

La preparazione di alimenti per i piccini



Ricette,
consigli e
altro ancora!



nutribullet
BABY®

Sommario

- 03 Avvertenze di sicurezza
- 09 Cosa avete acquistato
- 10 Come si usa nutribullet Baby®
- 13 Preparazione degli alimenti
- 14 Le 3 fasi dell'alimentazione infantile
- 16 Di cosa ho bisogno?
- 18 Allarme allergie
- 26 Riferimenti

Avvertenze di sicurezza & informazioni cautelative

Per la vostra sicurezza, prima di utilizzare nutribullet Baby®, leggete attentamente tutte le istruzioni.

Conservate queste istruzioni!

INFORMAZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

- È necessaria un'attenta supervisione se l'apparecchio viene utilizzato da o in presenza di bambini. Tenere il cavo fuori dalla portata dei bambini.
- **NON LASCIARE NUTRIBULLET BABY® INCUSTODITO DURANTE IL FUNZIONAMENTO.**
- Non utilizzare nutribulle Baby® per usi diversi da quelli previsti.
- Non utilizzare all'aperto.
- Usare sempre nutribullet Baby® su una superficie pulita, piana, dura e asciutta.
- Non utilizzare nutribullet Baby® dopo un malfunzionamento o dopo che l'apparecchio è caduto o è stato in qualche modo danneggiato, ma contattare il servizio clienti per assistenza.

CALORE E PRESSIONE: MISURE DI SICUREZZA

Non mettere ingredienti caldi nei recipienti ermetici prima di frullare.

AVVERTENZA!

Il calore rilasciato dagli

ingredienti può causare un aumento di pressione nel recipiente ermetico, con conseguente possibile espulsione del contenuto con conseguenti danni personali e materiali. Iniziare con ingredienti a temperatura ambiente o più freddi (21°C).

- **Non azionare l'apparecchio per più di un minuto alla volta.** Far funzionare il motore per più di un minuto può (i) danneggiarlo irreversibilmente e (ii) riscaldare e pressurizzare gli ingredienti a causa della rotazione delle lame, con conseguenti possibili lesioni personali o danni materiali. Se il motore smette di funzionare, scollegare la spina e lasciarlo raffreddare per qualche ora prima di utilizzare nuovamente l'apparecchio. nutribullet Baby® è dotato di una protezione termica interna che spegne il motore in caso di surriscaldamento. La protezione termica si disattiva dopo che l'apparecchio si è raffreddato.
- **Non aggiungere liquidi gassati o ingredienti effervescenti (p. es., bicarbonato di sodio, polvere lievitante, lievito, ecc.).** L'aumento di pressione

causato dal rilascio di gas può rompere il bicchiere causando possibili lesioni personali o danni materiali.

- Non mettere in microonde alcuno dei componenti di nutribullet Baby® (bicchieri, coperchi, lame, base motore) né contenitori ermetici.

CIOTOLA/BICCHIERE: MISURE DI SICUREZZA

- Utilizzare la ciotola sempre ben chiusa con il coperchio.
- Non inserire ingredienti nella ciotola con le mani mentre nutribullet Baby® è in funzione. Per aggiungere ingredienti, rimuovere la ciotola dalla base motore.
- Non utilizzare nutribullet Baby® senza ingredienti o liquidi nel bicchiere o nella ciotola.
- Non cercare di escludere il dispositivo di interblocco.

CONTENITORI CON DATARIO: MISURE DI SICUREZZA

- Non utilizzare i contenitori da frigo con datario per congelare gli alimenti. Allo scopo, usare un contenitore specifico per congelatore.
- Non riempire i contenitori da frigo con datario per più di 2/3.

SICUREZZA LAME

**Le lame sono affilate!
Maneggiarle con cura.**

AVVERTENZA!

EVITARE IL CONTATTO CON LE PARTI IN MOVIMENTO! Per ridurre il rischio di gravi lesioni personali, tenere le mani e gli utensili lontano dalla ciotola e dalle lame mentre si frullano i cibi. **Utilizzare una spatola o utensili per mescolare il cibo, ma solo quando l'apparecchio non è in funzione.**

Non usare le mani o utensili per premere i pulsanti di azionamento quando la base motore è collegata alla presa di corrente.

- Per ridurre il rischio di lesioni, assicurarsi che la lama di estrazione sia avvitata saldamente sul bicchiere o sulla ciotola prima di collocarla sulla base motore e azionare l'apparecchio.
- Non collocare la lama di estrazione sulla base motore senza averla prima avvitata a un bicchiere o un recipiente.

CURA DELLA GUARNIZIONE

- Le lame di estrazione incorporano una guarnizione in silicone che crea una chiusura ermetica quando viene avvitata a un bicchiere. Accertarsi che la guarnizione sia inserita completamente nella lama di estrazione prima e dopo ogni utilizzo. Non cercare di rimuovere la guarnizione dalla lama.
- **Il tentativo di rimuovere la guarnizione potrebbe danneggiare irreversibilmente**

la configurazione della lama, con conseguente fuoriuscita di liquido. Se nel tempo la guarnizione si allenta o si danneggia, interrompere l'uso della lama di estrazione e contattare il servizio clienti per la sostituzione.

SICUREZZA ELETTRICA

AVVERTENZA!

Non collegare l'apparecchio a impianti elettrici con specifiche o prese diverse da quelle indicate. Non utilizzare alcun tipo di adattatore o convertitore di tensione che potrebbe causare cortocircuiti, incendi, shock elettrici, lesioni personali o danni all'apparecchio.

- Non utilizzare accessori diversi da quelli forniti per nutribullet Baby®, compresi vasetti per conserve che, oltre ad invalidare la garanzia, potrebbero essere causa di incendio, scosse elettriche, lesioni personali o danni all'apparecchio.
- Per evitare ogni rischio di scossa elettrica, non immergere il cavo di alimentazione, la spina o la base motore in acqua o in qualsiasi altro liquido.
- **SCOLLEGARE** sempre nutribullet Baby® dalla presa di corrente quando non è in uso, e **PRIMA** di montarlo, smontarlo, cambiare gli accessori o pulirlo. Non maneggiare nutribullet Baby® finché tutte le parti non si sono arrestate completamente.
- Non lasciare che il cavo penda dal bordo del tavolo o del piano di lavoro. Non tirare, attorcigliare

o danneggiare il cavo di alimentazione. Evitare che il cavo di alimentazione venga a contatto con superfici calde come, ad esempio, i fornelli.

PULIZIA DI NUTRIBULLET BABY®

Prima del primo utilizzo e ogni volta dopo l'uso, pulire l'apparecchio rispettando le seguenti istruzioni

Pulire nutribullet Baby® è semplice. Basta sistemare i componenti (tranne la base motore e il gruppo lame) nel CESTELLO SUPERIORE della lavastoviglie o lavarli a mano con acqua calda e sapone e risciacquare.

AVVERTENZA!

Non sottoporre la lama di estrazione e altri componenti in plastica a sbalzi di temperatura eccessivi e rapidi, come la sterilizzazione in acqua bollente o con vapore, che potrebbero deformare o danneggiare la plastica.

Quando si lavano le lame, **NON CERCARE** di rimuovere la guarnizione.

PULIRE LA BASE MOTORE DI NUTRIBULLET BABY®

AVVERTENZA!

In generale, la **Base motore** non richiede molta pulizia. Tuttavia, se durante la miscelazione i bicchieri e le lame non sono sigillati ermeticamente, i liquidi potrebbero penetrare nella base e nei pulsanti di attivazione.

Come pulire la base motore:

- **1. SCOLLEGARE** la base motore dalla presa di corrente.
- **2.** Utilizzare un panno umido per pulire l'interno e l'esterno della **BASE MOTORE.**

AVVERTENZA!

Non immergere la base motore in acqua né metterla in lavastoviglie. Scollegare sempre da rete prima della pulizia.

RIMOZIONE DELLO SPORCO OSTINATO

- Per rimuovere eventuali incrostazioni dai bicchieri di nutribullet Baby® tazze, riempire il bicchiere a metà con acqua saponata, collegare la lama e frullare sulla base motore per 10-20 secondi. Rimuovere la lama, versare l'acqua, quindi strofinare leggermente e risciacquare per rimuovere eventuali residui.

**! Conservate
• queste
istruzioni!**





Ecco cosa avete acquistato



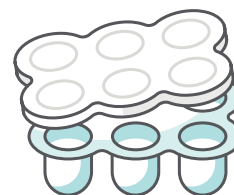
ciotola in 3 pezzi



base motore



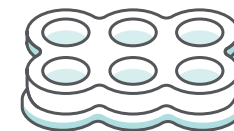
lama di estrazione



vaschetta da freezer con coperchio



6 contenitori da frigo con datario



vaschetta antirovesciamento



boccalino



coperchio richiudibile salvafreschezza

Come si usa nutribullet Baby®

Utilizzo della ciotola



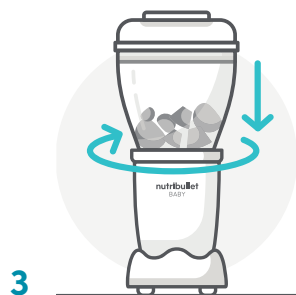
1

Avvitare la **lama di estrazione** sulla **ciotola** e accertarsi che il collegamento sia ermetico.



2

Rimuovere il **coperchio della ciotola** e aggiungere il liquido desiderato e il cibo completamente raffreddato, accertandosi di aver rimosso tutte le bucce, i torsoli, i noccioli o i gambi. Non superare l'indicazione di livello MAX.



3

Rimettere il coperchio sulla ciotola e posizionarla sulla base motore. Spingere la ciotola verso il basso e ruotarla in senso orario per avviare il motore. Frullare fino a ottenere la consistenza desiderata.



4

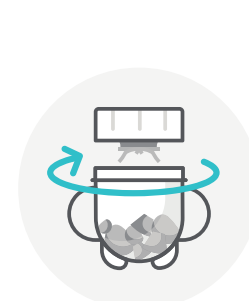
Ruotare la **ciotola** in senso antiorario per disinnestare il motore e rimuoverlo dalla **base motore**. Trasferire la purea in una ciotola e gustarla subito o conservarla per un secondo momento.

Come si usa il boccalino



1

Versare il liquido desiderato e il cibo completamente raffreddato nel **boccalino**, accertandosi di aver rimosso tutte le bucce, i torsoli, i noccioli o i gambi. Non superare l'indicazione di livello MAX.



2

Avvitare la **lama di estrazione** al **boccalino** e accertarsi che il collegamento sia ermetico.



3

Posizionare il **boccalino** sulla **base motore**. Spingere il boccalino verso il basso e ruotarlo in senso orario per avviare il motore. Frullare fino a ottenere la consistenza desiderata.



4

Ruotare il **boccalino** in senso antiorario per disinnestare il motore e rimuoverlo dalla **base motore**. Trasferire la purea in una ciotola e gustarla subito o conservarla per un secondo momento.

⚠ Quando si preparano le pappe fatte in casa, accertarsi di avere **SEMPRE** le mani pulite e che gli utensili da cucina, le superfici di lavoro e le pentole che si utilizzano siano puliti.

⚠ **NON** frullate ingredienti o liquidi caldi, gassati o effervescenti nel boccalino ermetico, perché la pressione all'interno può aumentare e causare lesioni personali.

Conservazione



Conservazione a breve termine

Versare la purea nei **contenitori con datario** per la conservazione a breve termine in frigorifero.

! **IMPORTANTE:** Le pappe conservate in frigorifero devono essere consumate entro 2 giorni. Le pappe congelate si possono conservare per 3 mesi.



Conservazione a lungo termine

Versare la purea nel **vassoio da freezer**, chiudere bene con il coperchio e conservare in congelatore.

Preparazione

Approfittate ora di tutti i vantaggi offerti da nutribullet Baby® per preparare in pochi minuti pappe fresche in tanti gusti diversi! **Ecco come:**

- 1 Scegliere il menù settimanale con cibi che il vostro bambino già tollera e nuovi cibi da introdurre. Cuocere insieme, in acqua o a vapore, per lo stesso tempo, tutti gli alimenti tollerati. Gli alimenti nuovi vanno cotti separatamente, per evitare una contaminazione crociata in caso di reazione allergica.
- 2 Refrigerare gli alimenti che si prevede di servire entro i due giorni successivi nel boccalino o nei contenitori da frigo. Usare il Datario per segnare la data di preparazione. Usare la vaschetta da freezer per congelare le puree fino a 3 mesi.

Prima di ogni utilizzo, controllare che la guarnizione sia inserita correttamente attorno alla lama di estrazione. Cercare di rimuovere la guarnizione potrebbe danneggiare irreversibilmente la configurazione della lama, con conseguenti fuoriuscite di liquido. Se nel tempo una guarnizione si allenta o si danneggia, vi invitiamo a contattare il servizio clienti su nutribullet.com per richiedere una lama di estrazione sostitutiva.

Far funzionare il motore per più di un minuto può (i) danneggiarlo irreversibilmente e (ii) riscaldare e pressurizzare gli ingredienti a causa della rotazione delle lame, con conseguenti possibili lesioni personali o danni materiali. Se il motore smette di funzionare, scollegare la spina e lasciarlo raffreddare per qualche ora prima di utilizzare nuovamente l'apparecchio. nutribullet Baby® è dotato di un interruttore termico interno che spegne il motore in caso di surriscaldamento. La base si riaccende una volta che l'interruttore termico si è raffreddato.

Le 3 fasi dell'alimentazione infantile

! Poiché ogni bambino si sviluppa in modo diverso, è importante consultarsi con il pediatra, in modo da prendere decisioni informate sugli alimenti più adatti allo sviluppo del vostro bambino. Se ad un certo punto le abitudini alimentari del vostro bambino vi preoccupano, rivolgetevi al pediatra per un consiglio.

Fase 1

Omogeneizzati: 6-8 mesi



La fase 1 introduce il tuo bambino a una serie di puree lisce e lente, per abituare il sistema digerente all'assunzione di cibi solidi. La maggior parte dei bambini inizia questa fase tra i 6 e gli 8 mesi di età, ma possono essere pronti già a 4 mesi oppure aspettare i 10 mesi.

Se scegliete di introdurre alimenti solidi prima dei 6 mesi di età, vi suggeriamo di consultare il pediatra e di assicurarvi che il bambino mostri i segnali indicati di seguito.

Segnali che indicano che il bambino può essere pronto per la fase 1:

- Il bambino pesa almeno 6 kg e/o ha raddoppiato il suo peso alla nascita.
- Il bambino riesce, con l'aiuto di un supporto, a stare seduto in posizione eretta e a far capire di volere altro cibo.
- Il bambino ha un buon controllo della testa.
- Il bambino riesce a girarsi dall'altra parte per indicare che non vuole più cibo.
- Il bambino non spinge più il cibo fuori dalla bocca con la lingua (riflesso di estrusione) e può spostare il cibo nella parte posteriore della bocca e deglutire.

[1, 2, 3, 4]

Fase 2

Pappe consistenti e gustose: 9-12 mesi



Man mano che il bambino cresce e sviluppa la capacità di deglutizione, diventerà più affamato e più interessato al cibo. In questa fase, il bambino può essere disposto a provare qualsiasi cosa, quindi siate creativi!

Ricordatevi di seguire sempre l'atteggiamento del vostro bambino quando introducete nuovi alimenti. Siate gentili e non costringete il vostro bambino a mangiare qualcosa che non vuole. Se rifiuta un nuovo alimento, fate una pausa e riprovate dopo una settimana. L'alimentazione autonoma è una parte importante della Fase 2, quindi è qui che potete iniziare ad offrire cibi da consumare con le mani, adatti all'età, a lasciare che il vostro bambino tenga il cucchiaino e servire cibi più densi in una ciotola.

Fase 3

Mini pasti: 12+ mesi



Nella fase 3, l'elenco degli alimenti adatti allo sviluppo del bambino si amplia. Per evitare abitudini alimentari schizzinose, continuate a offrirgli un'ampia varietà di consistenze e sapori. Se il bambino rifiuta o ignora un determinato alimento, non smettete di proporglielo. Mettere costantemente un nuovo alimento nel piatto del bambino lo renderà più familiare e aiuterà a ridurre l'ansia che circonda l'ora della pappa. In media, la maggior parte dei bambini inizia ad apprezzare un alimento nuovo dopo 5-10 volte che gli viene proposto; quindi, con la costanza e la pazienza, è probabile che il bambino ampli i suoi gusti alimentari.

Di cosa ho bisogno?

Vaporiera o pentole in acciaio inox con cestello per cottura a vapore.

Fatta eccezione per gli alimenti naturalmente morbidi, come banane e avocado, la maggior parte degli alimenti va cotta a vapore prima di essere ridotta in purea. Se ancora non ne avete uno, procuratevi un cestello per la cottura a vapore.

Seggiolone o seggiolone leggermente reclinabile.

Ogni famiglia ha esigenze particolari, è importante quindi trovare un seggiolone adatto alle vostre: dal seggiolino adattabile a qualsiasi sedia/tavolo al seggiolone classico. Quale che sia la vostra scelta, **le priorità devono essere sempre la sicurezza e l'incolumità del vostro bambino.**

Tappetino per seggiolone.

Quando si tratta di dar da mangiare al tuo bambino, aspettati sorprese e sii preparata. **Quando il bambino inizia a mangiare cibi solidi è normale che schizzi di pappa volino ovunque.** Per limitare i danni, proteggete il pavimento con un tappetino o una stuoia. È molto più facile pulire quelli che tutta la cucina!

Bavaglini in plastica con tasconi per raccogliere cibi e colature.

I cibi umidi spesso penetrano attraverso i bavaglini di stoffa e negli indumenti del tuo bambino. Per una maggiore protezione, provate i **bavaglini in plastica o silicone resistenti all'acqua** che catturano schizzi di pappa senza assorbirli.

Utensili adatti ai bambini.

Per dare da mangiare in modo sicuro al vostro bambino, è importante scegliere gli strumenti giusti. Assicuratevi che tutti gli utensili, i piatti e le ciotole siano privi di BPA e ftalati. **I cucchiari e le forchette per bambini dovrebbero essere di silicone, bambù, legno naturale o acciaio inossidabile e avere un'impugnatura morbida.** Quando preparate una pappa calda, controllate sempre la temperatura per assicurarvi che non sia troppo calda ed evitare che il bambino si scotti. Assicuratevi che ciotole e piatti abbiano un fondo a ventosa per evitare che il loro contenuto voli!



Allarme allergie

È normale che neonati e bambini siano soggetti ad allergie. Un'allergia alimentare consiste nella reazione del sistema immunitario a un determinato alimento come fosse pericoloso o nocivo, con sintomi da lievi a gravi (v. **Segnali di una reazione allergica** a pag. 19). I bambini spesso superano le allergie al latte, alle uova, alla soia e al grano, mentre le allergie alle arachidi, alla frutta secca, al pesce e ai crostacei hanno maggiori probabilità di diventare permanenti [5].

Alcuni alimenti possono causare una reazione allergica nei bambini, si consiglia quindi di rimanere vigili almeno per il primo anno di pappe. Le attuali linee guida raccomandano l'introduzione di alimenti allergenici quando il bambino inizia a consumare cibi in purea (circa 6 mesi). È stato dimostrato che, ritardando l'introduzione di questi alimenti, si può effettivamente aumentare il rischio che il bambino sviluppi un'allergia alimentare. Tenete presente che un bambino può sviluppare una risposta allergica in qualsiasi momento, anche dopo un'iniziale esposizione. I bambini devono essere monitorati costantemente perché, in queste prime fasi, sono sempre esposti a nuovi alimenti.

È importante ricordare anche che ogni bambino è diverso dagli altri. Tenete presente la storia familiare delle reazioni allergiche al cibo, perché potrebbe essere un fattore predisponente. **È essenziale consultare il pediatra prima di introdurre qualsiasi alimento, soprattutto quelli noti per provocare reazioni allergiche.**

Si consiglia di introdurre gli alimenti nuovi uno alla volta e a inizio giornata, in modo da poter contattare il pediatra durante il normale orario di lavoro in caso di reazione allergica.

Introduzione di cibi altamente allergenici

Ricordate che la decisione di introdurre alimenti altamente allergenici è strettamente personale e va presa d'accordo con il pediatra. Se il bambino mostra già i segni di un'allergia alimentare, o se un fratello è allergico alle arachidi [6], il pediatra può indirizzarvi a un allergologo per test e consigli personalizzati.

I principali allergeni alimentari:

- latte di mucca
- uova
- soia
- grano
- arachidi
- frutta secca
- pesce
- frutti di mare

Segni di una reazione allergica

Reazioni lievi / moderate

Più facili da identificare nei bambini e negli adulti che possono esprimere a parole se qualcosa non va. **Più difficile da identificare nei neonati.**

ATTENZIONE A:

- orticaria o pomfi
- gonfiore di labbra, viso e occhi
- formicolio alla bocca
- dolori addominali o vomito

Reazioni gravi

Possono essere mortali e richiedere un intervento medico immediato. **RIVOLGETEVI IMMEDIATAMENTE A UN MEDICO - NON RIMANDATE.** Ricordate che questi sintomi sono difficili da identificare in chiunque, ma soprattutto nei neonati e nei bambini, quindi siate sempre vigili quando introducete nuovi cibi nell'alimentazione del bambino [7, 8, 9].

ATTENZIONE A:

- respirazione difficoltosa/ rumorosa
- gonfiore della lingua
- gonfiore o senso di oppressione alla gola
- difficoltà a parlare e/o voce rauca
- affanno o tosse persistente
- vertigini persistenti o collasso
- pallore, ipotonia



NOTA: Anche una piccola reazione allergica può essere il primo segnale di una reazione grave. Chiamate il pediatra in presenza di qualsiasi segno di reazione allergica!



NOTA: Onde evitare inutili restrizioni dietetiche per voi e per il vostro bambino, assicuratevi che la diagnosi di allergia alimentare sia confermata dal pediatra.

Intolleranze alimentari


Un'intolleranza alimentare viene a volte confusa con un'allergia perché può provocare sintomi simili, come vomito, dolore addominale e diarrea.

Le allergie alimentari sono reazioni del sistema immunitario alle proteine presenti in alimenti come il latte, le noci e il pesce, mentre le intolleranze alimentari sono una reazione dell'organismo che non riesce a digerire un determinato alimento.

La probabilità di essere intolleranti al **lattosio** presente nei prodotti lattiero-caseari è piuttosto alta. Secondo il National Institutes of Health americano, la maggior parte delle persone è intollerante al lattosio: **il 95% degli asiatici, il 60-80% degli afroamericani, l'80-100% degli indiani d'America e il 50-80% dei latini** [10].

Sebbene le intolleranze alimentari e i relativi sintomi non siano pericolosi come le allergie alimentari, è importante analizzare qualsiasi sintomo con il pediatra e assicurare al bambino le necessarie cure mediche.

- Rispetto ai bambini più grandi e agli adulti sani, i neonati sono più a rischio di malattie di origine alimentare. È pertanto fondamentale attenersi alle misure di sicurezza alimentare.
- La pulizia è molto importante nella preparazione casalinga di alimenti. Accertatevi di avere sempre le mani pulite e che gli utensili da cucina, le superfici di lavoro e le pentole, che utilizzate nella preparazione domestica degli alimenti per bambini, siano puliti.
- Assicuratevi che gli alimenti cotti a vapore o riscaldati si siano raffreddati completamente e che bucce, torsoli, noccioli o gambi siano rimossi prima di versare gli ingredienti nel boccalino o nella ciotola.

 **NOTA: Le informazioni contenute in questa guida non sostituiscono la regolare cura del bambino. Per tutto ciò che riguarda la sicurezza alimentare, la nutrizione e l'alimentazione del bambino, consultate sempre il vostro pediatra.**

Cosa evitare

Pericolo di soffocamento

- ortaggi crudi e duri
- grossi pezzi di frutta
- cibi appiccicosi o duri (popcorn, marshmallows, caramelle dure, ecc.)
- noci intere, sia piccole che grandi

Batteri e spore nocive


- **Latticini non pastorizzati** non sono trattati contro i batteri nocivi e non sono pertanto sicuri per sistemi immunitari immaturi.
- Il **miele** contiene spore che, in un apparato digerente non maturo, possono causare il botulismo, una malattia rara ed estremamente grave.

Cibi in scatola che sono...

- scaduti
- senza etichetta
- con il barattolo ammaccato, arrugginito, rigonfio o che perde

Ingredienti aggiunti

- sale o zucchero

 **NOTA: Secondo l'American Academy of Pediatrics, "Cercate di evitare di introdurre i succhi fino a quando il bambino non è un bimbinetto. Se si decide di introdurli, aspettare fino ai 6-9 mesi limitando il consumo a 120-180 ml. Evitate l'introduzione di bevande zuccherate". [11]**



Fase 1

Omogeneizzati 6-8 mesi

Frullate finemente frutta e verdura per ottenere omogeneizzati nutrienti e sani - la prima esperienza del bambino con il cibo solido.

NOTA: per una pappa più densa, aggiungere solo 1 cucchiaino di liquido; per una pappa più liquida, aggiungere 1 cucchiaino di liquido alla volta fino a ottenere la consistenza desiderata.

La fase 1 durerà 6-8 settimane.

Nella fase 1 si introducono omogeneizzati molto semplici e liquidi, con non più di due ingredienti. I nuovi alimenti dovrebbero essere introdotti in un programma di 4 giorni, il che significa introdurre un nuovo alimento ogni quattro giorni. Quest'accortezza è fondamentale in caso di reazioni allergiche, per risalire all'alimento che ne è responsabile.

Introdurre i sapori

Il primo pasto "solido" del bambino sarà in realtà un omogeneizzato monoingrediente piuttosto liquido. Per preparare una pappa con la giusta consistenza, frullare gli alimenti con latte materno, latte artificiale o acqua.

Regola dei "4 giorni"

Quando si introducono nuovi alimenti, è molto importante seguire la regola dei "4 giorni": i nuovi alimenti vanno introdotti uno alla volta e proposti per quattro giorni consecutivi. Per esempio, se il bambino ha provato l'avocado lunedì, aspettate

fino a venerdì per introdurre le patate dolci. In questo modo, se si manifestano strane reazioni, eruzioni cutanee o feci non regolari, è facile risalire all'alimento che ha causato il problema. Introdurre i nuovi alimenti solo al mattino o nel primo pomeriggio, in modo da riuscire a contattare in pediatra in caso di necessità. È corretto combinare un nuovo alimento con un altro che sai il tuo bambino già tollera.

Addensare le pappe nel corso della fase 1

Man mano che il bambino prende confidenza con il cibo, potete addensare gradualmente la consistenza delle pappe preparandole con meno liquido (latte materno, latte artificiale o acqua). Lasciatevi guidare dal bambino.

Poiché ogni bambino si sviluppa in modo diverso, è importante consultarsi con il pediatra, in modo da prendere decisioni informate sugli alimenti più adatti allo sviluppo del vostro bambino. Se ad un certo punto le abitudini alimentari del vostro bambino vi preoccupano, rivolgetevi al pediatra per un consiglio.

Riferimenti

- [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>

IT/ Spiegazione dei simboli



IT/ Questo simbolo indica che, nell'Unione Europea, il prodotto non può essere smaltito con i rifiuti domestici. Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute dell'uomo, causati dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti, ricicliamoli responsabilmente, promuovendo il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per restituire un apparecchio usato, utilizzare i comuni canali di restituzione e raccolta o rivolgersi al negozio dove è stato acquistato il prodotto. Il prodotto potrà quindi essere riciclato in modo sicuro per l'ambiente.



IT/ Questo apparecchio è conforme alla direttiva CEE 1935/2004 sui materiali e gli oggetti destinati al contatto con prodotti alimentari.

nutribullet

BABY[®]



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

Tutti i diritti riservati

nutribullet[®] e il logo nutribullet[®] sono marchi commerciali di CapBran Holdings, LLC registrati negli Stati Uniti e in tutto il mondo. Copyright 2021

210924_NBY-1893