

# Przewodnik po domowych posiłkach dla niemowląt



Podręcznik  
użytkownika,  
wskazówki  
i nie tylko!



**nutribullet**  
BABY®

# Spis treści

- 03 Ważne środki ostrożności
- 09 Co otrzymujesz
- 10 Korzystanie z systemu nutribullet Baby®
  - 13 Przygotowywanie partii
- 14 3 etapy przyrządzania jedzenia dla dzieci
- 16 Czego potrzebuję?
- 18 Ostrzeżenie o alergiach
- 26 Materiały referencyjne

## Ważne środki ostrożności i informacje ostrzegawcze

Dla własnego bezpieczeństwa przed skorzystaniem z systemu nutribullet Baby® należy przeczytać całą instrukcję.

## Zachowaj niniejszą instrukcję!

### OGÓLNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Dzieci nie mogą samodzielnie korzystać z urządzenia. Przechowywać przewód poza zasięgiem dzieci.
- **NIGDY NIE POZOSTAWIAĆ DZIAŁAJĄCEGO URZĄDZENIA NUTRIBULLET BABY® BEZ NADZORU.**
- Używać systemu nutribullet Baby® wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie używać na zewnątrz.
- Zawsze używać systemu nutribullet Baby® na czystej, płaskiej, twardej i suchej powierzchni.
- Jeśli urządzenie systemu nutribullet Baby® ulegnie awarii lub zostanie upuszczone albo uszkodzone w jakikolwiek sposób, należy przerwać użytkowanie i skontaktować się z działem obsługi klienta w celu uzyskania dalszej pomocy.

### BEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z CIEPŁEM I CIŚNIENIEM

**Nie należy umieszczać gorących składników w żadnym z zamkniętych naczyń do blendowania przed blendowaniem.**

#### OSTRZEŻENIE!

Podgrzewane składniki mogą powodować powstawanie ciśnienia w szczelnie zamkniętym naczyniu, przez co może dojść do ich wyrzucenia skutkującego obrażeniami ciała lub uszkodzeniem mienia. Należy zacząć od składników chłodnych lub o temperaturze pokojowej (21°C lub mniej).

- **Silnik nigdy nie może pracować dłużej niż jedną minutę za jednym razem.** Uruchomienie silnika na okres dłuższy niż minuta może (i) spowodować trwałe uszkodzenie silnika, (ii) a rozgrzane i sprężone w wyniku tarcia ostrzy obrotowych składniki mogą spowodować uszkodzenia ciała lub mienia. Jeśli silnik przestanie działać, należy odłączyć podstawę z silnikiem od zasilania i zostawić ją na kilka godzin do ostygnięcia

przed jej ponownym użyciem. Urządzenie nutribullet Baby® posiada wbudowany wyłącznik termiczny, który powoduje wyłączenie silnika, gdy dojdzie do jego przegrzania. Podstawa z silnikiem zostanie zresetowana, gdy wyłącznik termiczny ostygnie.

- **Nigdy nie blendować płynów gazowanych ani składników musujących (np. sody spożywczej, proszku do pieczenia, drożdży, surowego ciasta itp.).** Ciśnienie nagromadzone z powodu uwalniających się gazów może spowodować pęknięcie kubka, prowadząc do obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia.
- Nie podgrzewać w kuchenke mikrofalowej żadnego z elementów systemu nutribullet Baby® (kubków, pokrywek, ostrzy, podstawy z silnikiem) i nigdy nie podgrzewać w kuchenke mikrofalowej zamkniętego kubka.

## BEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z MISĄ / KUBKIEM

- Z misy należy korzystać zawsze z zabezpieczoną przykrywką.
- Nie wolno wkładać żywności do misy ręką, dopóki urządzenie nutribullet Baby® działa. Więcej składników można dodać dopiero po zdjęciu misy z podstawy z silnikiem.
- Nie wolno uruchamiać urządzenia nutribullet Baby® z pustym kubkiem lub z pustą misą. Oba naczynia muszą zawierać żywność lub ciecz.

- Nigdy nie wolno obchodzić mechanizmu blokady.

## BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z KUBKÓW DATE-DIAL

- Nigdy nie wolno mrozić żywności w kubkach do przechowywania Date-Dial. Mrozić żywność wolno wyłącznie w przeznaczonych do tego celu pojemnikach.
- Kubki Date-Dial mogą być napełnione maksymalnie w 2/3 objętości.

## BEZPIECZEŃSTWO ZWIĄZANE Z OSTRZAMI

Ostrza są ostre.

Obchodzić się z nimi ostrożnie.

### OSTRZEŻENIE!

#### UNIKAĆ KONTAKTU Z RUCHOMYMI CZĘŚCIAMI!

Nie zbliżać rąk ani przyborów do miski lub ostrzy podczas blendowania jedzenia, aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń ciała. **Szpatułka lub naczynia mogą być używane do przenoszenia żywności, ale tylko wtedy, gdy urządzenie nie pracuje.**

Nigdy nie używać rąk ani narzędzi do wciskania przycisków aktywatora, gdy podstawa z silnikiem jest podłączona do źródła zasilania.

- Aby ograniczyć ryzyko urazu, należy upewnić się, że ostrze ekstraktora jest bezpiecznie przykręcone do krótkiego kubka

lub misy przed montażem elementu do podstawy z silnikiem i uruchomieniem urządzenia.

- Nigdy nie przechowywać ostrza ekstraktora na podstawie z silnikiem bez założonego kubka lub naczynia.

## PIELĘGNACJA USZCZELEK

- Każde ostrze ekstraktora zawiera uszczelkę silikonową, która po zakręceniu na kubkach całkowicie je uszczelnia. Aby mieć pewność prawidłowego montażu uszczelki w ostrzu ekstraktora, przed każdym użyciem i po nim należy ją sprawdzić. Nigdy nie wolno demontować uszczelki z ostrza.
- **Próba wyciągnięcia tej uszczelki może spowodować trwałe uszkodzenie ostrza oraz nieszczelność.** Jeśli uszczelka z czasem poluzuje się lub zostanie uszkodzona, nie wolno korzystać z ostrza ekstraktora. Należy skontaktować się z biurem obsługi klienta i poprosić o wymianę elementu.

## BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

### OSTRZEŻENIE!

Nie używać tego produktu w miejscach, w których dostępne jest zasilanie elektryczne o innych parametrach lub w których używa się innych wtyczek. Nie stosować wszelkiego rodzaju przejściówek oraz przetwornicy napięcia, gdyż mogą one spowodować zwarcie, pożar, porażenie

prądem elektrycznym, obrażenia ciała lub uszkodzenie produktu.

- Nie używać akcesoriów innych niż przewidziane dla systemu nutribullet Baby®, w tym węków, ponieważ mogą one spowodować pożar, porażenie prądem, obrażenia ciała lub uszkodzenie produktu i unieważnią gwarancję na produkt.
- Aby uniknąć ryzyka porażenia prądem elektrycznym, nigdy nie zanurzać przewodu zasilającego, wtyczki ani podstawy z silnikiem w wodzie lub innych płynach.
- Zawsze **ODŁĄCZAĆ WTYCZKĘ** urządzenia nutribullet Baby®, gdy nie jest ono używane lub **PRZED** jego montażem, demontażem, wymianą akcesoriów lub czyszczeniem. Nie manipulować przy urządzeniu nutribullet Baby®, dopóki wszystkie jego części nie przestaną się poruszać.
- Nie dopuszczać do zwisania przewodu z krawędzi stołu lub blatu. Nie ciągnąć ani nie uszkadzać przewodu zasilającego. Nie dopuszczać do kontaktu przewodu zasilającego z gorącymi powierzchniami, w tym z piekarnikiem.

## CZYSZCZENIE SYSTEMU NUTRIBULLET BABY®

**Przed pierwszym oraz po każdym użyciu urządzenia należy je wyczyścić zgodnie z poniższymi instrukcjami.**

System nutribullet Baby® można bez problemu wyczyścić. Wystarczy tylko umieścić jego elementy (za wyjątkiem podstawy z silnikiem) na GÓRNEJ PÓŁCE w zmywarce lub umyć je ręcznie w ciepłej wodzie z mydłem oraz opłukać.

#### OSTRZEŻENIE!

Nie wystawiać ostrza ekstraktora ani innych elementów plastikowych na ekstremalne temperatury i nagłe zmiany temperatury, w tym nie sterylizować we wrzątku ani parą. W przeciwnym wypadku może dojść do odkształcenia się lub uszkodzenia plastiku.

Podczas mycia ostrzy **NIE WOLNO** zdejmować pierścienia uszczelniającego.

#### CZYSZCZENIE PODSTAWY Z SILNIKIEM SYSTEMU NUTRIBULLET BABY®

#### OSTRZEŻENIE!

Podstawa z silnikiem zazwyczaj nie wymaga intensywnego czyszczenia, ale różne płyny mogą wyciekać na podstawę i przyciski aktywatora, jeśli miski i ostrza nie są szczelnie zamknięte podczas blendowania.

Sposób czyszczenia podstawy z silnikiem:

- **KROK 1: ODŁĄCZ** podstawę z silnikiem od źródła zasilania.
- **KROK 2:** Za pomocą wilgotnej szmatki wytrzyj **PODSTAWĘ Z SILNIKIEM** od wewnątrz i z zewnątrz.

#### OSTRZEŻENIE!

Nigdy nie zanurzaj podstawy z silnikiem w wodzie ani nie wkładaj jej do zmywarki. Przed czyszczeniem zawsze wyjmij wtyczkę z gniazda elektrycznego.

#### CZYSZCZENIE SILNYCH ZANIECZYSZCZEŃ

- Aby usunąć zaschnięte, przyklejone składniki z kubków systemu nutribullet Baby®, napełnij kubek do połowy wodą z mydłem, nakręć go na ostrze i blenduj na podstawie z silnikiem przez 10-20 sekund. Odkręć ostrze, wylej wodę, a następnie lekko wyszoruj i opłucz kubek, aby usunąć pozostałe zanieczyszczenia.

**! Zachowaj niniejszą instrukcję!**





## Co otrzymujesz



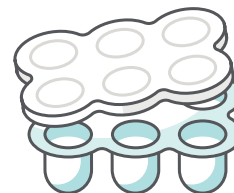
3-częściowa miska



podstawa z silnikiem



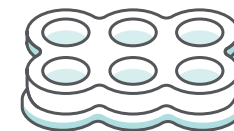
typu easy-twist



taca do mrożenia z pokrywą



6 kubków do przechowywania z datownikiem



taca na końcówki



niski kubek



zamykana pokrywa zachowująca świeżość

# Korzystanie z systemu nutribullet Baby®.

## Korzystanie z miski



1

Przykręć **ostrze ekstraktora** na **miskę** tak, aby zapewnić jej szczelność.



2

Zdejmij **pokrywę z miski** i wlej wybrany płyn oraz włóż całkowicie schłodzone składniki, pamiętając o usunięciu wszystkich skórek, gniazd nasiennych, pestek lub łodyg. Nie przekraczaj linii wskazującej poziom maksymalny.



3

Założ pokrywę z powrotem na **miskę** i umieść zespół **miski** na **podstawie z silnikiem**. Wciśnij i przekręć w prawo, aby podłączyć silnik. Blenduj, aż jedzenie uzyska pożądaną konsystencję.



4

Przekręć zespół **miski** w lewo, aby odłączyć silnik i zdjąć **podstawę z silnikiem**. Przełóż purée łyżką do miski i podaj je od razu lub schowaj na później.

## Korzystanie z niskiego kubka



1

Wlej wybrany płyn i włóż całkowicie schłodzone jedzenie do **niskiego kubka**, pamiętając o usunięciu wszelkich skórek, pestek, gniazd nasiennych lub łodyg. Nie przekraczaj linii wskazującej poziom maksymalny.



2

Przykręć **ostrze ekstraktora** na **niski kubek** tak, aby zapewnić jego szczelność.



3

Umieść zespół **niskiego kubka** na **podstawie z silnikiem**. Wciśnij i przekręć w prawo, aby podłączyć silnik. Blenduj, aż jedzenie uzyska pożądaną konsystencję.



4

Przekręć zespół **niskiego kubka** w lewo, aby odłączyć silnik i zdjąć **podstawę z silnikiem**. Przełóż purée łyżką do miski i podaj je od razu lub schowaj na później.

⚠ **ZAWSZE** podczas przygotowywania jedzenia dla dziecka w domu miej czyste ręce, czyste przyrządy do gotowania, czyste powierzchnie do przygotowywania żywności, czyste garnki/patelnie itp.

⚠ **NIGDY** nie blenduj gorących, gazowanych ani musujących składników, a także płynów w szczelnie zamkniętym niskim kubku, gdyż może to spowodować powstanie ciśnienia i doprowadzić do obrażeń ciała.

## Przechowywanie



### Przechowywanie krótkoterminowe

Przełóż purée łyżką do **kubków do przechowywania z datownikiem**, aby przechować je przez krótki czas w lodówce.

**!** UWAGA: Jedzenie przechowywane w lodówce należy spożyć w przeciągu 2 dni. Jedzenie mrożone można przechowywać przez 3 miesiące.



### Przechowywanie długoterminowe

Przełóż purée łyżką na **tacę do mrożenia z pokrywką**, załóż pokrywkę i włóż tacę do zamrażarki.

## Przygotowywanie partii

W tym przypadku wykorzystasz wszystkie możliwości systemu nutribullet Baby® i przygotujesz świeże jedzenie dla dziecka o wielu różnych smakach w zaledwie kilka minut! **Oto, jak to zrobić:**

- 1 Wybierz menu tygodniowe na podstawie jedzenia, które Twoje dziecko już toleruje oraz nowych potraw, które będziesz wprowadzać. Ugotuj w wodzie i na parze całe tolerowane jedzenie, aby przygotować je jednocześnie. Nowe potrawy należy przygotować oddzielnie, aby zapobiec powiązaniu ich z tolerowanym jedzeniem w przypadku wystąpienia reakcji alergicznej.

- 3 Schowaj do lodówki jedzenie, które zamierzasz zużyć w ciągu następnych dwóch dni, pakując je do niskiego kubka lub kubków do przechowywania. Użyj datownika, aby śledzić datę przygotowania. Taca do mrożenia z pokrywką pozwala przechowywać mrożone purée nawet przez 3 miesiące.

- 2 Podczas gotowania twardszych składników przygotuj purée ze składników, które nie wymagają gotowania, takich jak banan, awokado, arbuz. Pamiętaj, aby umyć i obrać owoce oraz warzywa lub usunąć ich gniazda nasienne, a także myć miskę między cyklami blendowania. Zostaw ugotowane składniki do całkowitego wystygnięcia, następnie zblenduj je z płynem (mleko z piersi, mleko w proszku lub woda) zgodnie z pożądaną teksturą i konsystencją.

**Przed każdym użyciem należy sprawdzić uszczelkę pod kątem jej właściwego osadzenia w ostrzu ekstraktora. Próba wyciągnięcia tej uszczelki może spowodować trwałe uszkodzenie ostrza oraz nieuszczelnienie. Jeśli z czasem uszczelka ta poluzuje się lub ulegnie uszkodzeniu należy skontaktować się z działem obsługi klienta w celu zamówienia zamiennego ostrza pod adresem [nutribullet.com](https://nutribullet.com).**

**Silnik nie powinien pracować przez dłużej niż jedną minutę, ponieważ może (i) ulec trwałemu uszkodzeniu oraz (ii) nagrzać składniki i wytworzyć ciśnienie poprzez tarcie generowane przez obracające się ostrza, co może doprowadzić do obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia. Jeśli silnik przestanie działać, należy odłączyć podstawę z silnikiem od zasilania i zostawić ją na kilka godzin do ostygnięcia przed jej ponownym użyciem. Urządzenie nutribullet Baby® posiada wbudowany wyłącznik termiczny, który powoduje wyłączenie silnika, jeśli dojdzie do jego przegrzania. Podstawa z silnikiem zostanie zresetowana, gdy wyłącznik termiczny ostygnie.**

# 3 etapy przyrządzania jedzenia dla dzieci

## Etap 1

Idealne purée: 6–8 miesięcy



Etap 1 obejmuje wprowadzenie serii płynnych, rzadkich purée u dziecka, aby przygotować jego układ trawienny na pokarmy stałe. U większości dzieci etap ten zaczyna się między 6. a 8. miesiącem życia, ale mogą być na niego gotowe już w 4. miesiącu albo dopiero po ukończeniu 10. miesiąca.

Jeśli zdecydujesz się wprowadzić pokarmy stałe przed ukończeniem 6. miesiąca życia, zalecamy skonsultowanie się z pediatrą i sprawdzenie, czy u dziecka występują poniższe oznaki.

**Oznaki, wskazujące, że dziecko może być gotowe na rozpoczęcie 1. etapu:**

- Dziecko waży przynajmniej 6 kilogramów i/lub podwoiło swoją masę ciała od momentu narodzin.
- Dziecko siedzi pionowo z podparciem i potrafi dać znać, że wciąż jest głodne.
- Dziecko ma dobrą kontrolę nad głową.
- Dziecko potrafi się odwrócić, aby poinformować o zakończeniu jedzenia.
- Dziecko nie wypycha jedzenia językiem (odruch wypychania) i jest w stanie przesunąć je do tyłu w jamie ustnej oraz połykać.

[1, 2, 3, 4]



Ponieważ każde dziecko rozwija się w inny sposób, ważne jest, aby najpierw porozmawiać z pediatrą, co pozwoli podjąć świadome decyzje w sprawie jedzenia właściwego dla dziecka na jego etapie rozwoju. Jeśli w jakimkolwiek momencie będziesz martwić się o nawyki swojego dziecka związane z jedzeniem, skontaktuj się z pediatrą, aby otrzymać poradę.

## Etap 2

Smaczne tekstury: 9–12 miesięcy



Wręcz ze wzrostem dziecka i rozwojem silniejszych umiejętności przełykania będzie ono coraz głodniejsze i bardziej zainteresowane jedzeniem. Na tym etapie może ono być skłonne próbować dosłownie wszystkiego, więc daj się ponieść kreatywność!

Pamiętaj, aby podczas wprowadzania nowych pokarmów, pozwolić dziecku na kierowanie tym procesem. Bądź delikatna i zachęcaj je do jedzenia czegoś, na co wyraźnie nie ma ochoty. Jeśli nie odniesiesz sukcesu, po prostu zrób przerwę i spróbuj ponownie za tydzień. Samodzielne jedzenie to duża część etapu 2, więc w tym momencie należy zacząć podawać dziecku pokarmy odpowiednie do jego wieku, które może chwycić palcami, dawać mu do trzymania łyżkę, a także serwować jedzenie w większych kawałkach w misce.

## Etap 3

Miniposiłki: od 12 miesięcy



Etap 3 poszerza listę pokarmów odpowiednich do poziomu rozwoju dziecka. Aby sprawić, że dziecko nie stanie się wybredne, oferuj mu pokarmy o wielu różnych teksturach i smakach. Jeśli będzie ono odrzucało lub ignorowało jakieś jedzenie, nie przestawaj podawać mu go. Ciągłe wprowadzanie nowego rodzaju jedzenia u dziecka sprawi, że będzie ono bardziej przyzwyczajone i ograniczy jego lęk związany z porą posiłku. Większość niemowląt zaczyna lubić nowe jedzenie średnio po 5–10 próbach jego podania, więc powtarzanie tych czynności i cierpliwość sprawią, że dziecko prawdopodobnie rozwinie swoje upodobania, jeśli chodzi o jedzenie.



# Czego potrzebuję?

## Urządzenie do gotowania na parze lub garnki ze stali nierdzewnej z koszem do gotowania na parze.

Z wyjątkiem pokarmów, które z natury są miękkie, takich jak banany lub awokado, większość składników będzie wymagała ugotowania na parze przed zamianieniem ich w purée. Jeśli nie posiadasz w swojej kuchni kosza do gotowania na parze, wyposaż się w niego.

## Delikatnie pochylone siedzisko dla niemowlaka lub wysokie krzesło.

Każda rodzina ma unikalne potrzeby, więc ważne jest, aby znaleźć wysokie krzesło, które spełni Twoje potrzeby. Może to być krzesło przypinane do krzesła w jadalni albo wyższe krzesło, na którym dziecko siedzi na wysokości Twojego wzroku. Bez względu na to, co wybierzesz, **podczas karmienia dziecka zawsze najważniejsze jest bezpieczeństwo.**

## Mata podłogowa lub chrońca przed zachlapaniem.

W przypadku karmienia dziecka spodziewaj się niespodziewanego i bądź przygotowana. **Latające purée to częsty towarzysz na początku przygody dziecka z pokarmami stałymi.** Aby maksymalnie ograniczyć

bałagan, połóż na podłodze matę podłogową lub chrońcą przed zachlapaniem. Znacznie łatwiej będzie wyczyścić ją niż całą kuchnię!

## Plastikowe śliniaki z dużymi kieszeniami na jedzenie i ściekające składniki.

Mokre składniki często przesączają się przez materiałowe śliniaki, mocząc ciuchy dziecka. Aby zapewnić sobie zaawansowaną ochronę przed rozlewaniem, wypróbuj **śliniaki z wodoodpornego plastiku lub silikonu**, które pozwalają zebrać rozlane i zgubione jedzenie, nie wchłaniając go.

## Przybory przyjazne dla dziecka.

W karmieniu dziecka ważną rolę odgrywa posiadanie właściwych przyborów. Pamiętaj, aby żadne przybory, talerze i miski nie zawierały BPA ani ftalanów. **Łyżki i widelce dla dzieci powinny być wykonane z silikonu, bambusa, drewna naturalnego lub stali nierdzewnej, a także posiadać miękki uchwyt.** Jeśli podajesz ciepłe jedzenie, pamiętaj, aby upewnić się, że nie jest za ciepłe i nie poparzy ust Twojego dziecka. Pamiętaj, aby miski i talerze miały na spodzie przyssawki, dzięki czemu unikniesz latającego purée!



# Ostrzeżenie o alergiach

Alergie występują często u niemowlaków i dzieci. Z alergią pokarmową mamy do czynienia, gdy układ odpornościowy organizmu reaguje na określone jedzenie tak, jakby było ono niebezpieczne lub szkodliwe, wywołując objawy o nasileniu od łagodnego do ciężkiego (patrz punkt **Objawy reakcji alergicznej** na stronie 19). Chociaż dzieci często wyrastają z alergii na mleko, jajka, soję i pszenicę, jest bardziej prawdopodobne, że alergie na orzeszki ziemne, inne orzechy, ryby i skorupiaki pozostaną z nimi na stałe [5].

**Pewne pokarmy mogą wywoływać reakcję alergiczną u dzieci**, więc zalecamy zachowanie czujności przynajmniej w pierwszym roku karmienia. W aktualnych wytycznych zaleca się wprowadzanie pokarmów skłonnych do wywoływania alergii, gdy dziecko zacznie jeść purée (~6 miesięcy). Z dowodów wynika, że późniejsze wprowadzenie tych pokarmów może w rzeczywistości zwiększyć ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej u dziecka. Pamiętaj, że może ona wystąpić u dziecka w każdej chwili, nawet gdy zna ono już jedzenie, które ją spowoduje. Małe dzieci wymagają ciągłego monitorowania, gdyż na tych wczesnych etapach mają kontakt z wieloma nowymi pokarmami.

Ważne jest także, aby pamiętać, że każde dziecko jest inne. Weź pod uwagę alergie pokarmowe w Twojej rodzinie, gdyż mogą one mieć znaczenie. **Przed wprowadzeniem jakichkolwiek pokarmów, w szczególności tych, o których wiadomo, że wywołują reakcje alergiczne, należy bezwzględnie skonsultować się z pediatrą.**

**Zalecamy wprowadzanie nowych pokarmów pojedynczo i o wczesnej porze dnia**, aby w razie wystąpienia reakcji alergicznej móc skontaktować się z pediatrą w godzinach jego pracy.

## Wprowadzanie pokarmów o dużej skłonności do wywoływania reakcji alergicznych.

Pamiętaj, że decyzja i wprowadzeniu pokarmów o dużej skłonności do wywoływania alergii zależy wyłącznie od Ciebie i wymaga omówienia z pediatrą. Jeśli u Twojego niemowlaka występują już objawy alergii pokarmowej bądź jego rodzeństwo ma alergię na orzeszki ziemne, [6], pediatra może skierować Was do alergologa w celu przeprowadzenia testów i określenia właściwych zaleceń.

### Najczęstsze pokarmy powodujące alergie:

- mleko krowie
- jajka
- soja
- pszenica
- orzeszki ziemne
- inne orzechy
- ryby
- skorupiaki

## Oznaki reakcji alergicznej

### Reakcje o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego

Łatwiejsze do rozpoznania u dzieci i dorosłych, którzy są w stanie powiedzieć, że coś im dolega. **Trudniejsze do rozpoznania u niemowląt.**

### ZWRÓĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE OBJAWY:

- pokrzywka lub pręgi
- obrzęk ust, twarzy lub oczu
- mrowienie ust
- wymioty lub ból brzucha

### Ciężkie reakcje

Mogą być śmiertelne i wymagać natychmiastowej pomocy medycznej. **NATYCHMIAST ZWRÓĆ SIĘ PO POMOC LEKARSKĄ – NIE ZWLEKAJ** Pamiętaj, że te objawy trudno rozpoznać u każdego, zwłaszcza u niemowląt i dzieci, więc uważaj na nie podczas wprowadzania nowych pokarmów u swojego dziecka [7, 8, 9].

### ZWRÓĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE OBJAWY:

- trudności z oddychaniem/głośnie oddychanie
- obrzęk języka
- obrzęk lub zaciśnięcie gardła
- problem z mówieniem i/lub charczenie
- świszczący oddech lub uporczywy kaszel
- uporczywe zawroty głowy lub omdlenia
- biała skóra, stanianie się na nogach

**!** UWAGA: Nawet niewielka reakcja alergiczna może być pierwszym objawem poważnej reakcji. W przypadku jakiegokolwiek objawu reakcji alergicznej należy skontaktować się z pediatrą!

**!** UWAGA: Pamiętaj, aby potwierdzić rozpoznanie alergii pokarmowej z pediatrą, co pozwoli Tobie i Twojemu dziecku uniknąć niepotrzebnych ograniczeń związanych z dietą.


## Nietolerancja pokarmowa

Nietolerancja pokarmowa czasami jest mylona z alergią pokarmową, ponieważ mogą towarzyszyć jej podobne objawy, takie jak wymioty, ból brzucha oraz biegunka. Podczas gdy **alergie pokarmowe** to reakcje układu odpornościowego na białka występujące np. w mleku, orzechach i rybach, **nietolerancja pokarmowa** to reakcja na niezdolność organizmu do trawienia pewnego rodzaju pokarmów.

U ludzi najczęściej występuje nietolerancja **laktozy** występującej w nabiale. Według National Institutes of Health nietolerancja laktozy występuje u większości ludzi: 95% Azjatów, 60–80% Afroamerykanów, 80–100% Indian amerykańskich oraz 50–80% Latynosów [10].

Chociaż nietolerancja pokarmowa i związane z nią objawy nie są tak groźne, jak alergie pokarmowe, ważne jest, aby sprawdzić każdy objaw z pediatrą i zapewnić dziecku pomoc lekarską, gdy będzie jej potrzebowało.

- U niemowląt występuje większe ryzyko chorób przenoszonych przez żywność niż u starszych dzieci zdrowych osób dorosłych. Bardzo ważne jest, aby przestrzegać praktyk w zakresie bezpieczeństwa żywności.
- Czystość odgrywa niezwykle ważną rolę podczas przygotowywania jedzenia dla dzieci w domu. Zawsze podczas przygotowywania jedzenia dla dziecka w domu miej czyste ręce, czyste przyrządy do gotowania, czyste powierzchnie do przygotowywania żywności oraz czyste garnki/patelnie itp.
- Przed umieszczeniem jedzenia podgrzanego lub ugotowanego na parze w niskim kubku albo misce pamiętaj, że musi ono całkowicie ostygnąć. Pamiętaj też o obraniu składników i usunięciu pestek, gniazd nasiennych oraz łodyg.

 **UWAGA:** Informacje zamieszczone w naszym przewodniku nie zastępują regularnej opieki nad dzieckiem. Należy zawsze konsultować się z pediatrą w sprawie bezpieczeństwa żywności, odżywiania oraz karmienia dziecka.

## Czego unikać

### Ryzyko związane z zadławieniem się

- surowe, twarde warzywa
- duże kawałki owoców
- klejąca się lub twarda żywność (popcorn, pianki, twarde cukierki itp.)
- całe, duże i małe, orzechy

### Szkodliwe bakterie i zarodniki


- **Niepasteryzowany nabiał** nie przechodzi obróbki mającej na celu zabicie szkodliwych bakterii, dlatego jest niebezpieczny dla niedojrzałych układów odpornościowych.
- **Miód** zawiera zarodniki, które spowodować zatrucie jadem kiełbasianym, rzadką i niezwykle poważną chorobę niedojrzałego układu trawiennego.

### Żywność w puszkach, która...

- jest przeterminowana
- nie ma etykiety
- jest umieszczona we wgniezionej, zardzewiałej, wybrzuszonej lub nieszczelnej puszcze

### Dodatki

- sól lub cukier

 **UWAGA:** American Academy of Pediatrics zaleca, aby „Unikać podawania soku dzieciom aż do wieku, w którym będą uczyły się chodzić. W przypadku wprowadzenia soku należy odczekać do 6–9 miesiąca i ograniczyć jego spożycie do 120–180 ml. Unikać wprowadzania napojów słodzonych”. [11]



# Etap 1

## Idealne purée 6–8 miesięcy

**Zblenduj drobno warzywa i owoce, aby przygotować pożywne i pełnowartościowe purée – pierwsze wprowadzenie stałego pokarmu u Twojego dziecka.**

**UWAGA:** Aby przygotować gęściejsze purée, zmniejsz ilość płynu do 1 łyżki, aby było rzadsze, dodawaj po 1 łyżce płynu, aż uzyskasz żądaną konsystencję.

## **Etap 1 potrwa 6–8 tygodni.**

Na etapie 1 wprowadza się bardzo proste, rzadkie purée złożone z nie więcej niż dwóch składników. Nowe pokarmy należy wprowadzać na podstawie 4-dniowego harmonogramu, czyli wprowadzając jeden nowy pokarm co cztery dni. Ma to bardzo duże znaczenie, jeśli chodzi o możliwość śledzenia reakcji alergicznych na konkretny pokarm.

### **Wprowadzanie smaków**

Pierwszy „stały” posiłek dziecka będzie tak naprawdę rzadkim purée z jednego składnika. Przygotuj purée o odpowiedniej konsystencji, używając jedzenia i mleka z piersi, mleka w proszku lub wody.

### **Zasada „4-dniowego czekania”**

Podczas wprowadzania nowych pokarmów bardzo ważne jest, aby przestrzegać zasady „4-dniowego czekania”: wprowadzaj nowe pokarmy pojedynczo, co cztery dni. Na przykład, jeśli w poniedziałek dziecko próbowało awokado, zaczekaj do piątku i wprowadź wtedy słodkie

ziemniaki. W ten sposób możesz śledzić wszelkie dziwne reakcje, wysypkę lub stolec i odnieść te objawy do konkretnego pokarmu. Nowe pokarmy należy wprowadzać wyłącznie rano lub wczesnym popołudniem, aby w razie potrzeby mieć czas na kontakt z pediatrą. Nowe pokarmy można łączyć z tymi, o których wiadomo, że dziecko już je toleruje.

### **Zagęszczaj konsystencję na etapie 1**

Gdy Twoje dziecko coraz bardziej przystosowuje się do jedzenia, stopniowo zagęszczaj konsystencję jego pokarmów, dodając mniej płynu (mleka z piersi, mleka w proszku lub wody) podczas blendowania. Pozwól kierować tym swojemu dziecku.

Każde dziecko rozwija się inaczej, więc ważne jest, aby porozmawiać z pediatrą, co umożliwi podjęcie świadomych decyzji w sprawie odpowiednich pokarmów, zwłaszcza w odniesieniu do Twojego dziecka. Jeśli w jakimkolwiek momencie będziesz martwić się o nawyki swojego dziecka związane z jedzeniem, skontaktuj się z pediatrą, aby otrzymać poradę.

# Materiały referencyjne

- [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>

## PL/objaśnienie oznaczeń



**PL/** To oznaczenie wskazuje, że przedmiotowego produktu nie należy usuwać wraz z odpadami bytowymi w całej UE. Aby zapobiec ewentualnej szkodzie dla środowiska lub zdrowia człowieka spowodowanej niekontrolowanym usuwaniem odpadów, należy oddać je do recyklingu celem wsparcia ekologicznego, ponownego wykorzystania zasobów materiałowych. W celu zwrotu używanego urządzenia należy skorzystać z systemów zwrotu i zbiórki odpadów lub skontaktować się ze sprzedawcą, u którego zakupiono ten produkt. Może odebrać go i przekazać do recyklingu bezpiecznego dla środowiska.



**PL/** Przedmiotowy produkt jest zgodny z europejskim rozporządzeniem nr. 1935/2004 w sprawie materiałów i artykułów przeznaczonych do kontaktu z żywnością.

# nutribullet

## BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)  
Wszelkie prawa zastrzeżone  
nutribullet® i logo nutribullet® są znakami towarowymi firmy CapBran Holdings,  
LLC, zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Copyright 2021

210924\_NBY-1893