

Zubereitung von Babynahrung



Rezepte,
Tipps und
viele mehr!



nutribullet
BABY®

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 09 Was Sie gekauft haben
- 10 Gebrauch von nutribullet Baby®
 - 13 Zubereitung der Lebensmittel
- 14 Die 3 Stufen der Säuglingsernährung
- 16 Was benötige ich?
- 18 Allergie-Alarm
- 26 Verweise

Sicherheitshinweise & Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen

Lesen Sie zu Ihrer Sicherheit vor dem Gebrauch von nutribullet Baby® alle Anweisungen aufmerksam durch.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf!

ALLGEMEINE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Wenn das Gerät von oder in Anwesenheit von Kindern benutzt wird, muss es besonders unter Aufsicht bleiben. Halten Sie das Kabel außerhalb der Reichweite von Kindern.
- **LASSEN SIE NUTRIBULLET BABY® WÄHREND DES BETRIEBS NICHT UNBEAUFICHTIGT.**
- Setzen Sie nutribullet Baby® nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch ein.
- Nicht im Freien verwenden.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® immer auf einer sauberen, ebenen, harten und trockenen Fläche.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® nicht nach einem Defekt oder nachdem das Gerät heruntergefallen ist oder auf irgendeine Weise beschädigt wurde, sondern wenden Sie sich für den Service an den Kundendienst.

HITZE UND DRUCK: SICHERHEITSMASSNAHMEN

Füllen Sie vor dem Mixen keine heißen Zutaten in hermetische Behälter.

WARNING!

Durch die von den Zutaten freigesetzte Wärme kann sich im hermetischen Behälter Druck aufbauen, wodurch der Inhalt herauspritzen kann und folglich Personen- und Sachschäden verursacht werden können. Beginnen Sie mit raumwarmen oder kälteren Zutaten (21°C).

- **Lassen Sie das Gerät nicht länger als jeweils eine Minute laufen.** Wenn der Motor länger als eine Minute läuft, kann (i) er unwiederbringlich beschädigt werden und können (ii) die Zutaten aufgrund der Rotation der Klingen erhitzt und unter Druck gesetzt werden, was Personen- oder Sachschäden zur Folge haben kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert,

ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie den Motor für einige Stunden abkühlen, bevor Sie das Gerät erneut einschalten. nutribullet Baby® ist mit einem Thermoschutzschalter ausgestattet, der den Motor bei Überhitzung ausschaltet. Der Thermoschutzschalter deaktiviert sich, nachdem das Gerät abgekühlt ist.

- **Geben Sie keine kohlenensäurehaltigen Flüssigkeiten oder sprudelnden Zutaten dazu (z.B. Natron, Backpulver, Hefe, usw.).** Durch den erhöhten Druck aufgrund des freigesetzten Gases kann der Becher zerplatzen, wodurch Personen- oder Sachschäden verursacht werden können.
- Die Bestandteile von nutribullet Baby® (Becher, Deckel, Klingen, Motorsockel) und die hermetischen Behälter dürfen nicht in die Mikrowelle gestellt werden.

SCHÜSSEL/BECHER: SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Verwenden Sie die Schüssel immer mit gut verschlossenem Deckel.
- Geben Sie keine Zutaten mit den Händen in die Schüssel, während nutribullet Baby® in Betrieb ist. Entfernen Sie zum Einfüllen von Zutaten die Schüssel vom Motorsockel.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® nicht ohne Zutaten oder Flüssigkeiten im Becher oder in der Schüssel.

- Versuchen Sie nicht die Sperrvorrichtung zu umgehen.

BEHÄLTER MIT DATUMS- ANZEIGE: SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Verwenden Sie nicht die Kühlschrankschalen mit Datumsanzeige, um die Lebensmittel einzufrieren. Verwenden Sie hierzu einen speziellen Tiefkühlbehälter.
- Füllen Sie die Kühlschrankschalen mit Datumsanzeige nicht mehr als 2/3.

SICHERHEIT DER KLINGEN

Die Klingen sind sehr scharf. Gehen Sie vorsichtig damit um.

WARNUNG!

VERMEIDEN SIE DEN KONTAKT MIT BEWEGTEN TEILEN! Halten Sie beim Mixen Hände und Utensilien von der Schüssel und von der Klinge fern, um die Gefahr von schweren Personenschäden zu verringern. **Verwenden Sie zum Umrühren des Mixguts einen Teigschaber oder Utensilien, aber nur, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist.**

Drücken Sie die Antriebstasten nie mit den Händen oder mit Utensilien nach unten, wenn der Motorsockel an der Steckdose angeschlossen ist.

- Vergewissern Sie sich, dass die Extraktionsklinge fest auf den Becher oder die Schüssel gedreht ist, bevor sie auf den Motorsockel gesetzt und das

Gerät eingeschaltet wird, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

- Setzen Sie die Extraktionsklinge nicht auf den Motorsockel, wenn sie zuvor nicht auf einen Becher oder Behälter gedreht wurde.

WARTUNG DER DICHTUNG

- Die Extraktionsklingen sind mit einer Silikondichtung ausgestattet, die für einen hermetischen Verschluss sorgt, wenn sie auf einen Becher gedreht wird. Vergewissern Sie sich vor und nach jedem Gebrauch, dass die Dichtung vollständig in die Extraktionsklinge eingesetzt ist. Versuchen Sie nicht, die Dichtung von der Klinge zu entfernen.
- **Der Versuch, die Dichtung zu entfernen, könnte das Gefüge der Klinge unwiederbringlich beschädigen, wodurch Flüssigkeit austreten könnte.** Wenn sich die Dichtung im Laufe der Zeit lockert oder beschädigt ist, darf die Extraktionsklinge nicht mehr verwendet werden und muss durch den Kundendienst ausgetauscht werden.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

WARNUNG!

Schließen Sie das Gerät nicht an elektrische Anlagen an, deren Spezifikationen oder Steckdosen nicht den Vorgaben entsprechen. Verwenden Sie keine Adapter oder Spannungswandler, da diese Kurzschlüsse, Brände, Stromschläge, Personenschäden

oder Geräteschäden verursachen können.

- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht für nutribullet Baby® mitgeliefert wurde, einschließlich Einmachgläser, da dies nicht nur zum Erlöschen der Garantie führt, sondern auch Brände, Stromschläge, Personenschäden oder Geräteschäden verursachen kann.
- Tauchen Sie das Netzkabel, den Stecker oder den Motorsockel nicht in Wasser oder sonstige Flüssigkeiten, um jedes Risiko von Stromschlägen zu vermeiden.
- **ZIEHEN** Sie den Stecker von nutribullet Baby® immer aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht benutzt und **BEVOR** es montiert, demontiert, Zubehör ausgetauscht oder gereinigt wird. Handhaben Sie nutribullet Baby® nicht, bis alle Teile vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht über den Rand des Tisches oder der Arbeitsfläche hängen. Ziehen Sie nicht am Netzkabel, verdrehen oder beschädigen Sie es nicht. Vermeiden Sie, dass das Netzkabel mit heißen Oberflächen, wie beispielsweise Herde, in Berührung kommt.

REINIGUNG VON NUTRIBULLET BABY®

Reinigen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach jedem weiteren Gebrauch unter Beachtung der folgenden Hinweise.

nutribullet Baby® ist leicht zu reinigen. Legen Sie die Teile (außer dem Motorsockel und dem Klingeneinsatz) einfach in den OBEREN KORB des Geschirrspülers oder reinigen Sie sie mit Heißwasser und Seife von Hand und spülen Sie sie ab.

WARNUNG!

Setzen Sie die Extraktionsklinge und sonstige Kunststoffteile keinen starken und plötzlichen Temperaturschwankungen aus, wie das Sterilisieren in siedendem Wasser oder mit Dampf, das den Kunststoff verformen oder beschädigen könnte.

VERSUCHEN Sie beim Reinigen der Klingen NICHT, die Dichtung zu entfernen..

REINIGUNG DES MOTORSOCKELS VON NUTRIBULLET BABY®

WARNUNG!

Im Allgemeinen erfordert der **Motorsockel** keine besondere Reinigung. Wenn jedoch die Becher und Klingen während des Mischvorgangs nicht hermetisch versiegelt sind, könnte Flüssigkeit in den Sockel und in die Antriebstopfen eindringen.

So wird der Motorsockel gereinigt:

- **1. ZIEHEN** Sie den Stecker des Motorsockels aus der Steckdose.
- **2.** Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um den **MOTORSOCKEL** innen und außen zu reinigen.

WARNUNG!

Tauchen Sie den Motorsockel nicht ins Wasser und reinigen Sie ihn nicht im Geschirrspüler. Trennen Sie ihn vor der Reinigung immer vom Stromnetz.

BESEITIGUNG VON HARTNÄCKIGEM SCHMUTZ

- Um mögliche Verkrustungen von den nutribullet Baby® Bechern zu beseitigen, füllen Sie den Becher zur Hälfte mit Seifenwasser, drehen Sie die Klinge auf den Becher und mixen Sie auf dem Motorsockel für 10-20 Sekunden. Drehen Sie die Klinge ab, schütten Sie das Wasser weg, reiben Sie dann den Becher leicht ab und spülen Sie nach, um alle Rückstände zu beseitigen.

! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf!





Und das haben Sie gekauft



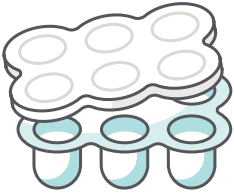
3-teilige Schüssel



Motorsockel



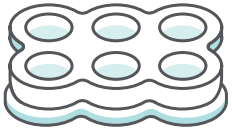
Extraktionsklinge



Tiefkühlschale mit Deckel



6 Kühlschrankbehälter mit Datumsanzeige



Kippsichere Schale



Tasse



Wiederverschließbarer Frischhaltedeckel

Gebrauch von nutribullet Baby®

Verwendung der Schüssel



1 Drehen Sie die **Extraktionsklinge** auf der **Schüssel** fest und vergewissern Sie sich, dass sie hermetisch verschlossen ist.



2 Entfernen Sie den **Deckel der Schüssel** und füllen Sie die gewünschte Flüssigkeit und das vollständig abgekühlte Lebensmittel ein, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden. Überschreiten Sie nicht die Füllstandsmarkierung MAX.



3 **Setzen Sie den Deckel wieder auf die Schüssel und stellen Sie sie** auf den **Motorsockel**. Drücken Sie die Schüssel nach unten und drehen Sie sie nach rechts, um den Motor zu starten. Mixen Sie, bis die gewünschte Textur erreicht ist.



4 Drehen Sie die **Schüssel** nach links, um den Motor auszuschalten, und entfernen Sie sie vom **Motorsockel**. Füllen Sie das Püree in eine Schüssel um und verwenden Sie es sofort oder bewahren Sie es für später auf.

! Wenn Sie Babynahrung zuhause zubereiten, vergewissern Sie sich **IMMER**, dass Ihre Hände sauber sind und dass die Küchenutensilien, die Arbeitsflächen und die verwendeten Töpfe sauber sind.

Verwendung der Tasse



1 Füllen Sie die gewünschte Flüssigkeit und das vollständig abgekühlte Lebensmittel in die **Tasse**, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden. Überschreiten Sie nicht die Füllstandsmarkierung MAX.



2 Drehen Sie die **Extraktionsklinge** auf der **Tasse** fest und vergewissern Sie sich, dass sie hermetisch verschlossen ist.



3 Setzen Sie die **Tasse** auf den **Motorsockel**. Drücken Sie die Tasse nach unten und drehen Sie sie nach rechts, um den Motor zu starten. Mixen Sie, bis die gewünschte Textur erreicht ist.



4 Drehen Sie die **Tasse** nach links, um den Motor auszuschalten, und entfernen Sie sie vom **Motorsockel**. Füllen Sie das Püree in eine Schüssel um und verwenden Sie es sofort oder bewahren Sie es für später auf.

! Mixen Sie **KEINE** heißen, kohensäurehaltigen oder sprudelnden Zutaten oder Flüssigkeiten in der hermetischen Tasse, da sich im Inneren Druck aufbauen kann und Personenschäden verursacht werden können.

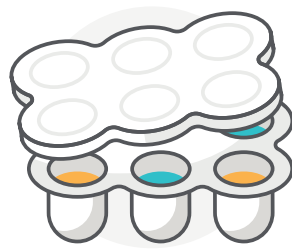
Aufbewahrung.



Kurzfristige Aufbewahrung

Füllen Sie das Püree in die **Behälter mit Datumsanzeige** für die kurzfristige Aufbewahrung im Kühlschrank.

! **WICHTIG:** Im Kühlschrank aufbewahrte Babynahrung muss innerhalb von 2 Tagen verbraucht werden. Tiefgekühlte Babynahrung kann für 3 Monate aufbewahrt werden.



Langfristige Aufbewahrung

Füllen Sie das Püree in den **Tiefkühleinsatz**, verschließen Sie ihn gut mit dem Deckel und stellen Sie ihn in den Gefrierschrank.

Vorbereitung

Profitieren Sie jetzt von den Vorteilen, die nutribullet Baby® bietet, um in wenigen Minuten frische Babynahrung in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen zuzubereiten! **Und so geht's:**

- 1 Wählen Sie das Wochenmenü mit Lebensmitteln, die Ihr Kind bereits verträgt und zusätzlichen neuen Lebensmitteln. Garen Sie alle verträglichen Lebensmittel für die gleiche Zeit zusammen in Wasser oder Dampf. Die neuen Lebensmittel müssen separat gegart werden, um bei einer allergischen Reaktion eine Kreuzkontamination zu vermeiden.
- 2 Solange die Zutaten mit festerer Konsistenz gegart werden, pürieren Sie die Zutaten, die nicht gegart werden müssen, wie Banane, Avocado oder Wassermelone. Vergewissern Sie sich, dass das Obst und Gemüse gewaschen, gepellt oder geschält sowie von Kernen oder Kerngehäusen befreit ist, und dass die Schüssel zwischen den Mischvorgängen gewaschen wird. Lassen Sie die Zutaten nach dem Garen vollständig abkühlen, mixen Sie sie dann unter Zugabe von Flüssigkeit (Muttermilch, Milchersatz oder Wasser), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 Kühlen Sie die Lebensmittel, die Sie innerhalb der nächsten beiden Tage servieren möchten, in der Tasse oder in den Kühlschrankbehältern. Verwenden Sie die Datumsanzeige, um das Zubereitungsdatum zu vermerken. Verwenden Sie die Tiefkühlschale, um die Pürees bis zu 3 Monate einzufrieren.

Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch, dass die Dichtung richtig um die Extraktionsklinge eingesetzt ist. Der Versuch, die Dichtung zu entfernen, könnte das Gefüge der Klinge unwiederbringlich beschädigen, wodurch Flüssigkeit austreten könnte. Wenn sich eine Dichtung im Laufe der Zeit lockert oder beschädigt ist, wenden Sie sich bitte unter nutribullet.com an den Kundendienst, um eine Ersatz-Extraktionsklinge anzufordern.

Wenn der Motor länger als eine Minute läuft, kann (i) er unwiederbringlich beschädigt werden und können (ii) die Zutaten aufgrund der Rotation der Klappen erhitzt und unter Druck gesetzt werden, was Personen- oder Sachschäden zur Folge haben kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie den Motor für einige Stunden abkühlen, bevor Sie das Gerät erneut einschalten. nutribullet Baby® ist mit einem Thermoschutzschalter ausgestattet, der den Motor bei Überhitzung ausschaltet. Der Sockel schaltet sich wieder ein, sobald der Thermoschutzschalter abgekühlt ist.

Die 3 Stufen der Säuglingsernährung

! Da sich jedes Kind unterschiedlich entwickelt, ist es wichtig, sich mit dem Kinderarzt zu besprechen, um informierte Entscheidungen hinsichtlich der für die Entwicklung Ihres Kindes am besten geeigneten Lebensmittel zu treffen. Wenn Sie sich an einem gewissen Punkt Sorgen um die Essgewohnheiten Ihres Kindes machen, fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat.

Stufe 1

Babybrei: 6-8 Monate



Die Stufe 1 führt Ihr Kind an eine Reihe von glatt pürierten und dünnflüssigen Pürees heran, um das Verdauungssystem an die Aufnahme von fester Nahrung zu gewöhnen. Der größte Teil der Kinder beginnt mit dieser Stufe zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat, es gibt jedoch auch Kinder, die bereits mit 4 Monaten oder erst mit 10 Monaten dazu bereit sind.

Wenn Sie feste Nahrung vor dem 6. Lebensmonat einführen möchten, empfehlen wir Ihnen, sich an den Kinderarzt zu wenden und sich zu vergewissern, dass bei Ihrem Kind die nachfolgenden Anzeichen vorhanden sind.

Anzeichen, die darauf hinweisen, dass Ihr Kind für die Stufe 1 bereit ist:

- das Kind wiegt mindestens 6 kg und/oder hat sein Gewicht seit der Geburt verdoppelt.
- Das Kind kann mit Unterstützung aufrecht sitzen und bringt zum Ausdruck, dass es etwas anderes essen möchte.
- Das Kind hat eine gute Kopfkontrolle.
- Das Kind kann sich auf die andere Seite drehen, um zu zeigen, dass es nichts mehr essen möchte.
- Das Kind drückt die Nahrung nicht mit der Zunge aus dem Mund (Extrusionsreflex) und kann die Nahrung zur Rückseite des Mundes tragen und schlucken.

[1, 2, 3, 4]

Stufe 2

Schmackhafte, grober pürierte Babynahrung: 9-12 Monate



Je größer das Kind wird und die Schluckfähigkeit entwickelt, desto hungriger und interessierter an der Nahrung wird es. In dieser Stufe kann das Kind bereit sein, alles zu probieren, seien Sie also kreativ!

Denken Sie immer daran, die Reaktion Ihres Kindes zu beobachten, wenn Sie neue Lebensmittel einführen. Gehen Sie behutsam vor und zwingen Sie Ihr Kind nicht, etwas zu essen, das es nicht mag. Wenn es ein neues Lebensmittel verweigert, machen Sie eine Pause und versuchen Sie es nach einer Woche erneut. Die selbstständige Ernährung ist ein wichtiger Teil der Stufe 2, hier können Sie also damit anfangen, altersgerechte Lebensmittel anzubieten, die das Kind selbst mit den Händen essen kann, Ihr Kind den Löffel in den Händen halten zu lassen und dickflüssigere Lebensmittel in einer Schüssel anzubieten.

Stufe 3

Minigerichte: ab 12 Monaten



Die Stufe 3 sieht bereits eine größere Auswahl an Lebensmittel vor, die für die Entwicklung des Kindes geeignet sind. Um wählerische Essgewohnheiten zu vermeiden, bieten Sie weiterhin vielfältige Texturen und Geschmacksrichtungen an. Wenn das Kind ein bestimmtes Lebensmittel verweigert oder ignoriert, bieten Sie es trotzdem weiterhin an. Wenn Sie ein neues Lebensmittel immer wieder auf den Teller des Kindes legen, wird es damit vertrauter und die zur Essenszeit aufkommende Angst wird geringer. Die meisten Kinder beginnen, ein neues Lebensmittel anzunehmen, nachdem es ihnen 5-10 Mal angeboten wurde; mit Ausdauer und Geduld ist es also wahrscheinlich, dass das Kind seinen Speiseplan erweitert.

Was benötige ich?

Dampfgarer oder Edelstahltopfe mit Dampfkorb.

Mit Ausnahme von natürlich weichen Lebensmitteln, wie Bananen und Avocados, muss der größte Teil der Lebensmittel vor dem Pürieren dampfgegart werden. Wenn Sie noch keinen Dampfkorb besitzen, besorgen Sie sich einen.

Leicht neigbarer Kindersitz oder Kinderhochstuhl.

Jede Familie hat spezielle Bedürfnisse, es ist also wichtig, den passenden Kinderhochstuhl zu finden: vom vielseitigen Tisch-/Stuhlsitz bis zum klassischen Kinderhochstuhl. Egal wofür Sie sich entscheiden, **der Schutz und die Sicherheit Ihres Kindes müssen immer im Vordergrund stehen.**

Bodenmatte oder Spritzschutzmatte.

Seien Sie beim Füttern Ihres Kindes auf jede Art von Überraschung gefasst. **Wenn das Kind beginnt, feste Nahrung zu sich zu nehmen, ist es normal, dass die Babynahrung überall verteilt ist.** Damit möglichst wenig Chaos entsteht, schützen Sie den Boden mit einer Bodenmatte oder einer Spritzschutzmatte. Sie ist wesentlich schneller gereinigt als die ganze Küche!

Lätzchen aus Kunststoff mit Auffangschalen für Babynahrung und Tropfen.

Feuchte Lebensmittel dringen häufig durch die Lätzchen aus Stoff und in die Kleidung Ihres Kindes. Probieren Sie für mehr Schutz **wasserfeste Lätzchen aus Kunststoff oder Silikon**, die Nahrungsspritzer abhalten ohne sie zu absorbieren.

Kinderfreundliche Utensilien.

Um Ihr Kind sicher zu füttern, ist es wichtig, das richtige Zubehör zu haben. Vergewissern Sie sich, dass alle Utensilien, die Teller und die Schüsseln BPA-frei und phthalatfrei sind. **Löffel und Gabeln für Kinder sollten aus Silikon, Bambus, Naturholz oder Edelstahl sein und einen weichen Griff haben.** Wenn Sie warme Babynahrung zubereiten, kontrollieren Sie immer die Temperatur, um sicherzustellen, dass sie nicht zu heiß ist, und um zu vermeiden, dass sich Ihr Kind den Mund verbrennt. Vergewissern Sie sich, dass Schüsseln und Teller einen Saugnapf haben, damit die Nahrung nicht verschüttet wird!



Allergie-Alarm

Es ist normal, dass Neugeborene und Kinder Allergien entwickeln. Eine Lebensmittelallergie besteht, wenn das Immunsystem auf ein bestimmtes Lebensmittel reagiert, als ob es gefährlich oder schädlich wäre, und leichte bis schwere Symptome hervorruft (siehe **Anzeichen einer allergischen Reaktion** auf Seite 19). Kinder überwinden häufig Allergien gegen Milch, Eier, Soja und Weizen, während es bei Allergien gegen Erdnüsse, Trockenobst, Fisch und Krustentiere wahrscheinlicher ist, dass sie dauerhaft bleiben [5].

Einige Lebensmittel können eine allergische Reaktion bei Kindern hervorrufen, bleiben Sie daher mindestens im ersten Jahr der Beikost wachsam. Die aktuellen Leitlinien empfehlen die Einführung von allergieauslösenden Lebensmitteln wenn das Kind beginnt, Brei zu sich zu nehmen (mit etwa 6 Monaten). Es ist belegt, dass bei späterer Einführung dieser Lebensmittel das Risiko in den Kindern steigen kann, eine Lebensmittelallergie zu entwickeln. Denken Sie daran, dass ein Kind jederzeit eine allergische Reaktion entwickeln kann, auch nach anfänglicher Exposition. Kinder müssen kontinuierlich beaufsichtigt werden, da sie in diesen ersten Stufen immer wieder mit neuen Lebensmitteln in Kontakt kommen.

Es wichtig, dass Sie auch daran denken, dass jedes Kind anders ist. Betrachten Sie die Familiengeschichte der allergischen Reaktionen auf Lebensmittel, da dies eine wesentliche Rolle spielen könnte. **Konsultieren Sie unbedingt den Kinderarzt, bevor Sie ein Lebensmittel einführen, vor allem bei solchen, von denen man weiß, dass sie allergische Reaktionen hervorrufen.**

Führen Sie neue Lebensmittel immer nacheinander und früh am Tag ein, damit Sie den Kinderarzt bei einer allergischen Reaktion zu den normalen Sprechzeiten erreichen können.

Einführung von stark allergieauslösenden Lebensmitteln.

Die Einführung von stark allergieauslösenden Lebensmitteln ist immer eine ganz persönliche Entscheidung und muss nach Absprache mit dem Kinderarzt getroffen werden. Wenn das Kind bereits Anzeichen einer Lebensmittelallergie zeigt oder wenn ein Geschwisterkind eine Erdnussallergie [6] hat, kann der Kinderarzt Sie für Tests und individuelle Beratung an einen Allergologen verweisen.

Die häufigsten Lebensmittelallergien:

- Kuhmilch
- Eier
- Soja
- Weizen
- Erdnüsse
- Trockenobst
- Fisch
- Meeresfrüchte

Anzeichen einer allergischen Reaktion

Leichte bis mäßige Reaktionen

Sie sind leichter bei Kindern und Erwachsenen zu erkennen, die mit Worten ausdrücken können, wenn etwas nicht stimmt. **Bei Neugeborenen sind sie schwerer zu erkennen.**

VORSICHT BEI:

- Nesselausschlag oder Quaddeln
- Schwellungen an Lippen, Gesicht und Augen
- Prickeln am Mund
- Bauchschmerzen oder Erbrechen

Schwere Reaktionen

Sie können tödlich sein und erfordern eine sofortige ärztliche Versorgung. **WENDEN SIE SICH UNVERZÜGLICH AN EINEN ARZT.** Diese Symptome sind bei jedem schwer zu erkennen, vor allem aber bei Neugeborenen und Kindern, seien Sie daher bei der Einführung von neuen Lebensmitteln in die Ernährung des Kindes immer wachsam [7, 8, 9].

VORSICHT BEI:

- Atembeschwerden/ Atemgeräusche
- Schwellungen an der Zunge
- Schwellungen oder Engegefühl im Hals
- Sprachschwierigkeiten und/ oder heisere Stimme
- Keuchen oder anhaltender Husten
- Anhaltender Schwindel oder Kollaps
- Blässe, niedriger Blutdruck



HINWEIS: Auch eine schwache allergische Reaktion kann das erste Anzeichen für eine schwere Reaktion sein. Wenden Sie sich bei jedem Anzeichen einer allergischen Reaktion an den Kinderarzt!



HINWEIS: Lassen Sie sich die Diagnose einer Lebensmittelallergie von Ihrem Kinderarzt bestätigen, um unnötige Diätereinschränkungen für Sie und Ihr Kind zu vermeiden.

Lebensmittelunverträglichkeiten.

Eine Lebensmittelunverträglichkeit wird manchmal mit einer Allergie verwechselt, da sie ähnliche Symptome hervorrufen kann, wie beispielsweise Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Lebensmittelallergien sind Reaktionen des Immunsystems auf Eiweiße in Lebensmitteln, wie beispielsweise Milch, Nüsse und Fisch, während Lebensmittelunverträglichkeiten eine Reaktion des Körpers sind, der ein bestimmtes Lebensmittel nicht richtig verdauen kann.

Die Wahrscheinlichkeit einer Unverträglichkeit auf die in Milchprodukten enthaltene **Laktose** ist relativ hoch. Laut dem amerikanischen National Institutes of Health leidet ein Großteil der Menschen an Laktoseunverträglichkeit: **95% der Asiaten, 60-80% der Afroamerikaner, 80-100% der Indianer und 50-80% der Latinos** [10].

Lebensmittelunverträglichkeiten und ihre Symptome sind zwar nicht so gefährlich wie Lebensmittelallergien, es ist aber trotzdem wichtig, jedes Symptom mit dem Kinderarzt abzuklären und dem Kind die notwendige medizinische Versorgung zu gewährleisten.

- Im Vergleich zu größeren Kindern und gesunden Erwachsenen haben Neugeborene ein höheres Risiko für lebensmittelbedingte Erkrankungen. Die geltenden Regeln und Praktiken der Lebensmittelsicherheit müssen daher unbedingt eingehalten werden.
- Sauberkeit ist bei der Zubereitung von Babynahrung in der heimischen Küche äußerst wichtig. Ihre Hände müssen immer sauber sein, ebenso wie die Küchenutensilien, die Arbeitsflächen und die Töpfe, die Sie für die Zubereitung der Babynahrung in der heimischen Küche verwenden.
- Vergewissern Sie sich, dass dampfgegart oder erhitzte Lebensmittel vollständig abgekühlt sind und dass Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden, bevor sie in die Tasse oder in die Schüssel gefüllt werden.

 **HINWEIS:** Die in dieser Anleitung enthaltenen Informationen können die reguläre Fürsorge nicht ersetzen. Bei allen Fragen zur Lebensmittelsicherheit, Ernährung und Versorgung Ihres Kindes wenden Sie sich bitte immer an Ihren Kinderarzt.

Dies sollten Sie vermeiden

Erstickungsgefahr

- rohes und hartes Gemüse
- große Obststücke
- klebrige oder harte Lebensmittel (Popcorn, Marshmallows, harte Bonbons, usw.)
- ganze Nüsse, egal ob klein oder groß

Schädliche Bakterien und Sporen


- **Nicht pasteurisierte Milchprodukte** sind nicht gegen schädliche Bakterien behandelt und daher nicht sicher für unreife Immunsysteme.
- **Honig** enthält Sporen, die in einem unreifen Verdauungsapparat Botulismus hervorrufen können, eine seltene und extrem schwere Krankheit.

Lebensmittelkonserven, die ...

- abgelaufen sind
- kein Etikett haben
- eine Dose haben, die verbeult, verrostet, aufgequollen ist oder ausläuft

Zusatzstoffe

- Salz oder Zucker

 **HINWEIS:** Laut American Academy of Pediatrics: „Versuchen Sie die Einführung von Säften bis zum Kleinkindalter zu vermeiden. Warten Sie mit der Einführung bis zum 6.-9. Monat und füttern Sie nicht mehr als 120-180 ml. Vermeiden Sie die Einführung von zuckerhaltigen Getränken.“ [11]



Stufe 1

Babybreis 6-8 Monate

Pürieren Sie Obst und Gemüse fein, um nahrhafte und gesunde Babybreis zu erhalten - das Kind macht seine erste Erfahrung mit fester Nahrung.

HINWEIS: für eine festere Babynahrung geben Sie nur 1 Esslöffel Flüssigkeit dazu; für eine flüssigere Babynahrung geben Sie nacheinander jeweils 1 Esslöffel Flüssigkeit dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Stufe 1 dauert 6-8 Wochen.

In der Stufe 1 erfolgt die Einführung ganz einfacher und flüssiger Babybreis mit nicht mehr als zwei Zutaten. Neue Lebensmittel sollten anhand eines 4-Tage-Plans eingeführt werden, also ein neues Lebensmittel alle vier Tage. Dies ist entscheidend bei allergischen Reaktionen, um zurückverfolgen zu können, welches Lebensmittel die Allergie hervorgerufen hat.

Neue Geschmacksrichtungen einführen

Die erste „feste“ Nahrung des Kindes ist im Allgemeinen ein relativ flüssiger Babybrei mit nur einer Zutat. Um eine Babynahrung mit der richtigen Konsistenz zuzubereiten, mixen Sie die Lebensmittel mit Muttermilch, Milchersatz oder Wasser.

„4 -Tage-Regel“

Bei der Einführung neuer Lebensmittel ist es ganz wichtig, die „4 -Tage-Regel“ zu beachten: neue Lebensmittel müssen nacheinander eingeführt und vier Tage hintereinander angeboten werden. Wenn Ihr Kind beispielsweise am Montag Avocado probiert hat, warten Sie bis Freitag, um

Süßkartoffeln einzuführen. Auf diese Weise kann man bei auffälligen Reaktionen, Hautausschlägen oder unregelmäßigem Stuhlgang leicht zurückverfolgen, welches Lebensmittel das Problem hervorgerufen hat. Führen Sie neue Lebensmittel nur am Morgen oder am frühen Nachmittag ein, damit Sie erforderlichenfalls den Kinderarzt erreichen können. Es ist auch möglich, ein neues Lebensmittel mit einem anderen Lebensmittel zu kombinieren, von dem Sie bereits wissen, dass Ihr Kind es gut verträgt.

Andicken von Babybreis in der Stufe 1

Wenn Ihr Kind mit dem Essen vertrauter ist, können Sie der Babynahrung durch Verwendung von weniger Flüssigkeit (Muttermilch, Milchersatz oder Wasser) allmählich eine festere Konsistenz verleihen. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden.

Da sich jedes Kind unterschiedlich entwickelt, ist es wichtig, sich mit dem Kinderarzt zu besprechen, um informierte Entscheidungen hinsichtlich der für die Entwicklung Ihres Kindes am besten geeigneten Lebensmittel zu treffen. Wenn Sie sich an einem gewissen Punkt Sorgen um die Essgewohnheiten Ihres Kindes machen, fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat.

Verweise.

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

DE/ Erläuterung der Symbole



DE/ Dieses Symbol bedeutet, dass das Produkt innerhalb der Europäischen Union nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Um Schäden an der Umwelt und der menschlichen Gesundheit durch unkontrollierte Entsorgung der Abfälle zu vermeiden, recyceln wir sie verantwortungsbewusst und fördern die nachhaltige Wiederverwendung der Materialressourcen. Geben Sie Ihr Altgerät an den bekannten kommunalen Rückgabe- und Sammelstellen ab oder wenden Sie sich an das Geschäft, in dem das Produkt gekauft wurde. Das Produkt kann also umweltschonend recycelt werden.



DE/ Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 1935/2004/EWG über Materialien und Gegenstände, die dazu bestimmt sind, mit Lebensmitteln in Berührung zu kommen.

nutribullet

BABY[®]



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

nutribullet[®] und das Logo nutribullet[®] sind in den Vereinigten Staaten und weltweit eingetragene Handelsmarken von CapBran Holdings, LLC. Copyright 2021

210728_NBY-18XX