

ВКУСНО - БЕЗ ВОПРОСОВ

*Рецепты и советы по введению прикорма
при аллергии на коровье молоко*



1 РАСТЕМ С АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО 4

Питание с Neocate® при аллергии на коровье молоко 6

2 ПРОБУЕМ ЧТО-ТО НОВОЕ 8

5 правил при введении новых продуктов питания 10

Вводим прикорм в 3 простых этапа 11

План питания при аллергии на коровье молоко 13

Практические советы по безмолочному питанию 14

3 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ 16

Что мне делать, если у ребенка появится аллергическая реакция? 18

Моему ребенку уже не удастся полностью насытиться – что делать? 19

Что можно давать пить ребенку? 19

4 РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ® 20

Советы для приготовления блюд по рецептам с Neocate® 22

Обзор рецептов 24

Рецепты с 5-го месяца 26

Рецепты с 6-го месяца 28

Рецепты с 7-го месяца 31

Рецепты с 10-го месяца 33

Рецепты с 1-го года жизни 35



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!



Введение прикорма и переход на общее питание у детей с аллергией на коровье молоко является волнительным временем для всей семьи.

У Вашего ребенка была диагностирована аллергия на коровье молоко, поэтому педиатр прописал Вам питание Neocate®. Однако Вам не нужно беспокоиться – Вы сможете совершенно нормально вводить прикорм, как и для любого другого ребенка – но совсем без коровьего молока. При помощи этой брошюры мы хотим оказать Вам поддержку при принятии ежедневных решений, связанных с вопросами питания на всех этапах развития Вашего ребенка. Помимо основных рецептов безмолочных каш и вкусных

идей с питанием Neocate®, разработанным в сотрудничестве с опытными консультантами по питанию, здесь содержится инструкция по введению новых продуктов и множество советов по ежедневному безмолочному питанию.

С наилучшими пожеланиями для Вас и для Вашего ребенка!

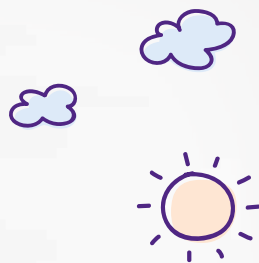
Ваш комплект Neocate

1

РАСТЕМ С АЛЛЕРГИЕЙ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО

Компания Nutricia искреннее желает,

чтобы Ваш ребенок мог получать все важные питательные вещества даже без коровьего молока и расти в совершенно нормальном режиме. Для этого мы разработали ступенчатую концепцию Neocate® – с продуктами, специально адаптированными к возрасту Вашего ребенка. Благодаря ей Ваш ребенок будет получать все необходимые питательные вещества в соответствии с возрастом и будет надежно защищен от аллергических реакций.



ПИТАНИЕ С НЕОСАТЭ® ПРИ АЛЛЕРГИИ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО

Материнское молоко или специальные смеси для младенцев играют важную роль в питании Вашего ребенка, поскольку они содержат все важные питательные вещества, необходимые для его роста и развития.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует грудное кормление новорожденных, ибо материнское молоко является наилучшим питанием и обеспечивает ребенка всеми необходимыми питательными веществами. Для детей с аллергией на коровье молоко, находящихся на искусственном вскармливании, педиатры рекомендуют специальное такое специальное питание, как Neocate®. Все продукты Neocate® на 100% состоят из компонентов, не содержащих коровьего молока, и поэтому не вызывают аллергические реакции. К тому же Neocate® содержит все жизненно важные питательные вещества, необходимые Вашему ребенку для его правильного развития, соответствующего его возрасту.

С рождения - Neocate® Syneo u Neocate® Infant

Neocate® Syneo и Neocate® Infant имеют оптимальный состав для детей на первом году жизни и их можно использовать уже с первого дня жизни. В зависимости от развития Вашего ребенка между 5-м и 7-м месяцами жизни можно постепенно вводить прикорм. Чтобы не появились жалобы, прикорм не должен содержать молока. Neocate® может заменить обычные молочные смеси для грудных детей или коровье молоко в рационе Вашего ребенка, его можно добавлять в другие продукты, которые Ваш ребенок хорошо переносит.



С 1 года жизни - Neocate® Junior

Пока Ваш младенец привыкает к смешанному питанию, материнское молоко, молочные смеси для младенцев или такие заменители молока, как Neocate® играют важную роль в качестве источника питания. Но и после введения прикорма и в возрасте старше 1 года молоко остается важным поставщиком питательных веществ. Из-за этого ограничения для детей, не получающих молочное питание, существует риск того, что питание будет неполноценным. Neocate® Junior обеспечивает Вашему ребенку оптимальное питание, покрывающее растущие потребности ребенка в возрасте старше одного года.

Для того чтобы развитие Вашего ребенка соответствовало возрастным критериям, Neocate® Junior содержит значительное количество таких важных питательных веществ, как кальций, железо, витамин D, фосфор и цинк.



При употреблении достаточного количества Neocate® дополнительное обогащение прикорма не требуется.

Проконсультируйтесь со своим педиатром.

2

**ПРОБУЕМ
ЧТО-ТО НОВОЕ**



При введении каш и твердого прикорма в рацион ребенка следует действовать очень осторожно.

В зависимости от развития ребенка прикорм можно постепенно вводить между 5-м и 7-м месяцами жизни. Начните с небольшого количества, чтобы выяснить насколько хорошо Ваш ребенок переносит новые продукты питания. Перед введением прикорма Вам стоит проконсультироваться со своим педиатром.



Толкательное движение языком, которому ребенок учится при первом пережевывании пищи, стимулирует также речевое развитие ребенка.

5 ПРАВИЛ ПРИ ВВЕДЕНИИ НОВЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

У детей с пищевой аллергией Вы должны проявлять осторожность при введении в рацион таких очень аллергенных продуктов питания, как яйцо, рыба и орехи, и давать их только после

консультации с педиатром. На 1-м году жизни не следует давать сою из-за содержащихся в ней фитоэстрогенов.

1

Вводите новые продукты питания только по отдельности, и только тогда, когда Ваш ребенок здоров.

Таким образом Вы сможете быстро выяснить, насколько хорошо Ваш ребенок переносит новый продукт питания. Если у ребенка возникнут аллергические реакции или проявятся симптомы непереносимости, то в таком случае их можно быстро соотнести с новым продуктом питания.

2

Начните с тех продуктов питания, для которых проявление аллергических реакций наименее вероятно.

Обратитесь за советом к своему педиатру или к специалисту по питанию. Обычно прикорм начинают с моркови, картофеля, курицы или фруктов. Кроме того, уже на первых порах в рацион можно включить замешанную на Neocate® кашу с зерновыми хлопьями.

3

Не торопитесь при введении новых продуктов.

Перед введением в рацион еще одного, нового продукта питания должно пройти несколько дней. Обсудите этот шаг со своим педиатром или со специалистом по питанию.

4

На первых порах давайте своему ребенку лишь небольшое количество новых продуктов питания.

Для начала попытайтесь предложить ребенку еду в виде небольших кусочков удобного для него размера. Если у Вашего ребенка не проявится никаких симптомов, то на протяжении нескольких дней Вы можете постепенно увеличивать объем прикорма.

5

Продолжайте давать ребенку те продукты, которые он переносит.

Разумеется, всегда без молока.

ВВОДИМ ПРИКОРМ В 3 ПРОСТЫХ ЭТАПА

1 Мягкое начало

Когда Вы впервые даете своему ребенку твердую пищу, то при этом важна правильная консистенция. Такой переход на новую пищу Вам лучше всего начать с однородных, пюрированных блюд с мягким вкусом. Neocate® не нужно добавлять в блюда для каждого приема пищи. На первом году жизни Neocate® применяют в качестве бутылочного питания и для приготовления молочной каши. Позже, после перехода к общему для всей семьи питанию, Neocate® можно давать

пить ребенку также из стакана, например, в качестве «запивки» к бутерброду, с мюсли или в виде фруктового коктейля в послеобеденное время. При необходимости, – в случае проблем с усвоением, недостаточного приема пищи и/или нарушения развития, – по указанию врача или специалиста по питанию в обычные блюда можно добавлять Neocate®.

2 Комочки и кусочки

Как только Ваш ребенок привыкнет к однородной консистенции, Вы можете экспериментировать с блюдами, структура которых является чуть грубее уже ставшей привычной структуры.

- Старайтесь мять, тереть или нарезать продукты кубиками.
- Позвольте ребенку кушать самостоятельно. То, как он будет выглядеть после этого, не важно.
- Перед этим Вам следует следить за тем, чтобы ребенок ежедневно продолжал получать прописанное количество Neocate® в качестве заменителя молока.

- Никогда не оставляйте своего ребенка за едой без присмотра. Кроме того, испытывать что-то новое всегда интереснее сообща!



Продолжать прием Neocate® в качестве заменителя молока



Изучаем еду руками

3 Берем еду руками

Готовые продукты питания, например, сухари, кексы и хлеб, обычно содержат молочный белок в скрытом виде и поэтому не подходят для детей с аллергией на коровье молоко. Поэтому при покупке продукта прочитайте, что входит в его состав. Обычно имеются безмолочные альтернативы.

Мы собрали несколько отличных безмолочных идей, благодаря которым Ваш ребенок сможет изучать пищу руками.

Овощи

Тушеные и нарезанные соломкой

Фрукты

Очищенные и нарезанные на кусочки удобной формы

Нежные полоски мяса

Например, проваренная и нарезанная соломкой индюшати́на, куряти́на, сви́нина или говядина



Полезные советы

- Для детей с пищевыми аллергиями желательно готовить прикорм самостоятельно, так как в этом случае Вы можете быть уверены в составе и на 100% исключить коровье молоко. Но многие виды готового детского питания в баночках всё-таки пригодны и для детей с аллергией. При покупке всегда тщательно проверяйте список ингредиентов – молочные компоненты всегда указаны.
- Приготовленные блюда, не содержащие Neocate®, Вы можете поставить в холодное место и дать своему ребенку позднее или на следующий день. Neocate® всегда следует добавлять в свежем виде незадолго до кормления.
- Пюрированные блюда можно также заморозить в виде удобных порций в формочках для замораживания кубиков льда, и затем при необходимости разморозить требуемый кубик. Добавляйте Neocate® после размораживания.
- Избегайте продуктов с усилителями вкуса, искусственными красителями и добавками (травы, пряности, бульонные кубики, соль и перец).
- Следите за тем, чтобы Ваш ребенок продолжал ежедневно получать рекомендованное количество Neocate® в качестве заменителя молочных блюд.

ПЛАН ПИТАНИЯ

для младенцев и маленьких детей

ВРЕМЯ	МОЛОЧНОЕ ПИТАНИЕ	ФАЗА ПРИКОРМА	ПЕРЕХОД К ОБЩЕМУ СЕМЕЙНОМУ ПИТАНИЮ	ОБЩЕЕ СЕМЕЙНОЕ ПИТАНИЕ	МЕСЯЦ/ГОД
УТРО	Материнское молоко и/или Neocate® Syneo / Infant при необходимости с распределением в течение дня		Neocate® Syneo / Infant и бутерброд	Neocate® Junior и бутерброд	с 1-го года
ДО ПОЛУДНЯ					
ПОЛДЕНЬ		Картофельно-овощное пюре с мясом*		Обед**	с 1-го года
ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ					
ВЕЧЕР	(Источник: информация адаптирована в соответствии с данными НИИ детского питания) * при необх. с добавлением Neocate® Syneo / Infant в качестве замены молока ** при необх. с добавлением Neocate® Junior в качестве замены молока	Безмолочная каша с фруктами	Neocate® Syneo / Infant и ужин	Neocate® Junior и ужин	с 1-го года
МЕСЯЦ/ГОД					

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗМОЛОЧНОМУ ПИТАНИЮ

В процессе постепенного перехода Вашего ребенка на общее семейное питание безмолочные блюда становятся всё более и более серьезным вопросом в повседневной жизни. Ведь многие обычные продукты питания содержат следы молока.

Поэтому при покупке продуктов питания всегда читайте, что входит в их состав. В списке ингредиентов должны быть особо выделены аллергены. При покупке свежих продуктов расспросите продавца. Обратитесь

за дополнительной подробной консультацией к своему педиатру и к специалисту по питанию.

Проинформируйте всех членов семьи и всех лиц, осуществляющих уход за Вашим ребенком. Это поможет избежать того, что кто-то по незнанию даст Вашему ребенку продукты, содержащие молочный белок.

ЧТО МНЕ МОЖНО ЕСТЬ?



- Мясо (напр., жаркое из копченой свинины, сырокопченый окорок, грудка индейки)
- Рыба
- Яйцо
- Жиры (напр., безмолочные маргарины, растительные масла)
- Злаки
- Хлеб и хлебобулочные изделия (напр., безмолочные сорта хлеба, выпечка, рисовые вафли)
- Лапша / рис
- Картофель / овощи / фрукты
- Бобовые
- (Сладкие) бутербродные пасты (напр., повидло, мед (с 1 года), свекольный сироп)
- Веганские бутербродные пасты
- Сладости (напр., фруктовые жевательные конфеты, фруктовое желе, попкорн, безмолочные сорбетты, соленая соломка, безмолочный шоколад)

ОТ ЧЕГО МНЕ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ?



- Сливочное / топленое масло
- Пахта / кефир
- Сметана
- Простокваша
- Йогурт
- Любые сорта сыра
- Сгущенное молоко
- (Сухое) обезжиренное молоко
- Молочный крем
- Сливки / творог
- Сметана
- (Сухое) цельное молоко
- Козье / овечье / кобылье молоко
- Фруктовые соки с сывороткой
- Молоко и молочные продукты, не содержащие лактозу
- Молочный порошок / обезжиренное сухое вещество молока
- Молочная сыворотка / сывороточный порошок / сывороточный белок / сывороточный протеин

ВСЕГДА ЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ НА УПАКОВКЕ!

Во многих продуктах скрыто присутствует молоко. При безмолочном питании обязательно следует избегать приведенных ниже ингредиентов.

- Кальциевый казеин
- Концентрат / гидролизат казеина
- Казеин / сухое молоко
- Гидролизированный казеин
- Гидролизованная сыворотка
- Молочный альбумин
- Фосфат молочного альбумина
- Лактоглобулин
- Лактоза / молочный сахар
- Лактулоза
- Солодовое молоко
- Белковый гидролизат



В отношении следующих готовых продуктов следует проявлять внимательность!

- Мясные продукты (напр., тефтели, ливерная колбаса, вареная колбаса, вареный окорок)
- Рыбные продукты (напр., рыбный салат, маринованные изделия)
- Блюда из яиц (напр., блины, домашняя лапша)
- Хлеб / хлебобулочные изделия (напр., сдобные булочки, сухари, выпечка)
- Мюсли (напр., шоколадные мюсли)
- Блюда из лапши и риса
- Картофельные продукты (напр., крокеты, пюре)
- Овощные смеси (напр., овощи в сливках)
- Сладкие бутербродные пасты (напр., крем из ореховой нуги)
- Напитки (напр., быстрорастворимые напитки)
- Сладости (напр., шоколад, леденцы, лакрица)
- Другое: соусы, супы, пицца, десерты, заправки, майонез, кетчуп

При покупке в развес, напр., в кондитерской или мясной лавке, обязательно уточняйте, содержится ли в продукте молоко или молочные продукты!

3

**ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ
ВОПРОСЫ**





ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ



ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОЯВИТСЯ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ?

- Сразу же прекратите давать своему ребенку этот продукт питания.
- Запишите дату аллергической реакции и проявившиеся симптомы, а также момент времени их проявления после употребления продукта.
- Обсудите их со своим педиатром или со специалистом по питанию.
- Подождите примерно 1–3 дня, прежде чем вводить другой новый продукт питания.

«Стоит ли мне еще раз попытаться дать ребенку проблемные продукты питания?»

Большинство аллергий проходят с возрастом, однако некоторые не проходят. Как правило, не следует отказываться от продуктов питания, если они не доставляют проблем Вашему ребенку. Педиатры советуют регулярно употреблять в пищу те продукты питания, которые опять стали переносимыми. Лучше всего спросите у своего врача или у специалиста по питанию, когда и каким образом можно еще

раз ввести в рацион проблемные продукты питания. При наличии аллергических реакций первую попытку всегда следует проводить у педиатра или в клинике.



Аллергии могут проходить с возрастом.



МОЕМУ РЕБЕНКУ УЖЕ НЕ УДАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ НАСЫТИТЬСЯ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

По своему составу Neocate® Syneo и Neocate® Infant являются начальным питанием для младенцев и могут применяться с рождения до первого года жизни вначале самостоятельно, а затем в качестве добавки к прикорму. Благодаря сбалансированному составу ребенок гарантированно получает все необходимые питательные вещества. При этом количество и частоту кормлений определяет Ваш ребенок. В случае необходимости обсудите со своим педиатром, как увеличить уже установившийся дневной рацион.

Рецепты приведены на следующих страницах.



ЧТО МОЖНО ДАВАТЬ ПИТЬ РЕБЕНКУ?

Как только введены три приема каши, ребенку требуется дополнительная жидкость. В качестве напитков лучше всего подходит вода, чай без сахара или сильно разбавленные соки. Используйте только те соки из фруктов, которые Вы проверили у своего ребенка и которые он хорошо переносит.

Предпочтительно давать богатую кальцием минеральную воду (> 150 мг/л). В возрасте введения прикорма она способствует удовлетворению потребности в кальции.



4

РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ®



От каш к блюдам на сковороде

Все рецепты в этой главе продуманы так, чтобы облегчить питание Вашего ребенка и в то же время сделать прием пищи радостным и волнительным событием как для ребенка, так и для родителей.



СОВЕТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ПО РЕЦЕПТАМ С НЕОКАТЕ®



Рецепты учитывают рекомендации специализированных педиатрических ассоциаций и разработаны совместно со специалистом по питанию. На первом году жизни Neocate® Syneo и Neocate® Infant можно давать по мере необходимости как обычное детское питание, а далее использовать также для приготовления вечерней каши. С переходом к общему семейному питанию пищевой режим меняется. При этом молоко и молочные продукты или специальное питание остаются неизменным компонентом ежедневного рациона.

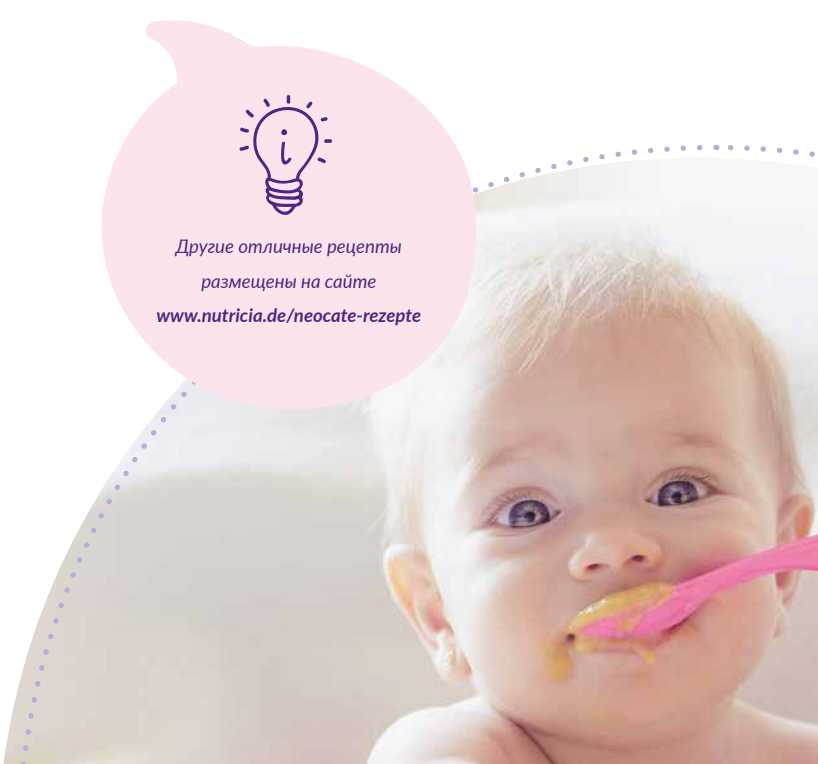
По своему составу и по способу употребления все продукты Neocate® тщательно адаптированы к потребностям соответствующей возрастной группы и обеспечивают оптимальное питание. Прием всегда осуществляется по указанию врача и с учетом текущего режима и условий питания, а также возможных сопутствующих заболеваний. Продукты Neocate® можно готовить в соответствии со своими личными предпочтениями, поэтому радость от еды не отступит на задний план.

Сокращения

- ч.л. = чайная ложка
- ст.л. = столовая ложка
- м.л. = мерная ложка
Neocate®
- мл = миллилитр
- г = грамм



*Другие отличные рецепты
размещены на сайте
www.nutricia.de/neocate-rezepte*

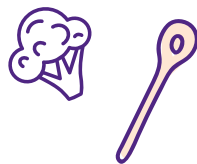




Обратите внимание

- Neocate® всегда следует добавлять незадолго до кормления.
- При приготовлении еды соблюдайте инструкции, приведенные на продуктах Neocate®.
- Neocate® не следует доводить до кипения и сильно нагревать, а также готовить в микроволновой печи, поскольку при этом теряются питательные вещества. Поскольку Neocate® Syneo содержит ценные бифидобактерии, то перед добавлением смеси особенно важно охладить кипяченую воду до температуры ниже 40°C (приложить к щеке), так как живые микроорганизмы умирают при высокой температуре.
- Данная брошюра содержит также несколько рецептов, в которых Neocate® запекается или замораживается, из-за чего часть питательных веществ или ценных бифидобактерий утрачивается. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок принимал достаточное количество смеси Neocate®, которая не подвергалась сильному нагреву / заморозке. Нагретые или замороженные блюда с Neocate® должны быть исключением.
- Не разогревайте повторно блюда, в которые был добавлен Neocate®.
- Используйте только те рецепты, в состав которых входят те компоненты, которые переносят Ваш ребенок. Всегда читайте информацию на упаковке продукта питания или спрашивайте у продавца, подходят ли эти ингредиенты для Вашего ребенка.
- Не рискуйте и не загрязняйте детские блюда проблемными ингредиентами (например, кормя ребенка ложкой, которой Вы перед этим перемешивали кофе с молоком).





ОБЗОР РЕЦЕПТОВ

С 5-ГО МЕСЯЦА _____ 26

Картофельно-овощное пюре с мясом _____ 26

Картофельное пюре _____ 27

С 6-ГО МЕСЯЦА _____ 28

Безмолочная каша с фруктами _____ 28

Манная каша с фруктами _____ 29

Пюре из картофеля и пастернака _____ 30

С 7-ГО МЕСЯЦА _____ 31

Пшеничная каша с цуккини _____ 31

Пшеничная каша с яблоком _____ 32



С 10-ГО МЕСЯЦА _____ **33**

Молочная рисовая каша _____ 33

Тушеные овощи с курятиной _____ 34

ПОСЛЕ 1-ГО ГОДА ЖИЗНИ _____ **35**

Курятина с картофелем под соусом «болоньезе» _____ 35

Картофельный суп _____ 36

Блинчики без яйца _____ 37

Морковные кексы с корицей _____ 37

Банановый пирог _____ 38

Бананово-черничное мороженое _____ 39

Коктейль кибба _____ 39

РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ® С 5-ГО МЕСЯЦА

КАРТОФЕЛЬНО-ОВОЩНОЕ ПЮРЕ С МЯСОМ

Способ приготовления

Овощи и картофель промыть, очистить и нарезать крупными кусками. Уложить овощи в кастрюлю с небольшим количеством воды, довести до кипения и варить на слабом огне до размягчения.

Овощи, которые готовятся дольше остальных, предварительно припустить на 5-10 минут.

С мясом или рыбой

Мясо или рыбу нарезать кубиками и варить в небольшом количестве воды, пока они не станут мягкими.

Все ингредиенты, растительное масло и сок взбить в высоком сосуде до однородного пюре. Если консистенция слишком плотная, добавить немного бульона или кипяченой воды.

Совет

Это пюре можно давать на обед по выбору с добавлением или без добавления Neocate®. При добавлении Neocate® сначала остудить пюре до комфортной температуры (40° С) и незадолго до кормления добавить 3 м.л. порошка Neocate® Syneo / Infant.



Ингредиенты для 1 порции базового рецепта

- 90-100 г овощей
- 40-60 г картофеля
- 20-30 г нежирного мяса (или рыбы)

Вегетарианский вариант:

- 10 г овсяных хлопьев
- 8-10 г рапсового масла
- 20-30 мл разбавленного фруктового сока

При необходимости:

- 3 м.л. Neocate® Syneo / Neocate® Infant

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Способ приготовления

Варить картофелины (с кожурой) в кастрюле с кипящей водой до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем очистить картофелины, мелко нарезать и отвесить нужное количество.

При помощи пресса (или двилки) размять картофель в пюре. Приготовить смесь Neocate® с водой обычным способом. Охлажденное картофельное пюре, приготовленный Neocate® и рапсовое масло перемешать до однородного состояния.



Ингредиенты на

1 порцию

- 100 г мучнистого разваривающегося картофеля
- 1 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 30 мл воды
- 1 ч.л. рапсового масла



РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ® С 6-ГО МЕСЯЦА

БЕЗМОЛОЧНАЯ КАША С ФРУКТАМИ

Способ приготовления

Вскипятить воду и дать немного остыть. Добавить овсяные хлопья и овощное пюре, перемешать. Незадолго до кормления добавить смесь Neocate® и хорошо перемешать.



Ингредиенты на

1 порцию

- 200 мл воды
- 6 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 30 г овсяных хлопьев
- 20-30 г фруктового пюре





Манная каша с фруктами

МАННАЯ КАША С ФРУКТАМИ

Способ приготовления

Вскипятить питьевую воду и вылить в миску. Помешивая, добавить манную кашу быстрого приготовления и немного остудить её.

Незадолго до кормления добавить в манную кашу смесь Neocate® Syneo / Infant с фруктовым пюре и перемешать.



Ингредиенты на 1 порцию

- 20 г манной каши быстрого приготовления, без молока
- 180 мл воды
- 6 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 20 г фруктового пюре, с мелкими кусочками (баночку)

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ПАСТЕРНАКА

Способ приготовления

Очистить картофелины, мелко нарезать и отвесить нужное количество. Варить кусочки картофеля в кастрюле с кипящей водой до тех пор, пока они не станут мягкими.

С индюшатиной:

Индюшатину также отварить в небольшом количестве воды до готовности.

Кусочки картофеля вместе с водой, с пюре из пастернака, с индюшатиной (при желании) и с рапсовым маслом поместить в высокий сосуд и измельчить блендером. Незадолго до кормления добавить смесь Neocate® Syneo / Infant и перемешать.

Совет

Пюре из пастернака всегда можно заменить другими переносимыми овощами, напр., брокколи, цуккини, морковь, фенхелем или тыквой. При этом можно сварить свежие овощи или взять баночку готового пюре для младенцев, не содержащего молока.



Ингредиенты на

1 порцию

- 50 г мучнистого разваривающегося картофеля
- 30 мл кипяченой воды
- 70 г пюре из пастернака (баночка)
- По желанию 30 г индюшатины
- 2 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 1 ч.л. рапсового масла

РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ® С 7-ГО МЕСЯЦА

ПШЕННАЯ КАША С ЦУККИНИ

Способ приготовления

Вскипятить в кастрюле воду с яблочным соком и снять её с конфорки. Добавить пшениные хлопья, перемешивая венчиком для взбивания, и немного остудить кашу.

Цуккини помыть, очистить, отвесить 50 г, мелко нарезать и тушить в кипящей воде, пока кусочки не размягчатся.

Поместить в высокий сосуд пшениную кашу вместе с кусочками цуккини и рапсовым маслом и измельчить блендером. Незадолго до кормления добавить смесь Neocate® Syneo / Neocate® Infant и перемешать.



Ингредиенты на

1 порцию

- 20 г пшениных хлопьев
- 100 мл воды
- 30 мл яблочного сока
- 50 г цуккини
- 1 ч.л. рапсового масла
- 2 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant

Пикантная
пшениная каша с
7-го месяца



Заправленная
детским соком

ПШЕННАЯ КАША С ЯБЛОКОМ

Способ приготовления

Вскипятить в кастрюле воду с яблочным соком и снять её с конфорки. Помешивая, добавить пшениные хлопья и немного остудить кашу.

Затем добавить в кашу рапсовое масло и разбавленный яблочный сок и перемешать.

Незадолго до кормления добавить смесь Neocate® и перемешать.

Совет

Также и здесь вместо яблока можно взять любой другой сорт хорошо переносимых фруктов.



Ингредиенты на

1 порцию

- 100 мл детского сока:
разбавленный яблочный сок
- 100 мл воды
- 20 г пшениных хлопьев
- 1 ч.л. рапсового масла
- 50 г разбавленного яблочного сока (баночка)
- 2 мл. Neocate® Syneo / Neocate® Infant

РЕЦЕПТЫ С НЕОСАТЕ® С 10-ГО МЕСЯЦА

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

Способ приготовления

Вскипятить воду и добавить рис для каши.
Постоянно помешивая, варить на медленном огне до готовности.

Если не хватает жидкости, долить воду.
Незадолго до кормления добавить смесь Neocate®
в остуженный рис и перемешать.



Ингредиенты на 1 порцию

- 40 г риса для каши
- 150 мл воды
- 3 м.л. Neocate® Syneo /
Neocate® Infant



ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С КУРЯТИНОЙ

Способ приготовления

Овощи промыть, очистить и мелко нарезать. Налить в кастрюлю достаточное количество воды, чтобы покрыть овощи (примерно 1 чашку). Варить овощи, пока они не станут мягкими. Не сливать жидкость, так как из неё можно будет сделать соус.

Сваренное куриное мясо нарезать на мелкие кусочки. В другой кастрюле нагреть растительное масло, добавить курятину и тушить до образования коричневого цвета.

Добавить овощи в кастрюлю с тушеной курятиной. Рисовую муку смешать с холодной водой, всыпать в кастрюлю и варить всё вместе на медленном огне несколько минут. Дать остыть.

Незадолго до кормления добавить смесь Neocate® и перемешать.



Ингредиенты на

1 порцию

- 50 г куриной грудки (без кожи)
- 1 ч.л. рапсового масла
- 50 г моркови и/или сладкого картофеля (батата)
- 50 г соцветий цветной капусты или брокколи
- 1 ч.л. рисовой муки
- 1 ст.л. холодной воды
- 2 мл Neocate® Syneo / Neocate® Infant

Совет

Все рецепты можно готовить для детей старше 1 года также с Neocate® Junior!



РЕЦЕПТЫ НЕОСАТЕ® ПОСЛЕ 1-ГО ГОДА ЖИЗНИ

КУРЯТИНА С КАРТОФЕЛЕМ ПОД СОУСОМ «БОЛОНЬЕЗЕ»

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать мелкими кусочками. Цуккини очистить и натереть. Нагреть на сковороде растительное масло и поджарить курятину на среднем огне до появления коричневого цвета.

Добавить картофель и воду. Довести всё до кипения и варить на слабом огне около 10 минут, пока картофель не станет мягким. Мягкие картофелины размять вилкой. Добавить тертые цуккини и проварить всё вместе несколько минут.

Дать остыть. Незадолго до кормления добавить смесь Neocate®.

Совет

Это блюдо можно подавать с рисовой лапшой или хорошо проваренным белым рисом. Проверьте, пожалуйста, то, что продукты содержат только переносимые ингредиенты. Соблюдайте инструкции, приведенные на соответствующих упаковках. Вместо предлагаемых в рецепте овощей можно использовать любые другие переносимые овощи. Картофель, батат или тыкву можно легко размять в пюре, они придают блюду более плотную консистенцию.



Ингредиенты на

1 порцию

- 25 г куриной грудки без кожи, измельченной (или другое переносимое рубленое мясо)
- 75 г картофеля
- 30 г цуккини
- 75 мл воды
- 1 ч.л. рапсового масла
- 3 м.л. Neocate® Junior



Классический суп

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Способ приготовления

Почистить, помыть и нарезать маленькими кубиками сельдерей и картофель. В кастрюле вскипятить воду с овощным бульоном, добавить кубики овощей и варить до готовности 15 минут на небольшом огне.

Между тем очистить морковь и крупно натереть, промыть лук и нарезать тонкими кольцами. Нагреть на сковороде растительное масло и в течение 2 минут припустить натертую морковь и кольца лука.

Когда кубики картофеля и сельдерей размякнутся, поместить их в высокий сосуд, добавить жидкость и измельчить блендером. Консистенция должна быть такой, чтобы кое-где остались лишь отдельные кубики овощей. Затем добавить Neocate® Junior и равномерно перемешать, добавить соль, перец и мускатный орех по вкусу. Под конец добавить припущенные овощи из сковороды.



Ингредиенты на

1 порцию

- 40 г сельдерей
- 80 г мучнистого разваривающегося картофеля
- 150 мл воды
- 5 г овощного бульона, без молока (напр., Alnatura)
- 3 м.л. Neocate® Junior
- Соль, перец, мускатный орех
- 40 г моркови
- 15 г лука-порея
- 5 г растительного масла

Совет

Вместо сельдерей можно также использовать тыкву.



БЛИНЧИКИ БЕЗ ЯЙЦА

Способ приготовления

Смешать муку, соль, разрыхлитель и Neocate® Junior, добавить воду и перемешать всё до получения однородного теста.

Нагреть на сковороде маргарин и наливать в сковороду по 2-3 ст.л. теста. Выпекать маленькие блинчики до золотисто-коричневого цвета.



Ингредиенты на 5 штук

- 200 г пшеничной муки из целого зерна
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 8 м.л. Neocate® Junior
- 250 мл воды
- 2 ст.л. маргарина, без молока, для смазывания

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ С КОРИЦЕЙ

Способ приготовления

Разогреть духовку до 180°C. Очистить и мелко натереть морковь.

Смешать все ингредиенты для получения однородного теста.

Уложить формочки для кексов в большую форму для выпечки. Заполнить формочки наполовину. Выпекать кексы 20 минут при 180°C с верхним и нижним нагревом.



Ингредиенты на 10 штук

- 200 г пшеничной муки
- 100 г овсяных хлопьев
- 2 ст.л. сахара
- 1 ч.л. корицы
- 4 м.л. Neocate® Junior
- 100 мл воды
- 75 мл рапсового масла
- 200 г моркови
- 1 яйцо





без яйца, молока,
пшеницы, сои

БАНАНОВЫЙ ПИРОГ

Способ приготовления

Разогреть духовку до 180°C, смазать разъемную форму на 24 ячейки.

Мargarин и сахар взбить до пены. Очень мелко растолочь и добавить банан. Добавить в тесто остальные ингредиенты и перемешать.

Перелить тесто в форму. Выпекать пирог при 180°C около 20 минут.

Дать пирогу остыть и по желанию посыпать сахарной пудрой или полить растопленной шоколадной глазурью без молока.



Ингредиенты на 12 штук

- 300 г кукурузного крахмала
- 200 г сахара
- 300 г маргарина, без молока
- 1 банан
- 150 мл воды
- 3 м.л. Neocate® Junior
- 2 ч.л. разрыхлителя
- 3 ст.л. какао
- 1 ст.л. ванильного сахара

БАНАНОВО-ЧЕРНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Способ приготовления

Промыть чернику и очистить банан. Смешать все ингредиенты и заполнить 4 формы для мороженого с палочками. Замораживать массу не менее 3 часов.



Ингредиенты на 1 порцию

- 75 г банана
- 100 г черники
- 1 ч.л. меда
- 4 м.л. Neocate® Junior
- 125 мл воды

КОКТЕЙЛЬ КИБА

Способ приготовления

Приготовить смесь Neocate® Junior с водой обычным способом. Банан, вишню, апельсиновый сок и порошок Neocate® взбить блендером до густого коктейля. Употреблять лучше всего охлажденным.



Ингредиенты на 1 порцию

- 150 мл воды
- 4 м.л. Neocate® Junior
- 75 г банана
- 50 мл яблочного сока
- 60 г вишни



Neocate® - специальное питание на основе неаллергенных аминокислот для организации диеты при аллергии на коровье молоко, различных пищевых аллергиях и других показаниях, для которых рекомендована элементарная диета на основе аминокислот. Neocate® - продукт питания для специальных медицинских целей (сбалансированной диеты). Использовать только под наблюдением врача.



Германия

Nutricia GmbH | Postfach 2769 | D-91015 Erlangen | Телефон 09131 77 82-0
Факс 09131-77-82-10 | information@nutricia.com | www.nutricia.de

Австрия

Nutricia GmbH | Technologiestraße 10 | A-1120 Wien | Телефон 01-688-26-26-0
Факс 01-688-26-26-666 | office.austria@nutricia.com | www.nutricia.at