Assurez-vous que les bols et les cuillères sont parfaitement nettoyés avant d'être utilisés. Philips Avent propose une gamme de stérilisateurs efficaces, simples et rapides à utiliser.
- Conservez les viandes crues et les viandes cuites séparément et à l'écart des autres aliments présents dans le frigo. Assurez-vous également de les couvrir. Lavez-vous toujours les mains après avoir touché de la viande crue. La viande ou le poisson cru conservé dans un emballage stérile sous vide ne doivent pas être lavés avant utilisation car cela peut répandre des microbes nocifs sur le plan de travail de la cuisine et provoquer des intoxications alimentaires. Si vous n'êtes pas sûre qu'ils aient été lavés auparavant (s'il ne s'agit pas d'aliments dans des emballages sous vide achetés aux marchés), fiez-vous à votre propre jugement. Lavez toujours les fruits et légumes et épluchez-les si nécessaire. Tous les légumes-racines doivent être épluchés et lavés avant utilisation.
- N'ajoutez jamais de sel dans la nourriture de votre bébé. Vous pouvez en revanche ajouter des herbes et des épices douces pour lui donner du goût. Si une recette contient du bouillon, utilisez du bouillon qui contient peu ou pas de sel. Évitez d'ajouter du sucre aux aliments, sauf si cela est nécessaire pour donner du goût (par exemple pour sucrer une tarte aux fruits).
- Veillez à ce que les plats soient bien cuits et laissez-

les refroidir jusqu'à ce qu'ils soient tièdes avant de servir.

Conservation des aliments :

- Une fois un plat préparé, refroidissez-le le plus rapidement possible (1 à 2 heures) et placez-le au réfrigérateur (à 5 °C (41 °F) maximum) ou au congélateur (à -18 °C (0 °F)). La plupart des plats fraîchement préparés peuvent être conservés jusqu'à 24 heures au réfrigérateur. Suivez la notice de votre congélateur concernant la durée de conservation (généralement de 1 à 3 mois).
- Les portions de nourriture peuvent être préparées et conservées au congélateur en utilisant le récipient fourni avec votre cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent. Vous pouvez acheter des récipients supplémentaires dans cette gamme Philips, eux aussi stérilisés, compacts et faciles à ranger. Vous pouvez inscrire le nom de l'aliment et sa date de préparation sur le couvercle ou bien poser une étiquette. Vous pouvez également utiliser des bacs à glaçons, des petits récipients allant au congélateur ou des sacs à congélation. Si nécessaire, assurez-vous que la nourriture est correctement emballée au moyen d'un film alimentaire ou de papier d'aluminium.
- La nourriture congelée doit être décongelée avant d'être mise à chauffer. Le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent dispose de fonctions décongélation et réchauffage qui répondent à tous vos besoins. Assurez-vous que la nourriture réchauffée est bien chaude partout (de la vapeur doit s'en échapper) et laissez-la refroidir suffisamment avant de la servir. Le chauffe-biberon/chauffe-repas électrique Philips Avent permet également de faire chauffer la nourriture de votre bébé de façon uniforme et en toute sécurité. Si vous réchauffez de la nourriture à l'aide d'un micro-ondes, mélangez toujours la nourriture et vérifiez sa température avant de donner à manger à votre bébé. Ne réchauffez pas la nourriture plus d'une fois.
- Ne recongelez jamais de la nourriture après l'avoir décongelée et ne conservez jamais la nourriture que

votre enfant n'a pas terminée pour la réutiliser par la suite.

Aliments à éviter et allergies alimentaires :

- Certains aliments ne conviennent pas aux enfants de moins de 12 mois, notamment le foie, les fruits de mer crus, le requin, l'espadon et le marlin, les fromages non pasteurisés et le miel. Assurez-vous que les œufs ou les plats contenant de l'œuf sont bien cuits.
- S'il y a des antécédents d'allergies alimentaires au sein de votre famille, l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois est recommandé. Si vous ne pouvez pas allaiter, consultez un médecin afin de recevoir des conseils sur le meilleur lait maternisé à donner à la place. L'introduction d'aliments pouvant provoquer des allergies, vous devez continuer d'allaiter pendant la diversification alimentaire et introduire avec précaution les aliments potentiellement allergènes, tels que le lait, les œufs, le blé, le poisson et les fruits de mer, en procédant aliment par aliment.
- S'il y a des antécédents d'allergie aux cacahuètes dans votre famille, demandez conseil à votre médecin. En raison du risque d'étouffement, ne donnez pas de fruits à coque entiers, notamment des cacahuètes, aux enfants âgés de moins de 5 ans.
- Parmi les signes immédiats d'allergie (qui se manifestent en général de quelques secondes jusqu'à deux heures après) figurent le gonflement des lèvres, les démangeaisons et l'urticaire, le rougissement du visage ou du corps, une éruption cutanée, de l'eczéma qui s'aggrave ou des difficultés à respirer. Si vous pensez que votre bébé présente une réaction allergique à un aliment, prenez conseil en urgence auprès d'un médecin. Dans certains cas rares, une réaction sévère (anaphylaxie) peut mettre la vie d'un bébé en danger.
- Les réactions tardives à un aliment (généralement associées à une allergie au lait de vache) peuvent être : nausées, vomissements ou reflux, diarrhées, constipation, sang dans les selles, fesses rouges et aggravation progressive de l'eczéma. Votre bébé pourrait également avoir du mal à prendre du

poids (à plus long terme). Certains symptômes (par exemple, éruptions cutanées et diarrhées) pouvant être les signes d'autres maladies, prenez conseil auprès de votre médecin.

- Prenez toujours conseil auprès d'un professionnel de santé si vous pensez que votre enfant peut souffrir d'une allergie alimentaire : cela doit être la première personne que vous appelez !

Informations et conseils supplémentaires

- La quantité indiquée dans les recettes* doit être suffisante pour nourrir votre bébé et conserver ou congeler des restes à utiliser plus tard en portions individuelles. Vous pouvez adapter la quantité à vos besoins, en vous assurant de régler le temps de cuisson à la vapeur en fonction de la quantité d'ingrédients utilisée. Consultez la section « Ingrédients et temps de cuisson à la vapeur » dans le manuel d'utilisation pour connaître les temps de cuisson approximatifs pour un ingrédient spécifique.
- La consistance finale du plat dépendra des ingrédients utilisés, notamment la quantité et l'étape de diversification alimentaire (c'est-à-dire une consistance lisse par rapport à une consistance plus grumeleuse). Vous pouvez modifier la consistance en ajoutant le lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillie dans le plat : ajoutez de l'eau pour une consistance plus liquide ou des céréales pour bébé pour l'épaissir. Retirez un peu d'eau du cuiseur vapeur avant de mixer afin d'obtenir une consistance plus épaisse.
- Les quantités indiquées dans les recettes ne sont données qu'à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de la nature des ingrédients utilisés et des temps de cuisson.
- Le nombre de portions indiqué dans chaque recette n'est donné qu'à titre indicatif. Chaque bébé ayant des besoins différents, ce nombre peut ne pas refléter les quantités nécessaires pour rassasier votre bébé ou répondre à ses besoins de croissance. La taille de la portion finalement consommée peut par conséquent être différente de celle indiquée.
- Les planifications de repas ne sont que de simples exemples de programmes alimentaires équilibrés

pour chaque étape de la diversification alimentaire. Tout comme pour la taille des portions, vous pouvez les utiliser pour vous guider en fonction de vos préférences personnelles et de celles de votre bébé. Ce produit étant vendu à l'international, certains repas suggérés dans les programmes alimentaires sont conçus pour différentes régions du monde. N'hésitez donc pas à choisir les repas les plus adaptés à votre culture ou vos besoins.

- Les programmes alimentaires 1 à 3 ont été conçus pour éveiller votre bébé à la saveur de ses premiers aliments, de façon variée et en lui proposant des quantités de plus en plus importantes, en plus du lait qu'il continue de consommer au cours de l'étape de diversification alimentaire. Le programme alimentaire de l'étape 4 (12 mois et plus) est conçu pour que votre bébé goûte à des aliments des quatre groupes d'aliments principaux : aliments amylicés (riz, pommes de terre, pâtes), fruits et légumes,

produits laitiers (yaourt fort en matière grasse et fromage), aliments protéinés (viande, poisson) et solutions alternatives tels que des œufs et des légumineuses (dals, lentilles, etc.). Les portions sont conçues pour être servies au rythme de cinq, quatre, trois puis deux portions par jour respectivement. Encore une fois, ces critères peuvent être utilisés comme guide pour nourrir des enfants de 1 à 3 ans en s'assurant qu'ils aient un régime équilibré, avec différents types d'aliments.

- Lorsque vous cuisinez avec le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent, utilisez le guide de recettes avec photos pour vous faire rapidement une représentation visuelle de la recette.
- Lorsque vous utilisez le cuiseur-mixeur bébé 4 en 1 pour bébé de Philips Avent pour la première fois, veuillez suivre toutes les instructions fournies dans la recette.



* Toutes les recettes ont été étudiées pour fournir la bonne quantité de calories, de sel, de sucre, de glucides et de lipides aux bébés et aux enfants.



Étape 1 : Premières saveurs

La première étape de la diversification alimentaire (autour de 4 à 6 mois) consiste à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures pour la toute première fois. Comme votre bébé ne sera habitué qu'au goût et à la texture du lait, l'astuce est ici d'introduire de nouveaux aliments petit à petit. Bien que cela puisse prendre un peu de temps au début, avec un peu de patience votre bébé mangera ses premiers aliments sans problème.

Jusqu'à maintenant, votre bébé a pris l'habitude d'utiliser sa langue en l'avancant dans sa bouche pour téter votre lait ou boire le lait maternisé au biberon. Lorsque vous le nourrirez à la cuillère pour la première fois, il reproduira automatiquement ce mouvement avec sa langue, repoussant et empêchant ainsi systématiquement toute nourriture que vous lui présenterez de rentrer. La diversification alimentaire est une étape importante du développement moteur oral et s'accompagne de toute une série d'apprentissages. Votre bébé devra par exemple apprendre à utiliser ses lèvres pour attraper la nourriture dans la cuillère ou sa langue pour pousser la nourriture vers le fond de sa bouche et avaler. Avant cela, il utilisait simplement les muscles de sa mâchoire et de ses joues pour

cuit écrasé, mélangé au lait habituel de votre bébé. Vous pouvez également préparer des légumes cuits sous forme de purée ou mixer des fruits. Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades). Commencez par lui proposer quelques cuillères à café une fois par jour, pendant ou après son repas au lait habituel (maternel ou maternisé). Nous vous conseillons également de lui proposer un aliment à la fois pour voir comment il y réagit. Au fur et à mesure, proposez-lui des aliments solides avant son lait habituel et augmentez progressivement la fréquence et la quantité donnée. Vous pouvez également expérimenter différentes consistances en ajoutant moins de lait ou d'eau (bouillie refroidie) afin d'épaissir le plat. Après cela,

Les purées doivent être très lisses et plutôt liquides, en commençant par des saveurs douces (voire fades).

téter. Cette expérience est donc entièrement nouvelle. Lorsque votre bébé avale de la nourriture et présente les deux autres signes indiquant qu'il est prêt à diversifier son alimentation (il sait s'asseoir et prendre la nourriture pour la porter à sa bouche), il est vraiment prêt à commencer à explorer d'autres aliments.

Par exemple, les premiers aliments peuvent être des céréales en purée telles que du riz pour bébé, des flocons d'avoine, du millet, ou encore du riz

vous pouvez commencer à lui proposer différents types d'aliments et augmenter progressivement la fréquence des repas, en passant de deux à trois par jour, afin de commencer à lui faire découvrir bon nombre de nouvelles saveurs. En ce qui concerne les liquides, continuez à lui proposer du lait (maternel ou maternisé). Si votre bébé est nourri au lait maternisé, donnez-lui de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes si vous pensez qu'il a soif entre les repas (les bébés nourris au sein n'ont pas besoin de davantage d'eau).

Planification des repas sur 7 jours

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Céréales pour bébé mélangées au lait habituel de bébé	Céréales pour bébé et purée de pomme mélangées au lait habituel de bébé	Céréales pour bébé mélangées au lait habituel de bébé
Déjeuner	Purée de carotte	Délice de pommes de terre et brocoli (p 98)	Purée d'avocat et de petit-pois
Dîner	Pommes rigolotes (p 100)	Banane en purée ou écrasée	Purée de poire (Adaptation de la Pommes rigolotes (p 100))



Convient aux végétariens



Peut être stocké au congélateur

* L'application Philips Avent 4 en 1

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Céréales pour bébé et purée de poire mélangées au lait habituel de bébé	Céréales pour bébé mélangées au lait habituel de bébé	Céréales pour bébé et purée de fruits (divers) mélangées au lait habituel de bébé	Céréales pour bébé mélangées avec de la banane et lait habituel de bébé
Purée de carotte et patate douce (fourni dans l'application*)	Purée de brocolis	Une courge ensoleillée (p 102)	Purée de carotte et panais
Purée de divers fruits : pommes et poires (fourni dans l'application*)	Pommes rigolotes (p 100)	Des bananes sur l'avocat (p 101)	Tendre purée de pomme et citrouille (fourni dans l'application*)

Vous pouvez utiliser cette planification de repas lorsque votre bébé a été habitué à ses premiers aliments (1 à 2 cuillères pleines de nourriture pour commencer, à divers repas de la journée selon votre choix, puis en augmentant progressivement la quantité et le nombre de repas en fonction du rythme de votre bébé). Finissez chaque repas de votre bébé avec son lait habituel (maternel ou maternisé). Vous devrez également donner du lait à votre bébé 1 à 2 fois au cours de la journée.

Délice de pommes de terre et brocoli

Ingredients:

1/2 Grande Pomme de terre (Env. 200 g)

1/2 Petit Brocoli (Env. 100 g)

4 parts



total
35 min

steam
20 min



1. Lavez le brocoli et épluchez et lavez la pomme de terre. Coupez la pomme de terre et le brocoli en cubes d'environ 1 cm.



2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.



3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».



4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.



5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.



6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».



7. Tournez le bol.



8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.



9. Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.

Conseils nutritionnels : Riche en vitamine K ; source de vitamine C et d'acide folique.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec du riz pour bébé ou le lait habituel de votre bébé. Remplacez la pomme de terre par une patate douce.



Pommes rigolotes

Ingredients:

2 Pommes Moyennes (Env. 300g)



total **25 min**

steam **15 min**

4 parts

- 1 Lavez, épluchez et retirez le cœur de la pomme. Coupez la pomme en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Conseils nutritionnels : Source de vitamine C.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec du riz pour bébé ou le lait habituel de votre bébé. Remplacez la pomme par de la poire ou mélangez les deux fruits.



Des bananes sur l'avocat

Ingredients:

1/2 Avocat Moyen (mûr) (Env. 50 g)

1/2 Banane Moyenne (mûre) (Env. 50 g)

60 ml Le lait habituel de votre bébé (préparé comme à l'habitude)



total **10 min**

steam **0 min**

1 part

- 1 Coupez l'avocat en deux. Retirez le noyau et videz la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Épluchez la banane. Coupez l'avocat et la banane en cubes de 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol. Mettez tous les fruits et le lait pour bébé dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.

- 3 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 4 Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Conseils nutritionnels : Riche en acide folique ; source de vitamines C et E, de potassium, de vitamines B6 et K.

Conseils de présentation/préparation : À servir de préférence immédiatement après sa préparation. Remplacez la banane par de la papaye.



Une courge ensoleillée

Ingredients:

1/2 Courge Moyenne musquée (Env. 300 g)



total 35 min

steam 15 min

4 parts

- 1 Lavez, épluchez et coupez la courge musquée en deux, puis épépinez-la. Coupez la courge musquée en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.

Conseils nutritionnels : Votre bébé adorera le goût sucré et la couleur orange vif de la courge musquée, parfait pour commencer la diversification.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec du riz pour bébé ou le lait habituel de votre bébé. Ajoutez du panais pour plus de goût.



Étape 2 : Plats faciles à mâcher

Maintenant que votre bébé s'est habitué à manger de la purée ou des aliments écrasés à la saveur relativement douce, il est temps d'introduire de nouvelles textures et des saveurs plus fortes, en allant petit à petit vers des aliments moins écrasés, pour qu'il apprenne à mâcher. À cette étape de la diversification alimentaire (6 à 8 mois), votre bébé devrait commencer à consommer 3 repas par jour, avec des quantités plus importantes qu'avant, en plus du lait (maternel ou maternisé) qu'il a l'habitude de boire.

Chez un bébé, le simple fait de mâcher des petits morceaux d'aliments mous et de faire circuler la nourriture dans sa bouche avec sa langue l'aide à développer sa motricité orale. Même si au début la nourriture peut lui donner des haut-le-cœur, le faire tousser ou même vomir pour enlever les morceaux de nourriture du fond de sa bouche, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas ce que vous lui avez préparé. Il est tout simplement en train d'apprendre à gérer de la nourriture d'une consistance différente. Continuez à lui donner des aliments aux textures différentes pour qu'il apprenne à manger divers aliments et apprécie d'en découvrir de nouveaux. Ne vous inquiétez pas s'il rejette certains aliments au début, c'est parfaitement normal. La science a montré que les préférences alimentaires peuvent être influencées si un aliment est servi régulièrement. L'astuce consiste donc à continuer à lui servir un aliment à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'il s'habitue à son goût et finisse par l'accepter. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires (parfois jusqu'à 15) avant que votre bébé accepte certains aliments. Soyez donc patiente et persévérez : cela finira par payer. Souvenez-vous qu'il est beaucoup plus facile de lui donner des habitudes alimentaires saines lorsqu'il est jeune et qu'il faut donc lui servir de nombreux aliments différents au cours de ces premières années.

Même si les bébés n'ont en général pas de dents avant l'âge de 6 mois, votre bébé peut commencer à gérer de petits morceaux de nourriture molle (en appuyant avec ses gencives). Cette étape consistant entièrement à leur apprendre à mâcher, commencez en leur donnant des aliments mous à manger avec les doigts tels que des bâtons de légumes cuits (carotte) ou des bâtons de fruits mûrs et mous, des petites tranches de pain grillé ou même des pâtes de différentes formes, bien cuites. Ne lui donnez jamais des raisins ou des tomates cerises entiers car il risque de s'étouffer. Si vous voulez lui en donner, coupez-les toujours en tranches.

À ce stade, vous pouvez commencer à expérimenter plus avant, en introduisant des plats combinant différents aliments provenant des groupes d'aliments principaux. Étant donné qu'il s'agit d'une période au cours de laquelle la croissance de votre bébé est rapide, ses besoins en aliments riches et nutritifs seront

plus élevés : donnez-lui de nombreux aliments différents ! Tous les bébés naissent par exemple avec une réserve importante de fer, mais cette dernière commence à s'épuiser aux alentours de 6 mois. Il est donc essentiel que leur régime contienne suffisamment de fer pour qu'ils puissent grandir et se développer sainement. Servez à votre bébé beaucoup d'aliments contenant du fer, tels que de la viande rouge maigre, des céréales, des haricots et des légumes verts. Si vous n'êtes pas sûre de la quantité dont il a besoin, laissez-le vous guider. Les bébés ont tendance à tourner la tête ou à garder la bouche fermée lorsqu'ils ne veulent plus manger. Pour des questions de sécurité, ne laissez jamais votre bébé manger seul. Continuez à l'allaiter ou à lui proposer du lait maternisé et faites-lui boire des gorgées d'eau bouillie refroidie dans un gobelet d'entraînement avec ses repas. Ne cédez pas à la tentation de lui faire boire des jus : le lait ainsi que les fruits et légumes qu'il consomme contiennent déjà beaucoup de vitamine C.

Les 4 groupes d'aliments principaux sont :
1. Aliments amylacés : pommes de terre, riz, pâtes et autres céréales ;
2. Viande, poisson et autres sources de protéines, telles que les œufs et les légumineuses (dals, lentilles, etc.) ;
3. Fruits et légumes ;
4. Produits laitiers : fromage et yaourt au lait entier. Le lait entier peut aussi être utilisé pour la cuisson.

Planification des repas sur 7 jours

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Flocons d'avoine à la poire écrasée	Muesli spécial bébé à la mangue écrasée	Flocons d'avoine à la banane écrasée
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Morceaux de poire mûre	Morceaux de mangue mûre	Tranches de banane
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			
Déjeuner	Accompagnement à la viande (p 110) avec ou sans légumes écrasés (p 108)	Purée toute simple (p 112) (ajoutez de la viande en purée si vous le souhaitez)	Purée de panais, pomme de terre et bœuf (fourni dans l'application*)
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Fleurettes de brocoli cuit	Fleurettes de chou-fleur cuit	Bâtons de carottes cuites
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			
Dîner	Panaché prunes pêches (p 113)	Banane écrasée mélangée à un yaourt nature	Lentilles et légumes (fourni dans l'application*)
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Tranches de prune ou de pêche mûres	Tranches de banane	Tranches de melon mûr
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Muesli spécial bébé aux myrtilles écrasées	Flocons d'avoine aux poires écrasées	Muesli spécial bébé à la banane	Flocons d'avoine à la purée de pomme
Myrtilles mûres	Morceaux de pêche mûre	Tranches de banane	Morceaux de pomme légèrement cuits
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			
Douceur de poulet aux pommes (p 107)	Déclinaison de saumon, courgettes et patates douces (p 111)	Bœuf au panais et à la patate douce (fourni dans l'application*)	Agneau à la pomme de terre et à la courge musquée (fourni dans l'application*)
Tranches de courgette cuites	Fleurettes de brocoli cuit	Fleurettes de chou-fleur cuit	Fleurettes de brocoli cuit
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			
Papaye écrasée mélangée à un yaourt nature	Purée orange de courge musquée et de carotte (fourni dans l'application*)	Mangue écrasée mélangée à un yaourt nature	Paradis végétarien (p 108)
Tranches de papaye mûre	Morceaux de courge musquée	Morceaux de mangue mûre	Morceaux de carottes cuites
* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé. S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.			



Douceur de poulet aux pommes

Ingredients:

1/2 Filet de Blanc de poulet (Env. 80 g)

2 Petites Patates douces (Env. 225 g)

1/2 Petite Pomme (Env. 70 g)



total 35 min

steam 20 min

3 parts

- 1 Lavez, épluchez et retirez le cœur de la pomme, puis épluchez et lavez la patate douce. Si nécessaire, retirez la peau et le gras du blanc de poulet. Coupez tous les ingrédients en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Conseils nutritionnels : Riche en vitamine A ; source de vitamine C et de vitamines B6 et B3.

Conseils de présentation/préparation : Remplacez le poulet par du porc. Ajoutez du panais à la patate douce pour plus de goût.

Paradis végétarien

Ingredients:

1/4 Petit Chou-fleur (Env. 130 g)

1/2 Pomme de terre Moyenne (Env. 145 g)

1 Carotte Moyenne (Env. 100 g)



total
35 min

steam
20 min



1. Lavez le chou-fleur et lavez et épluchez la pomme de terre et la carotte. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.



2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.



3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».



4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.



5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.



6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».



7. Tournez le bol.



8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.



9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Conseils nutritionnels : Riche en vitamine C ; source de vitamine B6 et de vitamines A et K.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Associez cette préparation avec vos légumes préférés ou des lentilles cuites.



Accompagnement à la viande

Ingredients:

- 1 Fillet de Bœuf/agneau/blanc de poulet/porc (Env. 250 g)
- 3 Cuillères à soupe de Purée de légumes (p 108)



total **35 min**

steam **20 min**

4 parts



Déclinaison de saumon, courgettes et patates douces

Ingredients:

- 1 Fillet de Saumon (Env. 100 g)
- 2 Petites Patates douces (Env. 185 g)
- 1/2 Courgette Moyenne (Env. 90 g)



total **30 min**

steam **15 min**

3 parts

- 1 Si nécessaire, retirez la peau et le gras de la viande. Coupez la viande en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.

- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part. Si nécessaire, mélangez 1 cuillère à soupe de purée de viande avec 3 cuillères à soupe de purée de légumes.

Conseils nutritionnels : À base de bœuf : riche en vitamine B12 et en zinc ; source de fer, de phosphore et de vitamines B3 et B6.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de légumes. Préparez cette purée avec du poisson (avec du saumon : ajoutez de l'eau jusqu'au trait « 10/15 minute » et cuisez 15 minutes à la vapeur).

- 1 Lavez la courgette et épluchez et lavez la patate douce. Retirez les possibles arêtes et peaux du saumon. Coupez les légumes et le saumon en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Conseils nutritionnels : Riche en oméga 3, vitamine D, vitamines B12 et A ; source de sélénium, de vitamine B3, de potassium et de phosphore.

Conseils de présentation/préparation : Remplacez la courgette par des épinards. Remplacez la patate douce par des pommes de terre classiques.



Purée toute simple

Ingredients:

100 g de Petits pois surgelés

2 Petites Patates douces (Env. 150 g)



total 35 min

steam 20 min

2 parts

- 1 Décongelez et lavez les petits pois. Lavez et épluchez la patate douce. Coupez la patate douce en cubes de 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 3 à 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si besoin, ajoutez un peu du lait habituel de votre bébé ou de l'eau bouillante pour désépaissir la purée.

Conseils nutritionnels : Riche en vitamine A ; source de vitamine K et de vitamines C et B6.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Associez cette préparation avec des pâtes pour bébé.



Panaché prunes pêches

Ingredients:

1/2 Pêche Moyenne (mûre) (Env. 60 g)

1 Grande Prune (mûre) (Env. 45 g)

20 g de Yaourt



total 30 min

steam 10 min

1 part

- 1 Lavez et épluchez les fruits et retirez les noyaux. Coupez les fruits en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 10 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 10 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez 2 à 3 reprises, pendant 10 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Mélangez la préparation aux fruits et le yaourt, puis servez.

Conseils nutritionnels : La pêche et la prune se marient parfaitement dans cette recette douce et savoureuse. Quand votre enfant grandit, ajoutez de l'avoine à la recette pour plus de texture et de goût ou remplacez la prune par des fraises.

Conseils de présentation/préparation : Remplacez la prune par de la banane, de la pomme ou de la papaye. Mélangez la préparation avec de la crème pâtissière à la place du yaourt.



Étape 3 : Plats plus difficiles à mâcher

La troisième étape de la diversification alimentaire (à partir de 9 à 12 mois) consiste à faire découvrir davantage de saveurs à votre bébé et à passer à des plats aux textures différentes. Les aliments ne sont pas forcément mis en purée, ils peuvent être hachés, écrasés ou émincés. En termes de développement, votre bébé devrait commencer à reconnaître les aliments en les voyant et à les associer à leur goût. Les enfants plus âgés, en général autour de 2 ans, rejettent souvent des aliments nouveaux ou déjà acceptés auparavant, et vous aidez donc votre

bébé en lui servant une grande variété d'aliments à cette étape. Nous vous conseillons également de faire participer votre bébé aux repas de famille, car les enfants apprennent à manger des aliments en voyant d'autres personnes les manger. Installez-le à table pendant que le reste de la famille mange et organisez l'heure de vos repas en fonction de votre famille, en particulier de vos enfants. Dès que possible, encouragez-le à manger tout seul, même s'il fait des bêtises. Les repas sont des moments qui lui permettent d'apprendre et il doit les apprécier. En apprenant à manger seul, il établira une relation saine avec la nourriture et s'impliquera plus activement. En termes d'aliments, essayez de lui donner davantage d'aliments différents et commencez à introduire des aliments à manger avec les doigts ayant une consistance différente, tels que des bâtons de fruits et de légumes crus. Continuez de l'allaiter ou de lui donner du lait maternisé, à

raison de deux ou trois fois par jour. Vous pouvez également lui donner de l'eau bouillie refroidie si nécessaire. C'est également un bon moment pour commencer à cesser d'utiliser des biberons et à introduire une tasse d'apprentissage.

Les estomacs des bébés étant assez petits, ils se remplissent facilement. Évitez donc de lui donner des aliments riches en fibres, tels que du pain complet, car ils rempliront son estomac en ne laissant que peu de place aux aliments nutritifs qui lui donneront l'énergie nécessaire à sa croissance. Les lipides jouent également un rôle important dans la production d'énergie et contiennent des vitamines essentielles telles que la vitamine A. Nous vous conseillons donc de ne pas donner de lait écrémé, de fromage ou de yaourt allégé à votre bébé jusqu'à l'âge de 2 ans.



Planification des repas sur 7 jours

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Mon premier muesli (p 121)	Pain grillé et beurre (ou tout autre aliment à tartiner)	Flocons d'avoine à la banane
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Tranches de melon	Pain grillé coupé en lamelles	Tranches de banane
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			
Collation du matin	Galettes de riz	Morceaux de banane	Cubes, tranches ou lamelles de fromage
Déjeuner	Œuf brouillé sur du pain grillé avec des tranches de tomate cerise	Bâtonnets de poisson et chou ou choux de Bruxelles mélangés avec de la pomme de terre écrasée, le tout légèrement frit	Mini sandwich avec un peu de garniture de votre choix
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Pain grillé coupé en lamelles, tartiné de beurre et/ou avec des tranches de tomate cerise	Bâtonnets de poisson et/ou tranches de choux de Bruxelles	Tranches de raisin et morceaux de pomme
Deuxième plat ou collation de l'après-midi	Fromage frais ou yaourt	Cubes, tranches ou lamelles de fromage et morceaux d'ananas	Fromage frais ou yaourt
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			
Dîner	Pois chiches et nouilles (p 118) (ajoutez de la viande si vous le souhaitez)	Brandade pommes de terre et morue (p 120)	Ragoût d'agneau (mixé) et de légumes recouvert de purée de pomme de terre
Aliments à manger avec les doigts avec ce repas	Légumes sautés	Fleurettes de brocoli cuit	Bâtons de carottes cuites
Deuxième plat ou collation du soir	Purée de pomme et crème anglaise	Crumble aux fruits et yaourt nature	Pain grillé coupé en lamelles tartiné de beurre
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			

* En guise de boissons, continuez à donner du lait (maternel ou maternisé) à votre bébé (désormais 2 à 3 fois par jour). S'il est nourri au lait maternisé, donnez-lui également de l'eau bouillie refroidie lors des journées très chaudes.

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Omelette (bien cuite) spéciale bébé aux épinards, au chou ou au chou chinois	Nouilles chinoises ou riz (bien cuits) avec des légumes	Œuf brouillé (bien cuit) sur du pain grillé ou pain perdu	Muesli spécial bébé aux fraises
Pain grillé coupé en lamelles	Tranches de poire	Pain grillé coupé en lamelles	Morceaux de fraise
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			
Fromage frais ou yaourt	Riz au lait	Tranches de pomme	Tranches de melon
Courge musquée, tomate et fromage avec des pâtes cuites (fourni dans l'application*)	Soupe de lentille aux légumes croquants (ajoutez de la viande si vous le souhaitez)	Macaronis au fromage	Haricots blancs à la sauce tomate et pain grillé (ajoutez du fromage râpé pour davantage de goût)
Morceaux de courge musquée	Pain tartiné de beurre ou lamelles de pain pita à tremper	Tranches de tomate et haricots verts	Pain grillé coupé en lamelles tartiné de beurre
Gressins et houmous	Galettes de riz et banane	Compote de fruits et yaourt	Fromage frais ou yaourt
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			
Poulet et maïs avec nouilles chinoises cuites (fourni dans l'application*)	Dés de saumon et purée de pomme de terre	Curry doux de poulet aux légumes avec du riz	Morceaux de bœuf (mixé) avec purée de légumes et de pomme de terre
Tranches de poivron (rouge, orange ou jaune)	Pois mange-tout, haricots verts ou épinards cuits	Morceaux de légumes	Bâtons de carottes cuites
Riz au lait	Fromage frais ou yaourt	Pain grillé coupé en lamelles tartiné de ce que préfère votre enfant	Crumble à la rhubarbe et crème anglaise
Boissons* : donnez-lui de l'eau (bouillie, refroidie) avec chaque repas ou collation			

* La consommation de jus de fruit ne doit être qu'occasionnelle (1 petit verre de jus de fruit pur non sucré et dilué à 1/10 et uniquement au cours des repas afin de prévenir les caries dentaires).

Pois chiches et nouilles

Ingredients:

1/2 Tige de Céleri (Env. 40 g)

40 g Pois chiches cuits

1 Tomate Moyenne (Env. 130 g)

50 g Nouilles bien cuites (par personne)

1/2 Carotte Moyenne (Env. 40 g)

50 g Purée de bœuf bien cuite
(par personne) (p 110)



total
40 min

steam
20 min



1. Lavez les légumes et épluchez et lavez la carotte. Ensuite, coupez la tomate en deux et évidez-la. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.



2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients (excepté les pois chiches) dans le bol. Remplacez le couvercle et bloquez-le dans la bonne position.



3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».



4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.



5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.



6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».



7. Tournez le bol et ajoutez les pois chiches cuits (cuire les pois chiches séparément).



8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.



9. Mixez 3 ou 5 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 50 g de nouilles cuites et 50 g de purée de bœuf (p 110).

Conseils nutritionnels : Riche en zinc et en vitamine B12 ; source de fer, de phosphore, de potassium, de vitamines B3 et B6.

Conseils de présentation/préparation : Vous pouvez utiliser du poisson ou une autre viande (p 110) à la place du bœuf. Pour un repas végétarien, servez la sauce avec des pâtes ou du riz cuits ou un autre aliment de base de votre choix.



Brandade pommes de terre et morue

Ingredients:

- 1 Filet de Cabillaud (Env. 100 g)
- 1/2 Pomme de terre Moyenne (Env. 150 g)
- 100 g de Porridge de riz bien cuit (par personne)



total 35 min

steam 20 min

5 parts



Mon premier muesli

Ingredients:

- 50 g Myrtilles (mûres)
- 100 g de Flocons d'avoine (par personne)
- 1/2 Pêche Moyenne (mûre) (Env. 100 g)
- 1/2 Poire moyenne (mûre) (Env. 100 g)



total 30 min

steam 10 min

5 parts

- 1 Lavez et épluchez la pomme de terre. Retirez les possibles arêtes et peaux de la morue. Coupez tous les ingrédients en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 20 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 20 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 20 minutes.

- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Au choix : pour préparer la sauce, mixez 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. Faites attention à ce qu'il ne reste aucune arête. Servez ensuite 1 part avec environ 100 g de porridge de riz cuit.

Conseils nutritionnels : Riche en iode ; source de sélénium et de vitamine B12.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de viande. Servez avec des pâtes ou du riz cuits ou un autre aliment de base de votre choix.

- 1 Lavez tous les ingrédients, épluchez et retirez le cœur de la pêche et de la poire. Coupez la pêche et la poire en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 10 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 10 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Mixez de 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 100 g de flocons d'avoine.

Conseils nutritionnels : Votre bébé adorera le goût de cette préparation fruitée. Cette recette aide à inclure plus de fruits dans l'alimentation. Mélangez et associez différents types de fruits en fonction de ce que vous avez sous la main et de vos préférences !

Conseils de présentation/préparation : Pour ajouter un produit laitier à cette recette, mélangez la préparation avec un yaourt nature. Utilisez d'autres fruits de votre choix.



Étape 4 : À partir d'un an

Bien que chaque enfant soit différent, un bébé de 1 an sera bien plus actif. Il pourra marcher à quatre pattes à vive allure, se lever tout seul et parcourir la pièce en s'aidant du mobilier, voire commencer à marcher. Entre l'apprentissage de la marche, du langage et de bien d'autres choses, votre bébé est très actif et aura besoin de beaucoup d'énergie et de nutriments. Il est donc très important que son régime alimentaire soit sain et équilibré. Jusqu'à maintenant, le lait maternel ou maternisé aura été sa principale source de nutriments. Il est désormais temps de le passer complètement aux aliments solides. À ce stade de la diversification alimentaire, il doit consommer 3 repas par jour et quelques collations entre les repas : fruits préparés, bâtons de légumes, yaourt, morceaux de fromage, pain grillé ou galettes de riz. Essayez d'inclure quelques ingrédients amylacés (pain, céréales, flocons d'avoine, pommes de terre, riz, couscous ou pâtes), des protéines (viande, poisson, œuf, lentilles, haricots, houmous, soja et tofu) et des fruits et des légumes frais à chaque repas. Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage) doivent figurer dans trois de ses repas ou collations au quotidien. Par exemple, un verre de lait (150 ml), un petit bol de yaourt ou de fromage frais ou un morceau de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes. La quantité de lait habituel (maternel ou maternisé) qu'il ingère diminuant avec le temps à cette étape, passez au lait de vache entier (excepté

en cas d'allergie au lait). Le lait constitue une importante source de calcium qui, ajouté à de l'eau, devrait être la boisson principale de votre enfant. Ne lui donnez pas plus d'un demi-litre de lait (environ 500 g) par jour, car il pourrait avoir moins faim pour les autres aliments dont il a besoin pour grandir. Donnez-lui 6 à 8 boissons par jour (lait compris), dans une tasse ; une au cours de chaque repas et une entre les repas au cours des collations.

sorte qu'il continue à vouloir apprendre à manger, en préparant des plats sur des assiettes colorées et en utilisant beaucoup de formes et de thèmes différents (un smiley fera parfaitement l'affaire), ainsi qu'en combinant différentes couleurs et textures. Laissez votre bébé manger seul autant que possible. Vous pouvez l'aider en coupant les aliments difficiles à manger tels que les spaghetti. Si votre enfant commence à refuser de la nourriture, rappez-la

Continuez à lui faire découvrir de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent de le déranger.

Continuez à lui faire découvrir de nouveaux aliments et essayez de ne pas trop remplir son assiette, car de grosses portions risquent de le déranger. Bien qu'il n'y ait pas de tailles de portion recommandées pour les enfants, guidez-vous avec la taille de son poing : la taille de son estomac sera presque la même que celle de son poing serré. Au fur et à mesure qu'il devient de plus en plus actif (à partir de 2 ans), augmentez progressivement la taille des portions que vous lui donnez. Toutefois, laissez-vous toujours guider par l'appétit de votre bébé en ce qui concerne la quantité qu'il peut ingérer. Faites en

sans vous énerver et attendez la prochaine collation ou le prochain repas avant de lui servir autre chose. Essayez de ne pas lui servir de la nourriture sucrée ou trop grasse car cela ne fera que l'encourager à avoir de mauvaises habitudes alimentaires plus tard. Félicitez votre bébé lorsqu'il mange bien car cela l'incitera à bien se comporter et à continuer à apprendre. Au bout d'un moment, votre enfant sera capable de consommer les mêmes aliments que le reste de la famille. Restez donc toujours un exemple en mangeant sainement !

Planification des repas sur 7 jours

Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Céréales non sucrées pour le petit-déjeuner avec du lait entier	Biscuit au blé et banane avec du lait entier	Quenelles fourrées à la viande/ poisson et/ ou aux légumes
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Collation du matin	Banane et galette de riz/d'avoine	Poignée de raisins	Pomme
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Déjeuner	Omelette au fromage avec tomates cerises et bâtons de concombre	Mini croque-monsieur, avec jambon grillé et tomates	Petite pomme de terre au four et haricots blancs à la sauce tomate (possibilité d'ajouter du fromage)
Deuxième plat	Mousse à base de lait	Yaourt	Fromage frais
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Collation de l'après-midi	Barre granola aux fruits	Pain pita et houmous	Galettes de riz et abricots secs
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Dîner	Pâtes cuites à la bolognaise (fourni dans l'application*)	Couscous d'agneau aux fruits, avec mangues et raisins	Riz coloré (fourni dans l'application*)
Deuxième plat	Yaourt nature et purée de fruits	Rhubarbe et crème anglaise	Salade de fruits frais et yaourt nature
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Collation du soir/ coucher	Pain grillé et beurre (ou tout autre aliment à tartiner)	Riz au lait	Biscuit au blé et lait entier
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			

* Donnez à boire à votre enfant 6 à 8 fois par jour, dans une tasse ou un verre (environ 100 ml). Vous pouvez lui donner de l'eau, du lait ou des jus de fruits non sucrés. L'eau constitue un bon choix, et vous devez en mettre à sa disposition tout au long de la journée. Les enfants ont besoin de 3 produits laitiers par jour, un verre de lait par exemple.

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Flocons d'avoine avec lait entier et pomme râpée	Céréales non sucrées pour le petit-déjeuner avec du lait entier	Œuf à la coque ou brouillé et pain grillé	Muesli avec du lait entier
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Mangue	Pêche	Poire	Morceaux de papaye
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Asperges du soleil (p 129)	Frittata aux champignons et aux épinards	Salade de chou-fleur et brocolis avec morceaux de poulet et de fromage (fourni dans l'application*)	Haricots blancs à la sauce tomate et pain grillé
Mousse à base de lait	Yaourt	Fromage frais	Yaourt
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Gressins et bâtons de carotte/ concombre avec sauce de votre choix	Galettes de riz et beurre ou tout autre aliment à tartiner	Gâteau aux carottes/ muffin aux légumes	Gâteaux d'avoine, raisins et fromage/ fromage à tartiner
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Côtelette de porc, pomme de terre au four et haricots blancs à la sauce tomate	Des brocolis heureux pour la vie (p 128)	Curry de poulet aux légumes avec du riz ou des nouilles	Bœuf aux carottes et pommes de terre
Riz au lait et purée de fruits	Crumble aux pommes et crème anglaise	Purée de fraises et semoule	Charlotte aux fruits
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			
Pain grillé et confiture	Biscuit au blé et lait entier	Céréales non sucrées pour le petit-déjeuner avec du lait entier	Pain grillé tartiné de ce que vous souhaitez
Boissons* Donnez-lui toujours à boire pendant les repas, de l'eau ou du lait par exemple.			

* La consommation de jus de fruit ne doit être qu'occasionnelle (1 petit verre de jus de fruit pur non sucré et dilué à 1/10 et uniquement au cours des repas afin de prévenir les caries dentaires).

La douceur du poivron

Ingredients:

1/2 Tige de Poireaux (Env. 20 g)

1 Tomate Moyenme (Env. 140 g)

1/4 Petite Courgette (Env. 40 g)

140 g de Riz bien cuit (par personne)

1/2 Poivron rouge Moyen (Env. 40 g)

4 parts



total
35 min

steam
15 min



1. Lavez les légumes, puis coupez la tomate et le poivron rouge en deux et épépinez-les. Coupez les légumes en cubes d'environ 1 cm.



2. Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.



3. Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».



4. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.



5. Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.



6. Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».



7. Tournez le bol.



8. Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.



9. Mixez 2 ou 3 reprises, pendant 15 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Afin de favoriser la mastication, il est conseillé de préparer des plats avec davantage de morceaux pour les enfants plus âgés. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 140 g de riz cuit.

Conseils nutritionnels : Riche en vitamine C.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de viande ou de poisson. Servez la sauce avec des pâtes ou du riz cuits ou un autre aliment de base de votre choix.



Des brocolis heureux pour la vie

Ingredients:

- 1 Filet de Saumon (Env. 120 g)
- 1/2 Petit Brocoli (Env. 120 g)
- 140 g de Coquillettes bien cuites (par personne)



total 35 min

steam 15 min

4 parts



Asperges du soleil

Ingredients:

- 12 Tiges Asperges (vertes) (Env. 240 g)
- 100 g de Quartiers de pommes de terre nouvelles à la vapeur (par personne)
- 20 g de Parmesan haché (par personne)



total 30 min

steam 15 min

3 parts

- 1 Lavez le brocoli, retirez les possibles arêtes et peaux du saumon. Coupez le brocoli et le saumon en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.
- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.

- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Placez le bol sur l'unité principale, puis tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre et bloquez-le en position mixage.
- 9 Au choix : pour préparer la sauce, mixez 2 à 3 reprises, pendant 5 secondes à chaque fois, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Si votre bébé mâche bien, enlevez du jus de cuisson et mixez moins longtemps ou utilisez une fourchette pour écraser les aliments cuits. Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir avant de servir 1 part avec environ 140 g de coquillettes cuites.

Conseils nutritionnels : Riche en oméga 3, sélénium, iode, vitamine B12, thiamine, vitamines D et K ; source de phosphore, de riboflavine, de vitamine B3, d'acide folique et de vitamine C.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec de la purée de légumes. Servez avec des pâtes ou du riz cuits ou un autre aliment de base de votre choix.

- 1 Lavez les asperges et retirez les tiges plus grosses. Coupez les ingrédients en portions d'environ 1 cm.
- 2 Retirez le couvercle du bol et mettez tous les ingrédients dans le bol. Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position.
- 3 Retirez le couvercle du réservoir d'eau et versez de l'eau dans le réservoir jusqu'au trait « 10/15 min ».
- 4 Remplacez et bloquez le couvercle dans la bonne position. Appuyez pour bloquer le bol en position cuisson vapeur.

- 5 Réglez le temps de cuisson vapeur sur 15 minutes. La cuisson vapeur va se lancer et s'arrêtera automatiquement au bout de 15 minutes.
- 6 Remettez le bouton de cuisson vapeur en position « ARRÊT ».
- 7 Tournez le bol.
- 8 Transférez la préparation dans un bol et laissez refroidir. 1 part mélangée à 100 g de quartiers de pommes de terre nouvelles cuites et 20 g de parmesan haché.

Conseils nutritionnels : Riche en phosphore, acide folique, vitamines D et K ; source de calcium, de potassium, de thiamine, de vitamines C et B6.

Conseils de présentation/préparation : Servez avec des dés de saumon. Servez avec des nouilles et la sauce de votre choix.

Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor uw baby 131

Fase 1: eerste hapjes 137

Prachtige puree van aardappel en broccoli 142

Appelmoes 144

Banaan met avocado 144

Zonnige pompoen 144

Fase 2: zachte stukjes 146

Hemelse groenten 150

Vleeschotel 153

Zalm, courgette en zoete aardappel 153

Snelle erwtenpuree 153

Dessert met perzik en pruim 154

De zoete kant van kip en appel 155

Fase 3: stukjes om op te kauwen 156

Kikkererwten met noedels 160

Kabeljauw en aardappel 162

Mijn eerste muesli 163

Fase 4: vanaf het eerste jaar 164

De zoete kant van paprika 168

Heerlijke broccoli 170

Zonnige asperges 171

Snelle en eenvoudige voedzame recepten voor uw baby

Wanneer u uw baby voor het eerst aan vast voedsel wilt laten wennen, is het heel normaal als u dat nogal verwarrend vindt. De enorme hoeveelheid beschikbare informatie kan overweldigend zijn, vooral als dit uw eerste kindje is. Soms spugen baby's het eten dat voor hen is klaargemaakt uit omdat ze uiteraard nog niet kunnen zeggen wat ze wel en niet willen eten. Dit kan een hele opgave zijn voor ouders die met hun baby van de borst of fles op vast voedsel over willen gaan. Wees gerust, werk met de behoeften van uw kindje mee en bied verschillende voedzame maaltijden aan waarmee uw kindje gezond en gelukkig kan opgroeien.

Wij hebben dit boekje samen met voedingsdeskundige Dr. Emma Williams samengesteld. Het biedt professioneel advies over het afbouwen van fles- of borstvoeding en over hoe u moeiteloos voedzame maaltijden voor uw baby kunt

bereiden zodat u meer plezier beleeft aan de gezinsmaaltijd.

Advies van een deskundige

Dr. Emma Williams is een geregistreerd diëtiste met een PhD in de Menselijke Voeding. Dr. Williams is gespecialiseerd in groei en voeding tijdens de kindertijd. Als klinisch onderzoeker op de pediatrische afdeling van een kinderziekenhuis onderzocht zij de groei en voedselopname van zeer jonge kinderen (0-3 jaar) met groeiproblemen en gaf voedingsadviezen aan hun ouders. Tijdens de periode als voedingswetenschapper bij de British Nutrition Foundation gaf zij deskundig voedingsadvies op het gebied van het afbouwen van fles- en borstvoeding, analyseerde en controleerde ze de voedingswaarde van bijvoedingsrecepten en ontwikkelde ze maaltijdplannen voor zeer jonge

kinderen. Tevens is ze lid van de Nutrition Society en de UK Nutritionists in Industry groep en geeft ze regelmatig advies bij verschillende media op het gebied van voeding. Na meer dan 15 jaar te hebben gewerkt op het gebied van menselijke voeding is Dr. Williams onlangs haar eigen voedingsadviesbureau gestart.

Ons doel

Wij hopen dat dit receptenboekje u helpt om uw baby aan vast voedsel te laten wennen. Het bevat nuttige informatie en professioneel advies over de verschillende fasen van het afbouwen van fles- of borstvoeding, voorbeelden voor het plannen van maaltijden en recepten voor de verschillende fasen binnen de overgang naar vast voedsel. Elk recept is ontwikkeld met behulp van dit product om u te helpen bij de voedselbereiding voor uw opgroeiende baby.

De Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker stoomt zachtjes groenten, fruit, vlees en vis gaar. Uw gekookte ingrediënten kunnen ook gemengd worden in de juiste dikte die past bij de leeftijd van uw baby en de voedingmaker heeft een handige ontdooi- en opwarmfunctie. Dit alles helpt u om gemakkelijk gezonde en voedzame maaltijden voor uw baby te maken.

De fles- of borstvoeding afbouwen

Uw pasgeboren baby te zien opgroeien tot een gelukkig en gezond kind is echt een fantastische en onvergetelijke ervaring. Wat er in het eerste levensjaar van uw baby gebeurt, kan invloed hebben op zijn of haar toekomstige gezondheid en het aanbieden van gezond, voedzaam eten is een essentieel onderdeel van dit proces. Moedermelk is de beste eerste voeding voor een baby omdat het alle natuurlijke voedingsstoffen bevat die uw kindje nodig heeft, samen met belangrijke antistoffen die direct worden doorgegeven van moeder naar

kind voor extra bescherming tegen infecties. Borstvoeding wordt aangeraden tot de leeftijd van 6 maanden en indien mogelijk langer in combinatie met een gezonde en evenwichtige voeding tot de leeftijd van 2 jaar of nog langer indien gewenst. Wanneer het niet mogelijk is om borstvoeding te geven, is flesvoeding het beste alternatief voor moedermelk. Een mooi groeigemiddelde voor een baby van 0-6 maanden is tussen de 0,5 kg en 1 kg per maand, na die tijd zal vast voedsel nodig zijn voor verdere groei en ontwikkeling.

Omdat elke baby anders is, groeit het ene kind sneller dan het andere. Het is heel belangrijk dat de fles- of borstvoeding niet te vroeg wordt afgebouwd. De vroegste leeftijd om te gaan beginnen met bijvoeding is 4 maanden of 17 weken. Maar meestal moet het spijsverteringsstelsel zich nog ontwikkelen en kan een baby pas met 6 maanden vast voedsel verteren*. Er zijn 3 belangrijke signalen die aangeven dat een baby wellicht klaar is voor vaste voeding. Deze signalen doen zich meestal voor rond de 4-6 maanden. Let op het volgende: het kind kan zitten en het hoofd goed omhoog houden, het kind heeft goede hand-, oog- en mondcoördinatie (kan het voedsel zien, oppakken en naar de mond brengen); het kind kan het aangeboden voedsel doorslikken in plaats van het uit de mond te drukken. Zijn al deze kenmerken aanwezig, dan is uw kindje wellicht aan vast voedsel toe. Baby's kunnen ook minder tevreden zijn met hun flesvoeding en interesse tonen in het voedsel van andere mensen om zich heen. Al deze veranderingen vormen een belangrijke stap in de ontwikkeling van uw baby. Uw kindje is nu klaar om nieuwe smaken en texturen te proberen.

Als u voor het eerst met bijvoeding gaat beginnen is het nog niet zo belangrijk hoeveel uw baby eet, het gaat er in eerste instantie om om uw kindje aan het voedsel te laten wennen. Baby's hebben nog niet meteen drie maaltijden per dag nodig. U kunt gewoon beginnen met het af en toe aanbieden van een klein beetje tot ze aan de smaak, textuur en het gevoel van eten in hun mond gewend zijn. Daarna kunt u geleidelijk de hoeveelheid en diversiteit van het eten dat uw baby eet opvoeren totdat hij/zij

uiteindelijk in kleinere porties met de rest van de familie mee kan eten. Baby's leren van het voedsel te houden waar ze gewend aan raken. Wanneer u erg zout, zoet of vetrijk voedsel en drinken aanbiedt, zullen ze hier later een voorkeur voor hebben en u wilt zeker geen moeilijke eter creëren! Het van meet af aan aanbieden van een scala aan gezond en voedzaam eten aan uw baby is van essentieel belang, omdat dit ervoor zal zorgen dat ze dit soort voedsel blijven eten naarmate zij ouder worden. Wanneer kinderen ouder zijn is het zeer moeilijk om hun eetvoorkeuren nog te veranderen dus is het belangrijk om vanaf het prille begin goede voedingsgewoonten te creëren. Wij raden u aan om dit te doen vanaf het afbouwen van de fles- of borstvoeding door zelf de voeding klaar te maken met verse ingrediënten. Zo weet u precies wat uw kindje eet. Probeer ook om de voedingswaarde van het voedsel zo veel mogelijk te behouden zodat u het maximale uit de gebruikte ingrediënten kunt halen. Koop verse ingrediënten en bewaar deze op de juiste manier zodat de voedingswaarde goed blijft. Dan weet u ook zeker dat vlees of vis veilig zijn om te eten. En zorg ervoor dat voedsel wordt bereid op schone oppervlakken met schoon keukengerei om uw baby te beschermen tegen schadelijke bacteriën.

Het is belangrijk dat u uw kind vanaf het begin een verscheidenheid aan gezond voedsel aanbiedt, omdat dit ervoor zorgt dat ze ook op latere leeftijd dit soort voedsel blijven eten.

Stomen is een zeer gezonde manier van voedselbereiding omdat hierbij de voedingsstoffen intact blijven. De Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker helpt met het behouden van de voedingsstoffen in de ingrediënten voor de maaltijd van uw baby. Dit komt doordat de sappen die vrijkomen uit de stomer tijdens het koken (stoomfase) worden bewaard en weer aan het eten worden toegevoegd tijdens het mengen (mengfase).

* Neem contact op met uw arts of consultatiebureau als u meer advies nodig heeft over de beste tijd voor vaste voeding voor uw baby.

Dit receptenboekje geeft u enige informatie over het afbouwen van fles- of borstvoeding, maar er is ook veel andere betrouwbare informatie beschikbaar die u kan helpen bij het bepalen of uw baby klaar is voor bijvoeding. Bijvoorbeeld bij uw plaatselijke consultatiebureau, huisarts of online, evenals informatie om u te helpen bij de vooruitgang van de ene fase naar de volgende, misschien zelfs andere receptideeën die u kunt gebruiken met uw Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker.

Ik hoop echt dat u geniet van deze prachtige en spannende tijd in de groei en ontwikkeling van uw kind terwijl het leert omgaan met nieuwe smaken en texturen. Ik hoop dat uw kind gezonde eetgewoonten aanleert zodat hij of zij kan opgroeien tot een gezonde, gelukkige volwassene!



Dr. Emma Williams,
voedingsconsulent
www.createfoodandnutrition.com

Deze recepten zijn zorgvuldig geselecteerd door een voedingsdeskundige. Als u twijfelt over de geschiktheid van één van de recepten in dit boekje voor uw baby, vooral wanneer een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen wordt vermoed of bekend is, raadpleeg dan uw consultatiebureau of kinderarts.

Aanbevelingen voor gezondheid en veiligheid

Baby's zijn bijzonder kwetsbaar voor de bacteriën die kunnen leiden tot voedselvergiftiging. Het is dus van essentieel belang om eenvoudige richtlijnen te volgen voor veiligheid en gezondheid bij de voorbereiding en het bewaren van hun voedsel.

Voedselbereiding:

- Zorg ervoor dat voedsel veilig bewaard wordt en let goed op de houdbaarheidsduur. Bereid voedsel in een schone keuken met een schone snijplank en schoon keukengerei. Was uw handen grondig voordat u voedsel klaarmaakt en was de handen van uw baby voordat u begint met voeden. Zorg ervoor dat alle kommen en lepels die gebruikt worden voor het voeden van uw kind grondig gereinigd zijn alvorens ze te gebruiken. Philips Avent heeft verschillende geschikte sterilisatoren die snel,

eenvoudig en effectief te gebruiken zijn.

- Bewaar gekookt en rauw vlees gescheiden van elkaar en van andere etenswaren in de koelkast en bewaar ze afgedekt. Was altijd uw handen na het aanraken van rauw vlees. Steriel vacuümverpakt rauw vlees of vis niet wassen voor gebruik, dit kan schadelijke bacteriën op uw keukenwerkbladen achterlaten die tot voedselvergiftiging kunnen leiden. Vertrouw op uw eigen oordeel als u niet zeker weet of het al eerder is gewassen (d.w.z. niet-vacuümverpakte voedingsmiddelen aangekocht op de verse voedselmarkt). Was groenten en fruit altijd, schil indien nodig – alle wortelgewassen moeten worden geschild en gewassen voor het gebruik.
- Voeg geen zout toe aan voedingsmiddelen voor baby's. In plaats van zout kunt u kruiden en milde specerijen toevoegen om het voedsel smakelijker te maken. Wanneer bouillon nodig is in een recept,

gebruik dan zoutvrije bouillon of bouillon met minder zout. Voeg geen suiker toe aan het eten tenzij nodig voor smaak (bijvoorbeeld voor zuur fruit).

- Zorg ervoor dat het eten goed gaar is gekookt en laat het goed afkoelen voordat u het serveert.

Voeding bewaren:

- Laat het eten na bereiding zo snel mogelijk afkoelen (binnen 1-2 uur) en plaats het in de koelkast (bij een temperatuur van 5 °C (41 °F) of lager) of vriezer (bij een temperatuur van -18 °C (0 °F)). De meeste vers bereide voedingsmiddelen kunnen maximaal 24 uur worden bewaard in de koelkast. Controleer de handleiding van uw vriezer om te zien hoe lang u babyvoeding veilig kunt bewaren – meestal 1 tot 3 maanden.
- Porties kunnen van te voren worden bereid en in de vriezer worden bewaard in het vershoudbakje dat is inbegrepen bij uw Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker. Extra vershoudbakjes kunt u bijbestellen uit het Philips-assortiment. Deze zijn ook steriel, compact en geschikt om te stapelen. U kunt de naam van het voedsel en de bereidingsdatum op het deksel schrijven of er een etiket op plakken. U kunt ook ijsblokjesvormen of kleine vriezerbakjes of diepvrieszakjes gebruiken. Zorg dat het eten indien nodig stevig is ingepakt in huishoud- of keukenfolie.
- Voordat u bevroren voedsel kunt verwarmen moet u het eerst laten ontdooien. De Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker heeft ontdooi- en opwarmfuncties die voldoen aan al uw wensen. Zorg ervoor dat opgewarmd eten helemaal doorverhit is (er moet stoom vanaf komen) en laat het voldoende afkoelen voordat u het serveert. De Philips Avent fles- en babyvoedingverwarmer kan ook worden gebruikt om de voeding van uw baby gelijkmatig en veilig te verwarmen. Indien u voor het opwarmen gebruik maakt van de magnetron, roer dan altijd het eten na opwarming goed door en controleer de temperatuur voor u begint met voeden. Warm voedsel niet meerdere keren op.

- Vries nooit voedsel in dat eerder ontdooit is en bewaar en gebruik nooit overgebleven voedsel dat uw kind niet heeft opgegeten.

Te vermijden voedingsmiddelen en voedselallergieën:

- Bepaalde soorten voedsel zijn niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 maanden zoals lever, rauwe schelpdieren, haai, zwaardvis en marlijn, zachte ongepasteuriseerde kaas en honing. Controleer of eieren of gerechten met ei goed gaar zijn gekookt.
- Als er een voedselallergie bekend is binnen de familie, wordt geadviseerd om tot de leeftijd van 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Wanneer borstvoeding niet mogelijk is, om welke reden dan ook, raadpleeg een arts voor advies over de beste flesvoeding. Omdat de introductie van de eerste voedingsmiddelen kan leiden tot allergieën, is het verstandig om de borstvoeding voort te zetten tijdens het introduceren van de vaste hapjes. Voorzichtigheid is geboden bij potentieel allergene voedingsmiddelen zoals melk, eieren, tarwe, vis en schelpdieren – bied ze een voor een aan.
- Als er een pinda-allergie voorkomt in de familie laat u dan adviseren door een gekwalificeerd arts. Geef aan kinderen jonger dan 5 jaar geen hele noten, inclusief pinda's, vanwege verslikingsgevaar.
- Directe kenmerken van allergie (meestal binnen enkele seconden of maximaal twee uur) zijn gezwollen lippen, jeuk en netelroos, een rood gezicht of lichaam, huiduitslag, verslechtering van de symptomen van eczeem of ademhalingsproblemen. Als u denkt dat uw baby een allergische reactie op voedsel heeft, zoek dringend medisch advies – in zeldzame gevallen kan een ernstige reactie (anafylaxie) levensbedreigend zijn.
- Vertraagde reacties op voedsel (vaak geassocieerd met koemelkallergie) kunnen zich uiten in misselijkheid, braken of reflux, diarree, constipatie, bloed in ontlasting, rode billen en steeds slechter wordend eczeem. Op langere termijn kunnen er problemen met gewichtstoename optreden. Omdat sommige van deze symptomen (bijv. huiduitslag en



* Alle recepten zijn gecontroleerd op het juiste aantal calorieën en op de juiste hoeveelheden zout, suiker en vet geschikt voor baby's en peuters.

- diarree) ook bij andere ziekten voorkomen, is het verstandig om uw arts te raadplegen voor verder advies.
- Zoek altijd eerst het advies van een gekwalificeerde arts als u vermoedt dat uw kind een mogelijke voedselallergie heeft – klopt daar altijd als eerste aan!

Verdere begeleiding en informatie

- De hoeveelheden die aangegeven worden in de recepten* zullen voldoende zijn om uw baby adequaat te voeden, met daarnaast nog wat restjes om in te vriezen en later te gebruiken. U kunt de hoeveelheid aanpassen aan uw behoeften, pas hierbij de duur van het stomen aan op de hoeveelheid gebruikte ingrediënten. Controleer “Ingrediënten en stoomtijden” in de gebruikershandleiding voor geschatte stoomtijden voor specifieke ingrediënten.
- De uiteindelijke consistentie van elke recept (glad of grof gepureerd) zal afhangen van de gebruikte ingrediënten, de hoeveelheid en de voedingsfase van uw kindje. U kunt de dikte wijzigen door baby's gebruikelijke melk of gekookt water aan het uiteindelijke recept toe te voegen. Gebruik bijvoorbeeld water om het dunner te maken of rijstbloem om het juist dikker te maken. Als u vóór het pureren wat water afgiet uit de stomer zal het resultaat ook wat dikker zijn.
- Recepthoeveelheden zijn indicatief – en kunnen variëren naar gelang de aard van de gebruikte ingrediënten en de kooktijden.
- Het aantal porties in elk recept is bij benadering. Omdat elke baby verschillende behoeften heeft, komen de porties mogelijk niet overeen met de eetlust van uw baby of de hoeveelheid die benodigd is voor zijn of haar groei. De uiteindelijke

grootte van de portie die uw baby eet, kan dus anders zijn dan aangegeven.

- De maaltijdplanners zijn eenvoudige voorbeelden van evenwichtige maaltijden voor uw baby in iedere fase. Net als bij de grootte van de porties kunnen deze worden gebruikt als leidraad afhankelijk van de persoonlijke voorkeuren van u en uw baby. Aangezien dit een internationaal product is, zijn sommige voorgestelde maaltijden ontwikkeld met bepaalde wereldkeukens in gedachten. Het staat u vrij om de maaltijden af te stemmen op uw eigen culturele behoeften of eisen.
- Maaltijdplannen 1 t/m 3 zijn speciaal ontworpen om uw baby te laten wennen aan hun eerste vaste hapje in toenemende hoeveelheden en verscheidenheid, naast hun gebruikelijke melk naarmate we de fles- of borstvoeding afbouwen. Het maaltijdplan voor fase 4 (12+ maanden) is speciaal ontworpen voor uw baby met voedsel uit de vier belangrijkste voedselgroepen. Het plan bevat zetmeelrijk voedsel (rijst, aardappelen, pasta), groenten en fruit, zuivelproducten (volle yoghurt en kaas) en voedsel rijk aan eiwit (vlees, vis) en alternatieven zoals eieren en peulvruchten (dal, linzen etc.). Er worden respectievelijk vijf, vier, drie en twee porties per dag aangeboden – deze criteria kunnen ook hier worden gebruikt als leidraad bij het voeden van kinderen van 1–3 jaar om er zeker van te zijn dat ze een verscheidenheid aan voedsel binnenkrijgen.
- Gebruik de fotorecepten als snelle visuele referentie bij het koken met de Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker.
- Volg de volledige receptinstructies wanneer u de Philips Avent 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker voor het eerst gebruikt.



Fase 1: eerste hapjes

In de eerste fase van bijvoeding (ongeveer 4–6 maanden) draait alles om het ontdekken van nieuwe smaken en texturen. Omdat uw baby alleen nog maar gewend is aan de smaak en textuur van melk is het belangrijk om nieuw voedsel geleidelijk te introduceren. In het begin zal het vast even wennen zijn, maar met een beetje geduld eet uw baby in een mum van tijd zijn/haar eigen eten.

Tot nu toe is uw baby alleen gewend om melk uit de borst of fles te drinken. Uw kindje zuigt en brengt de tong naar voren om te drinken. Als u voor het eerst met de lepel gaat voeren dan zal uw kindje automatisch dezelfde beweging maken met zijn of haar tong, dat betekent dus dat het voedsel juist uit de mond geduwd zal worden. Leren eten vergt een hele nieuwe set van orale motorische vaardigheden. Uw baby zal bijvoorbeeld moeten leren om gebruik te maken van zijn/haar lippen om het eten van de lepel te halen en de tong om het eten naar de achterkant van de mond te duwen en door te slikken. Voorheen gebruikte uw kindje alleen de kaak- en

wangspieren om te zuigen - het is dus een compleet nieuwe ervaring. Zodra uw baby eten door kan slikken (en kan zitten en dingen op kan pakken en naar de mond kan brengen) kunt u beginnen met het ontdekken van vast voedsel.

Het eerste vaste voedsel kan bestaan uit gepureerde ontbijtgranen zoals rijstbloem, haver- of gierstpap, maïsnoedels of glad gepureerde gekookte rijst gemengd met de gebruikelijke melk van uw baby. U kunt ook groenten of fruit pureren. De puree moet nog erg glad en vloeibaar zijn en zeer mild (zelfs flauw) smaken. Begin met het aanbieden van

een paar theelepels eenmaal per dag, tijdens of na de gebruikelijke melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Het is tevens een goed idee om één voedselsoort tegelijk aan te bieden zodat u kunt zien hoe uw kindje reageert op een bepaald voedsel. Na verloop van tijd kunt u beginnen met het aanbieden van vast voedsel vóór hun gebruikelijke melkvoeding en kunt u geleidelijk het aantal voedingen en de hoeveelheid verhogen. U kunt experimenteren met verschillende samenstellingen door minder melk of (afgekoeld gekookt) water toe te voegen zodat het dikker wordt. Hierna kunt u verschillende soorten voedsel proberen en geleidelijk naar twee

tot drie maaltijden per dag toewerken, zodat uw baby ervaring krijgt met het proberen van nieuwe smaken. Om te zorgen dat uw kindje genoeg vocht binnenkrijgt kunt u gewoon doorgaan met de melkvoeding (moedermelk of flesvoeding). Geef kinderen die flesvoeding krijgen afgekoeld gekookt water tussen voedingen op extra hete dagen als u denkt dat uw kindje dorst heeft (kinderen die borstvoeding krijgen hebben geen water nodig).

**Puree moet heel glad en vloeibaar zijn,
met eerst een neutrale of milde smaak.**



Maaltijdplanner voor 7 dagen

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Rijstbloem gemengd met baby's gebruikelijke melk	Rijstbloem gemengd met appelpuree en baby's gebruikelijke melk	Rijstbloem gemengd met baby's gebruikelijke melk
Middagmaaltijd	Wortelpuree	Prachtige puree van aardappel en broccoli (p. 142)	Avocado- & dorperwtentpuree
Avondeten	Appelmoes (p. 144)	Geprakte of gepureerde banaan	Perenpuree (Appelmoes (p. 144) aangepast)


 Geschikt voor vegetariërs


 Geschikt om in te vriezen

* Philips AVENT 4-in-1 gezonde babyvoedingmaker app

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Rijstbloem gemengd met perenpuree en baby's gebruikelijke melk	Rijstbloem gemengd met baby's gebruikelijke melk	Rijstbloem gemengd met (gemengde) fruitpuree en baby's gebruikelijke melk	Rijstbloem gemengd met banaan en baby's gebruikelijke melk
Puree van wortels en zoete aardappel (te vinden in app*)	Broccoli-puree	Zonnige pompoen (p. 144)	Puree van wortelen en pastinaak
Gemengde fruitpuree met appel en peer (te vinden in app*)	Smakelijke appelpuree (Appelmoes (p. 144))	Banaan met avocado (p. 144)	Mooie puree van appel en pompoen (te vinden in app*)

Deze maaltijdplanner is bedoeld voor baby's die al een eerste kennismaking hebben gehad met de smaak van eten na een geleidelijke invoering (eerst 1-2 theelepels tijdens verschillende eetijden gedurende de dag en dan geleidelijk aan grotere hoeveelheden en meerdere maaltijden per dag in het tempo van uw baby). Eindig elke maaltijd met de gebruikelijke melkvoeding (moedermelk of flesvoeding) van uw kind. Houd daarnaast ook 1-2 van zijn/haar normale melkvoedingen overdag aan.

Prachtige puree van aardappel en broccoli

Ingrediënten:

1/2 grote aardappel (ong. 200 g)

1/2 kleine broccoli (ong. 100 g)

4 porties



Totaal
35 min

Stomen
20 min



1. Was de broccoli. Schil en was de aardappel. Snijd de aardappel en de broccoli in blokjes van ongeveer 1 cm.



2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.



3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.



4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.



5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.



6. Draai de stoomknop naar de stand "OFF".



7. Draai de kan om.



8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.



9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Voeg eventueel wat babymelk of gekookt water toe om de puree te verdunnen.

Voedingstips: Rijk aan vitamine K; bron van vitamine C en foliumzuur.

Serveer-/kooktips: Serveer met rijstbloem of de normale melkvoeding. Maak met zoete aardappel in plaats van gewone aardappel.



Appelmoes

Ingrediënten:

2 middelgrote appels (ong. 300 g)



Totaal 25 min

Stomen 15 min

4 porties

- 1 Was en schil de appels en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.



Banaan met avocado

Ingrediënten:

1/2 middelgrote rijpe avocado's (ong. 50 g)

1/2 middelgrote rijpe banaan (ong. 50 g)

60 ml normale babyvoeding
(op gebruikelijke wijze bereid)



Totaal 10 min

Stomen 0 min

1 portie

- 1 Snijd de avocado doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een eetlepel eruit. Schil de banaan. Snijd de avocado en de banaan in blokjes van 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe het fruit en de melkvoeding in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.

- 4 Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.

Voedingstips: Rijk aan foliumzuur; bron van vitamine C, vitamine E, kalium, vitamine B6 en vitamine K.

Serveer-/kooktips: Serveer het liefst direct na bereiding. Vervang de banaan door papaja.



Zonnige pompoen

Ingrediënten:

1/2 middelgrote flespompoen (ong. 300 g)



Totaal 35 min

Stomen 15 min

4 porties

- 1 Was, schil en halveer de flespompoen en verwijder de zaadjes. Snijd de flespompoen in blokjes van ongeveer 1 centimeter.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Voeg eventueel wat babymelk of gekookt water toe om de puree te verdunnen.



Fase 2: zachte stukjes

Nu uw baby gewend is aan puree of zacht gepureerd voedsel met relatief milde smaken, is het tijd om verschillende texturen en sterkere smaken te introduceren. We gaan geleidelijk naar wat grover gepureerd voedsel, zodat uw kindje kan leren kauwen. In dit stadium van bijvoeding (vanaf 6-8 maanden) eet uw kindje 3 maaltijden per dag, in grotere hoeveelheden dan voorheen, naast de gewone melkvoeding (moedermelk of flesvoeding).

Het kauwen van zachte kleine stukjes voedsel en het met de tong bewegen van voedsel in de mond helpt uw kind in zijn of haar ontwikkeling van de orale motoriek. Hoewel het eten er in eerste instantie toe kan leiden dat baby's moeten kokhalzen, hoesten of misschien zelfs spugen om klontjes voedsel uit de achterkant van hun mond te halen, betekent dit niet dat ze het niet lekker vinden – ze zijn gewoonweg aan het leren hoe ze moeten omgaan met voedsel van een andere consistentie. Blijf uw kindje voedsel geven met verschillende texturen zodat ze leren om een grote verscheidenheid te eten en sneller geneigd zijn om iets nieuws te proberen. Maak u geen zorgen als uw kindje bepaald voedsel in eerste instantie weigert, dit is normaal. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat voedselvoorkeuren kunnen worden beïnvloed door herhaalde blootstelling aan voedsel, blijf het eten dus op verschillende momenten aanbieden totdat ze aan de smaak gewend zijn en het voedsel uiteindelijk accepteren. Het kan nodig zijn om meerdere pogingen te wagen (soms tot 15 keer proeven) voordat uw baby een bepaald soort voedsel accepteert, dus wees geduldig en hou vol – het is de moeite waard. Vergeet niet dat het eten eenvoudiger is om gezonde voedselvoorkeuren tot stand te brengen wanneer uw baby nog jong is, dus geef uw kindje veel verschillende soorten voedsel in deze beginjaren.

Hoewel de meeste baby's met 6 maanden nog geen tandjes hebben, kunnen ze nu al wel beginnen met het kauwen van kleine zachte stukjes voedsel (met hun tandvlees). In deze fase leert baby alles

over kauwen. Begin daarom met het aanbieden van zacht voedsel dat ze met hun vingers kunnen oppikken, zoals zachtgekookte worteltjes of zachte rijpe stukjes fruit, stukjes geroosterde boterham en zelfs zachtgekookte pasta van verschillende vormpjes. Geef uw baby nooit hele druiven of hele kerstomaatjes wegens verslikingsgevaar. Snij deze altijd in kleine stukjes.

In deze fase kunt u wat meer experimenteren en gerechtjes aanbieden die bestaan uit een combinatie van verschillend voedsel uit de belangrijkste voedselgroepen.

Aangezien dit een periode is van snelle groei zal uw baby een grotere behoefte hebben aan eten dat rijk is aan voedingsstoffen – zorg dus voor voldoende variatie! Alle baby's worden bijvoorbeeld geboren met genoeg ijzer. Maar rond de 6 maanden begint dit af te nemen. Daarom is het belangrijk om voor voldoende ijzer in hun dieet te zorgen voor gezonde groei en ontwikkeling. Geef ze dus veel voedsel dat rijk is aan ijzer zoals mager rood vlees, granen, bonen en groene groenten. Als u niet zeker weet hoeveel voedsel uw baby nodig heeft, laat uw baby u dan leiden – baby's draaien meestal hun hoofd weg of houden hun mond dicht als ze vol zitten. Laat uw baby om veiligheidsredenen nooit onbeheerd achter tijdens het eten. Geef uw kind nog steeds moedermelk of flesvoeding en bied slokjes afgekoeld gekookt water uit een tuimelbekertje aan. Laat u niet verleiden om ze eventueel sap te geven, ze krijgen genoeg vitamine C van hun melkvoedingen, evenals van groenten en fruit.

De 4 voornaamste voedselgroepen zijn:

1. Zetmeelproducten – rijst, aardappelen, pasta en andere (ontbijt)granen;
2. Vlees, vis en alternatieven zoals eieren en peulvruchten (dal, linzen, enz.);
3. Groenten en fruit;
4. Zuivelproducten – volle yoghurt en kaas. Volle melk kan ook bij het koken gebruikt worden.

Maaltijdplanner voor 7 dagen

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Babypap met gepureerde peer	Babymuesli met gepureerde mango	Babypap met gepureerde banaan
Losse hapjes bij deze maaltijd	Stukjes rijpe peer	Stukjes rijpe mango	Plakjes banaan
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			
Middagmaaltijd	Vleesschotel (p. 152) met of zonder gepureerde groenten (p. 150)	Snelle erwtenpuree (p. 152) (voeg vleesschotel (p. 152) toe indien gewenst)	Puree van pastinaak, aardappel en rundvlees (te vinden in app*)
Losse hapjes bij deze maaltijd	Gekookte broccoli-roosjes	Gekookte bloemkool-roosjes	Gekookte worteltjes
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			
Avondeten	Dessert met perzik en pruim (p. 154)	Gepureerde banaan gemengd met yoghurt	Linzen met groenten (te vinden in app*)
Losse hapjes bij deze maaltijd	Stukjes rijpe perzik of pruim	Plakjes banaan	Stukjes rijpe meloen
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Babymuesli met gepureerde bosbessen	Babypap met gepureerde perziken	Babymuesli met banaan	Babypap met appelpuree
Rijpe bosbessen	Stukjes rijpe perzik	Plakjes banaan	Zachtge-kookte stukjes appel
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			
De zoete kant van kip en appel (p. 155)	Zalm, courgette en zoete aardappel (p. 152)	Rundvlees met koolraap en zoete aardappel (te vinden in app*)	Lamsvlees met aardappel en muskaat-pompoen (te vinden in app*)
Gekookte courgette-plakjes	Gekookte broccoli-roosjes	Gekookte bloemkool-roosjes	Gekookte broccoli-roosjes
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			
Gepureerde papaja met yoghurt	Oranje puree van muskaatpompoen en wortel (te vinden in app*)	Gepureerde mango gemengd met yoghurt	Hemelse groenten (p. 150)
Stukjes rijpe papaja	Stukjes muskaatpompoen	Stukjes rijpe mango	Gekookte worteltjes
* Drinken: de gebruikelijke melk van de baby (moedermelk of flesvoeding) en afgekoeld gekookt water voor baby's die flesvoeding krijgen in warme klimaten.			

Hemelse groenten

Ingrediënten:

1/4 kleine bloemkool (ong. 130 g)

1/2 middelgrote aardappel (ong. 145 g)

1 middelgrote wortel (ong. 100 g)

3 porties



Totaal
35 min

Stomen
20 min



1. Was de bloemkool, schil en was de aardappel, en rasp de wortel. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.



2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.



3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.



4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.



5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.



6. Draai de stoomknop naar de stand "OFF".



7. Draai de kan om.



8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.



9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.

Voedingstips: Rijk aan vitamine C; bron van vitamine B6, vitamine A en vitamine K.

Serveer-/kooktips: Serveer met vlees- of vispuree. Combineer met favoriete groenten of gekookte linzen.



Vleesschotel

Ingrediënten:

1 rund-/lam-/kip- of varkensfilet (ong. 250 g)

3 eetlepels gepureerde groenten (p. 150)



Totaal 35 min

Stomen 20 min

4 porties

- 1 Verwijder eventueel het vel en het vet van het vlees. Snijd het vlees in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 minute"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
- 5 Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.

- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie. Meng eventueel 1 eetlepel vleespuree met 3 eetlepels gepureerde groenten.



Zalm, courgette en zoete aardappel

Ingrediënten:

1 zalmfilet (ong. 100 g)

2 kleine zoete aardappels (ong. 185 g)

1/2 middelgrote courgette (ong. 90 g)



Totaal 30 min

Stomen 15 min

3 porties

- 1 Was de courgette. Schil en was de zoete aardappel. Verwijder eventuele graatjes en het vel van de zalm. Snijd de groenten en de zalm in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.



Snelle erwtenpuree

Ingrediënten:

100 g bevroren doperwten

2 kleine zoete aardappels (ong. 150 g)



Totaal 35 min

Stomen 20 min

2 porties

- 1 Laat de doperwten ontdooien en spoel af. Was en schil de zoete aardappel. Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Voeg eventueel wat normale melkvoeding of gekookt water toe om de puree te verdunnen.



Dessert met perzik en pruim

Ingrediënten:

1/2 Middelgrote Perzik (rijp) (ong. 60 g)

1 Grote Pruim (rijp) (ong. 45 g)

20 g Yoghurt



Totaal **30 min**

Stomen **10 min**

1 portie



De zoete kant van kip en appel

Ingrediënten:

1/2 Filet Kipfilet (ong. 80 g)

2 Kleine Zoete aardappel (ong. 225 g)

1/2 Kleine Appel (rijp) (ong. 70 g)



Totaal **35 min**

Stomen **20 min**

3 porties

- 1 Was, schil en ontpit de vruchten. Snijd de vruchten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 minute"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 10 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 10 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 10 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Meng met de yoghurt en serveer.

Voedingstips: Perzik en pruim gaan perfect samen in dit zoete recept. Voeg havermout toe voor extra smaak en structuur als uw baby ouder wordt, of vervang de pruim door een paar aardbeien.

Serveer-/kooktips: Vervang de pruim door banaan, appel of papaja. Meng met vla in plaats van yoghurt.

- 1 Was en schil de appel en verwijder het klokhuis. Schil en was de zoete aardappel. Verwijder eventueel het vel en vet van de kipfilet. Snijd alle ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt.

Voedingstips: Rijk aan vitamine A; bron van vitamine C, vitamine B6 en niacine.

Serveer-/kooktips: Vervang de kip door varkensvlees. Voeg pastinaak aan de zoete aardappel toe voor extra smaak.

A close-up photograph of a baby's face, looking down and slightly to the side while eating from a spoon. The baby has light skin and blonde hair. The background is blurred, showing a green object and a blue object.

Fase 3: stukjes om op te kauwen

In de derde fase van de bijvoeding (van 9 t/m 12 maanden) verruimen we de smaakervaringen van uw baby en gaan we door naar voedsel met verschillende texturen. Eten hoeft geen zachte vloeibare puree meer te zijn en kan grof gepureerd, in stukjes of fijn worden gehakt.

Qua ontwikkeling begint uw baby nu voedsel op het oog te herkennen en de smaak erbij te associëren. Omdat het heel gebruikelijk is voor oudere kinderen om nieuw of eerder aanvaard voedsel te weigeren, meestal rond de leeftijd van 2, blijft het belangrijk om in dit stadium een grote verscheidenheid aan voedsel aan te bieden. Dit helpt hen later. Laat uw kind ook deel uitmaken van de gezinsmaaltijd. Kinderen leren voedsel eten als ze zien dat anderen het eten. Zorg er dus voor dat uw baby samen met andere gezinsleden aan tafel zit, vooral andere kinderen. Moedig uw kindje wanneer mogelijk aan om zelf te eten, ook al wordt het een knoeiboel. De maaltijd is een leerproces voor uw kind en uw kind mag er plezier in hebben. Als een kind leert om zichzelf te voeden creëert u een gezonde relatie met voedsel waarbij ze zelf actief betrokken zijn bij het proces. Zorg voor voldoende variatie en help uw baby om voedsel te proberen met een andere

consistentie zoals stukjes rauwe groenten en fruit. Ga door met de gebruikelijke fles- of borstvoeding, maar verminder dit tot twee of drie keer per dag. U kunt ook afgekoeld gekookt water aanbieden indien nodig. Dit is ook het moment om van de fles op de tuimelbeker over te gaan.

Omdat de buikjes van baby's vrij klein zijn, zitten ze snel vol. Geef ze daarom geen voedsel met een hoog vezelgehalte zoals bruin brood of volkorenbrood, aangezien ze dan te snel vol zitten en er weinig of geen ruimte over blijft voor ander voedzamer eten waar ze de energie uit kunnen halen die nodig is om te groeien. Vet is ook belangrijk voor de energieproductie en bevat waardevolle vitaminen zoals vitamine A. Geef daarom alleen volle melk, kaas of yoghurt aan baby's jonger dan 2 jaar.



Maaltijdplanner voor 7 dagen

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Babymuesli (p. 163)	Geroosterde boterham met pindakaas (of beleg van uw keuze)	Pap met banaan
Losse hapjes bij deze maaltijd	Gesneden meloen	Stukjes geroosterde boterham	Plakjes banaan
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd/elk tussendoortje			
Tussendoor	Rijstwafeltjes	Stukjes banaan	Blokjes of plakken kaas
Middagmaaltijd	Roerei op geroosterde boterham met stukjes kerstomaat	Vissticks en 'bubble and squeek' (licht gebakken stampot van kool of spruiten en aardappelpuree)	Minibroodje met zacht beleg van uw keuze
Losse hapjes bij deze maaltijd	Stukjes geroosterde boterham met boter en/of stukjes kerstomaat	Stukjes visstick en/of gesneden spruitjes	Gesneden druiven en stukjes appel
Tussendoor	Kwark of yoghurt	Blokjes of plakken kaas & stukjes ananas	Kwark of yoghurt
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd of tussendoortje			
Avondeten	Kikkererwtten met noedels (p. 160) (voeg vlees toe indien gewenst)	Kabeljauw en aardappel (p. 162)	Groentenstoofschotel met (gepureerd) lamsvlees en bovenlaag van aardappelpuree
Losse hapjes bij deze maaltijd	Roergebakken groenten	Gekookte broccoli-roosjes	Gekookte worteltjes
Tussendoor	Appelpuree & vla	Vruchtenkruimeltaart & naturel yoghurt	Stukjes geroosterde boterham met pindakaas
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd of tussendoortje			

* Drinken: de gebruikelijke melk van uw baby (moedermelk of flesvoeding) (nu 2-3/dag) en afgekoeld gekookt water voor kinderen die flesvoeding krijgen en in een warm klimaat leven.

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Babyo-melet (goed gaar gekookt) met spinazie, kool of paksoi	Gekookte noedels of rijst (goed gaar gekookt) met groenten	Roerei (goed gaar gekookt) op toast of geroosterd brood	Babymuesli met aardbeien
Stukjes geroosterde boterham	Stukjes peer	Stukjes geroosterde boterham	Stukjes aardbei
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd/elk tussendoortje			
Kwark of yoghurt	Rijstpudding	Appelpartjes	Gesneden meloen
Muskaatpompoe, tomaat en kaas voor gekookte pasta (te vinden in app*)	Stevige groenten- en linzensoep (voeg vlees toe indien gewenst)	Macaroni met kaas	Bonen op een geroosterde boterham (voeg geraspte kaas toe voor extra smaak)
Stukjes muskaatpompoe	Brood met boter of stukjes pitabrood om mee te dopen	Gesneden tomaten & sperziebonen	Stukjes geroosterd brood met boter
Soepstengels en hummus	Rijstwafels en banaan	Fruitcompote met yoghurt	Kwark of yoghurt
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd/elk tussendoortje			
Gekookte noedels met kip en maïs (te vinden in app*)	Stukjes zalm met aardap-pelpuree	Milde curry van kip en groenten met rijst	Stukjes rundvlees (gepureerd) met groenten & aardappelpuree
Gesneden paprika (rood, oranje of geel)	Gekookte peultjes, sperziebonen of spinazie	Stukjes groente	Gekookte worteltjes
Rijstpudding	Kwark of yoghurt	Stukjes geroosterde boterham met favoriet beleg	Rabarberkruimeltaart & vla
Drinken* - water (afgekoeld, gekookt) bij elke maaltijd/elk tussendoortje			

* Geef vruchtensap niet te vaak [1 klein glaasje verdund puur vruchtensap zonder toegevoegde suiker (1 deel sap met 10 delen water) en geef dit alleen tijdens de maaltijd om tandbederf te voorkomen].

Kikkererwten met noedels

Ingrediënten:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1/2 Stengel Bleekselderij (ong. 40 g) | 1/2 Middelgrote Wortel (ong. 40 g) |
| 1 Middelgrote Tomaat (ong. 130 g) | 40 g Gekookte kikkererwten |
| 50 g Gare noedels (per portie) | 50 g Gare vleespuree (per portie) (p 152) |

5 porties



Totaal
40 min

Stomen
20 min



1. Was de groenten en rasp de wortel. Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.



2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten (behalve de kikkererwten) in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.



3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.



4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.



5. Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.



6. Draai de stoomknop naar de stand "OFF".



7. Draai de kan om en voeg de gekookte kikkererwten toe (kook de kikkererwten apart).



8. Plaats de can op de motorunit en draai de can met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.



9. Laat het apparaat 3 tot 5 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 50 g gekookte noedels en 50 g vleespuree (p 152).

Voedingstips: Rijk aan zink en vitamine B12; bron van ijzer, fosfor, kalium, niacine en vitamine B6.

Serveer-/kooktips: Gebruik vis of een andere vleespuree (P 152) in plaats van rundvlees. Serveer de saus met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze voor een vegetarische maaltijd.



Kabeljauw en aardappel

Ingrediënten:

- 1 Kabeljauwfilet (ong. 100 g)
- 1/2 Middelgrote aardappel (ong. 150 g)
- 100g Gare rijstepap (per portie)



Totaal 35 min

Stomen 20 min

5 porties



Mijn eerste muesli

Ingrediënten:

- 50 g Blauwe bosbessen (rijp)
- 100 g Havermout (per portie)
- 1/2 Middelgrote Perzik (rijp) (ong. 100 g)
- 1/2 Middelgrote Peer (rijp) (ong. 100 g)



Totaal 30 min

Stomen 10 min

5 porties

- 1 Was en schil de aardappel. Verwijder de graatjes en het vel van de kabeljauw. Snijd alle ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "20 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
- 5 Stel de stoomtijd in op 20 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 20 minuten.

- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste consistentie is bereikt. Wanneer uw baby al goed kan kauwen, giet u wat kookvocht af en laat u het apparaat minder lang draaien of prakt u het gekookte voedsel met een vork. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Controleer zorgvuldig of er geen graatjes meer in zitten. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g rijstepap.

- 1 Was alle ingrediënten. Schil de perzik en verwijder de pit. Schil de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de perzik en de peer in blokjes van 1 centimeter.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 10 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 10 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 100 g havermout.

Voedingstips: Rijk aan jodium; bron van selenium en vitamine B12.

Serveer-/kooktips: Serveer met vleespuree. Serveer met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.

Voedingstips: Baby's zijn dol op de smaak van deze fruitige combinatie. Dit recept zorgt voor meer fruit in hun dieet. U kunt verschillende soorten fruit combineren, afhankelijk van uw voorkeur en wat u in huis hebt!

Serveer-/kooktips: Meng met gewone yoghurt om zuivel aan dit recept toe te voegen. Gebruik andere soorten fruit naar keuze.



Fase 4: vanaf het eerste jaar

Hoewel elk kind anders is, zijn baby's op de leeftijd van 1 jaar over het algemeen veel actiever. Ze kruipen met hoge snelheid door de kamer, trekken zichzelf op en bewegen zich door de kamer met behulp van meubels of ze zijn zelfs begonnen met lopen. Met leren lopen, praten en nog veel meer is dit een hele actieve tijd. Dit vergt veel meer energie en voedingsstoffen. Een gezond en evenwichtig dieet is dus belangrijk. Tot nu toe was moedermelk of flesvoeding hun belangrijkste voedselbron, maar nu is het tijd voor vast voedsel om die plaats in te nemen.

In dit stadium van de voeding hebben kinderen 3 maaltijden per dag nodig en tussendoortjes als fruit, groente, yoghurt, stukjes kaas, geroosterd brood of rijstwafels. Probeer bij iedere maaltijd een vorm van zetmeel (brood, granen, pap, groenten, aardappelen, rijst, couscous of pasta), eiwitten (vlees, vis, eieren, linzen, bonen, hummus, soja en tofu) en verse groenten en fruit te serveren. Zuivelproducten (melk, yoghurt of kaas) horen in drie van hun maaltijden of tussendoortjes per dag. Een zuivelportie is bijvoorbeeld een glas melk (150 ml), een kleine kom yoghurt of kwark of een klein stukje kaas. Hun gebruikelijke melkinname (moedermelk

het bord niet te vol te scheppen, grote porties kunnen afkeren. Er zijn geen aanbevolen porties voor peuters, maar u kunt hun vuist gebruiken als leidraad: hun maag is ongeveer even groot als hun dichte vuist. Als ze actiever worden (vanaf 2 jaar), kunt u de portie geleidelijk groter maken. Laat u voor de zekerheid ook altijd leiden door de eetlust van uw kind. Probeer zijn interesse in eten te handhaven door maaltijden op kleurrijke borden te serveren met veel verschillende vormen en thema's (een lachend gezichtje bijvoorbeeld) en verschillende kleuren en texturen. Laat uw baby zo veel mogelijk zelfstandig eten. U kunt hieraan bijdragen door moeilijk eten

Laat ze steeds kennismaken met nieuw voedsel maar leg niet te veel op het bord. Grote porties kunnen afschrikken.

of flesvoeding) zal in dit stadium afnemen dus het is prima om over te schakelen op volle koemelk (tenzij er een koemelkallergie aanwezig is). Melk is een belangrijke bron van kalk, samen met water hoort dit de belangrijkste vochtbron van uw peuter te zijn. Maar geef niet te veel melk (maximaal 500 ml) op een dag omdat ze dan een verminderde eetlust krijgen voor voedsel dat ze nodig hebben om te groeien. Geef uw kind ongeveer 6-8 glaasjes drinken per dag (inclusief melk), één bij elke maaltijd en één tussen de maaltijden en tussendoortjes.

Blijf nieuw voedsel introduceren en probeer

zoals spaghetti te snijden. Als uw kind eten weigert, haal het dan weg zonder iets te zeggen en wacht tot het tijd is voor het volgende tussendoortje of de volgende maaltijd voordat u iets anders aanbiedt. Vermijdt voedsel met veel suiker of vet omdat dit slechte eetgewoonten aanmoedigt in het latere leven. Prijs uw baby als hij/zij goed gegeten heeft, dit moedigt goed gedrag en toekomstig leren aan. Uiteindelijk zal uw peuter hetzelfde kunnen eten als de rest van de familie. Geef daarom het goede voorbeeld en eet gezond!

Maaltijdplanner voor 7 dagenw

Maaltijd	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt	Ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker met volle melk	Tarwekoekje en banaan met volle melk	Knoedels met een vlees-/vis- en/of groentevulling
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Tussendoor	Banaan & rijst-/haverhoutwa-fel	Handvol druiven	Appel
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Middagmaaltijd	Kaasomelet met kerstomaten en komkommer-stukjes	Mini-tosti met ham en tomaat	Kleine gepofte aardappel & bonen (met of zonder geraspte kaas)
Toetje	Mousse (zuivel)	Yoghurt	Kwark
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Tussendoor	Mueslireep fruit	Pitabroodje met hummus	Rijstwafels & gedroogde abrikozen
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Avondeten	Bolognesesaus met gekookte pasta (te vinden in app*)	Fruitige lamsvlees-couscous met mango & rozijnen	Gekleurde rijst (te vinden in app*)
Toetje	Naturel yoghurt & fruitpuree	Vanillevla met rabarber	Verse fruitsalade & naturel yoghurt
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Avond-hapje	Geroosterd brood met pindakaas (of beleg van uw keuze)	Rijstpudding	Tarwekoekje met volle melk
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			

* Bied uw peuter 6-8 keer per dag iets te drinken aan (ong. 100 ml per glaasje/beker). Geef water, melk of vruchtensap zonder toegevoegde suiker. Water is een goede keuze, maak dit de hele dag door beschikbaar. Peuters hebben minimaal 3 porties zuivel per dag nodig, een glas melk kan één van die porties zijn.

Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Pap gemaakt met volle melk & geraspte appel	Ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker met volle melk	Gekookt ei of roerei en geroosterde boterham	Muesli met volle melk
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Mango	Perzik	Peer	Papajastukjes
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Zonnige asperges (p. 171)	Frittata met spinazie & champignons	Salade van bloemkool en broccoli met stukjes kip en kaas (te vinden in app*)	Bonen op een geroosterde boterham
Mousse (zuivel)	Yoghurt	Kwark	Yoghurt
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Soepstengels & komkommer/ wortelstukjes met dipsaus van uw keuze	Rijstwafels & pindakaas of beleg van uw keuze	Wor-teltjestaart/ groen-temuffin	Haverhoutwafels, druiven & kaas of smeerkaas
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Varkenskarbonade, gepofte aardappel en bonen	Heerlijke broccoli (p. 170)	Kip & groenten-curry & rijst of noedels	Rundvlees met aardap-pels en worteltjes
Rijstepap & fruitpuree	Appelkruimeltaart en vla	Griesmeel met aardbeien-puree	Fruitpuddingtaart
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			
Geroosterde boterham met jam	Tarwekoekje met volle melk	Ontbijt-granen zonder toegevoegde suiker met volle melk	Geroosterde boterham met beleg van uw keuze
Drinken* Bied altijd iets te drinken aan tijdens de maaltijden, water of melk zijn geschikte keuzes.			

* Geef vruchtensap niet te vaak [1 klein glaasje verdund puur vruchtensap zonder toegevoegde suiker (1 deel sap met 10 delen water) en geef dit alleen tijdens de maaltijd om tandbederf te voorkomen].

De zoete kant van paprika

Ingrediënten:

1/2 Stengel Prei (ong. 20 g)

1 Middelgrote Tomaat (ong. 140 g)

1/4 Kleine Courgette (ong. 40 g)

140 g Gare rijst (per portie)

1/2 Middelgrote Rode paprika (ong. 40 g)

4 porties



Totaal
20 min

Stomen
15 min



1. Was de groenten, snijd de tomaat en de rode paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd de groenten in blokjes van ongeveer 1 cm.



2. Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.



3. Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.



4. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.



5. Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.



6. Draai de stoomknop naar de stand "OFF".



7. Draai de kan om.



8. Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.



9. Laat het apparaat 2 tot 3 keer gedurende 15 seconden op de pureerstand draaien totdat de gewenste consistentie is bereikt. Het mengsel moet voor oudere kinderen wat vaster zijn om het kauwen te stimuleren. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 140 g gekookte rijst.

Voedingstips: Rijk aan vitamine C.

Serveer-/kooktips: Serveer met vlees- of vispuree. Serveer de saus met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.



Heerlijke broccoli

Ingrediënten:

1 Fillet Zalm (ong. 120 g)

1/2 Kleine Broccoli (ong. 120 g)

140 g Gekookte pastaschelpjes (per portie)



Totaal 35 min

Stomen 15 min

4 porties



Zonnige asperges

Ingrediënten:

12 Stengel Asperges (groene) (ong. 240 g)

100 g Gestoomde nieuwe aardappelen, in partjes (per portie)

20 g Geraspte Parmezaanse kaas (per portie)



Totaal 30 min

Stomen 15 min

3 porties

- 1 Was de broccoli en verwijder de graatjes en het vel van de zalm. Snijd de broccoli en de zalm in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.
- 5 Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.

- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Plaats de kan op de motorunit en draai met de wijzers van de klok mee om hem in de pureerstand te vergrendelen.
- 9 Pureer de saus 2 tot 3 keer gedurende 5 seconden, totdat de gewenste consistentie is bereikt. Wanneer uw baby al goed kan kauwen, giet u wat kookvocht af en laat u het apparaat minder lang draaien of prakt u het gekookte voedsel met een vork. Giet het mengsel over in een kom en laat afkoelen. Geef de baby 1 portie met ongeveer 140 g gekookte pastaschelpjes.

Voedingstips: Rijk aan omega 3, selenium, jodium, vitamine B12, thiamine, vitamine D en vitamine K; bron van fosfor, riboflavine, niacine, foliumzuur en vitamine C.

Serveer-/kooktips: Serveer met gepureerde groente. Serveer met gekookte pasta, rijst of een ander graan naar keuze.

- 1 Was de asperges en verwijder eventuele grove uiteinden. Snijd de ingrediënten in blokjes van ongeveer 1 cm.
- 2 Haal het deksel van de kan en doe alle ingrediënten in de kan. Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie.
- 3 Haal het deksel van het waterreservoir en vul met water tot aan het "10/15 min"-niveau.
- 4 Plaats het deksel terug en vergrendel in de juiste positie. Druk op de kan om deze in de stoomstand te vergrendelen.

- 5 Stel de stoomtijd in op 15 minuten. De stomer begint te stomen en stopt automatisch na 15 minuten.
- 6 Draai de stoomknop naar de stand "OFF".
- 7 Draai de kan om.
- 8 Bir kaseye aktarın ve soğumaya bırakın. 1 porsiyonu 100 g pişirilmiş taze patates dilimleri ve 20 g rendelenmiş parmesan peyniri ile birlikte servis edin.

Voedingstips: Rijk aan fosfor, foliumzuur, vitamine D en vitamine K; bron van calcium, kalium, thiamine, vitamine C en vitamine B6.

Serveer-/kooktips: Serveer met stukjes zalm. Serveer dit gerecht met noedels en een saus naar keuze.



www.philips.com/avent

4241 354 01161