

GABONA KISOKOS

ISMERKEDÉS A GABONÁKKAL
AZ ELSŐ FALATOKTÓL KEZDVE

HASZNOS TIPPEKKEL ÉS FINOM RECEPTEKKEL





A szilárd ételek bevezetése számodra és kisbabád számára is fontos mérföldkő. A hozzátáplálás egyik fontos lépése a gabonák bevezetése babád étrendjébe. Útmutatónkkal szeretnénk segítséget nyújtani abban, hogy eligazodj a gabonák útvesztőjében, valamint segítsük a helyes étkezési szokások formálását, ami kisbabád jövőjére nézve nagy jelentőségű.

A hozzátáplálás megkezdésére vonatkozóan kérdezd orvosod, védőnőd. A változatos és kiegyensúlyozott étrend, valamint az egészséges életmód nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez.



A GABONÁK SZEREPE ÉS FONTOSSÁGA BABÁD ÉTRENDJÉBEN





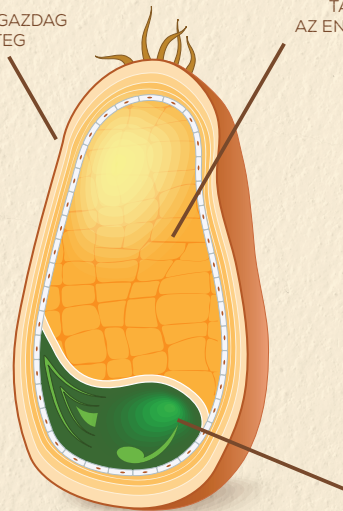
A GABONA FELÉPÍTÉSE

KORPA

ROSTBAN GAZDAG
KÜLSŐ RÉTEG

MAGBELSŐ

FEHÉRJÉT ÉS
SZÉNHIDRÁTOT
TARTALMAZ
AZ ENERGIAÉRT



CSÍRA

TELE TÁPANYAGOKKAL

KORPA

ROSTOK, ANTIOXIDÁNSOK, B-VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK

MAGBELSŐ

SZÉNHIDRÁTOK, FEHÉRJÉK ÉS B-VITAMINOK

CSÍRA

FEHÉRJÉK, B- ÉS E-VITAMINOK, MAGNÉZIUM ÉS ZSÍROK

Az élet első két évében alapozzuk meg az egészséges étkezési szokásokat. Ennek az alapja, hogy a **napi tápanyagszükséglet jelentős részét a gabonák fogyasztásával biztosítsuk a szervezet számára.**

Nem kérdés tehát, hogy már a kezdetekkor is, babád étrendjének részeként fontos szerepet játszanak a gabonák az egészséges táplálkozás kialakításában.

Értékes összetevőkkel rendelkeznek, rostban, fehérjében és vitaminokban gazdagok. Gyermeked étrendjébe változatosan beépítve nélkülözhetetlen tápanyagforrást jelentenek. Kisokosunkkal abban is szeretnénk támogatni Téged, hogy mikortól és hogyan építsd be kisbabád napi étrendjébe egyszerűen és változatosan a nélkülözhetetlen tápanyagforrást jelentő gabonákat.





TELJES ÉRTÉKŰ ÉS FINOMÍTOTT GABONÁK A BABA ÉTRENDJÉBEN

Gyakran felmerül a kérdés, hogy mi a különbség a teljes értékű és a finomított gabona között. **Teljes értékű az a gabona, amely a gabonaszem egészét tartalmazza. Ezzel szemben a finomított gabonánál, a gabonaszem feldolgozása során leválasztják a külső korpa réteget és a csírárt a magbelsőről. A babák változatos és kiegyensúlyozott étrendjébe mind a két féle gabona típus beépíthető.** Fontos különbség a két feldolgozottsági típusú gabona között, hogy a teljes értékű gabona jelentős mennyiségű rostot tartalmaz.

A teljes értékű gabonák megítélése során gyakran felmerülő kétség, hogy a külső korpa réteg tartalmazhat szennyeződést is. Fontos megemlíteni, hogy a csecsemők és kisgyermekek számára készült feldolgozott gabonaalapú élelmiszerek megengedett szennyezőanyag tartalmára szigorú szabályok¹ vonatkoznak, melynek köszönhetően ezek az élelmiszerek semmilyen anyagot nem tartalmazhatnak olyan mennyiségben, hogy azok veszélyeztessék a csecsemők és kisgyermekek egészségét.

¹ 35/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet a csecsemők és kisgyermekek számára készült feldolgozott gabona alapú élelmiszerekről és bébielelekről



A ROSTOK SZEREPE BABÁD ÉTRENDJÉBEN

Növényi élelmiszereink élelmi- vagy diétás rostokat tartalmaznak, melyek vízben oldódó és vízben nem oldódó csoportba sorolhatók. A vízben oldhatatlan rostok nagy mennyiségű víz felszívódásával gyorsítják a bélmozgást, ezzel támogatják a béltartalom áthaladását. A vízzoldékony rostok, mialatt átjutnak a tápcsatornán, feloldódnak a szervezetben található vízben és zselés állagúvá válnak és a szénhidrátok felszívódását befolyásolják, valamint a jó baktériumok számára tápanyagforrást biztosítanak. Élelmi rostokban gazdagok a zöldségek, a gyümölcsök, a főzelékfélék és a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek.

Az emészthetetlen növényi rostok és a bőséges folyadékfogyasztás megnöveli a széklet mennyiségét és lazítja az állagát, így az könnyebben üríthetővé válik. Valamint az élelmi rostok növelik a jóllakottság érzését is. A babák fejlődő emésztőrendszerét a nagy mennyiségű rost megterhelheti, így a rostok étrendbe történő bevezetése is fokozatosan történjen.





**MIÉRT VÁLASZD A KIFEJEZETTEN
BABÁK SZÁMÁRA KÉSZÜLT GABONA
ALAPÚ TERMÉKEKET?**



BIZTONSÁG

A kifejezetten babák számára készült gabona alapú pépek gondosan válogatott gabonából készülnek és nagyon szigorú ellenőrzésen mennek keresztül, hogy a vonatkozó előírásoknak¹ megfeleljenek. Továbbá **ezek a termékek a szigorú ellenőrzés mellett hozzáadott mesterséges színezék és tartósítószer nélkül készülnek.** Így ha gyermeked kifejezetten babáknak készült, speciálisan ellenőrzött, gabona alapú termékekkel kínálsd, a kicsi biztonságos táplálása miatt nem kell aggódnod.

TUDDAD?

A NESTLÉ PÉPEK TÖBB MINT 100 MINŐSÉG-ELLENŐRZÉSI LÉPÉSEN MENNEK KERESZTÜL, MIELŐTT A POLCOKRA KERÜLNEK ÉS VÉGÜL A KIS POCÁKBAN LANDOLNAK.



¹ 35/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet a csecsemők és kisgyermekek számára készült feldolgozott gabona alapú élelmiszerekről és bébiételekről





VASHIÁNY CSECSEMŐKORBAN

Míg gyermeked el nem éri a felnőttkort, egyfolytában növekszik, nő a testsúlya és változik a magassága. Ez a növekedés csecsemő- illetve serdülőkorban a legerőteljesebb, ilyenkor a szervezet vasszükséglete is nagy. Ezzel az igénnyel sok esetben a normál táplálkozással bevezethető mennyiség nem tud lépést tartani, ezért vashiányos állapot, majd vérszegénység alakulhat ki.

A vashiány egy állapot, és ha ezt nem ismerjük fel időben, annak következménye lehet a vérszegénység.

A vérszegénység már egy betegség és akkor alakul ki, amikor a szervezet vasraktárai is kiürülnek, így a szervezet már nem képes az oxigén szállításáért felelős hemoglobint előállítani. **Ez az állapot növeli a fertőzések kockázatát^{2,3} is és olyan hosszan tartó következményeket okozhat, mint a motorikus és szellemi elmaradás.**

² Black MM et al. Iron deficiency and iron-deficiency anemia in the first two years of life: Strategies to prevent loss of developmental potential. 2011 Nutrition Reviews 69 (SUPPL. 1), pp. S64-S70

³ Lozoff B. Iron deficiency and child development, Food Nutr Bull 2007;28:S560-S571



A vashiány a megfelelő, változatos táplálkozással, vasban gazdag étrenddel megelőzhető. A vasban leggazdagabb táplálékok: a máj, a búzakorpa, a tökmag, a szezám, a lenmag, a tojássárgája és a hüvelyesek. **Fél éves korig az anyatejes táplálás a legjobb megelőzési módszer, azonban kizárólagos anyatejes táplálás mellett 6 hónapos kor körül a vastartalmak kiürülnek**, így kifejezetten fontos, hogy a baba a hozzátáplálás kezdetétől minden nap kapjon vasban dús ételeket.

A hozzátáplálás során a fokozott vasigény kielégítésében többek között a vassal dúsított gabonafélék, mint amilyenek bizonyos gabona alapú pépek is segíthetnek.⁵

TUDTAD?

A CSECSEMŐ ÉS KISGYERMEKKORT ELHAGYVA A BECSLÉSEK SZERINT VILÁGSZERTE 273 MILLIÓ ÓVODÁS KORÚ GYERMEK⁴ (5-6 ÉVESEK) SZENVED VÉRSZEGÉNYSÉGBEN.



⁴ Grantham-McGregor S et al. Iron deficiency in childhood: Causes and consequences for child development. 2010 Annales Nestlé 68 (3), pp. 105-119

⁵ Az Emberi erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemők (0-12 hónapos) táplálásáról



EGY TÁLKA A TÁPANYAGHIÁNY PÓTLÁSÁHOZ



A gabona alapú pépek nem csak pépes állaguk miatt ideálisak arra, hogy a hozzátáplálást velük kezdjük meg. A csecsemők kiegyensúlyozott tápanyagbevétele a hozzátáplálás időszakában felborulhat. **A fokozatosan bevezetett, felnőtteknek szánt élelmiszerek, élelmi anyagok többségének tápértéke önmagában nem éri el a WHO által a korosztálynak ajánlott mennyiségeket (tápanyagsűrűség/kalória arány)^{6,7}.** Ennek eredményeképpen néhány tápanyagból az ideálisról eltérő mennyiségek jutnak a gyermek szervezetébe^{8,9,10}.

⁶ Butte N et al. The start healthy guidelines for infants and toddlers. J Am Diet Assoc 2004;104:442-454.

⁷ Mitsuoka T. Intestinal flora and human health. Asia Pacif c J Clin Nutr 1996, Vol 5, No 1: 2-9.

⁸ Daza W et al. Alimentación Complementaria en el primer año de vida. Precop SCP; CCAP, vol. 8, núm. 4, pág. 27.

⁹ The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding: Report of an Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; March 28-30, 2001.

¹⁰ American Academy of Pediatrics, Pediatric Nutrition, 7th Edition, Editor in chief: Ronald E. Kleinman, MD, FAAP, Associate editor: Frank R. Greer, MD, FAA, 2014

¹¹ WHO/UNICEF. Complementary feeding of young children in developing countries: A review of current scientific knowledge. Geneva, World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1.)

¹² WHO 2009. Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241597494/en

A CSECSEMŐK JELENTŐS RÉSZÉNEK NAPI ÉTRENDJE BIZONYOS TÁPANYAGOKBÓL 30-80%-OS DEFICITET MUTAT A WHO AJÁNLÁSÁHOZ KÉPEST.^{11,12}

ANYATEJ



**TÁPANYAG-
KÜLÖNBSEGEK**

VAS - 86%
KALCIUM - 82%
CINK - 69%
NIACIN - 60%

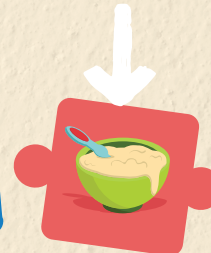
HAGYOMÁNYOS
FELNŐTTEKNEK SZÁNT
ÉLELMISZEREK



A HOZZÁTÁPLÁLÁS IDEJÉN NÉHÁNY KULCSFONTOS SÁGÚ ÖSSZETEVŐ TÉNYLEGES HIÁNYA 6-8 HÓNAPOS BABÁK ESETÉBEN 6 FEJLŐDŐ ORSZÁGBAN. TÁPANYAGSŰRŰSÉG KÜLÖNBSEGE A TÉNYLEGESEN BEVITT TÁPANYAGSŰRŰSÉGGEL (MIKROTÁPANYAG/100KCAL) ÉS A WHO ¹¹ AJÁNLÁSA KÖZÖTT.

A KIEGÉSZÍTŐ TÁPLÁLÁS RÉSZÉKÉNT, NAPI EGY TÁLKA PÉP A „TÁPANYAGHIÁNY” PÓTLÁSÁHOZ.

ANYATEJ



HAGYOMÁNYOS
FELNŐTTEKNEK SZÁNT
ÉLELMISZEREK



A GABONA ALAPÚ PÉPEK FAJTÁI





A pépeket elsősorban azért fejlesztették ki, hogy a babákat a számukra tolerálható formában lássák el plusz energiával, fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal. A gabona alapú pépeknek alapvetően két fajtája van: tejpépek és gabonapépek. A boltokban kapható pépek nagy része tej alapú.

FONTOS! A TEJPÉP A GABONATARTALOM MELLETT TEJET IS TARTALMAZ, ÍGY HA KISBABÁD TEJFEHÉRJE-ALLERGIÁS VAGY TEJCUKOR ÉRZÉKENY, AKKOR A TEJPÉPEK ÉTREND BE VALÓ BEVEZETÉSE ELŐTT FELTÉTLENÜL KONZULTÁLJ SZAKEMBERREL.

Ha a hozzátáplálás során a babádnál nem áll fenn a tejfehérjeallergia vagy tejcukor intolerancia kockázata akkor, akár az anyatej vagy más tejalapú táplálék fogyasztása mellett a tejpépek biztonsággal adhatóak.

Mint minden más új étel bevezetésénél a tejpépek bevezetése során is javasolt a fokozatosság betartása.

Ezzel szemben a gabonapépeket anyatejjel vagy tápszerrel javasolt elkészíteni, mert a csecsemőknek a megfelelő fejlődéshez jó minőségű, esszenciális aminosavakban gazdag tej alapú táplálékra van szükségük, amit a gabonák önmagukba nem tudnak biztosítani.

A gabonapépek jól alkalmazhatóak alappépként gyümölcsökhöz keverve, de a natúr ízekkel sűrítethet babád főzelékét vagy zöldségpüréjét, hogy rostósabb, laktatóbb főételt készíthess.

FONTOS! A PÉPEK DOBOZÁN MINDIG ELLENŐRIZD AZ ÉLETKORI AJÁNLÁST ÉS ANNAK MEGFELELŐEN KEZDD EL BEVEZETNI ŐKET GYERMEKED ÉTRENDJÉBE.





Kezdjük az elején: ha szoptatsz, nem szükséges pépet adnod az anyatej mellé, hiszen az kisbabád számára tartalmaz minden szükséges tápanyagot egészen 6 hónapos koráig. **Ugyanakkor négy hónapos kortól a gluténmentes gabonafélék kiegészíthetik babád étrendjét, valamint fogyasztásuk esetén az étkezések között eltelt időt is jobban ki tudod tolni: így könnyebben kialakíthatjátok a napi négy főétkezésből álló rendszert.** A különböző pépek abban is segíthetnek, ha kisbabád különösen nagy haspók, és 4-5 hónaposan is többször ébred éhesen éjszakánként, vagy emiatt túlságosan korán kel: az esti etetéshez adott pép a benne található gabona segítségével jobban eltelteti a kis gyomrát, így pihentetőbben telnek majd az éjszakák az egész családnak.

HOZZÁTÁPLÁLÁS
BABA MÓDRA



**Kezdjük
a falatozást!**

Útmutató kisbabád első
szilárd ételeinek bevezetéséhez

Nestlé
Baby & me



TIPP:

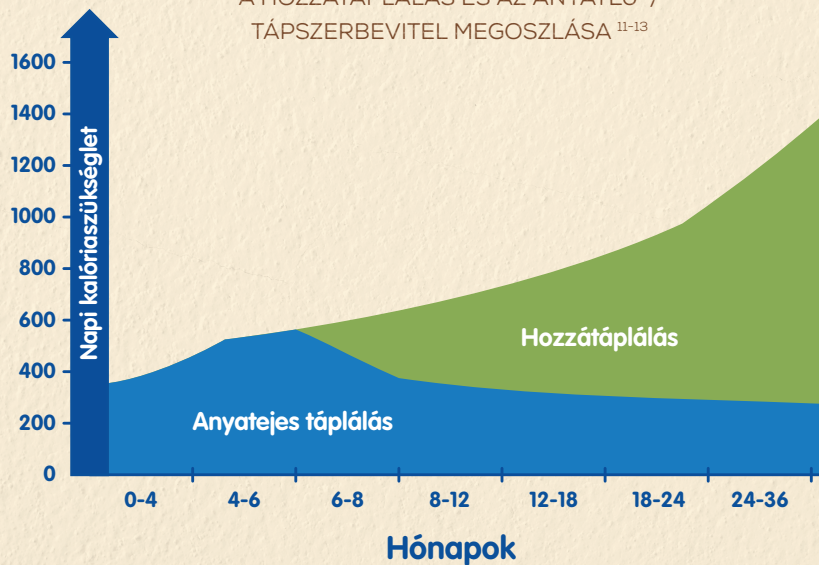
A HOZZÁTÁPLÁLÁSRÓL BŐVEBBEN
HOZZÁTÁPLÁLÁSI KISOKOSUNKBÓL
TÁJÉKOZÓDHATSZ, AMIT MEGTALÁLSZ
A **NESTLEBABA.HU**-N A LETÖLTHETŐ
ANYAGOK KÖZT.





MENNYI AZ ANNYI?

A HOZZÁTÁPLÁLÁS ÉS AZ ANYATEJ-/
TÁPSZERBEVITEL MEGOSZLÁSA ¹¹⁻¹³



- ¹¹ WHO/UNICEF. Complementary feeding of young children in developing countries: A review of current scientific knowledge. Geneva, World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1.).
- ¹² WHO 2009. Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals., www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241597494/en/
- ¹³ Dewey K et al. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child, based WHO Global Consultation on Complementary Feeding, December 10-13, 2001, published in 2003. <http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/a85622.pdf>

A csecsemők és kisgyermekek magas tápanyagigénye a hozzátáplálás időszakában a megfelelő mennyiségű anyatej és/vagy tápszer és kiegyensúlyozott tápanyag-összetételű, kiegészítő táplálékok kombinációjával fedezhető. Az anyatej és/vagy tápszer az étrend fontos része marad (legalább 500 ml naponta), míg a kiegészítő ételek mennyisége és változatossága a korral nő. A kiegészítő tápláléknak az anyatejjel, tápszerrel együtt kell biztosítania azt az energiát és kulcsfontosságú tápanyagokat, amelyek fedezik a kisbaba szükségleteit.

A bevezetésnek fokozatosan kell történnie, mely során 6 hónapos kortól a szilárd ételek teszik ki a táplálékbevitel egyre növekvő százalékát.



ELSŐ RECEPTEK

A hozzátáplálást érdemes folyékony, pépes állaggal kezdeni, sorra minden gyümölcs- és zöldségpüréhez fokozatosan hozzászoktatni babádat, figyelve a reakcióit. Ebben az időszakban a gabona alapú pépek jól kiegészíthetik a hozzátáplálást, könnyedén keverheted hozzá az aktuális gyümölcs- vagy zöldségpürét, hogy megismertesd babáddal.

Amíg nem kezdtétek el a glutén bevezetését babád étrendjébe, addig az első kanalas falatokat gluténmentes pépek lehetnek, lentebb erre adunk néhány tippet.

Receptjeink egészséges babáknak ajánlottak, speciális igény esetén felhasználásukról egyeztess szakemberrel. A receptek korcsoport besorolása a hozzávalók között szereplő pépek alapján lett meghatározva, azonban az egyéb felhasznált nyersanyagok miatt mindig az adott gyermek igényeihez igazítsd a kipróbálásukat.



ELSŐ KANALAS FALATOK 4-6 HÓNAPOS KORTÓL





ALMÁS PAPI ISMERKEDJÜNK AZ ÍZEKKEL

HA BABÁD MÁR KAPOTT ALMALEVET ÉS ALMAPÜRÉT IS MAGÁBAN, ÉS MÁR A PÉPEK IS JÖHETNEK, PRÓBÁLKOZHAT AZZAL, HOGY AZ ALMAPÜRÉT ÉS A PÉPET KOMBINÁLOD. ÍGY SOKKAL LAKTATÓBB ÉS TÁPANYAGDÚSABB MENÜT KAPSZ.



HOZZÁVALÓK:

25 g Nestlé Banános tejberizspép
50 g almapüré



ELKÉSZÍTÉS:

Készíts el fél adag Nestlé Banános tejberizspép a csomagoláson feltüntetett elkészítési javaslat alapján. Üveg reszelőn reszelj le 50g almát, add hozzá a kész péphez és keverd jól össze a péppel.



TIPP:

Az almapürét nyugodtan lecserélheted, banánra vagy őszibarackra, mindig az aktuális gyümölcsre, amit épp vezetsz be a pici étrendjébe. Ha egy kicsit változatosabbá szeretnéd tenni, reszelhetsz bele párolt vagy főtt sárgarépát, a zöldségek közül a sárgarépa édeskes íze miatt alkalmas arra is, hogy pépeket ízesítsunk vele.





LAKTATÓ RIZSES GYÜMÖLCSPÜRÉ

A GYÜMÖLCSÖKKEL VALÓ ISMERKEDÉS
SORÁN NYUGODTAN SŰRÍTSD A KÜLÖN-
BÖZŐ GYÜMÖLCSPÜRÉKET NÉHÁNY
KANÁL BANÁNOS TEJBERIZSPÉPPEL,
ÍGY VÁLTOZATOSSÁ ÉS TÁPANYAGDÚSABBÁ
TEHETED A KICSI HAMIJÁT.



HOZZÁVALÓK:

3 ek. Nestlé Banános tejberizspép
100 g őszibarack püré (vagy ami már
bevezetésre került a baba étrendjébe)



ELKÉSZÍTÉS:

Pürésíts 100 g őszibarackot (használhatsz
üveges bébidesszertet is) egy kis tálkába.
Adj hozzá 3 evőkanál Banános tejberizspépet
és keverd jól össze a pürével.



TIPP:

Az őszibarackot nyugodtan lecserélheted,
banánra, almára, mindig az aktuális gyümölcsre,
amit épp vezetsz be a pici étrendjébe. Ha
répából, sütőtökből vagy édesburgonyából
készítesz pürét, a Banános tejberizspép
édeskés íze ahhoz is jól megy.



A GLUTÉN BEVEZETÉSE

A glutén egy olyan fehérje, amely számos gabonaféle magjában megtalálható: búza (durumbúza, tönkölybúza stb.) árpa, rozs, zab és ezek egyéb hibrid változatai, valamint az ezekből készült termékekben. A glutén bevezetésére kisbabad étrendjébe legkorábban 5 hónapos kortól kerüljön sor, fokozatosan emelve a mennyiségét. **A hozzátáplálás megkezdésénél javasolt naponta egy evőkanál gabonás gyümölcspürével indítani, majd lassan, fokozatosan emelni a mennyiséget. A glutén bevezetését javasolt 1 féle gabonával megkezdni, így, ha gabona alapú pépet választasz kifejezetten erre a célra, akkor ez legyen az elsődleges szempont.**



1. HÉT

1 KANÁL NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 120G GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG PÜRÉ

2. HÉT

2 KANÁL NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 100G GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG PÜRÉ

3. HÉT

3 KANÁL NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 80G GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG PÜRÉ

4. HÉT

4 KANÁL NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 80G GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG PÜRÉ

5. HÉT

6 KANÁL NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 60G GYÜMÖLCS VAGY ZÖLDSÉG PÜRÉ

6. HÉT

9 KANÁL (EGY TELJES ADAG) NESTLÉ KEKSZES TEJPÉP
+ 150 ML VÍZ



KEKSZES HAMI GLUTÉN BEVEZETÉSÉRE

**HOZZÁADOTT
CUKROT**
NEM TARTALMAZ
TERMÉSZETES MÓDON
ELŐFORDULÓ CUKROKAT
TARTALMAZ

**HOZZÁVALÓK:**

3 doboz Nestlé Kekszes tejpép és
tetszőleges gyümölcs és/vagy zöldség püré

**A FOLYAMAT:**

A glutén bevezetésénél is nagyon fontos a fokozatosság. Hétről-hétre emeljük a pép adagját a gyümölcs vagy zöldség püré mennyiségét szépen fokozatosan csökkentve. A már bevezetett gyümölcsöket és zöldségeket nyugodtan keverhetjük egymással. A 6. hétre eljutunk egy teljes étkezést kiváltó fogáshoz a Nestlé Kekszes tejpépből, amihez ha szeretnél továbbra is adatsz gyümölcs vagy zöldség pürét is, ha babád úgy szívesebben fogyasztja.

**TIPP:**

Választhatsz más egy féle gabonát tartalmazó pépet is a folyamathoz így kicsit változatosabbá teheted ezt a 6 hetet.



CUKOR ÉS TOJÁS MENTES PUHA BABAKEKSZ



HOZZÁVALÓK:

130 g Nestlé Kekszes tejpép
40 g puha vaj vagy margarin
5g szódabikarbóna
csipet só
fél banán
30 g víz

**HOZZÁADOTT
CUKROT**
NEM TARTALMAZ
TERMÉSZETES MÓDON
ELŐFORDULÓ CUKROKAT
TARTALMAZ



ELKÉSZÍTÉS:

A banánt törd pépesre egy villával és add hozzá a puha vajat/margarint és a vizet. A Kekszes tejpépet mérd ki egy másik táliba, adj hozzá a szódabikarbónát, egy csipet sót majd jól keverd el. A száraz és nedves összetevőket dolgozd össze, míg tészta állagot nem kapsz. Formázz belőle kis lapos korongokat és süsd 180 C-on 8-10 percre.



TIPP:

Süsd 2-3 perccel tovább ha kicsit ropogósabb kekszeket szeretnél. Ha babád már nagyobbacska fahéjjal vagy vaníliaörleménnyel is ízesítheted.

A close-up photograph of a woman with long blonde hair feeding a baby. She is holding a yellow spoon to the baby's mouth. The baby is looking up at the spoon with wide eyes. The woman is wearing a dark blue and white striped sweater. The baby is wearing a grey long-sleeved shirt and blue denim overalls. The background is softly blurred, showing a wooden chair and a window. The image has a red, torn-edge border at the top and bottom.

GABONÁS FINOMSÁGOK 8 HÓNAPOS KORTÓL

8

HÓNAPOS
KORTÓL

Gabonás finomságok



ÉDESBURGONYÁS RÉPAFŐZELÉK



HOZZÁVALÓK:

80g édesburgonya
80g sárgarépa
20 g reszelt vöröshagyma
3 ek. Nestlé 8 gabonás pép
a zöldségek főzőleve
1 csipet só

**HOZZÁADOTT
CUKROT**
NEM TARTALMAZ
TERMÉSZETES MÓDON
ELŐFORDULÓ CUKROKAT
TARTALMAZ



ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított zöldségeket tedd fel egy lábasba főni egy csipet sóval. A puhára főtt zöldségeket pépesítsd turmixgéppel vagy villával törd át jól. Adj hozzá annyi főzőlevet, hogy krémes állagot kapj. Végül adj hozzá 2-3 evőkanál Nestlé 8 gabonás pépet és jól keverd el.



TIPP:

Ha egy kicsit változatosabbá szeretnéd tenni a sárgarépát cseréld le sütőtökre, vagy az éppen szezonális zöldségek egyikére, amit babád szívesen fogyaszt. Fűszerezheted szerecsendióval is, majd tálald egy kis adag ricottával és/vagy puhára főtt csirkehússal.

8

HÓNAPOS
KORTÓL

Gabonás finomságok



SZTRACSATELLÁS BANÁNLEPÉNY



HOZZÁVALÓK:

3 ek Nestlé Sztracsatellás pép
1 közepes banán
kevés olaj a sütéshez



ELKÉSZÍTÉS:

A banánt villával törd krémesre. Adj hozzá 3 evőkanál Nestlé Sztracsatellás pépet és jól dolgozd össze a banánnal. Melegíts fel egy palacsintasütőt közepes hőfokra és kend meg egy kevés olajjal. A banános pépet oszd 3 részre és kanalazd a serpenyőbe. Formáld belőlük kb. fél cm vastagságú lepénykéket és süsd enyhén barna színűre mindkét oldalát.



TIPP:

Nestlé Yogolino bébideszerttel és néhány szem friss gyümölccsel aranyos állatkákat formálhatsz a lepénykékből pár perc alatt.

GABONÁS FALATOK 10 HÓNAPOS KORTÓL





GABONÁS FALATOK 10 HÓNAPOS KORTÓL

Ha úgy látod, hogy babád már megérett a darabos falatok fogyasztására akkor, 10 hónapos kor körül a pépek mellett elkezdhettek fokozatosan megismerkedni a darabosabb ételekkel, első falatokkal. A darabos ételek fogyasztásának képessége 9 hónapos kor körül szokott megmutatkozni, ez pedig a rágási tapasztalattól és az első életév során bekövetkezett orális-motorikus készségek fejlődésétől függ.¹⁴

¹⁴ Coulthard H et al. Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding a 7 years of age. *Maternal and Child Nutrition* 2009;5:75-85.



KAKAÓSCSIGA BABA MÓDRA



HOZZÁVALÓK:

125 g túró
125 g liszt
csipet só
3 g szódabikarbóna
fél dl tej (lehet növényi ital is)
fél banán

TÖLTELÉK:

60g Nestlé Kakaós ízesítő
40 g vaj vagy margarin



ELKÉSZÍTÉS:

A túrót a fél banánnal törd össze és adj hozzá fél dl tejet.
A lisztet a szódabikarbónával, csipet sóval alaposan keverd el, majd a nedves és a száraz összetevőket dolgozd jól össze.
A tésztát lisztezett deszkán téglalap alakúra, kb 1 cm vastagságúra nyújtss ki. A vajat/margarint olvasd meg és keverd el 40g Kakaós ízesítővel. Kend meg a tésztát a kakaós krémmel, majd a maradék 20g Kakaós ízesítővel még szórd meg a már megkent tésztát. Szorosan tekerd fel és vágd kb. 2 cm vastagú szeletekre. Helyezd sütőpapírral bélelt tepsibe a csigákat. 180 °C-os előmelegített sütőben kb 12 perc alatt készre sülnek. Egy adagból kb. 9-10 db kakaóscsiga sült ki.



TIPP:

Készíts egy adag Nestlé Kakaós ízesítőt is a csiguszok mellé és már kész is a finom reggeli és jöhet a közös kakaózás.



GYÜMÖLCSÖS KISKÓPÉK



HOZZÁVALÓK:

1 adag Nestlé Jó Éjszakát 5 gyümölcsös tejpép
pár szem áfonya
pár szem málna
fél banán
egy kisebb alma



ELKÉSZÍTÉS:

Készíts el egy adag Nestlé Jó Éjszakát 5 gyümölcsös tejpépet a dobozon található elkészítési javaslat alapján. Díszítsd kedvedre és a gyümölcsök felhasználásával formájl aranyos kis állatokat.



TIPP:

A pépek korcsoport szerinti besorolása azt jelenti, hogy az adott hónaptól kezdve adhatod babádnak a terméket, felső korhatár viszont nincs. Míg babád szívesen fogyasztja, nyugodtan add neki! Ha gyermeked már nagyobbacska a pépeket turbozd fel kekszdarabokkal vagy Yogolino babadesszerttel a gyümölcsök mellett.



JEGYZETEK

VÁLOGASS BABAÉTELEINKBŐL ÉS PRÓBÁLD KI GABONÁS RECEPTJEINKET!



TUDJ MEG TÖBBET A NESTLEBABA.HU-N!

BÖNGÉSSZ CIKKEINK KÖZÖTT, INSPIRÁLÓDJ RECEPT ÖTLETEINKBŐL ÉS SZEREZD MEG LETÖLTHETŐ ANYAGAINKAT, MELYEK MEGKÖNNYÍTIK A MINDENNAPOKAT.

IRATKOZZ FEL A NESTLÉ BABY & ME HÍRLEVELEKRE,
AHOL A VÁRANDÓSSÁG KEZDETÉTŐL EGÉSZEN KISBABÁD 3 ÉVES KORÁIG NAPRAKÉSZ, A GYERMEKED AKTUÁLIS KORÁHOZ IGAZODÓ TARTALMAKAT OLVASHATSZ.



LEGYÉL TE IS A NESTLÉ BABA KÖZÖSSÉGÉNEK TAGJA!