

Ghid pentru alimente pentru copii de casă



Manual de
utilizare,
sfaturi &
multe altele!



nutribullet
BABY®

Cuprins

- 03 Măsuri de Siguranță importante
- 09 Ce primești
- 10 Folosirea nutriBullet Baby®
 - 13 Pregătirea lotului
- 14 3 etape de hrană pentru copii
- 16 De ce am nevoie?
- 18 Alertă de alergie
- 26 Referințe

Măsuri de siguranță importante & informații de precauție

Pentru siguranța dumneavoastră, citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza aparatul nutribullet Baby®.

Păstrați aceste instrucțiuni!

INSTRUCȚIUNI GENERALE DE UTILIZARE

- Este necesară o supraveghere atentă atunci când un aparat este utilizat de sau lângă copii. Nu lăsați cablul la îndemâna copiilor.
- **LĂSAȚI NICIODATĂ NUTRIBULLET BABY® NESUPRĂVEGHEAT ÎN TIMP CE ESTE UTILIZAT.**
- Nu utilizați nutribullet Baby® pentru orice altă utilizare decât cea intenționată.
- A nu se utiliza în aer liber.
- Folosiți întotdeauna nutribullet Baby® pe o suprafață curată, plată, tare și uscată.
- Dacă nutribullet Baby® funcționează defectuos sau este scăpat sau deteriorat în orice mod, întrerupeți utilizarea și contactați serviciul de asistență la pentru asistență suplimentară.

SIGURANȚA LA CĂLDURĂ & PRESIUNE

Nu puneți ingrediente fierbinți

în niciunul dintre vasele de amestecare sigilate înainte de a le amesteca.

AVERTIZARE!

Căldura degajată de ingrediente poate provoca creșterea presiunii în recipientul sigilat, ceea ce poate duce la o posibilă expulzare a ingredientelor și poate provoca vătămări corporale sau daune materiale. Începeți cu ingrediente reci sau la temperatura camerei (21°C sau mai puțin).

- **Nu lăsați niciodată motorul să ruleze mai mult de un minut la rând.** Funcționarea motorului pentru mai mult de un minut poate (i) cauza deteriorarea permanentă a motorului și (ii) încălzi și presuriza ingredientele prin frecarea lamelelor rotative, ceea ce poate duce la posibile vătămări corporale sau daune materiale. Dacă motorul nu mai funcționează, deconectați Baza Motorului și lăsați-o să se răcească câteva ore înainte de a încerca să o folosiți din

nou. NutriBullet Baby® are un întrerupător termic intern care oprește motorul atunci când se supraîncălzește. Baza motorului se va reseta atunci când întrerupătorul termic se răcește.

- **Nu amestecați niciodată lichide carbogazoase sau ingrediente efervescente (de exemplu, bicarbonat de sodiu, praf de copt, drojdie, aluat de tort etc.).** Presiunea acumulată de gazele eliberate poate provoca spargerea căni, rezultând posibile vătămări corporale sau daune materiale.
- Nu introduceți în cuptorul cu microunde niciuna dintre componentele nutriBullet Baby® (cupe, capace, lame, baza motorului) și nu introduceți niciodată în cuptorul cu microunde o cană sigilată.

SIGURANȚA BOL/CANĂ

- Acționați întotdeauna Cuveta cu Capacul bine fixat.
- Nu introduceți niciodată alimente în Bol cu mâna în timp ce nutriBullet Baby® este în funcțiune. Îndepărtați Bolul de pe Baza Motorului pentru a adăuga ingredientele.
- Nu puneți niciodată în funcțiune nutriBullet Baby® fără conținut de alimente sau lichide în Cană sau Bol.
- Nu încercați să anulați dispozitivul de interblocare.

CANA DE SIGURANȚĂ CU CADRAN CU DATĂ

- Nu utilizați cămile de depozitare cu cadran cu dată pentru a

congela alimente. Folosiți un recipient rezistent la congelare pentru a congela alimentele.

- Nu umpleți recipientele de frigider cu datare mai mult de 2/3 din capacitate.

SIGURANȚA LAMEI

Lamele sunt ascuțite. Manipulați cu atenție.

AVERTIZARE!

EVITAȚI CONTACTUL CU PIESE ÎN MIȘCARE! Păstrați mâinile și ustensilele departe de Bol și de lame în timp ce amestecați alimente pentru a reduce riscul de vătămare corporală severă. **Se pot folosi o spatulă sau ustensile pentru a muta alimentele, dar numai atunci când aparatul nu este în funcțiune.**

Nu folosiți niciodată mâinile sau ustensilele pentru a apăsa butoanele de activare în jos în timp ce baza motorului este conectată.

- Pentru a reduce riscul de rănire, asigurați-vă că lama extractorului este bine înșurubată pe Cană sau pe Bol înainte de a o plasa pe baza motorului și de a pune în funcțiune aparatul.
- Nu depozitați niciodată lama de extracție pe baza motorului fără o cană sau un recipient atașat.

ÎNȚREȚINEREA GARNITURII

- Fiecare Lamă a Extractorului încorporează o garnitură de

silicon care creează o etanșare ermetică atunci când este răsucită pe cupe. Verificați garnitura pentru a vă asigura că este complet așezată în Lama Extractorului înainte și după fiecare utilizare. Nu încercați niciodată să scoateți garnitura de pe lamă.

- **Încercarea de îndepărtare a garniturii de etanșare poate deteriora permanent configurația lamei și poate cauza scurgeri.** În cazul în care, în timp, o garnitură se slăbește sau se deteriorează, întrerupeți utilizarea Lamei Extractorului și contactați serviciul clienți pentru înlocuire.

SIGURANȚA ELECTRICA

AVERTIZARE!

Nu utilizați acest produs în locații cu specificații electrice sau tipuri de prize diferite. Nu operați cu niciun tip de adaptor de priză sau dispozitiv de conversie a tensiunii, deoarece acestea pot provoca scurtcircuit electric, incendiu, șoc electric, vătămări corporale sau deteriorarea produsului.

- Nu utilizați alte accesorii decât cele furnizate pentru nutriBullet Baby®, inclusiv borcane de conserve, deoarece acestea pot provoca incendii, șocuri electrice, vătămări corporale sau deteriorarea produsului și vor anula garanția produsului.
- Pentru a evita riscul de electrocutare, nu scufundați niciodată cablul, ștecherul sau

baza motorului în apă sau alte lichide.

- Deconectați **întotdeauna** nutriBullet Baby® atunci când nu este utilizat sau **ÎNAINTE de** asamblare, dezasamblare, schimbare de accesorii sau curățare. Nu încercați să manevrați nutriBullet Baby® până când nu s-au oprit toate piesele.
- Nu lăsați cablul să atârne peste marginea mesei sau a blatului. Nu trageți, răsuciți sau deteriorați cablul de alimentare. Nu permiteți cablului să atingă suprafețe fierbinți, inclusiv aragazul.

CURĂȚAREA NUTRIBULLET BABY®

Vă rugăm să urmați instrucțiunile de curățare de mai jos înainte de prima utilizare și după fiecare utilizare.

Curățarea nutriBullet Baby® este ușoară. Pur și simplu puneți oricare dintre piese (cu excepția bazei motorului) pe raftul superior al mașinii de spălat vase sau spălați-o manual cu apă caldă cu săpun și clătiți.

AVERTIZARE!

Nu expuneți Lama Extractoare și alte piese din plastic la schimbări extreme și rapide de temperatură, cum ar fi sterilizarea în apă clocotită sau în aburi, deoarece acest lucru poate deforma sau deteriora plasticul.

Când spălați lamele, **NU ÎNCERCAȚI** să îndepărtați inelul de etanșare.

CURĂȚAREA BAZEI MOTORULUI NUTRIBULLET BABY®

AVERTIZARE!

Baza **motorului** nu necesită, în general, prea multă curățare, dar lichidele se pot scurge în bază și în butoanele de activare dacă paharele și lamelele nu sunt bine închise în timpul mixării.

Cum se curăță baza motorului:

- **PASUL 1: DECONECTAȚI** baza motorului.
- **PASUL 2:** Folosiți o cârpă umedă pentru a șterge interiorul și exteriorul **BAZEI MOTORULUI**.

AVERTIZARE!

Nu scufundați niciodată baza motorului în apă și nu o introduceți niciodată în mașina de spălat vase. Scoateți întotdeauna din priză înainte de curățare.

CURĂȚARE DIFICILĂ

- Pentru a desprinde ingredientele uscate și lipite din cupele nutribullet Baby®, umpleți cana până la jumătate cu apă cu săpun, răsuciți lama și amestecați pe baza motorului timp de 10-20 de secunde. Desfaceți lama, turnați apa, apoi frecați ușor și clătiți pentru a îndepărta orice resturi rămase.

**! Păstrați aceste
• instrucțiuni!**





Ce primești



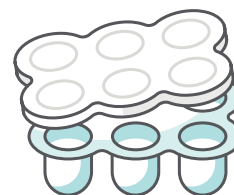
Bol cu 3 părți



baza motorului



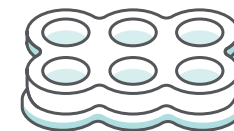
lama extractorului



tava de congelator
cu capac cu
deschidere rapidă



căni de depozitare
cu 6 indicatoare de
date



tavă rezistentă la
vârfuri



cana scurta



recipient de
menținere
prospețime cu
capac resigilabil

Folosirea nutribullet Baby®

Folosire bol



Răsucați **lama extractoare** pe **bol** asigurându-vă că este sigilat.



Îndepărtați **capacul bolului**, și adăugați lichidul ales și alimentele complet răcite, asigurându-vă că au fost îndepărtate pieițele, miezul, sămburii sau cozile. Nu depășiți linia MAX.



Așezați capacul la loc pe **bol** și așezați ansamblul **bolului** pe **baza motorului**. Împingeți în jos și răsucați-l în sensul acelor de ceasornic pentru a cupla motorul. Amestecați până când mâncarea atinge consistența dorită.



Răsucați ansamblul **bolului** în sens invers acelor de ceasornic pentru a dezactiva motorul și ridicați-l de pe **baza motorului**. Puneți piureul într-un castron și savurați-l imediat sau depozitați pentru mai târziu.

! **MEREU** folosiți mâinile curate, ustensile de gătit curate, suprafața (suprafețele) de curățare curată, oale / tigăi curate etc. atunci când preparați și pregătiți mâncare de casă pentru bebeluși.

Folosind cana scurtă



Adăugați lichid la alegere și alimente răcite complet la **cana scurtă**, asigurându-vă că orice coajă, miez, sămburii sau cozi au fost îndepărtate. Nu depășiți linia MAX.



Răsucați **lama extractoare** pe **cana scurtă** asigurându-vă că aceasta este sigilată.



Așezați ansamblul **căniei scurte** pe **baza motorului**. Împingeți în jos și răsucați-l în sensul acelor de ceasornic pentru a cupla motorul. Amestecați până când mâncarea atinge consistența dorită.



Răsucați ansamblul **cupei scurte** în sens invers acelor de ceasornic pentru a dezactiva motorul și ridicați-l de pe **baza motorului**. Puneți piureul într-un castron și savurați-l imediat sau depozitați pentru mai târziu.

! **NICIODATĂ** nu amestecați ingrediente sau lichide fierbinți, carbogazoase sau efervescente într-o cană scurtă sigilată, care poate presuriza și duce la vătămări corporale.

Depozitare



Depozitare pe termen scurt

Puneți piureul în **cănille de depozitare cu indicator de date** pentru depozitare pe termen scurt în frigider.

! NOTA: Alimentele refrigerate trebuie consumate în termen de 2 zile. Alimentele congelate sunt bune până la 3 luni.



Depozitare pe termen lung

Puneți piureul în **tava de congelator cu capac cu deschidere rapidă**, puneți capacul și puneți în congelator.

Pregătirea lotului

Acum trebuie să profitați de tot ce nutriBullet Baby® trebuie să ofere și să facă mai multe arome de mâncare proaspătă pentru bebeluși în câteva minute! **!ată cum o faceți:**

- 1 Alegeți meniul săptămânal pe baza alimentelor pe care bebelușul dvs. le tolerează deja și a alimentelor noi pe care le veți introduce. Fierbeți și aburiți toate alimentele tolerate împreună, astfel încât să gătească în același timp. Alimentele noi trebuie preparate separat pentru a evita contaminarea încrucișată în cazul unei reacții alergice.
- 3 Puneți la frigider alimentele pe care intenționați să le serviți în următoarele două zile în oricare dintre Căna Scurtă sau în Cănille de depozitare. Utilizați indicatorul de date pentru a urmări data pregătirii. Utilizați tava de congelare Easy-Pop pentru a îngheța piureele timp de până la 3 luni.

Verificați garnitura înainte de fiecare utilizare pentru a vă asigura că este complet așezată în lama extractorului. Încercarea de demontare a garniturii poate deteriora permanent configurația lamei și poate cauza scurgeri. Dacă în timp o garnitură se desface sau se deteriorează, vă rugăm să contactați serviciul clienți pentru o lamă de înlocuire a extractorului la nutribullet.com.

Nu porniți motorul mai mult de un minut la un moment dat, deoarece poate (i) provoca daune permanente motorului și (ii) încălzi și presuriza ingredientele prin frecare de la lamele rotative, rezultând posibile vătămări corporale sau daune materiale. Dacă motorul nu mai funcționează, deconectați baza motorului și lăsați-o să se răcească câteva ore înainte de a încerca să o folosiți din nou. NutriBullet Baby® are un întrerupător termic intern care oprește motorul dacă se supraîncălzește. Baza motorului se va reseta atunci când întrerupătorul termic se răcește.

3 etape de hrană pentru copii

Etapa 1

Piureuri perfecte: 6-8 luni



Etapa 1 introduce bebelușul dvs. într-o serie de piureuri fine și subțiri pentru a obișnui sistemul digestiv cu alimentele solide. Majoritatea bebelușilor încep această etapă între 6 și 8 luni, dar pot fi gata încă de la 4 luni sau până la 10 luni.

Dacă alegeți să introduceți solide înainte de vârsta de 6 luni, vă sugerăm să consultați medicul pediatru și să vă asigurați că bebelușul dvs. prezintă semnele detaliate mai jos.

Semnele pe care bebelușul dvs. le poate pregăti pentru etapa 1 includ:

- Bebelușul cântărește cel puțin 6 kg și/sau și-a dublat greutatea de la naștere.
- Bebelușul poate sta în poziție verticală cu sprijin și are capacitatea de a vă face să înțelegeți că vrea mai multă mâncare.
- Bebelușul are un control bun al capului.
- Bebelușul se poate întoarce pentru a indica faptul că ora mesei s-a încheiat.
- Bebelușul nu împinge mâncarea cu limba (reflexul de extrudare), iar bebelușul poate muta mâncarea în spate a gurii și poate înghiți.

[1, 2, 3, 4]



Deoarece fiecare copil se dezvoltă diferit, este important să discutați mai întâi cu medicul pediatru, astfel încât să puteți lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la ce alimente sunt potrivite pentru copilul dvs. în stadiul lor de dezvoltare. Dacă la un moment dat vă preocupați de obiceiurile alimentare ale bebelușului, contactați medicul pediatru pentru sfaturi.

Etapa 2

Texturi gustoase: 9-12 luni



Pe măsură ce bebelușul crește și dezvoltă abilități de înghițire mai puternice, el sau ea va deveni mai înfometat și mai interesat de alimente. În acest stadiu, bebelușul dvs. poate fi dispus să încerce aproape orice, așa că fii creativ!

Nu uitați să urmați întotdeauna indicațiile bebelușului atunci când introduceți alimente noi. Fii blând și nu-ți forța copilul să mănânce orice nu vrea. Dacă nu merge bine, pur și simplu luați o pauză și încercați din nou peste o săptămână. Auto-hrănirea este o mare parte a etapei 2, așa că aici puteți începe să oferiți mâncare cu mâna potrivită vârstei, lăsați bebelușul să țină lingura și să servească alimente mai groase într-un castron.

Etapa 3

Mini-mese: 12+ luni



Etapa 3 extinde lista cu alimente adecvate dezvoltării pentru bebeluș. Pentru a evita obiceiurile alimentare dificile, continuați să oferiți o mare varietate de texturi și arome. Dacă un anumit aliment este respins sau ignorat, nu încetați să-l serviți copilului dumneavoastră. Includerea constantă a unui nou tip de mâncare pe farfuria copilului dvs. îl va face mai familiar și va reduce anxietatea din timpul timpului de hrănire. Este nevoie de o medie de 5-10 porții repetate pentru ca majoritatea sugariilor să înceapă să-i placă o mâncare nouă, așa că, cu repetarea și răbdarea, este posibil ca copilul dvs. să-și extindă gustul.

De ce am nevoie?

Aparat de aburi pentru alimente sau ghivece din oțel inoxidabil cu coș de aburi.

Cu excepția alimentelor naturale moi, cum ar fi bananele și avocado, majoritatea alimentelor trebuie preparate la abur înainte de a fi transformate în piure. Luați un coș de aburit pentru bucătărie dacă nu aveți deja unul.

Scaun de copil înclinat ușor sau scaun înalt.

Fiecare familie are nevoi unice, deci este important să găsiți un scaun înalt care să vi se potrivească, indiferent dacă este vorba de un scaun cu bandă care se atașează la orice scaun de luat masa sau de un scaun înalt, la nivelul ochilor. Orice ai alege, **siguranța și securitatea sunt întotdeauna prioritățile dvs. principale atunci când vă hrăniți copilul.**

Covor sau covor splat mat.

Când vine vorba de hrănirea bebelușului, așteptați-vă la neașteptate și fii pregătit. **Piure zburător este obișnuit atunci când bebelușul începe să consume alimente solide.** Pentru a minimiza mizeria, puneți pe podea un covor sau cu un covor splat mat. Este o curățare mult mai ușoară decât să folosiți un furtun pentru spălarea bucătăriei!

Bavete din plastic cu buzunare mari pentru a prinde alimente și picături.

Ingredientele umede se scurg adesea chiar prin bavete de pânză și în hainele bebelușului. Pentru protecție avansată împotriva căderilor de mâncare, încercați **bavete din plastic sau silicon rezistente la apă** care prind stropi și bucăți de mâncare fără a le absorbi.

Ustensile pentru copii.

Pentru a vă hrăni copilul în siguranță, este important să aveți instrumentele potrivite. Asigurați-vă că toate ustensilele, farfuriile și bolurile sunt fără BPA și fără ftalat. **Lingurile și furculițele pentru bebeluși trebuie să fie confecționate din silicon, bambus, lemn natural sau oțel inoxidabil și trebuie să fie echipate cu un mâner cu aderență moale.** Dacă serviți alimente calde, asigurați-vă că testați alimentele pentru a vă asigura că nu sunt prea calde pentru bebelușul dvs. și evitați să vă ardeți gura. Asigurați-vă că bolurile și farfuriile sunt echipate cu un fund de aspirație pentru a evita piureurile zburătoare!



Alertă de alergie

Sugarii și copiii prezintă de obicei alergii. O alergie alimentară apare atunci când sistemul imunitar al organismului reacționează la un anumit aliment ca și cum ar fi periculos sau dăunător, declanșând simptome care variază de la ușoare la severe (vezi **Semnele unei reacții alergice** la pagina 19). În timp ce copiii depășesc adesea alergiile la lapte, ouă, soia și grâu, alergiile la arahide, nuci, pești și crustacee sunt mai susceptibile de a fi permanente[5].

Anumite alimente pot provoca o reacție alergică la copii, așa că vă recomandăm să rămâneți vigilenți cel puțin în primul an de hrănire. Ghidurile actuale recomandă introducerea alimentelor alergice atunci când bebelușul începe să consume alimente în piure (~ 6 luni). Dovezile au arătat că întârzierea introducerii unor astfel de alimente poate crește de fapt riscul unui copil de a dezvolta o alergie alimentară. Rețineți că un copil poate dezvolta un răspuns alergic în orice moment, chiar și după expunerea inițială. Bebelușii necesită o monitorizare constantă, deoarece sunt expuși la alimente noi în aceste stadii incipiente.

De asemenea, este important să ne amintim că fiecare copil este diferit. Luați în considerare istoricul familiei dvs. de reacții alergice la alimente, deoarece acest lucru poate juca un factor important. **Este vital să vă consultați medicul pediatru înainte de a introduce orice alimente, în special cele despre care se știe că provoacă reacții alergice.**

Vă recomandăm să introduceți alimente noi unul câte unul și mai devreme în timpul zilei, astfel încât să puteți contacta medicul pediatru în timpul orelor normale de lucru în cazul unei reacții alergice.

Introducerea alimentelor foarte alergice.

Vă rugăm să rețineți că decizia de a introduce alimente foarte alergice este una personală de luat în consultare cu medicul pediatru. Dacă bebelușul dvs. prezintă deja semne de alergie alimentară sau dacă un frate are alergie la arahide [6], medicul pediatru vă poate recomanda unui alergolog pentru testare și îndrumare personalizată.

Alergeni alimentari de top:

- lapte de vacă
- ou
- soia
- grâu
- arahide
- nuci
- pește
- crustacee

Semne ale unei reacții alergice

Reacții ușoare până la moderate

Mai ușor de identificat la copii și adulți care pot verbaliza dacă ceva este greșit. **Mai dificil de identificat la sugari.**

AVEȚI GRIJĂ LA:


- urticarie sau învinețire
- umflarea buzelor, a feței, sau a ochilor
- furnicături ale gurii
- durere abdominală sau vărsături


Reacții severe

Poate fi mortală și necesită asistență medicală imediată. **CĂUTAȚI ATENȚIE MEDICALĂ IMEDIAT - NU ÎNTÂRZIAȚI.** Amintiți-vă că aceste simptome sunt dificil de identificat la oricine, în special la sugari și copii, așa că fiți atenți când introduceți alimente noi copilului dumneavoastră [7, 8, 9].

AVEȚI GRIJĂ LA:

- respirație dificilă/zgomotoasă
- umflarea limbii
- umflături sau strângere în gât
- dificultăți de vorbire și/sau voce răgușită
- respirație șuierătoare sau tuse persistentă
- amețeli persistente sau colaps
- piele palidă, mișcări moi

 **NOTĂ:** Chiar și o mică reacție alergică poate fi primul semn al unei reacții severe. Vă rugăm să apelați medicul pediatru la orice semn de reacție alergică!

 **NOTĂ:** Asigurați-vă că confirmați un diagnostic de alergie alimentară cu medicul pediatru pentru a evita restricțiile alimentare inutile pentru dvs. și copilul dumneavoastră.


Intoleranță alimentară

Intoleranța alimentară este uneori confundată pentru o alergie alimentară, deoarece poate manifesta simptome similare, cum ar fi vărsături, dureri abdominale și diaree. **În timp ce alergiile alimentare** sunt *reacții imune* la proteinele găsite în alimente precum laptele, nucile și peștele, **intoleranțele alimentare** sunt o reacție la incapacitatea organismului de a digera un anumit tip de alimente.

Este cel mai probabil ca oamenii să fie intoleranți la **lactoza** găsită în produsele lactate. Potrivit Institutelor Naționale de Sănătate, majoritatea persoanelor sunt intolerante la lactoză: 95% asiatici, 60-80% afro-americieni, 80-100% amerindieni și 50-80% latini. [10].

În timp ce intoleranța alimentară și simptomele asociate acesteia nu sunt la fel de periculoase ca alergiile alimentare, este important să revizuiți orice simptom cu medicul pediatru și să oferiți copilului dumneavoastră asistența medicală de care are nevoie.

- Sugarii sunt expuși unui risc mai mare de boli de origine alimentară decât copiii mai mari și adulții sănătoși. Este esențial să respectați practicile de siguranță alimentară.
- Curățenia este foarte importantă atunci când faceți mâncare de casă pentru bebeluși. Folosiți mereu mâinile curate, ustensile de gătit curate, suprafața (suprafețele) de curățare curată, oale/tigăi curate etc. atunci când preparați și pregătiți mâncare de casă pentru bebeluși.
- Asigurați-vă că alimentele aburite sau încălzite sunt complet răcite și cojile, cotoarele, sămburii sau codițele sunt îndepărtate înainte de a adăuga în Căna scurtă sau Bolul.

 **NOTĂ: Informațiile conținute în ghidul nostru nu înlocuiesc îngrijirea obișnuită a bebelușilor. Consultați întotdeauna medicul pediatru cu privire la siguranța alimentelor, nutriția și hrănirea copilului dumneavoastră.**

Ce să eviți

Pericole de sufocare

- legume crude, tari
- bucăți mari de fructe
- lipicioase sau tari (flricele, bezele, bomboane tari etc.)
- nuci întregi, atât mici, cât și mari

Bacterii & spori dăunători


- **Produsele lactate nepasteurizate** nu sunt tratate pentru a ucide bacteriile dăunătoare și, prin urmare, sunt nesigure pentru sistemele imune imature.
- **Mierea** conține spori care pot provoca botulism, o boală rară și extrem de gravă, într-un sistem digestiv imatur.

Conserve care sunt ...

- vechi
- fără etichetă
- îndoite, ruginite, bombate sau cu scurgeri

Ingrediente adăugate

- sare sau zahăr

 **NOTĂ:** Potrivit Academiei Americane de Pediatrie, „Încercați să evitați introducerea sucului atâta timp cât copilul este mic. Dacă se introduce suc, așteptați până la 6-9 luni și limitați consumul la 120 -180 ml. Evitați introducerea băuturilor îndulcite cu zahăr.” [11]



Etapa 1

Piureuri perfecte 6-8 luni

Amestecați fin legume și fructe pentru piureuri nutritive și sănătoase - prima introducere a bebelușului dvs. în alimentele solide.

NOTĂ: pentru a face un piure mai gros, reduceți lichidul la 1 lingură; pentru un piure mai subțire, adăugați câte 1 lingură de lichid la un moment dat până ajungeți la consistența dorită.

Etapa 1 va dura 6-8 săptămâni.

Etapa 1 introduce piureuri foarte simple, subțiri, cu cel mult două ingrediente. Alimentele noi trebuie introduse într-un program de 4 zile, ceea ce înseamnă că veți introduce câte un aliment nou la fiecare patru zile. Acest lucru este esențial pentru urmărirea oricărei reacții alergice la un anumit aliment.

Introducerea aromelor

Prima masă „solidă” a bebelușului va fi de fapt un piure subțire, cu un singur ingredient. Pentru a crea un piure care să aibă consistența potrivită, alimentele cu lapte matern, formula preparată sau apă.

Regula „4 zile de așteptare”

Când introduceți alimente noi, este foarte important să respectați regula „Așteptare de 4 zile”: introduceți alimente noi unul câte unul, timp de patru zile consecutive. De exemplu, dacă bebelușul dvs. a încercat avocado luni, așteptați

până vineri pentru a introduce cartofi dulci. În acest fel, puteți urmări orice reacție ciudată, erupții cutanate sau caca care apar chiar înapoi la mâncarea jgignitoare. Introduceți alimente noi doar dimineața sau după-amiaza devreme, în cazul în care trebuie să vă adresați medicului pediatru. Este bine să combinați un aliment nou cu orice aliment pe care știți că bebelușul dvs. îl tolerează deja.

Îngroșați consistența pe parcursul Etapei 1

Pe măsură ce bebelușul dvs. se familiarizează cu mâncarea, îngroșați treptat consistența alimentelor prin amestecarea cu mai puțin lichid (lapte matern, formulă preparată sau apă). Lasă-l pe bebeluș să deschidă drumul.

Fiecare copil se dezvoltă diferit, deci este important să discutați cu medicul pediatru pentru a lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la alimentele adecvate, în special pentru bebelușul dumneavoastră. Dacă la un moment dat vă preocupați de obiceiurile alimentare ale bebelușului, contactați medicul pediatru pentru sfaturi.

Referințe

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

RO/ Explicația marcajelor



RO/ Acest marcaj indică faptul că acest produs nu trebuie aruncat împreună cu alte deșeuri menajere în întreaga UE. Pentru a preveni posibilele daune aduse mediului sau sănătății umane prin eliminarea necontrolată a deșeurilor; reciclează-l în mod responsabil pentru a promova reutilizarea durabilă a resurselor materiale. Pentru a returna dispozitivul folosit, vă rugăm să utilizați sistemele de returnare și colectare sau contactați distribuitorul de la care a fost achiziționat produsul. Aceștia pot lua acest produs pentru reciclare sigură pentru mediu.



RO/ Acest produs este conform cu reglementarea europeană nr. 1935/2004 privind materialele și articolele destinate să vină în contact cu produsele alimentare.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com

Toate drepturile rezervate

nutribullet® și sigla nutribullet® sunt mărci comerciale ale CapBran Holdings, LLC înregistrate în S.U.A. și în întreaga lume. Drepturi de autor 2021

210924_NBY-1893