

# Útmutató az otthon készített bébiételekhez



Felhasználói  
útmutató,  
tippek és egyéb!



**nutribullet**  
BABY®

# Tartalom

- 03 Fontos biztonsági útmutató
- 09 Mi van a csomagban
- 10 A nutribullet Baby® használata
  - 13 Előkészítés
- 14 A bébiétel 3 fázisa
- 16 Mire van szükségem?
- 18 Allergia- információk
- 26 Referenciák

## Fontos biztonsági útmutató & figyelmeztető tájékoztató

A saját biztonsága érdekében figyelmesen olvassa el az összes utasítást a nutribullet Baby® használata előtt.

### Őrizze meg ezt a használati útmutatót!

#### ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

- Felügyelet szükséges, ha a berendezést gyerekek közelében használja, vagy gyerekek használják. Az elektromos vezetékét tartsa gyermektől távol.
- **HASZNÁLAT KÖZBEN SOHA NE HAGYJA A NUTRIBULLET BABY® KÉSZÜLÉKET FELÜGYELET NÉLKÜL.**
- A nutribullet Baby® készüléket kizárólag rendeltetésének megfelelően használja.
- Ne használja kültéren.
- A nutribullet Baby® készüléket mindig tiszta, sík, kemény, száraz felületen használja.
- Ha a nutribullet Baby® működésében hiba lépett fel, leejtette, vagy bármilyen módon megsérült, ne használja tovább és vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

#### HŐVEL ÉS NYOMÁSSAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

A keverés előtt ne helyezzen forró összetevőket egyik lezárt edénybe sem.

#### FIGYELEM!

A meleg alkotóelemekből származó hő miatt nyomás keletkezhet a lezárt edényben, ami miatt a forró összetevők kifolyhatnak, személyi sérülést, illetve anyagi kárt okozva. A hideg vagy szobahőmérsékletű összetevőkkel kezdje (21°C vagy kevesebb).

- **Soha ne járassa a motort egy alkalommal egy percnél hosszabban.** Ha a motort egy percnél hosszabban használja (i) a motor károsodhat, és (ii) a forgó penge okozta súrlódás miatt hő és nyomás keletkezhet, amely személyi sérüléseket, illetve vagyoni károkat okozhat. Ha a motor nem működik, húzza ki a motoros alapot, hagyja hűlni pár órán keresztül, mielőtt újra használná. A nutribullet Baby® egységben egy belső hőkioldó

található, amely leállítja a motort, ha az túlmelegszik. Ha a hőkioldó lehül, a motoros alap újra működik.

- **Soha ne keverjen szénasavas folyadékokat vagy habzó összetevőket (pl. szódadikarbóna, sütőpor, élesztő, palacsintatészta, stb.).** A létrejövő nyomás a lezárt edényt felrepeztheti amely így személyi sérüléseket vagy anyagi károkat okozhat.
- Egyik nutribullet Baby® alkatrészt se tegye mikrohullámú sütőbe (poharak, fedelek, pengék, motoros alap), illetve ne tegye mikróba a lezárt poharakat sem.

## EDÉNNYEL/POHÁRRAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

- Az edényt csak úgy használja, ha a teteje megfelelően rögzítve van.
- Soha ne helyezzen ételt az edénybe kézzel, ha a nutribullet Baby® jár. Vegye le az edényt a motoros alapról, amikor hozzávalót szeretne hozzáadni.
- Soha ne használja a nutribullet Baby® eszközt étel vagy folyadék nélkül.
- Ne próbálja meg felülírni a reteszelő mechanizmus működését.

## DÁTUMJELZŐS POHÁRRAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

- Ne használja a dátumjelzős poharakat élelmiszer fagyasztására. Élelmiszer

fagyasztásához használjon fagyasztóban használható edényeket.

- A dátumjelzős poharakat ne töltsse 2/3 résznel feljebb.

## PENGÉVEL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

**A pengék élesek. Óvatosan kezelje.**

### FIGYELEM!

**NE ÉRJEN A MOZGÓ ALKATRÉSZEKHEZ!** A súlyos személyi sérülések elkerülése érdekében a kezeit, illetve az evőeszközöket az étel készítése közben tartsa az edénytől és a pengéktől távol. **Spatula vagy evőeszköz segítségével eltávolíthatja az ételeket, de csak akkor, ha az egység nem működik.**

Soha ne nyomja meg az aktiváló gombot kézzel vagy evőeszközzel, ha a motoros alap be van dugva.

- A sérülések kockázatának csökkentése érdekében figyeljen arra, hogy a penge megfelelően fel legyen csavarva a kis pohárra vagy a nagy edényre, mielőtt azt felhelyezné a motoros alapra és használná a berendezést.
- Soha ne tárolja a pengéket a motoros alapon úgy, hogy a pohár vagy valamelyik edény nincs felhelyezve.

## TÖMÍTÉSSEL KAPCSOLATOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

- A pengén található egy szilikon

tömítés, amely légmentes lezárást biztosít, amikor a pohár fel van helyezve. Minden használat előtt és után ellenőrizze a tömítést, megfelelően illeszkedik a pengére. Soha ne próbálja meg eltávolítani a tömítést a pengéről.

- **Ha megpróbálja eltávolítani a tömítést, a penge károsodhat, és szivárgás jelentkezhet.** Ha idővel a tömítés meglazul vagy sérül, ne használja tovább a pengét, és a csere miatt vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálatl.

## ELEKTROMOS BIZTONSÁG

### FIGYELEM!

Ne használja a terméket olyan helyeken, ahol az elektromos hálózat, vagy a dugvilla típusa eltérő. Ne használja a berendezést semmilyen adapterrel vagy feszültségátalakító berendezéssel, mivel ezek rövidzárlatot, tüzet, áramütést, személyi sérülést vagy a termék károsodását okozhatják.

- Csak a nutribullet Baby® berendezéshez tartozó kiegészítőket használja, mivel más eszközök tüzet, áramütést, személyi sérülést, a termék károsodását okozhatják, illetve a garanciát is elveszítheti.
- Az áramütés elkerülése érdekében soha ne merítse a vezetékét, a dugvillát vagy a motoros alapot vízbe, vagy egyéb folyadékba.
- Minden esetben **HÚZZA KI** a

nutribullet Baby® berendezést, ha nem használja, illetve **MIELŐTT** összeszerelné, szétszerelné, módosítaná a kiegészítőket vagy megtisztítaná az egységet. Addig ne nyúljon a nutribullet Baby® egységhez, amíg az összes alkatrész meg nem állt.

- Ügyeljen arra, hogy a vezeték ne lógjon le az asztal vagy a munkapult széléről. Ne húzza, csavarja meg a tápvezetékét, a kábel ne sérüljön. Ügyeljen arra, hogy a vezeték ne érjen forró felületekhez, beleértve a tűzhelyt is.

## A NUTRIBULLET BABY® TISZTÍTÁSA

**Kérjük, hogy az első használat előtt, illetve minden használat után kövesse az alábbi tisztítási utasításokat.**

**A nutribullet Baby® tisztítása egyszerű. Egyszerűen helyezze be a darabokat (kivéve a motoros alapot) a mosogatógép FELSŐ POLCÁRA, vagy mossa el kézzel szappanos vízzel, majd öblítse el őket.**

### FIGYELEM!

**A pengéket és az egyéb műanyag alkatrészeket ne tegye ki extrém, hirtelen hőmérsékletnek, például ne helyezze őket sterilizáló forró vízbe vagy gőzbe; ettől a műanyag részek megrepedhetnek vagy károsodhatnak.**

A pengék elmosásakor **NE PRÓBÁLJA MEG** eltávolítani a tömítőgyűrűt.

## A NUTRIBULLET BABY® MOTOROS ALAP TISZTÍTÁSA

### FIGYELEM!

Rendszerint a **motoros alap** nem igényel túl sok tisztítást, de a folyadékok beszivároghatnak az alapba, illetve az aktiváló gombokba, ha a poharak és a pengék nem tömítenek megfelelően a keverés során.

Motoros alap tisztítása:

- **1. LÉPÉS: HÚZZA KI** a motoros alapot.
- **2. LÉPÉS:** Egy nedves ruhával törölje le a **MOTOROS ALAP** belsejét és külsejét.

### FIGYELEM!

Soha ne merítse a motoros alapot vízbe, vagy tegye mosogatógépbe. Tisztítás előtt minden esetben húzza ki.

## MAKACS SZENNYEZŐDÉSEK ELTÁVOLÍTÁSA

- A Nutribullet Baby® poharakra rászáradt, rátapadt szennyeződések fellazításához töltsé fel a poharat félig mosogatószeres vízzel, csavarja fel a pengét, majd keverje a motoros alapon 10–20 másodpercig. Csavarja le a pengét, öntse ki a vizet, majd kissé súrolja meg és öblítse le a maradék szennyeződésekkel.

! **Őrizze meg ezt a használati útmutatót!**



# Mi van a csomagban



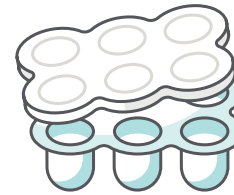
3 részes tál



motoros alap



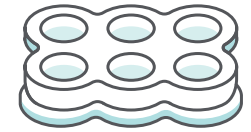
forgókés



fagyasztótálca  
fedéllel, amelyből  
könnyen  
kipattintható az étel



6 dátumtárcsával  
ellátott  
tárolópohár



borulásmentes  
tálca



egy kis pohár



frissentartó  
visszazárható fedél

# A Nutribullet Baby® használata.

## A tál használata



1

Csavarja fel a **forgókést** a **tálra**, ellenőrizze, hogy megfelelően rögzítve van.



2

Távolítsa el a **tál** fedelét, töltsse be a kiválasztott folyadékot és a teljesen kihűtött ételt; győződjön meg róla, hogy a héj, mag, magház vagy csutka eltávolításra került. Ne töltsse a MAX szinten felül.

## A kis pohár használata



1

Töltsse be a kiválasztott folyadékot és a teljesen kihűtött ételt a **kis pohárba**; győződjön meg róla, hogy a héj, mag, magház vagy csutka eltávolításra került. Ne töltsse a MAX szinten felül.



2

Csavarja fel a **forgókést** a **kis pohárra**, ellenőrizze, hogy megfelelően rögzítve van.



3

Helyezze vissza a fedelet a **tálra**, majd helyezze fel a **tálat** a **motoros alapra**. Nyomja le és forgassa el az óramutató járásával megegyezően, hogy rögzíteni tudja a motorhoz. Addig aprítsa az ételt, amíg el nem éri a kívánt konzisztenciát.



4

Forgassa el a **tálat** az óramutató járásával ellentétesen, hogy leoldhassa a motorról, majd emelje le a **motoros alapról**. Kanalazza ki a pürét egy tálba és azonnal fogyassza, vagy tegye el későbbre.



3

Helyezze fel a **kis poharat** a **motoros alapra**. Nyomja le és forgassa el az óramutató járásával megegyezően, hogy rögzíteni tudja a motorhoz. Addig aprítsa az ételt, amíg el nem éri a kívánt konzisztenciát.



4

Forgassa el a **kis poharat** az óramutató járásával ellentétesen, hogy leoldhassa a motorról, majd emelje le a **motoros alapról**. Kanalazza ki a pürét egy tálba és azonnal fogyassza, vagy tegye el későbbre.

! **MINDIG** tiszta kézzel, tiszta konyhai eszközökkel, tiszta munkafelülete(ke)n, tiszta edényekkel stb. dolgozzon, amikor otthon készíti a bébiételt.

! **SOHA** ne aprítson forró, szénsavas vagy pezsgő összetevőket vagy folyadékokat a tömített kis pohárban, amely ilyen esetben nyomás alá kerülhet és a sérülést okozhat.

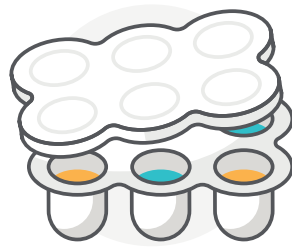
## Tárolás



### Rövid idejű tárolás

Kanalazza a pürét egy **dátumtárcsás tárolópohárba**, hogy rövid ideig a hűtőben tárolhassa.

**!** MEGJEGYZÉS: A hűtött ételeket 2 napon belül el kell fogyasztani. A fagyasztott ételek akár 3 hónapig is jók lehetnek.



### Hosszabb idejű tárolás

Kanalazza a pürét a **fedeles fagyasztótálcába**, pattintsa rá a fedelét és tegye a fagyasztóba.

## Előkészítés

Most kihasználhatja mindazt, amit a nutribullet Baby® kínál, és többféle ízben készíthet friss bébiételt percek alatt! **Így fogjon hozzá:**

- 1 Állítsa össze a heti étrendet a kisbabának már bevezetett és még bevezetésre váró ételek alapján. Együtt főzze és párolja meg a már bevezetett ételeket, hogy azok egyszerre készüljenek el. Az új ételeket külön kell megfőzni, hogy a keresztszennyeződések elkerülhetők legyenek allergiás reakciók esetén.
- 3 A kis pohárban vagy kis poharakban tegye hűtőbe azokat az ételeket, amiket a következő két napban felhasznál. Használja a dátumtárcsát, hogy nyomon követhesse a készítés időpontját. Használja a fagyasztótálcát, ha szeretné a püréket akár 3 hónapra is lefagyasztani.

- 2 Amíg a keményebb hozzávalók készülnek, pürésítse le az olyan alapanyagokat, amelyek nem igényelnek főzést, mint például banán, avokádó, dinnye. A gyümölcsöket és zöldségeket mossa meg, hámozza meg, távolítsa el a magokat, illetve az egyes aprítások között öblítse el a tálat. Hűtse le teljesen a főtt hozzávalókat, majd a folyadékkal (anyatej, tápszer vagy víz) aprítsa a kívánt textúrára és állagra.

**Minden egyes használat előtt ellenőrizze a tömítést, hogy az megfelelően illeszkedik a forgókésre. Ha megpróbálja eltávolítani a tömítést, a penge károsodhat, és szivárgás jelentkezhet. Ha idővel a tömítés meglazul vagy sérül, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal a nutribullet.com oldalon, ahol további információt kaphat a forgókés cseréjével kapcsolatban.**

**Ne járassa a motort egy percnél tovább, mivel (i) az állandó károsodást okozhat a motorban, illetve (ii) a forgókés által okozott súrlódás felmelegítheti és nyomás alá helyezheti az ételt, amely személyi sérüléshez és anyagi károkhoz is vezethet. Ha a motor nem működik, húzza ki a motoros alapot, hagyja hűlni pár órán keresztül, mielőtt újra használná. A nutribullet Baby® egységben egy belső hőkioldó található, amely leállítja a motort, ha az túlmelegszik. Ha a hőkioldó lehűl, a motoros alap újra működik.**

# A bébiétel 3 fázisa

! Mivel minden baba másképpen fejlődik, fontos, hogy először a gyermekorvossal beszéljen, így megalapozott döntéseket hozhat, hogy milyen ételek megfelelőek a csecsemő számára az adott fejlődési szakaszban. Ha kérdése van a baba étkezési szokásaival kapcsolatban, tanácsért forduljon a gyermekorvoshoz.

## 1. fázis

A tökéletes püré: 6- 8 hónap



Az 1. fázis során a babáknak a sima, híg püréket kell bevezetni, hogy a szervezetük hozzászokjon a szilárd ételhez. A legtöbb csecsemő már 6 - 8 hónapos korában készen áll erre, van aki már 4 hónapos korában is, de elfordul, hogy a babák csak 10 hónapos korukban állnak készen a szilárd ételekre.

Ha szeretné már 6 hónapos kor előtt bevezetni a szilárd ételeket, azt javasoljuk, hogy konzultáljon gyermekorvosával és ellenőrizze, hogy gyermeke megfelel-e az alábbi kitételeknek.

**Jelek, amelyek alapján a baba már készen állhat az 1. fázisra:**

- A baba legalább 6 kg és/vagy megdupláztta a születési súlyát.
- A baba megtámasztva egyenesen ül és képes az ételért „előrehajolni”.
- A baba megfelelően tartja a fejét.
- A baba képes elfordulni, ezzel jelezve, hogy nem kér több ételt.
- A baba a nyelvvel nem tolja ki az ételt (nyelvkiöltő reflex), illetve az ételt a szája hátsó részében össze tudja gyűjteni és le tudja nyelni.

[1, 2, 3, 4]

## 2. fázis

Ízletes textúrák: 9- 12 hónap



Ahogy a baba növekszik, egyre jobban fejlődik a nyelési képessége, éhesebbé válik és nagyobb érdeklődést mutat az ételek iránt. Ebben a fázisban a baba hajlandó bármit kipróbálni, szóval legyen kreatív!

Ne feledje, az új ételek bevezetése során mindig kövesse a baba igényeit. Legyen gyengéd, ne erőltesse az evést, ha valamit nem szeretne. Ha valami nem sikerül, egyszerűen tartson szünetet és próbálja meg egy héttel később. Az önálló evés a 2. fázis nagy része, ilyenkor lehet bevezetni az életkorának megfelelő, kézzel megfogható ételeket, hagyja, hogy a baba fogja a kanalat és próbáljon meg sűrűbb ételeket tálalni.

## 3. fázis

Mini ételek: 12+ hónap



A 3. fázisban bővíthető a baba fejlettségi szintjének megfelelő ételek listája. Ahhoz, hogy a kicsi ne legyen válogatós, kínáljon sokféle textúrát és ízt. Egy bizonyos ételt elutasít, vagy figyelmen kívül hagy, ne adja fel, továbbra is kínálja az adott ételt. Ha egy új típusú étel következetesen szerepel a gyerek tányérján, megismerkedik vele és csökken az etetési idővel kapcsolatos szorongás. A legtöbb kisgyerek esetében 5-10 alkalommal kell az új ételt felszolgálni, hogy a gyerek megszerezze és bővüljön az étlap.



# Mire van szükségem?

## Pároló vagy rozsdamentes acél edény párolókosárral.

A természetesen puha ételek, például banán vagy avokádó, kivételével a legtöbb ételt meg kell párolni a pürésítés előtt. Szerezzen be egy párolókosarat, ha még nem rendelkezik ilyennel.

## Enyhén hátradőlő gyerekülés vagy etetőszék.

Minden családnak egyedi igényei vannak, ezért fontos, hogy találjon egy olyan etetőszéket, amely megfelel az igényeinek, legyen az étkezőszékhez rögzíthető ülés, vagy éppen egy magasabb szék. Bármilyen választ, **a csecsemő etetése során mindig a biztonság a legfontosabb.**

## Gumiszőnyeg vagy padlóvédő.

A csecsemő etetése közben számíton a váratlanra és készüljön fel rá. **Amikor elkezd bevezetni a szilárd táplálékot, a repülő püré szinte mindennapos.** A rendetlenség minimalizálásához tegyen le gumiszőnyeget, vagy padlóvédőt az etetőszék alá. Könnyebb azt feltisztítani, mint az egész konyhát kitakarítani!

## Műanyag előke nagy zsebekkel az étel és a maszatok felfogására.

A nedves összetevők gyakran átszivódnak a ruha előkéken, egyenesen a baba ruhájába. A jobb védelem érdekében próbáljon meg **vízhatlan vagy szilikon előkéket** használni, amelyek felfogják a lecsöpögő ételt és maszatot anélkül, hogy azok átszivódnának.

## Bababarát evőeszközök.

Ahhoz, hogy a kisbabát biztonságosan etethesse, fontos, hogy a megfelelő evőeszközök álljanak rendelkezésre. Ellenőrizze, hogy az evőeszközök, tányérok, tálak BPA- és ftalátmentesek. **Használjon szilikonból, bambuszból, természetes fából vagy rozsdamentes acélból készült, puha fogantyúval ellátott evőeszközöket.** Ha meleg ételeket szolgál fel, ellenőrizze, hogy az étel nem túl meleg a baba számára, így elkerülheti, hogy megégesse száját. A tálak és tányérok alja legyen tapadókorongos, így megelőzheti a repülő pürét!



# Allergia- információk

A csecsemők és kisgyermekek gyakran lehetnek allergiásak. Az ételallergia akkor fordul elő, amikor a szervezet immunrendszere úgy reagál egy bizonyos ételre, mintha az veszélyes vagy káros lenne, enyhe vagy éppen súlyos tüneteket váltva ki (a 19. oldalon lásd: **Allergiás reakció tünetei**). Miközben a gyerekek gyakran kinövik a tej-, tojás-, szója- és búzaallergiát, addig a mogyoró-, dió-, hal- és kagylóallergia rendszerint tartósan megmarad [5].

**Bizonyos ételek allergiás reakciót válthatnak ki a kisbabákban**, ezért azt javasoljuk, hogy az első év során az etetésekkor legyen óvatos. A jelenlegi irányelvek azt javasolják, hogy az allergizáló ételeket akkor kezdje el bevezetni, amikor a baba pürésített ételeket kezd enni (~6 hónap). A bizonyítékok azt mutatják, hogy a minél később vezeti be ezeket az ételeket, annál nagyobb az ételallergia kialakulásának kockázata a kisgyermekben. Ne feledje, hogy a gyermekben bármikor kialakulhat az allergiás reakció, még az elsődleges expozíciót követően is. A csecsemők folyamatos megfigyelést igényelnek, mivel ebben a korai időszakban új élelmiszereknek vannak kitéve.

Fontos szem előtt tartani, hogy minden gyerek más. Vegye figyelembe a családban előforduló ételallergiás eseteket, mivel ezek is fontos szerepet játszhatnak. **Konzultáljon gyerekorvosával, mielőtt bármilyen ételt bevezetne, különösen azok esetében, amelyek allergiás reakciót válthatnak ki.**

**Azt javasoljuk, hogy egyszerre csak egy új ételt vezessen be, és lehetőleg a nap elején**, így allergiás reakció esetén nap közben is el tudja érni a gyerekorvost.

## Erősen allergizáló ételek bemutatása.

Ne feledje, hogy az erősen allergizáló ételek bevezetése személyes döntés, amelyet a gyerekorvossal konzultálva kell meghozni. Ha a csecsemőnél már jelentkeztek allergia tünetei, vagy ha a testvérének mogyoróallergiája van [6], a gyerekorvos egy allergológushoz irányíthatja vizsgálat és személyes útmutatás céljából.

## Leginkább allergizáló ételek:

- tehéntej
- tojás
- szója
- búza
- mogyoró
- dió
- hal
- kagyló

## Allergiás reakció tünetei

### Enyhe - közepes reakció

Könnyebb azonosítani ezeket olyan gyerekeknél és felnőtteknél, akik képesek megfogalmazni, ha a valami nincs rendben. **Nehezebb azonosítani azonban csecsemőknél.**

### FIGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

- csalánkiütések vagy hurkák a bőrön
- feldagadt ajkak, arc vagy szemek
- száj bizsergése
- hasi fájdalom vagy hányás

### Súlyos reakciók

Halálos lehet, ezért azonnal orvosi beavatkozást igényel. **AZONNAL KÉRJEN ORVOSI SEGÍTSÉGET - NE KÉSLEKEDJEN.** Ne feledje, ezeket a tüneteket nehéz bárkin beazonosítani, különösen egy csecsemőn, ezért legyen nagyon figyelmes új élet bevezetésénél [7, 8, 9].

### FIGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

- nehéz/zajos légzés
- felduzzadt nyelv
- duzzanat vagy feszesség a torokban
- nehéz beszéd és/vagy rekedt hang
- zihálás vagy tartós köhögés
- tartós szédülés vagy ájulás
- sápadt bőr, ernyedő mozgás



**MEGJEGYZÉS:** Még a legkisebb allergiás reakció is lehet az első jele egy erősebb reakciónak. Kérjük, hívja gyerekorvosát, ha bármilyen allergiás reakció jelentkezik!



**MEGJEGYZÉS:** Gyerekorvos mindenképpen erősítse meg az ételallergia diagnózist, hogy elkerülhető legyen a baba étrendjének leszűkítése.


# Ételintolerancia

Az ételintoleranciát gyakran összetévesztik az ételallergiával, mert a tünetek lehetnek nagyon hasonlóak, például hányás, hasi fájdalom vagy hasmenés. **Az ételallergia** egy *immunválasz* az olyan élelmiszerekben található fehérjékre, mint a tej, dió és hal, az **ételintolerancia** a test reakciója arra, hogy nem képes megemészteni bizonyos élelmiszereket.

Az emberek nagy valószínűséggel intoleránsak a tejtermékekben található **laktózza**. A National Institutes of Health (Nemzeti Egészségügyi Intézet) szerint a legtöbb ember laktózérzékeny: az ázsiaiak 95%-a, az afroamerikaiak 60-80%-a, a bennszülött indiánok 80-100%-a, míg a dél-amerikaiak 50-80%-a [10].

Noha az ételintolerancia és az azzal összefüggő tünetek nem annyira veszélyesek, mint az ételallergia esetén, fontos, hogy a tüneteket egy gyermekorvos is ellenőrizze és orvosi ellátást biztosítson, ha szükséges.

- A csecsemők esetén nagyobb kockázatot jelentenek az ételek által hordozott betegségek, mint egészséges felnőttek esetén. Fontos az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos gyakorlatok betartása.
- Otthoni ételkészítés során nagyon fontos a tisztaság. Mindig tiszta kézzel, tiszta konyhai eszközökkel, tiszta munkafelülete(ke)n, tiszta edényekkel stb. dolgozzon, amikor otthon készíti a bébiételt.
- A párolt vagy felmelegített ételeket mindig teljesen hűtse le, hámozza meg, magozza ki, távolítsa el a magházat és a csutkát, mielőtt behelyezné őket a kis pohárba vagy a tálba.

 **MEGJEGYZÉS:** Az útmutatóban szereplő információk nem helyettesítik a rendszeres csecsemőgondozást. Az élelmiszerbiztonsággal, táplálkozással és a gyerekek etetésével kapcsolatban mindig kérje ki gyermekorvosa véleményét.

## Mit kell elkerülni

### Fulladásveszély

- nyers, kemény zöldségek
- nagy gyümölcsdarabok
- ragadás vagy nehéz ételek (popcorn, marshmallows, kemény cukorka stb.)
- egész dió, kicsi vagy nagy

### Káros baktériumok és spórák


- **A nem pasztörizált tejtermékek** esetén nincs olyan kezelés, ami megölné a káros baktériumokat, így nem biztonságosak a még nem megfelelően fejlett immunrendszer számára.
- **A méz** olyan spórákat tartalmaz, amelyek botulizmust okozhatnak, ami egy ritka és nagyon súlyos betegség a még nem megfelelően fejlett emésztőrendszerben.

### Konzervek, amelyek...

- minőségmegőrzési ideje lejárt
- nincsenek felcímkézve
- behorpadtak, rozsdásak, felpúposodtak vagy szivárognak

### Hozzáadott összetevők

- só vagy cukor

 **MEGJEGYZÉS:** Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia szerint „Próbálja meg elkerülni a gyümölcsleveket bevezetését, amíg a gyermek a totyogó kort el nem éri. A gyümölcsleveket bevezetésével várjon 6-9 hónapos korig, és korlátozza a fogyasztást 120-180 ml-re. Ne adjon a gyerekeknek cukorral édesített italokat.” [11]



# 1. fázis

## A tökéletes püré 6- 8 hónap

**Aprítsa össze a zöldségeket és gyümölcsöket apróra, hogy tápláló, egészséges pürét kapjon – ez lesz a csecsemő első szilárd tápláléka.**

**MEGJEGYZÉS:** ahhoz, hogy egy kicsit sűrűbb pürét kapjon, csökkentse a folyadékot 1 evőkanálra; ha hígabb pürét szeretne, adjon hozzá 1 evőkanálnyi folyadékot, amíg el nem éri a kívánt állagot.

## Az 1. fázis 6–8 hétig tart.

Az 1. fázisban kerülnek bevezetésre a nagyon egyszerű, híg pürék, amelyek maximum két összetevőből állnak. Az új ételeket 4 napos terv szerint kell bevezetni, vagyis négy naponta egyszerre csak egy új ételt. Ez fontos az adott élelmiszerrel szembeni allergiás reakciók nyomon követése érdekében.

### Ízek bevezetése

A csecsemő első „szilárd” étele egy vékony, egy összetevőből álló püré lesz. Egy megfelelő állagú püré elkészítéséhez pürésítse le az ételt anyagtejjel, tápszerrel vagy vízzel.

### „4 napos várakozás” szabálya

Új ételek bevezetésekor nagyon fontos, hogy kövesse a „4 napos várakozás” szabályt: négy naponta egyszerre csak egy új ételt vezessen be. Például, ha a baba hétfőn avokádót evett,

várjon péntekig az édesburgonya bevezetésével. Így nyomon követheti az esetleges szokatlan reakciókat, kiütéseket vagy székletet, amelyek közvetlenül az étel után jelentek meg. Az új ételeket csak reggel, vagy kora délután adja a kicsinek, arra az esetre, ha fel kellene hívnia a gyermekorvost. Az új ételt lehet kombinálni olyan ételekkel, amelyről már tudja, hogy a gyerek tolerálja.

### Sűrűbb állag az 1. fázis során

Ahogy a baba egyre inkább megszokja az evést, fokozatosan sűrítse az ételt úgy, hogy kevesebb folyadékot ad hozzá (anyatej, tápszer vagy víz). Hagyja, hogy a baba döntsön ebben.

Minden gyerek más ütemben fejlődik, így fontos, hogy beszéljen a gyermekorvossal, így megalapozott döntéseket hozhat, mely ételek a legfelelőbbek gyermeke számára. Ha kérdése van a baba étkezési szokásaival kapcsolatban, tanácsért forduljon a gyermekorvoshoz.

# Referenciák

- [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](http://www.llli.org/faq/firstfoods.html)
- [7] [www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4](http://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](http://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](http://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>

## HU/ Jelölések magyarázata



**HU/** Ez a jelölés azt jelzi, hogy az EU területén a termék nem semmisíthető meg a háztartási hulladékkal együtt. A nem ellenőrzött hulladékártatlanítás következtében a környezetre vagy az emberi egészségre gyakorolt esetleges károk megelőzéséhez felelősségteljesen hasznosítsa újra a terméket az anyagi erőforrások, valamint a fenntartható újrafelhasználás elősegítése érdekében. Az eszköz leadásához használja a visszavételi- és gyűjtőrendszereket, vagy vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel, ahol a terméket vásárolta. Ők biztosítják a termék környezetbarát módon történő újrafelhasználását.



**HU/** Ez a termék megfelel az EU élelmiszerekkel rendeltetésszerűen érintkezésbe kerülő anyagokról és tárgyokról szóló 1935/2004 rendeletének előírásaival.

# nutribullet

## BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)  
Minden jog fenntartva

A nutribullet® és a nutribullet® logó a CapBran Holdings, LLC regisztrált védjegye az Egyesült Államokban és a világon. Szerzői jog 2021.

210924\_NBY-1893