

Weaning – Teaching your baby to enjoy good food

Source: NHS Grampian CGD 050021

Language: Lithuanian



Nujunkymas

Išmokykime kūdikį pamėgti gerą maistą

Nujunkymas

Kada pradėti nujunkymą?

- Visi kūdikiai yra skirtingi, tačiau paprastai iki šešių mėnesių jiems pakanka pieno ir nereikia jokio kito maisto.
- Būdamas maždaug šešių mėnesiųjūsų kūdikis gali:
 - atrodyti alkanas po sotaus pamaitinimo pienu
 - dažniau reikalauti maisto
 - dažniau atsibusti naktimis.

Galbūt atėjo laikas išbandyti kietą maistą– pasitarkite su ateinančia medicinos darbuotoja, nes alkis nėra vienintelė tokio elgesio priežastis.

- Jei kūdikis nesusidomi šaukštelyje pasiūlytu maistu, luktelėkite keletą dienų ir pabandykite dar kartą.

Kodėl reikia laukti šešto mėnesio?

- Jeigu per anksti, ypač iki septynioliktos savaitės, pradėsite kūdikį maitinti kietu maistu, jis gali pradėti gerti mažiau pieno. Motinos arba mišinukų pienas turi būti pagrindinis mitybos šaltinis kūdikiams iki šešių mėnesių amžiaus.
- Per anksti nujunkytiems kūdikiams gali atsirasti viršsvoris, išsivystyti alergijos bei tam tikro maisto netoleravimas.
- Maždaug šeštame mėnesyje nujunkyti kūdikiai turėtų greičiau pereiti nuo švelnesnės iki grubesnės tekstūros maisto. Skirtingos tekstūros skatina jūsupū kūdikio kramtymo ir kalbos vystymąsi.

Kai kurios motinos lenktyniauja nujunkydamos nuo krūties – skuba kūdikius maitinti kietu maistu ir giriasi kiek daug jie būdami trijų mėnesių suvalgo.

Nujunkymas nėra varžybos! Svarbu tai, kad jūsų kūdikis susipažintų su daugybe skirtingų skoninių tekstūrų, o ne tai, kad jis gali suvalgyti daugiau bananų nei kiti!

Kuo turėčiau maitinti?

Iki šiol jūsų kūdikis ragavo tik pieno. Kietas maistas – tai jam nauja patirtis ir užims laiko visko išmokti. Per keletą ateinančių mėnesių leiskite kūdikiui paragauti skirtingo skonio maisto, netgi tokio, kurio jūs patys galbūt nevalgote. Neleiskite, kad jūsų mėgstami ar nemėgstami dalykai įtakotų tai, ką jūs siūlote savo kūdikiui.

Kūdikio maistelyje neturėtų būti druskos, cukraus, dirbtinių dažų, kvapų, saldiklių ar konservantų. Jį nesunkiai galima pagaminti namuose iš minkštų ar virtų vaisių bei daržovių ir kūdikiams skirtų ryžių. Jūs taip pat galite naudoti skardinėse, paketuose ar stiklainiuose įpakuotą kūdikių maistą.

Įpakuotą kūdikių maistą yra patogiau naudoti jei skubate, arba jūsų vartojamas maistas netinkamas kūdikiui. Iš indelio ar skardinės paimkite kūdikiui reikiamą kiekį, o likutį laikykite šaldytuve, sandariame inde. Suvalgykite per 24 valandas.

Dalykai, kuriuos turite žinoti prieš nujunkymą

Kada aš galiu duoti karvės pieno ir kitų pieno produktų?

Karvės pienas skiriasi nuo motinos pieno. Skiriasi baltymų tipas ir maistinių medžiagų kiekiai. Pabrėžtina, kad karvės piene yra mažai arba visai nėra geležies, todėl kūdikiams, anksti pradėtiems girdyti karvės pienu dėl gali geležies trūkumo išsivystyti mažakraujystė.

Motinos arba mišinėlių pienas rekomenduojamas vartoti nuo gimimo per visus pirmuosius metus kaip pagrindinis gėrimas. Nėra jokio reikalo naudoti papildomų mišinukų, tačiau juos gali vartoti vaikai nuo šešių mėnesių amžiaus.

Tokius karvės pieno produktus kaip jogurtas, sūris ar varškė kūdikio racioną, kaip ir bet kurį kitą naują maistą, galite įtraukti nuo šešių mėnesių amžiaus. Nedidelius kiekius karvės pieno galite naudoti įmaišydami į maistą arba virdami, tačiau **kūdikiai jo neturėtų vartoti kaip pagrindinio geriamo pieno.**

Pirmus dvejus metus naudokite riebią pieną. Jei vaikas gerai valgo, tai nuo dvejų metų galite duoti ir pusiau riebaus pieno. Lieso pieno nereikėtų duoti vaikams iki penkerių metų.

Druska (natris)

Įkūdikių maistą druska neturi būti dedama.

Kūdikiams druskos nereikia, o dideli jos kiekiai gali būti kenksmingi. Kai kurie maisto produktai, kaip antai padažai pakeliuose arba sultinio kubeliai, yra ypatingai sūrūs, todėl jų nederėtų vartoti pirmaisiais nujunkymo mėnesiais.

Vaikams augant, jų inkstai palaipsniui pradeda pašalinti druskos perteklių. Jei šeimos valgomas maistas nepersūdytas, jis tinka vaikams nuo vienerių metų.

Sūrių ir ypač sūrių produktų, tokių kaip bulvių traškučiai, ribojimas, o taip pat druskos vengimas turi ilgalaikį teigiamą poveikį sveikatai. Druskos perteklius gali turėti įtakos aukštam kraujo spaudimui vėlesniame gyvenime.

Cukrus

Cukrus neturi būti dedamas į kūdikių maistą, nes vaikai gali priprasti prie saldumynų – o tai pagrindinė dantų gedimo priežastis. Kūdikiams turi būti pratinami prie kuo mažiau cukraus kiekio turinčio maisto. Visgi nedidelius cukraus kiekius galima naudoti rūgščių produktų, pvz. rabarbarų, pagardinimui. Turinčius cukraus maisto produktus geriausia patiekti valgio metu. Saldumynų pomėgis gali ryškiai įtakoti viršsvorio atsiradimą.

Geležis

Geležis yra reikalinga sveiko kraujo gamybai. Motinos pienas ir vaikiška formulė yra geri geležies šaltiniai. Suėjus šeštam gyvenimo mėnesiui kūdikiai turi geležį gauti iš maisto, kurį jie valgo. Pabandykite įtraukti žemiau nurodytus produktus, kurie yra geri geležies šaltiniai;

- Raudona mėsa, vištiena arba kalakutiena (tamsi mėsa), kiaušiniai, žuvies konservai.
- Vitaminizuoti pusryčių dribsniai, lęšiai, pupelės ir kai kurios žalios dažovės.

Problematiški produktai

Jei šeimos istorijoje būta alergijų, maitinant kūdikį kartą pridėkite tik po vieną naują produktą vienu metu (ir ne anksčiau nei sulaukus šešių mėnesių), o riešutų (įskaitant žemės riešutus) iš viso reikėtų vengti pirmuosius trejus metus. Jei aktualu, apie tai pasitarkite su ateinančia medicinos darbuotoja.

- Riešutai ir sėklos – **įsidėmėkite: kūdikiams ir vaikams iki penkerių metų amžiaus nederėtų duoti viso riešuto, nes jie gali paspringti.**
- Produktai iš kviečių (pvz. grūdai, džiovėšiai, duona, makaronai).
- Žuvis ir vėžiagyviai.
- Citrusiniai vaisiai ir sultys.

Šių maisto produktų nereikėtų duoti kūdikiui iki **vienerių metų amžiaus** :

- Kepenėliu paštetas – turtingas vitamino A šaltinis ir gali būti kenksmingas kūdikiams.
- Minkšti sūriai tokie kaip Brie – rizika apsinuodyti maistu .
- Medus – rizika apsinuodyti maistu.

Kiaušinius būtina gerai išvirti, kad tiek trynys, tiek ir baltymai būtų kieti. Taip išvengsite apsinuodijimo maistu. (Kiaušinius galima duoti nuo šešių mėnesių).

Koki gėrimų reikia mano kūdikiui?

Gėrimai (skysčiai) užtikrina gerą kūdikių organizmų funkcionavimą ir neleidžia užkietėti viduriams. Ištroškčius **žindomus kūdikius** galima dažniau žindyti krūtimi. Kol yra žindoma krūtimi, nerekomenduojame kūdikiams duoti papildomų gėrimų iš buteliukų.

Pirmiausia, greta motinos ar specialaus pieno mišinuko, kūdikiams rekomenduojama duoti atvėsino, virinto **vandens**. Gėrimai, išskyrus pienui ir vandenį, dėl juose esančios rūgšties ar cukraus, gali pakenkti mažylio dantims.

Siekdami sumažinti dantų gedimą,

- nuo šešių mėnesių amžiaus galite naudoti puodelį – naudokite lengvai ištekantį puodelį (tokį, iš kurio skystis išbėga, jei jis apverčiamas)
- nuo maždaug dvylikto mėnesio nebenaudokite buteliukų
- gėrimus, išskyrus pienui ir atvėsintą virintą vandenį, būtina gerai atskiesti (viena dalis sulčių prie dešimt dalių atvėsinto virinto vandens) ir duokite kartu su maistu, būtinai išpuoduko.

Gerai praskiestas, nesaldintas tikras vaisių sultis galite duoti kūdikiams nuo šešių mėnesių.

Vaisių vandenių ir gazuotų gėrimų kūdikiams ir mažiems vaikams visai nereikėtų duoti, nes jie gali sukelti dantų problemas. Dietiniai ar be cukraus gėrimai mažyliams netinkami, nes juose yra dideli kiekiai saldiklių. Išstudijuokite mažai cukraus turinčių gėrimų etiketes – juose gali būti cukraus ir dirbtinių saldiklių.

Vaikiškos sultys ir žolelių arbatos nėra būtinos. Venkite arbatos, nes jos sudėtyje yra taninai, kurie gali pabloginti geležies pasisavinimą šmaisto.

Atminkite, kai jūsų vaikas pripras prie kitų gėrimų, atei tyje jam gali būti sunku įduoti pieno arba vandens.

Ar reikia vaikui vitaminų papildų?

Krūtimi maitinamiems kūdikiams nuo šešto mėnesio gali reikėti vitaminų lašų. Pasitarkite su ateinančia medicinos darbuotoja.

Kūdikiams skirti pieno mišinukai yra papildyti vitaminais, taigi, tokiu maistu maitinamiems kūdikiams nereikia papildomų priedų, jeigu jie išgeria bent 500 ml pieno mišinuko per dieną.

Vitaminų lašų paprastai galite įsigyti mažylių klinikose arba vaistinėse. Jais nemokamai aprūpinamos valstybės remiamos šeimos, arba tėvai gaunantys bedarbio pašalpas. Šiuo metu aprūpinimas šiais vitaminų lašais yra peržiūrimas – detales pasitikslinkite pas ateinančią medicinos darbuotoją.

Jei kūdikis gimė neišnešiotas, jums papildus tikriausiai paskyrė jau ligoninėje. Vartokite juos kol gausite kitus nurodymus.

Jei turite kokių nors klausimų, pasikonsultuokite su ateinančia medicinos darbuotoja.

Pradėkime

The information in the following section should be read along with the supporting leaflet “Weaning – What foods? When? How much?”, which gives you additional information and photographs on suitable foods and textures throughout weaning.

For recipe ideas please refer to the recipe section at the back of this booklet.

Pirmo maisto gamyba namuose

Minkštų produktų
sutrynimui jums reikia
tik šakutės.

Virtas arba konservuotas
daržoves su šaukštu
sugrūskite per sietelį

Rankinis trintuvas arba
maišytuvas yra naudingi
gaminant didesnius maisto
kiekius .

Naudokite smulkiausia trintuvę
vaisių ar daržovių (be odelių)
sutrynimui įminktą masę

Visi prietaisai turi būti švarūs – priešnaudodami juos gerai nuplaukite karštame muiluotame vandenyje. Pradžioje jūsų vaikas suvalgys labai mažus maisto kiekius. Likučius galite užšaldyti ledo kubelių formelėse. Jei skubate, bus labai patogu atšildyti keletą ledo kubelių. Vėliau galėsite naudoti didesnius uždromus indelius arba nedidelius šaldymo maišelius.

Pirmi eji Skoniai

Valgymas iššaukšteliu – tai visiškai naujas dalykas jūsukūdikui ir jam reikės laiko prie to priprasti ! Pirmieji bandymai gali baigtis baisia betvarke –vaikas daugiau maisto išstums išburnytės nei praris ! Tačiau tai yra galimybėjūsukūdikui paliesti ir išbandyti maistą, tad patartina pasiruošti švaresnėms pataloms ir pašluosčiusunkiai išvalomų grindų uždengimui. Išbandykite:

- Pasirinkite laiką kuomet esate atsipalaidavusi – pietūs paprastai tinkamas metas.
- Įsitikinkite, kad jūsukūdikis nėra itin pavargęs ar alkanas – pirmiausia pamaitinkite nedideliu kiekiu pieno.
- Ant negilaus plastikinio šaukšteliu galiuko uždėkite vaisių tyrės arba vaikiškų ryžių.

Konsistencija

Pirmasis maistas turėtų būti minkštas, švelnus ir tšsus. Jeigu vaisių ar daržovių tyrė yra:

- Per skysta – įmaišykite šiek tiek vaikiškų ryžių sukietinimui.
- Per tiršta – praskieskite pienu.

Temperatūra

Galite mažylį maitinti tiek šaltu, tiek ir karštu vandens dubenyje pašildytu maistu.

Maistą šildyti mikrobangų krosnelėje nerekomenduotina, nes:- a) maisto kiekis yra labai nedidelis, tad jis labai greitai išdžiūsis ir b) jis gali netolygiai sušilti sudarydamas karštesnes vietas, kurios gali išdegti kūdikio burnytę.

Jei didesnius kiekius maisto nusprendėte pašildyti mikrobangų krosnelėje, prieš maitindami kūdikį viską gerai išmaišykite ir leiskite maistui šiek tiek atvėsti. Jei skubate, maistą galite greitai atvėsinti su ledo gabaliuku ar šaltu jogurtu, arba lėkštutę pamerkite į dubenį šalto vandens.

Naudingi patarimai

- Neskubinkite vaiko valgyti, maitinkite jį jo tempu.
- Įsitinkite, kad vaiko dėmesio neblaško įjungtas televizorius ar ant stalo išdėstyti žaislai.
- Įvaikiškąbuteliukąnepilkite tirščių. Tai sumažina kūdikio išgeriamo pieno kiekį ir jis per greitai pasisotins. Be to, siurbdami pustirštį maistą, kūdikiai gali per greitai nuvargti. Prisiminkite save geriantį tirštą pienišką kokteilį per šiaudelį!
- Jei jūsų vaikas maistą nuolat išspjauna – luktelėkite keletą dienų ir pabandykite vėl. Tai nereiškia, kad vaikui maistas nepatinka, paprasčiausiai jūsų vaikas šiuo metu tam dar nepasirengęs.
- Bandykite nevalyti vaiko veiduko per dažnai – nušluostykite jį baigus valgyti.

Kas toliau?

Per tris ar keturias dienas padidinkite valgymo metu, pvz. pietums suvalgomo maisto kiekį. Po savaitės duokite mažyliui tiršto maisto per antrą valgymą, pavyzdžiui vaikiškų ryžių pusryčiams. Kartu duokite paragauti ir trintų vaisių.

Jūs kūdikis, valgydamas daugiau kieto maisto, gali nebenorėti gerti tiek daug pieno, o galbūt jo net visai atsisakys – tai visiškai normalu. O taip pat normalu ir tai, jog kūdikis suvalgys tiek visapasiūlytą pieną, tiek ir kietą maistą.

Ši pirmą savaitę bėgyje kas keletą dienų bandykite vaikui duoti paragauti naujo maisto. Taip sumažinsite galimybę vaikui tapti išrankiu maistui ateityje.

Žiūrėkite “Nujunkymas – Koks maistas? Kada? Kiek?” čia rasite daugiau patarimų

Einame toliau – kada galima duot i tiršto maisto ?

Kada jūsukūdikis jau išmoko valgyti įvairųšvelnųmaistaiššaukštelio, pradėkite jam siūlyti grublėtesnį, mažiau sutrintą maistą. Minkšti gumulai skatins išmokti kramtyti.

Dabar taip pat atėjo laikas paraginti vaikutįpatįlaikyti maistąir bandyti pačiam valgyti.

Valgymas rankomis

Vaikams patinka bandyti valgyti patiems. Skatinkite juos siūlydami vaikiško maisto, kurijie patys gali paimti.

Valgymo rankomis idėjos:

Virtos vištienos gabaliukai.

Blyneliai.

Ryžiųtraškučiai.

Duonos piršteliai.

Skrudintos duonos gabalėlis.

Virtos daržovės.

Virto kumpio ruletas.

Sūrio pagaliukai.

Virtos pastos gabaliukai.

Banano gabaliukai.

Avižiniai sausainiai.

Krosnyje kepti duonos plutos džiovėsėliai.

Duonos lazdelės.

Skirtingos javainiųformos.

Minkšti vaisiai, pvz. kriaušės, persikai.

Šiuos produktus galima valgyti kaip užkandžius tarp valgymųarba jais galima nuraminti išalkusįmažylįtuo metu, kai jūs gaminate maistą.

Stebėkite, kad vaikas nepaspringtų. Jums gali prireikti pašalinti maisto gabaliuką, jei jis užstrigtųgerklytėje.

Šeimos maistas

Kai jūs kūdikis sulaukia vienerių metų, jis jau gali valgyti beveik visą maistą, kurį jūs gaminate sau. Druskos kiekis yra svarbus sveikatos veiksnys visai šeimai, ne tik kūdikiui, tad gamindami maistą stenkitės nenaudoti druskos.

Apdoruojuose pusgaminiuose paprastai yra dideli kiekiai druskos, cukraus bei įvairių priedų. Venkite jų.

Šeimos maisto idėjos:

- Mėsos ir daržovių troškiny su bulvėmis. Faršas, bulvės ir žirneliai.
- Žuvies pyragas su bulvėmis ir kukurūzais. Makaronai su sūriu ir pomidorais.
- Pasta Bolognaise ir salotos. Daržovių sriuba ir sumuštiniai.

Sveikas maistas jūsų vaikui

Kai vaikui sueina vieneri metai, jis jau gali valgyti drauge su šeima, tik tarp valgių jam reikėtų duoti dar kažką papildomai užkasti. Svarbu prisiminti, kad vaikui iki penkerių metų reikia gauti labai daug energijos (kalorijų), svarbių augimui ir vystymuisi. Mažylių (ypač iki dviejų metų amžiaus) skrandukai dar nėra dideli, todėl jiems reikia gauti pakankamai energijos iš nedidelio maisto kiekio. Dėl šios priežasties, šioje amžiaus grupėje, svarbu gauti pakankamai riebalų, būtent todėl iki dviejų metų amžiaus rekomenduojamas tik riebus pienas.

Vaikai iki penkerių metų amžiaus turėtų valgyti įvairų maistą iš keturių pagrindinių maisto medžiagų grupių:

Duona, grūdai, ryžiai, makaronai ir bulvės.
Pienas ir pieno produktai.

Vaisiai ir daržovės.
Mėsa, žuvis ir jų alternatyvos.

Vyresniems nei penkių metų vaikams ir suaugusiems yra rekomenduojama laikytis sveiko maisto taisyklių – taigi, taip pat reikėtų valgyti įvairų maistą iš keturių pagrindinių maisto grupių, tačiau patariama valgyti kuo mažiau riebalų ir cukraus.

Receptai

Pirmieji skoniai

Pagal šiuos receptus dažnai pagaminsite daugiau nei vieną porciją, todėl šis maistas tinka užšaldymui.

Tr o ški nt a va is ių ty r ė

Vaisius nuplaukite ir nulupkite. Pašalinkite kotelius ir sėklas. Supjaustykite mažais gabaliukais ir sudėkite į puodą. Užpilkite šiek tiek vandens. Virkite kol suminkštės, paskui sumaigykite ir pertrinkite per sietelį, kad gautųsi minkšta tyrė. Pabandykite naudoti obuolius, kriaušes, abrikosus, slyvas. Datules ir džiovintas slyvas taip pat galima sutrinti.

Švieži arba konservuoti vaisiai natūraliose sultyse

Nulupkite šviežių vaisių odeles ir pašalinkite kotelius bei sėklas. Juos sutarkuokite arba sutrinkite į tyrę. Pabandykite naudoti kriaušę, persiką, abrikosą, bananą, melioną.

Vaisių tyrės su ryžiais

Sumaišykite 1 arbatinį šaukštelį vaikiškų ryžių su 1 valgomuoju šaukštu motinos pieno arba kūdikių pieno mišinėliu ir vienu valgomuoju šaukštu vaisių tyrės.

Daržov ių ty r ė

Trinti galima šviežias, šaldytas arba konservuotas daržoves. Šviežias daržoves nuplaukite ir nulupkite. Nuskalaukite konservuotas daržoves. Virkite nesūdytame vandenyje. Išvirus sutrinkite naudodami truputį nuovirų vandens. Pertrinkite per sietelį, kad gautųsi skysta tyrėlė.

Pabandykite naudoti bulvę, morką, pastarnoką, kalafiorą, ropę, griežtį, brokolį, saldžiasias bulves.

Mišri dar žoviųtyrė

Kai jūsų kūdikis priprato prie pavieniškonių, išvirkite ir sutrinkite kartu dvi daržoves. Pabandykite griežtį morką arba brokolį ir bulvę.

Daržovės su varške

Sutrinkite 2 valgomuosius šaukštus virtų daržovių su trupučių skysto nuoviro.

Įmaišykite 1 arbatinį šaukštelį natūralios varškės ir, jei reikia, sutirštinkite įdedami vaikiškų ryžių.

Toliau – bandome tirštesnį maistą

Kūdikui augant, maistas turi būti trinamas, bet ne taip smulkiai ir skystai.

Sriuba

Nedidelis smulkiai supjaustytas svogūnas Nedidelė smulkiai supjaustyta morka

25g (1 oz) raudonųjų lęšiukų

210ml (7 fl oz) vandens

Visus produktus sudėkite į puodą ir uždenkite dangčiu. Virkite kol daržovės ir lęšiukai suminkštės. Grūskite kol pasidarys minkšta, gumbuota košelė.

Žuvis

Nuplaukite žuvies file. Virinkite arba kepkite į nedideliame kiekyje vandens arba riebaus pieno. Pašalinkite odelę ir visus kaulus. Žuvį smulkinkite ir sutrinkite su trupučiu nuoviro. Patiekite su bulvių ar daržovių koše.

Košė

Paruoškite avižinius dribsius kaip nurodyta pakelio instrukcijoje. Nedėkite druskos. Patiekite su motinos pienu arba tirpiu pieno mišinėliu. Pajvairindami galite išbandyti su trintu bananu arba virtais vaisiais.

Pagrindinis balta sis padažas

Paimkite 125ml pieno. 1 valgomąjį šaukštą krakmolo išmaišykite su trupučiu pieno. Likusį pieną pašildykite puode. Įmaišykite pieną krakmolo tyrelę ir visą mišinį vėl uždėkite ant ugnies. Virkite kol sutirštės. Užpilkite ant žuvies, daržovių ar pastos. Jei įdėsite 15 g tarkuoto sūrio, pagaminsite sūrio padažą.

***Įsidėmėkite: Nenaudokite suaugusiems skirtų padažų ruošinių
– jie per sūrūs kūdikiams***

Mėsa

Švelnių, gumuluotų patiekalų gamybai galite naudoti liesą faršą, jautieną, avieną, kiaulieną, vištieną arba kalakutieną. Mėsą supjaustykite nedideliais 1/2-1cm gabaliukais. Virkite juos vandenyje arba konservuotų pomidorų sultyse kol suminkštės. Įdėkite pjaustytas arba šaldytas dažoves. Virkite kol suminkštės. Sutrinkite iki reikiamo tirštumo naudodami nuovirą. Patiekite su bulviukoše.

Įsidėmėkite: Galite naudoti suaugusiųjų patiekalams ruošiamą mėsą ir paukštieną šu ta sąlyga, kad vaiko porcijai išimsite prieš dėdami druską, pipirus ar padažo milte lius

Lęšiukų sriuba

Paimkite 50 g raudonųjų lęšiukų. Išrinkite visus akmenukus. Suberkite juos į rėtį ir nuplaukite šaltu tekančiu vandeniu. Nedideliame puode užvirkite 3 puodelius vandens ir į jį supilkite lęšiukus. Virkite 10 minučių, po to sumažinkite ugnį ir dar pavirinkite 15 minučių kol suminkštės. Pamaišykite, jei mišinys sutirštėja. Jei reikia, praskieskite pienu. Patiekite su ryžiais arba bulviukoše. Jei norite sriubos, įdėkite pjaustyto morkų.

Minkštiems, grublėtiems patiekalams pagaminti galima naudoti ir kitas džiovintas ankštines daržoves. Laikykitės ant pakelių nurodytą gaminimo instrukcijų.

Vaisių kremas

Sumaišykite ½ valgomojo šaukšto kremo miltelių su trupučiu pieno. Puode pašildykite 125 ml pieno. Įkremo tyrę supilkite pieną. Viską supilkite į puodą ir dar pašildykite. Maišykite kol sutirštės. Patiekite su trintu bananu arba kitais trintais ar virtais vaisiais. Galite pabandyti trintus vaisius sumaišyti su jogurtu arba varške.

Šeimos maistas

Piemenėlio pyragas (2 suaugusiųjų porcijoms)

200g (8 oz) faršo 25g (1 oz) smulkinto svogūno 400g bulvių
125ml vanden s 1 a.š. pomidorų tyrės 2 puodeliai šaldytų maišytų daržovių

Mėsą ir svogūnus pakepinkite sausoje keptuvėje. Supilkite vandenį ir pomidorų tyrę. Pavirinkite 40 minučių. Sudėkite maišytas daržoves ir pavirkite dar 10 minučių. Išvirkite bulves kol suminkštės. Nusunkite ir sutrinkite su trupučiu pieno. Faršą sudėkite į gniai atsparų indą ir padenkite jį bulvių koše. Kepkite grilyje kol bulvės paruduos arba 30 minučių orkaitėje (Dujos 4, 180°C, 350°F).

Bulvių košės sūriu (4 porcijoms)

1kg bulvių, nuskustų ir supjaustytų 180ml (6 fl oz) pieno 15g (1/2 oz) sviesto arba margarino vienodo dydžio gabalais 150g (6 oz) tarkuoto sūrio 2 pomidorai, supjaustyti
Virkite bulves kol suminkštės. Nusunkite ir sutrinkite. Įmaišykite sviestą ir pieną. Sudėkite tarkuotą sūrį ir pagardinkite druska bei pipirais. Mišinį sudėkite į gniai atsparų indą. Ant viršaus sudėkite sluoksniuotus pomidorus ir tarkuotą sūrį. Pakepkite grilyje kol paruduos. Patiekite su žirneliais arba brokoliais.

Tunos kotletuk ai (2 suaugusi ujaarba 6-8 vaik iškos porc ijos)

250g (10oz) konservuotos tunos pomidorupadaže
2 arbatiniai šaukšteliai pomidorųtyrės

150g (6oz) virtųbulvių
Pipirai, miltai

Smulkiai supjaustyti svogūnųlaiškai

Sutrinkite bulves ir sumaišykite su pomidorųtyre, žiupsneliu pipirųbei svogūnųlaiškais. Sudėkite tunąir įpilkite šiek tiek jos padažo. Suformuokite mažus kamuoliukus ir padenkite juos miltais. Su šakute juos suplokite. Galite kepti keptuvėje su trupučiu aliejaus arba 10 minučiųkarštoje orkaitėje ant riebalais išteptos skardos (dujos 7, 210°C or 415°F). Šiuos žuvies kotletukus galima puikiai užšaldyti.

Keptųpupeliųkošė

Sutrinkite 2 valgomuosius šaukštus (v.š.) keptųpupeliųsu 1 valgomuoju šaukštu bulviųkošės ir arba:

1 v.š. kepto faršo, arba 1 v.š. tarkuoto sūrio, arba 1 v.š. grūdėtos varškės.

Super dešrelės (3 porcijos)

3 dešrelės 1 smulkiai supjaustytas svogūnas 225g (9 oz) keptųpupelių
1 nuskusta ir supjaustyta vidutinio dydžio bulvė 200g (8 oz) pomidorųskardinė

Grilyje iškepkite dešreles. Jas atšaldykite ir supjaustykite. Įpuodąsudėkite svogūną, bulvęir pomidorus. Virkite kol išvirs bulvė. Sudėkite keptas pupeles ir supjaustytas dešreles. Gerai įkaitinkite. Patiekite su nesijotųmiltųduona ir daržovėmis. Baigiant virti galima sudėti žirnelius arba šaldytus kukurūzus.

Sumuštiniai

Sumuštiniai – tai patogus, greitas ir sotus maistas. Patiekite juos su pjaustytais agurkais, morkųgabaliukais arba pomidorų griežinėliais.

Galite naudoti tiek nesijotųmiltų, tiek ir pagerintąar baltąduoną, taip pat ropučiųsklindžius, pailgas bandeles, prancūzišką batoną, avižinius sausinius, varškės paplotėlius, pita duoną, aguonomis apibarstytas bandeles.

Įdarams pabandykite:

Trintus bananus.
Tarkuotą arba tepamą sūrį.
Kietai virtą kiaušinių traškų bekona.

Konservuotą tuną arba sardines.
Žemės riešutų sviestą ir bananą.
Plonai pjaustytą mėsą.

Vaisių uogienes ar džemus.
Sutrintą avokadą.
Sūdytą jautieną.

Užkąskite jogurtu, vaisiu arba užgerkite stikline pieno.

Obuolių apkepas

675g kepimui skirtų obuolių
5ml (1 a.š.) maišytų prieskonių

45ml (3 v.š.) vandens
150g (6 oz) miltų

100g (4 oz) cukraus
75g (3 oz) sviesto/margarino

Obuolius nuplaukite. Pašalinkite šerdį ir supjaustę griežinėliais sudėkite į puodą. Užpilkite vandeniu, sudėkite pusę cukraus ir maišytus prieskonius. Pavirinkite 10 minučių. Sudėkite obuolius į 2 pintų talpos karščiui atsparų indą. Leiskite atšalti.

Sviestą įtrinkite į miltus kol tešla atrodo kaip duonos trupiniai. Įmaišykite likusį cukrų. Mišinį užpilkite ant obuolių viršaus. Kepkite orkaitėje 20-25 minutes prie 200°C, 400°F arba dujų jungiklis 6. Patiekite su leda, kremu arba pienu.

1oz = 28g. Tačiau norėdami palengvinti receptų apskaičiavimąmes rėmėmės, jog 1oz atitinka 25g, o ½ oz atitinka 15g.

Esminiai dalykai

Patartina...

- Pradėti nuo švelniųtyrių.
- Parinkite maistąišskirtingųmaisto grupių.
- Leiskite vaikui pradėti valgyti pačiam.
- Duoti kūdikiui paragauti įvairių
- skonių.
- Progresuokite vaiko tempu.
- Leiskite vaikui pamatyti jus valgantį.

Negalima...

- Pilti tirštąmaistąįbuteliukus.
- Ver sti vaikąvalgyti.
- Nervintis – nujunkymas turėtųbūti malonus laikas
- Įmaistądėti cukraus ar druskos.
- Palikti vienąvalgantįvaiką

Ir galiausi ai...

Jei esate susirūpinęsavo kūdikio dieta, pasikonsultuokite su ateinančiu medicinos darbuotoju.