

Οδηγός για σπιτικές παιδικές τροφές



Εγχειρίδιο χρήστη,
συμβουλές και
περισσότερα!



nutribullet
BABY®

Περιεχόμενα

- 03 Σημαντικές προφυλάξεις
- 09 Τι παρέχεται
- 10 Χρήση του nutribullet Baby®
 - 13 Μαζική προετοιμασία
- 14 3 στάδια παιδικών τροφών
- 16 Τι χρειάζομαι;
- 18 Προσοχή στις αλλεργίες
- 26 Αναφορές

Σημαντικές προφυλάξεις και πληροφορίες προφύλαξης

Για την ασφάλειά σας, διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το nutribullet Baby®.

Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες!

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Απαιτείται στενή επίβλεψη όταν η συσκευή χρησιμοποιείται από παιδιά ή κοντά σε παιδιά. Διατηρείτε το καλώδιο μακριά από παιδιά.
- **ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟ NUTRIBULLET BABY® ΧΩΡΙΣ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΟΤΑΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ.**
- Μην χρησιμοποιείτε το nutribullet Baby® για οτιδήποτε άλλο εκτός της προοριζόμενης χρήσης του.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικό χώρο.
- Χρησιμοποιείτε πάντα το nutribullet Baby® σε καθαρή, επίπεδη, σκληρή, στεγνή επιφάνεια.
- Αν το nutribullet Baby® παρουσιάσει δυσλειτουργία ή υποστεί πτώση ή οποιαδήποτε ζημιά, διακόψτε τη χρήση και επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών για περαιτέρω βοήθεια.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗ

Μην τοποθετείτε ζεστά συστατικά στα σφραγισμένα δοχεία ανάμειξης, πριν από την ανάμειξη.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Η θερμότητα που απελευθερώνεται από τα συστατικά μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση πίεσης στο σφραγισμένο κύπελλο, προκαλώντας πιθανή εξώθηση των συστατικών, το οποίο μπορεί να προκαλέσει προσωπικό τραυματισμό ή ζημιά. Ξεκινήστε με κρύα συστατικά ή συστατικά σε θερμοκρασία δωματίου (21 °C ή λιγότερο).

- **Μην αφήνετε το μοτέρ να λειτουργεί για περισσότερο από ένα λεπτό κάθε φορά.** Λειτουργία του μοτέρ για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός λεπτού μπορεί (i) να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στο μοτέρ και (ii) θέρμανση και συμπίεση των συστατικών μέσω της τριβής από τις περιστρεφόμενες λεπίδες, με αποτέλεσμα πιθανό προσωπικό τραυματισμό ή πρόκληση

ζημιάς. Αν το μοτέρ σταματήσει να λειτουργεί, βγάλτε από την πρίζα τη βάση του μοτέρ και αφήστε το να κρυώσει για μερικές ώρες πριν επιχειρήσετε να το χρησιμοποιήσετε ξανά. Το nutribullet Baby® έχει εσωτερικό θερμικό διακόπτη που σταματά τη λειτουργία του μοτέρ εάν υπερθερμανθεί. Η λειτουργία της βάσης μοτέρ θα επανέλθει μόλις κρυώσει ο θερμικός διακόπτης.

- **Μην αναμιγνύετε ποτέ ανθρακούχα υγρά ή αναβράζοντα συστατικά (π.χ., μαγειρική σόδα, μπέικιν-πάουντερ, μαγιά, κουρκούτι, κ.λπ.).** Η πίεση από τα αέρια που απελευθερώνονται μπορεί να προκαλέσει διάρρηξη στο κύπελλο, με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό ή πρόκληση ζημιάς.
- Μην τοποθετείτε σε φούρνο μικροκυμάτων τα εξαρτήματα του nutribullet Baby® (κύπελλα, καπάκια, λεπίδες, βάση μοτέρ) και ποτέ μην τοποθετείτε σφραγισμένο κύπελλο σε φούρνο μικροκυμάτων.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΠΟΛ/ΚΥΠΕΛΛΟΥ

- Να χρησιμοποιείτε το μεγάλο μπολ με το καπάκι πάντα τοποθετημένο σταθερά στη θέση του.
- Ποτέ μην εισάγετε τροφές στο μεγάλο μπολ με το χέρι ενώ το nutribullet Baby® είναι σε λειτουργία. Αφαιρέστε το μεγάλο μπολ από τη βάση μοτέρ για να προσθέσετε συστατικά.
- Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία το nutribullet Baby® χωρίς να περιέχονται τροφές ή υγρά στο κύπελλο ή το μεγάλο μπολ.

- Μην επιχειρήσετε να ακυρώσετε τον μηχανισμό ενδασφάλισης.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ

- Μην χρησιμοποιείτε τα κύπελλα φύλαξης με ένδειξη ημερομηνίας για την κατάψυξη τροφών. Για την κατάψυξη τροφών χρησιμοποιείτε δοχείο ασφαλές για τοποθέτηση στην κατάψυξη.
- Μην γεμίζετε τα κύπελλα φύλαξης με ένδειξη ημερομηνίας περισσότερο από τα 2/3.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΛΕΠΙΔΑΣ

Οι λεπίδες είναι κοφτερές. Ο χειρισμός πρέπει να γίνεται με προσοχή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΑ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ! Κρατήστε τα χέρια και τα μαχαιροπίρουνα έξω από το μεγάλο μπολ και μακριά από τις λεπίδες κατά την ανάμιξη τροφών, για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού προσωπικού τραυματισμού. **Για τη μετακίνηση των τροφών πρέπει να χρησιμοποιούνται μαχαιροπίρουνα ή μια σπάτουλα, αλλά μόνο όταν δεν λειτουργεί η μονάδα.**

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τα χέρια σας ή μαχαιροπίρουνα για να πατήσετε τα κουμπιά ενεργοποίησης ενώ είναι συνδεδεμένη η βάση μοτέρ.

- Για μείωση του κινδύνου τραυματισμού, βεβαιωθείτε ότι η λεπίδα εξαγωγής είναι βιδωμένη ασφαλώς στο μικρό κύπελλο ή στο μεγάλο μπολ πριν την τοποθετήσετε στη βάση μοτέρ

και θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή.

- Ποτέ μην φυλάσσετε τη λεπίδα εξαγωγής πάνω στη βάση μοτέρ χωρίς να είναι τοποθετημένο ένα κύπελλο ή δοχείο.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΔΑΚΤΥΛΙΟΥ ΣΤΕΓΑΝΟΤΗΤΑΣ

- Κάθε λεπίδα εξαγωγής περιλαμβάνει ενσωματωμένο δακτύλιο στεγανότητας από σιλικόνη, που δημιουργεί αεροστεγή σφράγιση όταν περιστραφεί πάνω στα κύπελλα. Ελέγξτε το δακτύλιο στεγανότητας για να βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζει πλήρως στη λεπίδα εξαγωγής πριν και μετά από κάθε χρήση. Μην προσπαθήσετε ποτέ να αφαιρέσετε τον δακτύλιο στεγανότητας από τη λεπίδα.
- **Η προσπάθεια αφαίρεσης του δακτυλίου στεγανότητας μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στη διάταξη της λεπίδας και επομένως διαρροή.** Αν με την πάροδο του χρόνου προκληθεί ζημιά στον δακτύλιο στεγανότητας ή αν χαλαρώσει, διακόψτε τη χρήση της λεπίδας εξαγωγής και επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών για αντικατάσταση.

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν σε τοποθεσίες με διαφορετικές ηλεκτρικές προδιαγραφές ή τύπους πρίζας. Μην λειτουργείτε τη συσκευή με προσαρμογέα πρίζας ή μετατροπέα τάσης οποιουδήποτε

τύπου, καθώς μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα, πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία, προσωπικός τραυματισμός ή ζημιά στο προϊόν.

- Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα άλλα εκτός από αυτά που παρέχονται για το nutribullet Baby®, μεταξύ των οποίων βάζα κονσερβοποίησης, καθώς κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει πυρκαγιά, ηλεκτροπληξία, προσωπικό τραυματισμό ή ζημιά στο προϊόν, και θα ακυρώσει την εγγύηση του προϊόντος.
- Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, ποτέ μην βυθίζετε το καλώδιο, το βύσμα ή τη βάση μοτέρ σε νερό ή άλλα υγρά.
- Πάντα να **ΑΠΟΣΥΝΔΕΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΙΖΑ** το nutribullet Baby® όταν δεν χρησιμοποιείται ή **ΠΡΙΝ ΑΠΟ** τη συναρμολόγηση, την αποσυναρμολόγηση, την αλλαγή εξαρτημάτων ή τον καθαρισμό. Μην αγγίζετε το nutribullet Baby® μέχρι να σταματήσουν να κινούνται όλα τα μέρη.
- Μην αφήνετε το καλώδιο να κρέμεται από το άκρο του τραπεζιού ή του πάγκου. Μην τραβάτε, περιστρέφετε ή προκαλείτε ζημιά στο καλώδιο ρεύματος. Μην αφήνετε το καλώδιο να ακουμπά σε ζεστές επιφάνειες, μεταξύ των οποίων οι εστίες της κουζίνας.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ NUTRIBULLET BABY®

Πριν από την πρώτη χρήση και μετά από κάθε χρήση ακολουθείτε τις οδηγίες καθαρισμού που ακολουθούν.

Ο καθαρισμός του nutribullet Baby® είναι εύκολος. Τοποθετήστε απλά τα μέρη του (εκτός από τη βάση μοτέρ) στο ΠΑΝΩ ΡΑΦΙ του πλυντηρίου πιάτων ή πλύνετε στο χέρι με ζεστό νερό και σαπούνι και ξεπλύνετε.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην εκθέτετε τη λεπίδα εξαγωγής και τα άλλα πλαστικά μέρη σε υπερβολικές, γρήγορες αλλαγές θερμοκρασίας, όπως αποστείρωση σε βραστό νερό ή σε ατμό, καθώς μπορεί να προκληθεί παραμόρφωση ή ζημιά στο πλαστικό.

Κατά το πλύσιμο των λεπίδων, **ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ** να αφαιρέσετε τον δακτύλιο στεγανότητας.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΜΟΤΕΡ ΤΟΥ NUTRIBULLET BABY®

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Η **βάση μοτέρ** δεν απαιτεί γενικά συχνό καθαρισμό, αλλά μπορεί να διαρρεύσουν υγρά στη βάση και στα κουμπιά ενεργοποίησης, αν τα κύπελλα και οι λεπίδες δεν είναι σφικτά στερεωμένα κατά την ανάμειξη.

Τρόπος καθαρισμού της βάσης μοτέρ:

- **ΒΗΜΑ 1: ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΙΖΑ** τη βάση μοτέρ.
- **ΒΗΜΑ 2:** Χρησιμοποιήστε ένα βρεγμένο πανί για να σκουπίσετε το εσωτερικό και το εξωτερικό της **ΒΑΣΗΣ ΜΟΤΕΡ**.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Ποτέ μην βυθίζετε τη βάση μοτέρ σε νερό και μην την τοποθετείτε σε πλυντήριο πιάτων. Να την αποσυνδέετε πάντα από την πρίζα, πριν από τον καθαρισμό.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΜΟΝΩΝ ΡΥΠΩΝ

- Για να αφαιρέσετε τα ξερά, κολλημένα συστατικά από τα κύπελλα nutribullet Baby®, γεμίστε έως τη μέση με νερό και σαπούνι, γυρίστε τη λεπίδα και αναμίξτε στη βάση μοτέρ για 10-20 δευτερόλεπτα. Αφαιρέστε τη λεπίδα, αδειάστε το νερό, και στη συνέχεια τρίψτε ελαφρά και ξεπλύνετε για να αφαιρέσετε τυχόν υπολειπόμενες ακαθαρσίες.

! Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες!





Τι παρέχεται



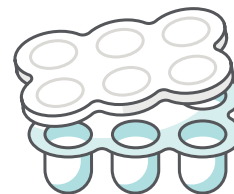
μεγάλο μπολ 3
τεμαχίων



βάση μοτέρ



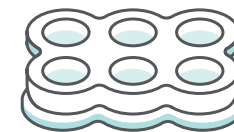
λεπίδα εξαγωγής



δοχείο κατάψυξης
με καπάκι που
ανοίγει εύκολα



6 κύπελλα φύλαξης
με ένδειξη
ημερομηνίας



στεγανό δοχείο



μικρό κύπελλο



επανασφραγιζόμενο
καπάκι που διατηρεί
τα προϊόντα φρέσκα

Χρήση του nutribullet Baby®

Χρήση του μεγάλου μπολ



1

Γυρίστε τη **λεπίδα εξαγωγής** στο **μεγάλο μπολ** και επιβεβαιώστε ότι έχει ασφαλίσει.



2

Αφαιρέστε το **καπάκι του μεγάλου μπολ**, και προσθέστε το υγρό της επιλογής σας και εντελώς κρύες τροφές, αφού επιβεβαιώσετε ότι έχετε αφαιρέσει τη φλούδα, τον πυρήνα, τα κουκούτσια και τα κοτσάνια. Μην υπερβαίνετε τη γραμμή MAX (Μέγιστο).



3

Επανατοποθετήστε το καπάκι στο **μεγάλο μπολ** και τοποθετήστε το **μεγάλο μπολ** στη **βάση μοτέρ**. Πιέστε προς τα κάτω και γυρίστε δεξιόστροφα για να κουμπώσει στο μοτέρ. Αναμίξτε μέχρι να επιτευχθεί η υφή που επιθυμείτε.



4

Γυρίστε το **μεγάλο μπολ** αριστερόστροφα για να αποδεσμευτεί από το μοτέρ και βγάλτε από τη **βάση μοτέρ**. Τοποθετήστε με ένα κουτάλι τον πολτό σε ένα μπολ και καταναλώστε άμεσα ή φυλάξτε για αργότερα.

Χρήση του μικρού κύπελλου



1

Προσθέστε το υγρό της επιλογής σας και εντελώς κρύες τροφές στο **μικρό κύπελλο**, αφού βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει τη φλούδα, τους πυρήνες, τα κουκούτσια και τα κοτσάνια. Μην υπερβαίνετε τη γραμμή MAX (Μέγιστο).



2

Γυρίστε τη **λεπίδα εξαγωγής** στο **μικρό κύπελλο** και επιβεβαιώστε ότι έχει ασφαλίσει.



3

Τοποθετήστε το **μικρό κύπελλο** στη **βάση μοτέρ**. Πιέστε προς τα κάτω και γυρίστε δεξιόστροφα για να κουμπώσει στο μοτέρ. Αναμίξτε μέχρι να επιτευχθεί η υφή που επιθυμείτε.



4

Γυρίστε το **μικρό κύπελλο** αριστερόστροφα για να αποδεσμευτεί από το μοτέρ και βγάλτε από τη **βάση μοτέρ**. Τοποθετήστε με ένα κουτάλι τον πολτό σε ένα μπολ και καταναλώστε άμεσα ή φυλάξτε για αργότερα.

❗ **ΠΑΝΤΑ** να έχετε καθαρά χέρια, καθαρά μαγειρικά σκεύη, καθαρές επιφάνειες προετοιμασίας, καθαρές κατσαρόλες/τηγάνια, κ.λπ., όταν παρασκευάζετε και προτοιμάζετε σπιτικά παιδικά γεύματα.

❗ **ΠΟΤΕ** μην αναμιγνύετε ζεστά, ανθρακούχα ή αφρίζοντα συστατικά ή υγρά σε σφραγισμένο μικρό κύπελλο, το οποίο μπορεί να συμπιεστεί και να προκαλέσει προσωπικό τραυματισμό.

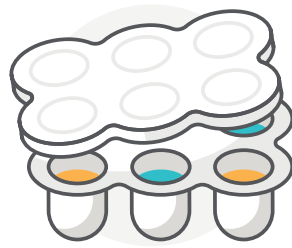
Φύλαξη



Φύλαξη μικρής διάρκειας

Τοποθετήστε με ένα κουτάλι τον πολτό στα **κύπελλα φύλαξης με ένδειξη ημερομηνίας** για φύλαξη μικρής διάρκειας στο ψυγείο.

! ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα προϊόντα που φυλάσσονται στο ψυγείο πρέπει να καταναλώνονται σε διάστημα 2 ημερών. Τα κατεψυγμένα προϊόντα μπορούν να καταναλωθούν σε διάστημα 3 μηνών.



Φύλαξη μακράς διάρκειας

Τοποθετήστε με κουτάλι τον πολτό στο **δοχείο κατάψυξης με εύκολο άνοιγμα**, κουμπώστε το καπάκι και φυλάξτε στην κατάψυξη.

Μαζική προετοιμασία.

Τώρα είναι η στιγμή που θα απολαύσετε τα πλεονεκτήματα του nutribullet Baby® και θα παρασκευάσετε φρέσκα παιδικά γεύματα διαφόρων γεύσεων σε μερικά λεπτά! **Αυτός είναι ο τρόπος για να το κάνετε:**

- 1 Επιλέξτε το εβδομαδιαίο μενού με βάση τις τροφές που ήδη ανέχεται το μωρό σας και κάποιες τροφές που θα εισάγετε. Βράστε μαζί σε νερό ή στον ατμό όλες τις τροφές που ήδη ανέχεται το μωρό σας ώστε να μαγειρευτούν στον ίδιο χρόνο. Οι νέες τροφές θα πρέπει να παρασκευάζονται ξεχωριστά για να αποφευχθεί η διασταυρούμενη μόλυνση σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης.
- 2 Ενώ μαγειρεύονται τα πιο σκληρά συστατικά, πολτοποιήστε τα συστατικά που δεν χρειάζεται να μαγειρευτούν, όπως η μπανάνα, το αβοκάντο, το πεπόνι. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πλύνει, ξεφλουδίσει, βγάλει τους σπόρους/τα κουκούτσια από τα φρούτα και τα λαχανικά και πλένετε το μεγάλο μπολ ανάμεσα στις αναμειξείς. Αφήστε τα μαγειρεμένα συστατικά να κρυσώσουν εντελώς και στη συνέχεια αναμίξτε με κάποιο υγρό (μητρικό γάλα, γάλα σκόνη ή νερό) μέχρι να επιτευχθεί η υφή και η συμπίκνωση που επιθυμείτε.
- 3 Βάλτε στο ψυγείο τις τροφές που θα σερβίρετε τις επόμενες δύο ημέρες στο μικρό κύπελλο ή στα κύπελλα φύλαξης. Χρησιμοποιήστε την ένδειξη ημερομηνίας για να καταγράψετε την ημερομηνία παρασκευής. Χρησιμοποιήστε το δοχείο κατάψυξης με εύκολο άνοιγμα για να καταψύξετε πολτούς για διάστημα έως και 3 μηνες.

Ελέγξτε το δακτύλιο στεγανότητας πριν από κάθε χρήση για να βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζει πλήρως στη λεπίδα εξαγωγής. Η προσπάθεια αφαίρεσης του δακτυλίου στεγανότητας μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στη διάταξη της λεπίδας και επομένως διαρροή. Αν με την πάροδο του χρόνου ο δακτύλιος χαλαρώσει ή καταστραφεί, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών για ανταλλακτική λεπίδα εξαγωγής στη διεύθυνση nutribullet.com.

Μην λειτουργείτε το μοτέρ για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός λεπτού κάθε φορά, καθώς μπορεί (i) να προκληθεί μόνιμη βλάβη στο μοτέρ και (ii) να θερμανθούν και να συμπιεστούν τα συστατικά μέσω της τριβής από τις περιστρεφόμενες λεπίδες, με αποτέλεσμα πιθανό προσωπικό τραυματισμό ή πρόκληση ζημιάς. Αν το μοτέρ σταματήσει να λειτουργεί, βγάλτε από την πρίζα τη βάση του μοτέρ και αφήστε το να κρυσώσει για μερικές ώρες πριν επιχειρήσετε να το χρησιμοποιήσετε ξανά. Το nutribullet Baby® έχει εσωτερικό θερμικό διακόπτη που σταματά τη λειτουργία του μοτέρ σε περίπτωση υπερθέρμανσης. Η λειτουργία της βάσης μοτέρ θα επανέλθει μόλις κρυσώσει ο θερμικός διακόπτης.

3 στάδια παιδικών τροφών

Στάδιο 1

Τέλειοι πολτοί: 6-8 μήνες



Στο στάδιο 1 το μωρό σας εισάγεται σε μια σειρά λείων, λεπτόρρευστων πολτών ώστε να συνηθίσει το πεπτικό σύστημα τις στερεές τροφές. Για τα περισσότερα μωρά το στάδιο αυτό ξεκινά σε ηλικία μεταξύ 6 και 8 μηνών, όμως μπορεί να είναι έτοιμο στο πρώιμο στάδιο των 4 μηνών ή αργότερα στους 10 μήνες.

Αν επιλέξετε να εισάγετε στερεές τροφές πριν την ηλικία των 6 μηνών, συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας και να διασφαλίσετε ότι το μωρό σας εμφανίζει τα σημάδια που αναφέρονται λεπτομερώς παρακάτω.

Σημάδια ότι το μωρό σας μπορεί να είναι ήδη στο στάδιο 1 είναι τα εξής:

- Το βάρος του μωρού είναι τουλάχιστον 6 κιλά και/ή έχει διπλασιάσει το βάρος γέννησής του.
- Το μωρό μπορεί να καθίσει σε ορθή στάση με υποστήριξη και έχει την ικανότητα να σκύψει για (να σας κάνει να καταλάβετε ότι θέλει) περισσότερο φαγητό.
- Το μωρό έχει καλό έλεγχο του κεφαλιού.
- Το μωρό μπορεί να στρέψει το πρόσωπό του για να δηλώσει ότι το γεύμα τελείωσε.
- Το μωρό δεν σπρώχνει το φαγητό προς τα έξω με τη γλώσσα του (αντανακλαστικό προβολής της γλώσσας), και το μωρό μπορεί να μετακινήσει την τροφή στο πίσω μέρος του στόματος και να την καταπιεί.

[1, 2, 3, 4]



Επειδή κάθε βρέφος αναπτύσσεται διαφορετικά, είναι σημαντικό να μιλήσετε πρώτα με τον παιδίατρό σας για να λάβετε ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με το ποιες τροφές είναι κατάλληλες για το μωρό σας στο στάδιο ανάπτυξής του. Εάν σε οποιαδήποτε στιγμή ανησυχείτε για τις διατροφικές συνήθειες του μωρού σας, επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας για συμβουλές.

Στάδιο 2

Νόστιμες γεύσεις: 9-12 μήνες



Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει και αναπτύσσει πιο έντονες δεξιότητες κατάποσης, θα πεινά και θα ενδιαφέρεται για το φαγητό περισσότερο. Σε αυτό το στάδιο, το μωρό σας μπορεί να είναι πρόθυμο να δοκιμάσει σχεδόν τα πάντα, οπότε εξασκείστε τη δημιουργικότητά σας!

Να θυμάστε πάντα να ακολουθείτε τα σημάδια που σας δείχνει το μωρό σας όταν εισάγετε νέες τροφές. Να είστε ήρεμοι και να μην πιέζετε το παιδί να φάει κάτι που δεν θέλει. Αν η προσπάθεια αποτύχει, κάντε ένα διάλειμμα και προσπαθήστε ξανά σε μια εβδομάδα. Μεγάλο μέρος του σταδίου 2 είναι το μωρό να τρώει μόνο του, οπότε αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή να του προσφέρετε κατάλληλες για την ηλικία του τροφές που θα τις φάει με το χέρι, να του δώσετε να κρατήσει το κουτάλι και να του σερβίρετε πιο παχύρρευστες τροφές σε ένα μπολ.

Στάδιο 3

Μικρά γεύματα: 12+ μήνες



Το στάδιο 3 επεκτείνει τον κατάλογο με τις τροφές που είναι κατάλληλες για το στάδιο ανάπτυξης του μωρού σας. Για να αποφύγετε τις ιδιοτροπίες στη διατροφή, εξακολουθείτε να παρέχετε μια ευρεία ποικιλία υφών και γεύσεων. Αν απορρίψει ή αγνοήσει ένα συγκεκριμένο είδος τροφής, μην σταματήσετε να το σερβίρετε στο πιάτο του παιδιού σας, το παιδί θα αποκτήσει μεγαλύτερη εξοικείωση και θα μειωθεί το άγχος την ώρα του ταΐσματος. Τα περισσότερα βρέφη χρειάζονται κατά μέσο όρο 5-10 σερβιρίσματα για να αρχίσει μια νέα τροφή να τους αρέσει, οπότε με την επανάληψη και με υπομονή το παιδί σας θα διευρύνει το εύρος των γεύσεων του.

Τι χρειαζόμαι;

Ατμομάγειρα ή κατσαρόλες από ανοξείδωτο ατσάλι με καλάθι ατμού.

Με εξαίρεση τις φυσικά μαλακές τροφές, όπως η μπανάνα και το αβοκάντο, οι περισσότερες τροφές πρέπει να μαγειρευτούν στον ατμό πριν πολτοποιηθούν. Αγοράστε ένα καλάθι ατμού για την κουζίνα σας, αν δεν έχετε ήδη.

Ελαφριά ανάκλιση στο παιδικό κάθισμα ή στο καρεκλάκι του μωρού.

Οι ανάγκες της κάθε οικογένειας είναι μοναδικές, έτσι είναι σημαντικό να βρείτε ένα καρεκλάκι που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες, είτε εφαρμόζει με ιμάντες σε οποιαδήποτε καρέκλα είτε ένα ψηλό καρεκλάκι, στο ύψος των ματιών. Ό,τι και να επιλέξετε, **η ασφάλεια και η προστασία είναι πάντα οι απόλυτες προτεραιότητές σας κατά τη διαδικασία ταΐσματος του μωρού σας.**

Χαλάκι δαπέδου ή κάλυμμα προστασίας

Όταν ταΐζετε το μωρό σας να περιμένετε τα πάντα και να έχετε προετοιμαστεί. **Ο ιπτάμενος πολτός είναι συχνό φαινόμενο όταν το μωρό σας ξεκινά να τρέφεται με στερεά τροφή.** Για να ελαχιστοποιήσετε τα ατυχήματα με το φαγητό, καλύψτε το πάτωμα σας με ένα χαλάκι δαπέδου ή ένα κάλυμμα προστασίας. Είναι πολύ πιο εύκολο να καθαριστούν από το να καθαρίσετε ολόκληρη την κουζίνα!

Πλαστικές σαλιάρες με μεγάλες τσέπες που συλλαμβάνουν τροφές και πιτσιλιές.

Τα υγρά συστατικά συχνά κυλούν από τις υφασμάτινες σαλιάρες στα ρούχα του μωρού. Για αυξημένη προστασία από τους λεκέδες, δοκιμάστε **τις αδιάβροχες πλαστικές ή από σιλικόνη σαλιάρες** που προσλαμβάνουν τις ξαφνικές πιτσιλιές και εξαγωγές τροφής χωρίς να τις απορροφούν.

Φιλικά προς τα παιδιά σκεύη.

Για να ταΐσετε με ασφάλεια το μωρό σας, είναι σημαντικό να έχετε τα κατάλληλα σκεύη. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα σκεύη, τα πιάτα και τα μπουλ δεν περιέχουν δισφαινόλη και φθαλικές ουσίες. **Τα παιδικά κουτάλια και πιρούνια πρέπει να είναι κατασκευασμένα από σιλικόνη, μπαμπού, φυσικό ξύλο ή ανοξείδωτο ατσάλι, και θα πρέπει να φέρουν λαβή με μαλακή επιφάνεια.** Όταν σερβίρετε ζεστές τροφές, βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε το φαγητό για να διασφαλίσετε ότι δεν είναι πολύ ζεστό για το μωρό σας, ώστε να μην καεί το στόμα του μωρού. Βεβαιωθείτε ότι τα μπουλ και τα πιάτα φέρουν στον πάτο βεντούζα για να αποφύγετε τους ιπτάμενους πολτούς!



Προσοχή στις αλλεργίες

Τα βρέφη και τα παιδιά συχνά εμφανίζουν αλλεργίες. Μια τροφική αλλεργία προκύπτει όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού αντιδρά σε μια συγκεκριμένη τροφή, σαν να είναι επικίνδυνη ή επιβλαβής, ενεργοποιώντας συμπτώματα που κυμαίνονται από ήπια έως σοβαρά (βλ. **Σημάδια αλλεργικής αντίδρασης** στη σελίδα 19). Ενώ τα παιδιά συχνά εμφανίζουν αλλεργίες στο γάλα, τα αυγά, τη σόγια και το σιτάρι, οι αλλεργίες στα φιστίκια, τα καρύδια, το ψάρι και τα οστρακοειδή είναι πιο πιθανό να γίνουν μόνιμες [5].

Συγκεκριμένες τροφές μπορεί να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση στα μωρά, οπότε συστήνουμε να είστε σε εγρήγορση όσον αφορά τη διατροφή του μωρού, τουλάχιστον κατά τον πρώτο χρόνο. Οι τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν την εισαγωγή τροφικών αλλεργιογόνων όταν το μωρό αρχίσει να καταναλώνει αλεσμένες τροφές (~6 μήνες). Τα στοιχεία δείχνουν ότι η καθυστέρηση της εισαγωγής τέτοιων τροφών μπορεί στην πραγματικότητα να αυξήσει τον κίνδυνο να αναπτύξει το παιδί τροφική αλλεργία. Λάβετε υπόψη ότι ένα παιδί μπορεί να εμφανίσει αλλεργική αντίδραση ανά πάσα στιγμή, ακόμη και μετά την αρχική έκθεση. Για τα μωρά απαιτείται συνεχής παρακολούθηση, καθώς σε αυτά τα πρώιμα στάδια εκτίθενται σε νέες τροφές.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε ότι κάθε μωρό είναι διαφορετικό. Εξετάστε το οικογενειακό σας ιστορικό για αλλεργικές αντιδράσεις σε τροφές, καθώς μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο. **Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας πριν εισαγάγετε οποιαδήποτε τροφή, ειδικότερα όταν πρόκειται για τροφές οι οποίες είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.**

Συνιστούμε την εισαγωγή μιας νέας τροφής κάθε φορά και νωρίς μέσα στην ημέρα, ώστε να μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας στο πλαίσιο του κανονικού εργασιακού ωραρίου σε περίπτωση κάποιας αλλεργικής αντίδρασης.

Εισαγωγή εξαιρετικά αλλεργιογόνων τροφών.

Επισημαίνεται ότι η απόφαση εισαγωγής εξαιρετικά αλλεργιογόνων τροφών θα πρέπει να λαμβάνεται με τη συμβουλή του παιδίατρου. Αν το μωρό σας εμφανίζει ήδη σημάδια τροφικής αλλεργίας ή αν το αδερφάκι του έχει αλλεργία στα φιστίκια [6], ο παιδίατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε κάποιον αλλεργιολόγο για εξετάσεις και εξατομικευμένη καθοδήγηση.

Κορυφαία τροφικά αλλεργιογόνα:

- γάλα αγελάδας
- αυγό
- σόγια
- σιτάρι
- φιστίκια
- καρύδια
- ψάρι
- οστρακοειδή

Σημάδια αλλεργικής αντίδρασης

Ήπιες έως μέτριες αντιδράσεις

Είναι εύκολο να προσδιοριστούν σε παιδιά και ενήλικες που μπορούν να πουν ότι κάτι δεν πάει καλά. **Πιο δύσκολο να προσδιοριστούν σε βρέφη.**

ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ:

- καντήλες ή μώλωπες
- πρήξιμο στα χείλη, το πρόσωπο ή τα μάτια
- μούδιασμα στο στόμα
- κοιλιακό πόνο ή εμετό

Σοβαρές αντιδράσεις

Μπορεί να είναι θανατηφόρες και απαιτούν άμεση ιατρική παρακολούθηση. **ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ – ΜΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΕΙΤΕ.** Να θυμάστε ότι τα συμπτώματα αυτά είναι δύσκολο να προσδιοριστούν, ειδικότερα σε βρέφη ή παιδιά, οπότε να έχετε το νου σας όταν εισάγετε νέες τροφές στο διαιτολόγιο του παιδιού σας [7, 8, 9].

ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ:

- δυσκολία/συριγμό στην αναπνοή
- πρήξιμο στη γλώσσα
- πρήξιμο ή σφίξιμο στο λαιμό
- δυσκολία και/ή βραχνάδα στην ομιλία
- συριγμό ή επίμονο βήχα
- επίμονη ζάλη ή κατάρρευση
- χλωμή επιδερμίδα, άτονες κινήσεις

! ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ακόμη και μια μικρή αλλεργική αντίδραση μπορεί να είναι ένα πρώτο σημάδι σοβαρής αντίδρασης. Επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας με οποιοδήποτε σημάδι αλλεργικής αντίδρασης!

! ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιβεβαιώστε τη διάγνωση διατροφικής αλλεργίας με τον παιδίατρό σας, ώστε να αποφευχθούν οι περιττοί διατροφικοί περιορισμοί σε εσάς και το μωρό σας.

Τροφική δυσανεξία

Η τροφική δυσανεξία καμιά φορά συγχέεται με την τροφική αλλεργία επειδή μπορεί να εκδηλώσει παρόμοια συμπτώματα, όπως εμετό, κοιλιακό πόνο και διάρροια. **Ενώ οι τροφικές αλλεργίες** είναι αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος στις πρωτεΐνες που βρίσκονται σε τρόφιμα όπως το γάλα, τα καρύδια και τα ψάρια, οι **τροφικές δυσανεξίες** είναι μια αντίδραση στην αδυναμία του σώματος να αφομοιώσει ένα συγκεκριμένο είδος τροφής.

Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να έχουν δυσανεξία στη **λακτόζη** που βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας, οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη: 95% των Ασιατών, 60-80% των Αφροαμερικανών, 80-100% των Ινδιάνων της Αμερικής και 50-80% των Λατίνων [10].

Ενώ η τροφική δυσανεξία και τα σχετικά συμπτώματά της δεν είναι τόσο επικίνδυνη όσο οι τροφικές αλλεργίες, είναι σημαντικό να εξετάσετε τυχόν συμπτώματα με τον παιδίατρό σας και να δώσετε στο παιδί σας την ιατρική φροντίδα που χρειάζεται.

- Τα βρέφη διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για νοσήματα μεταδιδόμενα με τις τροφές από τα μεγαλύτερα παιδιά και τους υγιείς ενήλικες. Είναι σημαντικότερο να τηρείτε τις πρακτικές ασφάλειας για τα τρόφιμα.
- Η καθαριότητα είναι εξαιρετικά σημαντική κατά την παρασκευή σπιτικών παιδικών τροφών. Χρησιμοποιείτε πάντα καθαρά χέρια, καθαρά μαγειρικά σκεύη, καθαρές επιφάνειες προετοιμασίας και καθαρές κατσαρόλες/ τηγάνια κ.λπ., κατά την παρασκευή και την προετοιμασία σπιτικών παιδικών τροφών.
- Βεβαιωθείτε ότι τροφές που έχουν μαγειρευτεί στον ατμό ή έχουν ζεσταθεί έχουν κρυώσει εντελώς και αφαιρέστε τη φλούδα, τα κουκούτσια ή τα κοτσάνια πριν τις προσθέσετε στο μικρό κύπελλο ή στο μεγάλο μπολ.

! **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι πληροφορίες που περιέχονται στον οδηγό μας δεν υποκαθιστούν τη κανονική φροντίδα για το μωρό. Πάντα να συμβουλευέστε τον παιδίατρό σας σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, τη διατροφή και τη σίτιση του παιδιού σας.

Τι πρέπει να αποφεύγετε

Κίνδυνοι πνιγμού

- ωμά, σκληρά λαχανικά
- μεγάλα κομμάτια φρούτων
- κολλώδη ή σκληρά τρόφιμα (ποπ κορν, κολλώδεις καραμέλες, σκληρή καραμέλα κ.λπ.)
- ολόκληρους ξηρούς καρπούς, μικρούς και μεγάλους

Επιβλαβή βακτήρια και σπόρια

- Τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά δεν υπόκεινται σε επεξεργασία που σκοτώνει τα επιβλαβή βακτήρια και επομένως δεν είναι ασφαλή για ανώριμα ανοσοποιητικά συστήματα.
- Το μέλι περιέχει σπόρια που μπορεί να προκαλέσουν αλλαντίαση, μια σπάνια και εξαιρετικά σοβαρή ασθένεια, σε ένα ανώριμο πεπτικό σύστημα.

Κονσερβοποιημένα τρόφιμα...

- των οποίων έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης
- τα οποία δεν φέρουν ετικέτα
- των οποίων το δοχείο παρουσιάζει βαθουλώματα, σκουριά, διόγκωση ή διαρροή

Πρόσθετα συστατικά

- αλάτι ή ζάχαρη

! **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής: «Προσπαθήστε να αποφύγετε την εισαγωγή χυμού στη διατροφή έως ότου το παιδί γίνει ενός έτους. Εάν εισάγετε χυμό, περιμένετε έως 6-9 μήνες και περιορίστε την κατανάλωση σε 120-180 ml. Αποφύγετε την εισαγωγή ποτών με ζάχαρη.» [11]



Στάδιο 1

Τέλειοι πολτοί 6-8 μήνες

Αναμίξτε πολύ καλά λαχανικά και φρούτα για θρεπτικούς, υγιεινούς πολτούς, την πρώτη παρουσίαση στερεάς τροφής στο μωρό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: για να φτιάξετε έναν πιο πηχτό πολτό, μειώστε το υγρό σε 1 κουταλιά της σούπας. Για πιο αραιό πολτό, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας υγρό κάθε φορά έως ότου φτάσετε στην επιθυμητή υφή.

Το στάδιο 1 διαρκεί 6-8 εβδομάδες.

Στο στάδιο 1 εισάγονται πολύ απλοί, πολύ αραιοί πολτοί με έως το πολύ δύο συστατικά. Οι νέες τροφές πρέπει να εισάγονται με χρονοδιάγραμμα 4 ημερών, που σημαίνει ότι θα εισαγάγετε ένα νέο φαγητό κάθε φορά, κάθε τέσσερις ημέρες. Αυτό είναι κρίσιμης σημασίας για την παρακολούθηση τυχόν αλλεργικών αντιδράσεων σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο.

Παρουσίαση γεύσεων

Το πρώτο «στερεό» γεύμα του μωρού θα είναι πραγματικά ένας αρραίος πολτός ενός συστατικού. Για να δημιουργήσετε έναν πολτό με την κατάλληλη υφή, πολτοποιήστε τροφές με μητρικό γάλα, προετοιμασμένο γάλα σκόνη, ή νερό.

Κανόνας «Αναμονής 4 ημερών»

Όταν εισαγάγετε νέες τροφές, είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείτε τον κανόνα «Αναμονής 4 ημερών»: εισαγάγετε νέες τροφές μία κάθε φορά, επί τέσσερις ημέρες συνεχώς. Για παράδειγμα, εάν το μωρό σας δοκίμασε αβοκάντο τη Δευτέρα, περιμένετε έως την Παρασκευή για να εισαγάγετε

γλυκοπατάτες. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να εντοπίσετε την ένοχη τροφή εάν εμφανιστούν τυχόν περίεργες αντιδράσεις, εξανθήματα ή κηλίδες. Εισαγάγετε νέες τροφές μόνο το πρωί ή νωρίς το απόγευμα για την περίπτωση που χρειαστεί να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας. Μπορείτε να συνδυάζετε μια νέα τροφή με όποια τροφή γνωρίζετε ότι το μωρό σας ανέχεται ήδη.

Πυκνώστε την υφή κατά τη διάρκεια του σταδίου 1

Καθώς το μωρό σας εξοικειώνεται περισσότερο με το φαγητό, πυκνώστε σταδιακά την υφή της τροφής του αναμιγνύοντας με λιγότερο υγρό (μητρικό γάλα, προετοιμασμένο γάλα σκόνη, ή νερό). Αφήστε το μωρό να σας καθοδηγήσει.

Κάθε παιδί αναπτύσσεται διαφορετικά και έτσι είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον παιδίατρό σας για να λάβετε ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με το ποιες τροφές είναι κατάλληλες συγκεκριμένα για το μωρό σας. Εάν σε οποιαδήποτε στιγμή ανησυχείτε για τις διατροφικές συνήθειες του μωρού σας, επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας για συμβουλές.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- [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>

EL/ Επεξήγηση των σημάνσεων



EL/ Η σήμανση αυτή υποδεικνύει ότι σε ολόκληρη την ΕΕ το προϊόν δεν θα πρέπει να απορρίπτεται με τα λοιπά οικιακά απόβλητα. Για την αποφυγή πιθανής βλάβης στο περιβάλλον ή την ανθρώπινη υγεία από τη μη ελεγχόμενη διάθεση αποβλήτων, ανακυκλώστε με υπευθυνότητα για την προώθηση της αειφόρου επαναχρησιμοποίησης των υλικών πόρων. Για την επιστροφή της χρησιμοποιημένης συσκευής σας, χρησιμοποιήστε τα συστήματα επιστροφής και συλλογής ή επικοινωνήστε με έμπορο λιανικής από όπου αγοράσατε το προϊόν. Μπορούν να παραλάβουν το προϊόν για περιβαλλοντικά ασφαλή ανακύκλωση.



EL/ Το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με τον ευρωπαϊκό κανονισμό αριθ. 1935/2004, που αφορά τα υλικά και τα αντικείμενα που προορίζονται να έρθουν σε επαφή με τρόφιμα.

nutribullet

BABY®



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

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος

Το nutribullet® και το λογότυπο nutribullet® αποτελούν εμπορικά σήματα της CarBran Holdings, LLC που έχουν καταχωρηθεί στις Η.Π.Α. και παγκοσμίως. Πνευματικά δικαιώματα 2021

210924_NBY-1893