



*Przygotowane przez mamę
smakuje najlepiej.*

Rozszerzanie diety dziecka
- wskazówki i przepisy



Zrozumieć życie.



Aby dziecko zdrowo się rozwijało, potrzebuje nie tylko mnóstwa miłości, lecz także pożywienia bogatego w witaminy.

Od ponad 50 lat zajmujemy się rozwojem dzieci w pierwszych latach życia. Wraz z położnymi, pediatrami i rodzicami opracowujemy produkty, które sprzyjają naturalnemu rozwojowi dzieci i ułatwiają życie rodzicom. Zdrowe odżywianie jest naszą szczególną troską, jako że dostarczanie niezbędnych składników odżywczych i witamin jest najlepszym fundamentem, aby dziecko rosło zdrowe i silne. W broszurce tej chcemy Wam pokazać, nie tylko w jaki sposób można samodzielnie przygotować świeże i zdrowe posiłki dla dziecka, lecz także co może pomóc w przygotowaniu posiłków, karmieniu, jak również w przechowywaniu jedzenia. A więc do dzieła!

Kiedy i jak powinnam zacząć wprowadzać pokarmy stałe?

W pierwszych 4-6 miesiącach życia potrzeby żywieniowe Twojego dziecka w zupełności zaspokajają mleko mamy lub mleko modyfikowane. Potem pożywienie dziecka trzeba wzbogacać o tzw. pokarmy stałe. Wraz z rozwojem dziecka oraz wzrostem zainteresowania jedzeniem pokarmy stałe należy zacząć wprowadzać nie wcześniej niż na początku 5. miesiąca i nie później niż na początku 7. miesiąca. Przed wszystkim dziecko musi się przyzwyczać do karmienia łyżeczką oraz do warzyw. Zawsze na początku sprawdza się kaszka marchewkowa. Gdy Twoje dziecko nauczy się jeść z łyżeczki, możesz zacząć wprowadzać inne warzywa. Do tych najbardziej odżywczych i zwykle łatwo strawnych należą kalafior, brokuły i cukinia. Zazwyczaj na początku purée warzywne nie zaspokoi głodu dziecka, ponieważ dziecko zje pewnie nie więcej niż kilka łyżeczek – ale bądź cierpliwa!

Co wprowadza się po pierwszych daniach warzywnych?

Gdy Twoje dziecko przyzwycza się już do dań warzywnych, można stopniowo zacząć wprowadzać posiłki warzywno-ziemniaczano-mięsne. Potrawy te można przyrządzać z wielu różnych warzyw – oprócz tych już wymienionych także ze szpinaku, koperku, kalarepy czy fasolki szparagowej. Zamiast ziemniaków można też stosować makaron lub ryż. Jeżeli chodzi o mięso, szczególnie wartościowa jest chuda wołowina (zawiera żelazo i cynk), ale również dobre jest chude mięso wieprzowe, drobiowe czy jagnięce. Raz lub dwa razy w tygodniu warto mięso zastąpić rybą, która zawiera wartościowe kwasy tłuszczowe omega-3.

Zwykle purée warzywno-mięsne zawiera również olej oraz sok owocowy. Olej rzepakowy jest szczególnie godny polecenia, ale można stosować również olej słonecznikowy, sojowy czy kukurydziany. Dodanie soku owocowego zawierającego witaminę C ułatwia przyswajanie żelaza zawartego w warzywach i mięsie.

5⁺_m

Ziemniaki z marchewką i łososiem

90 g marchewki
40 g ziemniaków
20 g łososia (mro-
żonego lub świeże-
go, bez przypraw
i niewędzonego)
30 g (2 łyżki) soku
jabłkowego
8g (1 łyżka) oleju
rzepakowego
2 łyżki wody

1. Pokrój obrane marchewki na kawałki o grubości ok. 1 cm, a obrane ziemniaki w kostkę mniej więcej tej samej wielkości.
2. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj warzywa - powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj warzywa na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
3. Przekrój łososia na pół, dodaj do warzyw i gotuj razem jeszcze przez 5 minut.
4. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj sok jabłkowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
5. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.

Kalafior z ziemniakami i mielonym mięsem

90 g kalafiora
40 g ziemniaków
20 g mielonej
wołowiny
8 g (1 łyżka) oleju
rzepakowego
15 g (1 łyżka) soku
pomarańczowego
2 łyżki wody

1. Pokrój kalafior na małe kawałki, a ziemniaki w kostkę.
2. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj warzywa – powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj warzywa na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
3. Dodaj mielone mięso do warzyw i gotuj razem jeszcze przez 5 minut.
4. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj sok jabłkowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
5. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.



7⁺
m

Ziemniaki z koperkiem i płatkami owsianymi

100 g koperku
50 g ziemniaków
10 g (1 duża łyżka) płatków owsianych (błyskawicznych)
35 g (2 duże łyżki) soku jabłkowego
8 g (1 łyżka) oleju rzepakowego
6 łyżek wody

1. Pokrój ziemniaki w kostkę i posiekaj koperek.
2. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj ziemniaki – powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj je na średnim ogniu przez ok. 10 minut pod przykryciem.
3. Dodaj pokrojony koperek i gotuj wszystko razem jeszcze przez ok. 7 minut.
4. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj sok jabłkowy, olej rzepakowy, płatki owsiane i ok. 6 łyżek odcedzonej wody.
5. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.

Uwaga: Płatki owsiane znacznie zwiększają swoją objętość. Jeżeli potrawa postoi dłużej, być może trzeba będzie dodać do niej trochę wody przed nakarmieniem dziecka.

Kalarepa z ziemniakami i wieprzowiną

100 g kalarepy
50 g ziemniaków
30 g chudej wieprzowiny
35 g (2 duże łyżki) soku jabłkowego
8 g (1 łyżka) oleju rzepakowego
2 łyżki wody

1. Pokrój kalarepę i ziemniaki na kawałki mniej więcej tej samej wielkości.
2. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj warzywa – powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj warzywa na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
3. Pokrój mięso na 3 części, dodaj do warzyw i gotuj razem jeszcze przez ok. 5 minut.
4. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj sok jabłkowy, olej rzepakowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
5. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.

7⁺
m

Marchewka z ryżem i mielonym mięsem

100 g marchewki
50 g brązowego
ryżu (ugotowa-
nego)
30 g mielonej
wołowiny
20 g (1 duża
łyżka) soku
pomarańczowego
8 g (1 łyżka) oleju
rzepakowego
2 łyżki wody

1. Ugotuj ryż bez soli zgodnie z przepisem na opakowaniu lub odłóż z innego domowego posiłku.
2. Pokrój obrane marchewki na kawałki o grubości ok. 1 cm.
3. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj marchewkę – powinna być prawie przykryta wodą. Gotuj ją na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
4. Następnie dodaj mielone mięso i gotuj razem jeszcze przez ok. 3 minuty.
5. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj ryż, sok jabłkowy, olej rzepakowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
6. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.

Dynia z ziemniakami i kurczakiem

100 g dyni
50 g ziemniaków
30 g piersi z kur-
czaka
17 g (1 duża łyżka)
soku jabłkowego
8 g (1 łyżka) oleju
rzepakowego
2 łyżki wody

1. Pokrój ziemniaki w kostkę. Dynię dokładnie umyj i pokrój na małe kawałki.
2. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj warzywa – powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj warzywa na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
3. Pokrój pierś na 4 części, dodaj do warzyw i gotuj razem jeszcze przez ok. 5 minut.
4. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj sok jabłkowy, olej rzepakowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
5. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.

Brokuły z papryką, makaronem i dorszem

50 g brokułów
50 g żółtej papryki
60 g pełnoziarnistego makaronu (ugotowanego)
30 g dorsza (bez przypraw)
10 g (1 duża łyżka) oleju rzepakowego
2 łyżki wody
świeża natka pietruszki

1. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu, bez soli bądź odłóż z innego domowego posiłku.
2. Oczyść brokuły i paprykę i pokrój na małe kawałeczki.
3. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj warzywa – powinny być prawie przykryte wodą. Gotuj warzywa na średnim ogniu przez ok. 10 minut pod przykryciem.
4. Pokrój dorsza na 3 części, dodaj do warzyw i gotuj razem jeszcze przez ok. 5 minut.
5. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia.
6. Do ugotowanych składników dodaj makaron, olej rzepakowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
7. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Wymieszaj wszystko i w razie potrzeby dodaj trochę wody.
8. Na koniec posiekaj pietruszkę i dodaj do gotowej potrawy ok. pół łyżeczki.

Fasolka szparagowa z ryżem i indykiem

100 g fasolki szparagowej (mrożonej lub świeżej)
60 g brązowego ryżu (ugotowanego)
30 g mięsa z indyka
20 g (1 duża łyżka) soku jabłkowego
10 g (1 duża łyżka) oleju rzepakowego
2 łyżki wody

1. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu, bez soli bądź odłóż z innego domowego posiłku.
2. Umyj fasolkę i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wlej wodę do garnka i zagotuj ją. Dodaj fasolkę – powinna być prawie przykryta wodą. Gotuj ją na średnim ogniu przez ok. 15 minut pod przykryciem.
4. Pokrój indyka na 4 części, dodaj do fasolki i gotuj razem jeszcze przez ok. 5 minut.
5. Odcedź wodę z garnka i odlej do osobnego naczynia. Do ugotowanych składników dodaj ryż, sok jabłkowy, olej rzepakowy i ok. 2 łyżki odcedzonej wody.
6. Zmiksuj wszystkie składniki do żądanej konsystencji. Zamieszaj od czasu do czasu i w razie potrzeby dodaj trochę wody.



6⁺_m

80 g jabłek

220 g brzoskwiń
(lub innych owoców sezonowych)

60 g bananów

80 g (5-6 łyżek)
soku jabłkowego

30 g (2 łyżki) soku
pomarańczowego

Owocowe purée

1. Pokrój jabłka i brzoskwinie w kostkę wielkości ok. 2 cm i zmiksuj je lekko.
2. Pokrój banana i dodaj do owoców razem z sokami. Zmiksuj wszystko do żądanej konsystencji.
3. Owocowe purée możesz dodać do kaszki zbożowej lub mlecznej bądź podać je samodzielnie.

Uwaga: Im więcej dodasz soku, tym purée będzie smaczniejsze.

...„Masz wielki apetyt na życie.“...

Przygotowanie i przechowywanie zdrowego jedzenia – produkty z serii NUK Fresh Foods.

Wiele mam się zastanawia, kiedy należy rozpocząć rozszerzanie diety dziecka i jak należy to robić. Zaleca się podawanie pierwszych pokarmów stałych najwcześniej w wieku ok. 5 miesięcy, a najpóźniej 7 miesięcy. Najlepsze jest oczywiście jedzenie domowe – tak samo naturalne i pełne miłości jak karmienie piersią. Do przygotowania domowych posiłków najlepiej jest używać tylko świeżych warzyw, które są bogate w witaminy. I pamiętać, aby podawać je dziecku z dużą porcją cierpliwości! Twoje dziecko musi się jeszcze nauczyć jeść stałe pokarmy łyżeczką. Na początku sukcesem będzie zaledwie kilka łyżeczek. Więc najlepiej jest wziąć więcej warzyw niż potrzebujesz na jeden posiłek, ugotować je w niewielkiej ilości wody, rozgnieść je dobrze i zamrozić w porcjach. W foremce do mrożenia pokarmu NUK możesz zamrozić 9 małych porcji, które potem można osobno wyjąć i rozmrozić jako kolejny posiłek. Za pomocą miseczki z praską do pokarmu można z łatwością przygotować trochę mniej rozdrobnione purée dla dzieci, które już opanowały jedzenie przetartych warzyw. Po prostu ugotuj to, czego potrzebujesz do miękkości, włóż do miseczki, a następnie rozgnieć praską – i gotowe! Miseczka z praską doskonale sprawdza się wtedy, gdy jesteś poza domem – np. jeżeli jesteś z dzieckiem w restauracji, możesz szybko rozdrobnić to, co sama jesz i podać dziecku. Trochę starsze dzieci będą zachwycone foremkami do lodów, ponieważ jak wiadomo dzieci uwielbiają lody. Mamy z kolei lubią zdrowo karmić swoje dzieci. Dzięki foremkom można przygotować zdrową przekąskę z przetartych świeżych owoców lub soku owocowego, która sprawi, że zaświecą się oczy każdego dziecka.



Miseczka z praską



Foremka do mrożenia pokarmu



Foremki do lodów

...„Z każdą łyżeczką
idzie Ci coraz lepiej.“...

Dla trochę większych maluchów: naczynia do nauki jedzenia NUK Easy Learning.

Kiedy dziecko z szeroko otwartymi oczami obserwuje Cię, kiedy jesz, to znak, że już czas na pierwsze posiłki stałe. Miękka łyżeczka do karmienia NUK ma kształt dostosowany do małej buzi dziecka i jest wykonana z miękkiego silikonu. Dzięki temu przejście od piersi lub butelki nie jest tak drastyczne. Kiedy dziecko przyzwyczai się do jedzenia miękką łyżeczką, możesz spróbować trochę twardszej łyżeczki do karmienia NUK.

Miseczka do karmienia NUK ma wysoki brzeg oraz posiada specjalną przysawkę od spodu, dzięki czemu nie można jej tak łatwo zrzucić ze stołu, co ułatwia pierwsze próby samodzielnego jedzenia. Talerzyk NUK oraz zestaw sztućców plastikowych dopełniają pierwszej zastawy dziecka. Talerzyk ma także antypoślizgową podstawę, więc bezpiecznie stoi na stole. Zestaw sztućców plastikowych składa się z łyżeczki i widelca o zaokrąglonych krawędziach i zębach, które mają rozmiar doskonale dostosowany do małych rączek i buź. Kiedy dziecko zaczyna odnosić pierwsze sukcesy w samodzielnym jedzeniu, ok. 18. miesiąca można przestawić się na zestaw sztućców metalowych. Łyżka, widelec i nóż są wykonane z wysokiej jakości stali nierdzewnej i są także dostosowane do małych rączek dziecka - ale w dumnych oczach dziecka sztućce te wyglądają prawie tak jak sztućce, których używają dorośli.

Doskonałym towarzyszem na spacerze lub placu zabaw jest pojemnik na przekąski dla dziecka NUK - gdy dziecko trochę zgłodnieje, kawałki owoców pomogą mu odzyskać siły. Małe rączki bez trudu dostaną się do środka przez miękkie silikonowe skrzydełka, ale gdy pojemnik przewróci się, zawartość pozostanie na swoim miejscu. Pojemnik przyda się również w samochodzie czy w czasie zabawy na kanapie.



Miseczka do karmienia i
talerzyk Easy Learning



Zestaw sztućców i łyżeczki
do karmienia Easy Learning



Pojemnik na przekąski
dla dziecka

...„Gdyby wszystko było
tak proste
jak nauka picia.“...

Stopniowa nauka picia – kubki „niekapki” NUK Easy Learning 1-2-3.

Chlust! Nauka samodzielnego picia oznacza niejedną małą powódź w domu. Dla dzieci jest to wielkie wyzwanie, ponieważ muszą przejść od ssania piersi lub butelki do picia z brzegu kubka. Aby im to ułatwić, NUK opracował serię produktów do nauki picia zawierającą kubki wyposażone w ustniki „niekapki”, które zapobiegną niejednej powodzi.

Seria NUK Easy Learning 1-2-3 to trzy kubeczki z różnymi nakrętkami, które mają jeden cel – ułatwić dziecku stopniową naukę samodzielnego picia. Kubek NUK Easy Learning 1 dla dzieci od 6 miesięcy ma miękki silikonowy ustnik ułatwiający przejście od ssania piersi lub butelki oraz antypoślizgowe łatwe do trzymania uchwyty. Kubek NUK Easy Learning 2 ma twarde, ergonomiczne uchwyty, który wymaga zarówno ssania, jak i picia z brzegu kubka i jest polecany dla dzieci od 10 miesięcy. Kubek NUK Easy Learning 3 to kubek dla dzieci w wieku od 14 miesięcy, który nie ma uchwytów i można go zmienić w pierwszy prawdziwy kubek dzięki dodatkowej obręczy na brzeg.

Wszystkie elementy kubków z serii NUK Easy Learning można stosować wymiennie.



Kubek Easy Learning 1



Kubek Easy Learning 2



Kubek Easy Learning 3



Zrozumieć życie.

Dystrybutor w Polsce:
BABY LAND Dariusz Staniszewski
al. Stanów Zjednoczonych 67/D7, 04-028 Warszawa
biuro: ul. Trakt Brzeski 118, 05-077 Warszawa-Wesoła
tel.: 22 773 36 76 (78, 79, 81)
www.nuk.pl

Kolory i wzory produktów przedstawionych w ulotce mogą ulec zmianie.
NUK is a registered trademark of MAPA GmbH, Germany
MAPA GmbH · Industriestraße 21-25 · D-27404 Zeven