Nutramigen*

Przewodnik dla rodziców dzieci
z alergią na białka mleka krowiego

Rozszerzanie diety

u dzieci do 1. roku życia

O książeczce

Rozszerzanie diety polega na stopniowym włączaniu pokarmów stałych do diety dziecka do momentu, gdy zacznie ono spożywać takie same posiłki, jak pozostali członkowie rodziny. W książeczce tej znajdują się porady dotyczące rozpoczęcia tego procesu przeznaczone dla rodziców, u których dzieci stwierdzono alergię na białka mleka krowiego. Książeczka zawiera przydatne wskazówki dotyczące stosowania zdrowej diety bezmlecznej przy jednoczesnym wpajaniu dobrych nawyków żywieniowych na przyszłość.
W książeczce przedstawiono także szereg przepisów na pożywne posiłki bezmleczne, które są szybkie i łatwe do wykonania – nawet dla zapracowanych mam! Każdy przepis został opracowany z uwzględnieniem ważnych składników odżywczych, a także zawiera przydatne wskazówki i modyfikacje, które pozwolą zwiększyć różnorodność posiłków Twojego dziecka.

Zaadaptowano na podstawie materiału przygotowanego przez Rosan Meyer (PhD) and Tanya Wright BSc (Hons) MSc Allergy

Specialist Paediatric Allergy Dietitians

Spis treści

O książeczce 2
Dlaczego odpowiednie rozszerzanie diety jest ważne? 4
Kiedy należy zacząć rozszerzać dietę mojego dziecka? 6
Jakie pokarmy mogę wprowadzać i kiedy? 7
Które pokarmy zawierają mleko krowie? 13
Zaczynamy rozszerzanie diety dziecka z alergią na białka mleka krowiego 15
Wskazówki i porady żywieniowe 17
Przepisy 19

Przepisy prezentowane w tej książeczce nie zawierają mleka i nabiału. W wielu przepisach wyeliminowano także inne typowe alergeny, jednak jeżeli Twoje dziecko jest uczulone na inne pokarmy, musisz dokładnie sprawdzać listę składników i ewentualnie ją modyfikować.

Jeżeli Twoje dziecko wykazuje reakcje alergiczne na jakiekolwiek pokarmy, jak najszybciej zasięgnij porady lekarza lub dietetyka dziecięcego. Jeżeli reakcja objawia się trudnościami w oddychaniu lub dojdzie do omdlenia bądź utraty przytomności, niezwłocznie skorzystaj z pomocy lekarza.

Mleko matki jest najlepszym źródłem składników odżywczych dla Twojego dziecka. Jeżeli karmisz piersią, nie rezygnuj z karmienia, ale porozmawiaj z dietetykiem o możliwości wykluczenia mleka krowiego i produktów zawierających mleko krowie ze swojej diety, ponieważ białko mleka krowiego może być przekazywane dziecku w mleku matki. Dietetyk może również udzielić Ci informacji na temat odpowiednich substytutów mleka oraz określi konieczność suplementacji witamin i minerałów.

Dlaczego rozszerzanie diety jest ważne?

W trakcie pierwszego roku życia tempo wzrostu dziecka jest większe niż na jakimkolwiek innym etapie. Szybki rozwój dziecka oznacza zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W ciągu pierwszych kilku miesięcy po urodzeniu dziecko otrzymuje wszystko, co jest mu potrzebne z mleka matki lub mleka modyfikowanego dla niemowląt. Z wiekiem zwiększa się jednak zapotrzebowanie na dodatkowe źródła pożywienia w postaci pokarmów stałych.

Wprowadzanie pokarmów stałych a alergia na białka mleka krowiego

Rozszerzanie diety dziecka może powodować stopniowe zmniejszanie spożycia mleka. Ponieważ dieta dzieci z alergią na białka mleka krowiego nie zawiera nabiału, istnieje ryzyko wystąpienia niedoboru cennych składników odżywczych: białka, wapnia i jodu. Z tego względu ważne jest, aby dieta niemowląt z alergią na białka mleka krowiego nadal zawierała mleko matki lub odpowiedni preparat mlekozastępczy, które pomogą zapewnić im odpowiednie ilości substancji odżywczych.

Rozpoczęcie rozszerzania diety to ważny kamień milowy w życiu Twojego dziecka. Jest to czas pełen radości i emocji dla rodziców i dzieci. Proces ten może być jednak także źródłem zmartwień, a alergia na białka mleka krowiego może stanowić dodatkowe utrudnienie.

Czym będę karmić swoje dziecko?

Czy moje dziecko otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze?

Czy moje dziecko zjada odpowiednią ilość pokarmu?

Celem książeczki jest przekazanie rodzicom cennych rad dotyczących rozszerzania diety dziecka. Zawiera ona także wiele szybkich i łatwych przepisów na bezmleczne potrawy, które pomogą Wam czerpać radość z tego szczególnego etapu rozwoju.

Na czym polega alergia na białka mleka krowiego?

- Alergia na białka mleka krowiego to reakcja układu odpornościowego na białka występujące w mleku krowim oraz produktach zawierających takie białka (na przykład nabiał).
- Alergia na białka mleka krowiego może charakteryzować się natychmiastowymi objawami typu pokrzywka (wysypka), zaczerwienienie i wyprysk na skórze, obrzęk warg, lub reakcją opóźnioną (biegunka, wymioty, kolka, zmiany skórne).
- Nie należy mylić alergii na białka mleka krowiego z nietolerancją laktozy, która wynika z niezdolności organizmu do trawienia cukru zawartego w mleku, zwanego laktozą. Nietolerancja laktozy powoduje wyłącznie objawy ze strony przewodu pokarmowego, jak biegunka, kolka, wzdęcia.

Przygody z jedzeniem

Przed ukończeniem 12 miesięcy dzieci zwykle chętnie próbują nowych potraw, w związku z czym warto jest wykorzystać ten czas jako okazję do wprowadzenia nowych potraw do jadłospisu dziecka. Wczesne poznawanie smaków i różnych konsystencji pokarmu stanowi dla dziecka przygodę i przygotowuje grunt pod dobre nawyki żywieniowe na całe życie.[1]

Smak

Pierwsze smaki, jakie poznaje dziecko po urodzeniu, to smak mleka matki lub mleka modyfikowanego, a jeśli maluch ma alergię – preparatu mlekozastępczego. Mogą one wywrzeć wpływ na preferencje smaków dziecka w późniejszym okresie życia. Co ciekawe, badania wykazały, że niemowlęta karmione Nutramigenem w późniejszym wieku preferują potrawy zawierające pikantny i gorzki smak, na przykład brokuły, w porównaniu z dziećmi otrzymującymi mleko modyfikowane innego typu.[1]
Im więcej smaków niemowlę pozna od wczesnych miesięcy, tym chętniej będzie próbować nowych potraw w przyszłości. Zróżnicowane potrawy i smaki stanowią także źródło wielu niezbędnych składników odżywczych dla Twojego dziecka.

Konsystencja

W miarę postępów we wprowadzaniu pokarmów stałych ważne jest podawanie posiłków o różnej konsystencji – płynnych, grudkowatych, wymagających przeżuwania, chrupiących itd.[2] W wieku około 8-10 miesięcy dzieci mogą zacząć jeść trzymając pokarmy rączkami. Pokarm o zróżnicowanej konsystencji rozwija umiejętność przeżuwania i wzmacnia mięśnie niezbędne do rozwoju mowy. Posiłki nadające się do jedzenia przy pomocy rąk to doskonała okazja dla dzieci do samodzielnego jedzenia, przy czym dzieci mogą także ćwiczyć koordynację ręka-oko.

Pomysły na potrawy „do ręki"

Potrawy do jedzenia przy pomocy rąk to żywność, którą Twoje dziecko może z łatwością trzymać.
Zacznij od podawania miękkich produktów, przechodząc stopniowo do pokarmów o twardszej konsystencji, od wieku 10 miesięcy.
Wypróbuj:

- kawałki duszonych warzyw, np. marchewki, ziemniaka,
- kawałki owoców (pokrojone na małe cząstki), np. miękkie jabłko, dojrzały banan, gruszka, melon,
- wafle i chrupki ryżowe lub kukurydziane,
- ugotowany makaron o różnych kształtach,
- jeżeli podajesz ciasteczka/przekąski dla dzieci, zwracaj uwagę na ich zawartość cukru i soli,
- kawałki bułki, chleba, podpłomyków

1) Beauchamp GK et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;48 Suppl 1:S25-S30

Kiedy należy zacząć rozszerzać dietę dziecka?

Większość specjalistów zaleca rozpoczęcie rozszerzania diety w wieku około 6 miesięcy (26 tygodni). Jeżeli chcesz zacząć odrobinę wcześniej, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem, ale pokarmy stałe nie są zalecane przed ukończeniem 4 miesięcy (17 tygodni).[2]

Zachowania, które mogą sugerować, że Twoje dziecko jest gotowe do przyjmowania pokarmów stałych, to między innymi:

- wkładanie przedmiotów do buzi
- żucie piąstek
- przyglądanie się innym domownikom z zainteresowaniem podczas jedzenia
- częstsze żądanie posiłków

Niezależnie od tego, kiedy zdecydujesz się zacząć, dzieci z alergią na białka mleka krowiego powinny być zdrowe i nie mieć objawów alergii, kiedy rozpoczniesz rozszerzanie diety.

Jakie pokarmy mogę wprowadzać i kiedy?

Generalnie pokarmy stałe wprowadza się etapami. Tabela przedstawiona na kolejnej stronie wskazuje przybliżony wiek, w którym można wprowadzać różne rodzaje i konsystencję pokarmów, wraz z podaniem sugerowanej liczby posiłków w ciągu dnia. Tabela została opracowana specjalnie z myślą o dzieciach z alergią na białka mleka krowiego, z wyłączeniem nabiału na każdym etapie.

- Wprowadzanie nowych pokarmów, które często wywołują reakcję alergiczną, takich jak pszenica, soja, jaja, ryby i orzechy, powinno być omówione z lekarzem prowadzącym ale na ogół nie ma potrzeby go opóźniać powyżej 4-6. miesiąca życia.
- Tego typu pokarmy warto wprowadzać nie częściej niż co 3 dni, pojedynczo i w małych ilościach.

Schemat rozszerzania diety u niemowląt z alergią na białka mleka krowiego

Zmiany w żywieniu (wprowadzanie nowych produktów) należy konsultować z lekarzem.

	Wiek (4)-6 miesięcy: Uwaga: wprowadzanie pokarmów stałych powinno rozpocząć się około szóstego miesiąca życia, jednak nie wcześniej niż przed upływem 17 tygodni	6-7 miesięcy
Produkty, których należy unikać	• Nabiał • Orzechy • Skorupiaki • Soja	• Nabiał
Produkty, które należy wprowadzać (cel: wprowadzanie nowego składnika co 3 dni)	• Zacznij od podawania papki z warzyw korzeniowych, takich jak ziemniaki, marchew • Następnie przejdź do innych warzyw • Zaproponuj owoce, na przykład jabłko, gruszkę, banana i owoce pestkowe (np. brzoskwinie, śliwki) • Skonsultuj się jednak z dietetykiem lub lekarzem, zanim wprowadzisz truskawki, kiwi i owoce cytrusowe na tym etapie • Podawaj kaszkę ryżową lub inne produkty ryżowe • W 5-6 miesiącu oprócz mięsa i żółtka do zupki można zacząć wprowadzać dodatek ryby†	• Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, zanim wprowadzisz gluten (pszenica, owies, żyto, produkty jęczmienne), jaja, soję, ryby† i orzechy na tym etapie • Kontynuuj wprowadzanie różnych warzyw i owoców • Rozpocznij podawanie produktów o wysokiej zawartości białka, takich jak kurczak, indyk, jagnięcina, wołowina i warzywa strączkowe (groszek i soczewica) • Podawaj pokarmy bogate w żelazo, takie jak mięso, kaszki wzbogacone w żelazo i zielone warzywa
Konsystencja pokarmu	• Żywność przetarta na gładko	• Gęstsza konsystencja z miękkimi grudkami • Dbaj o to, aby produkty były miękkie, łatwo dzieliły się na kawałki i aby można było łatwo je połykać. Nie podawaj dziecku produktów, które wymagają przeżuwania.

Rytm posiłków	• Zacznij od podawania niewielkiej ilości każdego nowego produktu: 1-2 łyżeczki, aby dziecko mogło poznać smak
	• Podawaj pokarmy stałe dwa razy dziennie
	• Używaj płytkiej plastikowej łyżeczki
	• Stopniowo zwiększaj ilość
		• 2-3 posiłki dziennie
		• Podawaj napoje w kubku „niekapku" lub kubeczku
		• Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącząc:
		  • owoce i warzywa (ugotowane do miękkości)
		  • pr odukty o wysokiej zawartości białka
		  • produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż

Zachowanie podczas jedzenia	• To nowe doświadczenie dla Twojego dziecka – pozwól mu się bawić i eksperymentować z jedzeniem	• Kiedy Twoje dziecko zacznie siadać, wprowadź krzesełko do karmienia • Daj dziecku łyżeczkę do zabawy • Pozwól dziecku dotykać jedzenia i bawić się żywnością

† 1-2 porcje ryby dla dziecka w ciągu tygodnia

Jest to jedynie propozycja schematu żywienia, ze wskazaniem przybliżonego wieku dziecka, zależnego od momentu rozpoczęcia rozszerzania diety: każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim tempie.

	8–10 miesięcy	Od 10 miesięcy
	• Nabiał, produkty w których składzie jest mleko, białka mleka, kazeina, serwatka	• Nabiał, produkty w których składzie jest mleko, białka mleka, kazeina, serwatka

	• Kontynuuj wprowadzanie różnych:
	  • warzyw
	  • owoców
	  • produktów zbożowych
	  • produktów na bazie pszenicy (np. chleba, makaronu, kaszek)
	  • produktów o wysokiej zawartości białka
		• Kontynuuj wprowadzanie różnych:
		  • warzyw
		  • owoców
		  • produktów zbożowych
		  • produktów na bazie pszenicy
		  • produktów o wysokiej zawartości białka
		• Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem w sprawie produktów, które nie zostały jeszcze wprowadzone
		  • najlepiej wprowadzić jak najwięcej różnych produktów

	• Produkty w formie papki z większymi grudkami • Można wprowadzić miękkie produkty do jedzenia przy pomocy rąk	• Produkty w formie papki, siekane i mielone, odpowiednie dla całej rodziny • Można wprowadzić twarde produkty do jedzenia przy pomocy rąk i zwiększyć różnorodność

	• 3 posiłki dziennie plus przekąski
	• Podawaj napoje w kubku „niekapku" lub kubeczku
	• Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącząc:
	  • owoce i warzywa (ugotowane do miękkości)
	  • produkty o wysokiej zawartości białka
	  • produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż
		• 3 posiłki dziennie plus przekąski
		• Podawaj napoje w kubku z ustnikiem lub kubeczku
		• Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącząc:
		  • owoce i warzywa (ugotowane do miękkości)
		  • produkty o wysokiej zawartości białka
		  • produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż

	• Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia • Może narobić bałaganu – ale to ważny etap uczenia się jedzenia	• Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia • Ignoruj negatywne zachowania podczas posiłków (np. rzucanie jedzeniem) i utrwalaj pozytywne zachowania

Żywienie niemowlęcia z alergią na białka mleka krowiego – wskazówki

Podstawą żywienia przez cały 1. rok życia dziecka jest karmienie piersią lub karmienie preparatem mlekozastępczym.[1]
Nie należy podawać produktów z mleka krowiego. W potrawach mleko można zastąpić preparatem mlekozastępczym.

wiek dziecka miesiące	liczba posiłków na dobę[3]	wielkość porcji	umiejętności	rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów[2]	preparat
1	7-6	100-130 ml	ssanie, połykanie	• płyny	mleko matki lub preparat mlekozastępczy	Nutramigen 1 LGG
2-4	5-4	170-200 ml				
Kolejność wprowadzania nowych produktów należy indywidualnie dostosować do potrzeb dziecka z alergią pokarmową i konsultować z lekarzem						
5-6	5	pokarmy uzupełniające 150-160 ml preparat mlekozastępczy 230 ml	• początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem, • silny odruch ssania, • wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa), otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki	• gładkie purée, • 4 posiłki z preparatem mlekozastępczym	• gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), • mięso, jajo lub purée ziemniaczane, • kaszki/kleiki bezglutenowe, • produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5 m.ż., nie później niż w 6 m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa), • woda bez ograniczeń, • sok 100% przecierany, bez dodatku cukru do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)	Nutramigen 1 LGG Nutramigen 2 LGG
7-8	5	pokarmy uzupełniające 170-180 ml preparat mlekozastępczy 230 ml	• pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki, • rozwój koordynacji i umiejętności umożliwiających samodzielne jedzenie	• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów, • produkty podawane do ręki, • 2-3 posiłki z preparatem mlekozastępczym od 7-8 m.ż.	• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby, • rozgniecione gotowane warzywa i owoce, • posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor), • miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, • mięsa podawane do ręki, • kasze, pieczywo, • woda i soki – jak wcześniej	Nutramigen 2 LGG
9-12	4-5	pokarmy uzupełniające 190-220 ml preparat mlekozastępczy 230 ml				Nutramigen 2 LGG

Rodzic/opiekun decyduje CO dziecko zje, KIEDY i JAK będzie podane. Dziecko decyduje CZY posiłek zje i ILE zje.

Na podstawie: Standardy Medyczne Pediatria 2014, T11, 321-338 oraz EUNUTNET 2006: Infant and young child feeding: Standard recommendations for European Union. **1.** Celem, do którego należy dążyć jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia **2.** Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką **3.** Zgodnie z zaleceniami na etykiecie produktów

Ile preparatu Nutramigen potrzebuje moje dziecko?

Jeżeli Twoje dziecko otrzymuje Nutramigen 1 LGG, lekarz lub dietetyk może zalecić przejście na Nutramigen 2 LGG po ukończeniu sześciu miesięcy, ponieważ ten preparat zawiera większe ilości kluczowych substancji odżywczych, pomagając w zaspokajaniu potrzeb starszych niemowląt.

Ponieważ Twoje dziecko spożywa więcej pokarmów stałych, zauważysz, że jego zapotrzebowanie ilościowe na mleko może zacząć spadać. Podczas wprowadzania pokarmów stałych 600 ml preparatu Nutramigen 2 LGG pokrywa większość dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze, a dziecko powinno nadal spożywać taką ilość co najmniej do ukończenia 12 miesięcy. Produkt można spożywać w postaci napoju, dodawać do posiłków, lub stosować połączenie obu metod. W tabeli na stronie 12 przedstawiono zawartość kluczowych składników w 600 ml preparatu Nutramigen 2 LGG, wyrażoną jako procent dziennego zapotrzebowania. Eksperci zalecają suplementowanie witaminy A i D u dzieci, które spożywają mniej niż 500 ml mieszanki dziennie.

Nowy lepszy smak*

***Smak Nutramigen 2 LGG został ulepszony dla ułatwienia akceptacji przez niemowlęta od 6 miesiąca życia**

Nutramigen LGG zawiera także LIPIL, specjalną mieszankę kwasów tłuszczowych, zawierającą DHA, znany również jako kwas tłuszczowy Omega-3. DHA występuje naturalnie w mleku matki i wspomaga proces rozwoju ostrości wzroku u niemowląt. Szczególnie ważne jest, aby dzieci pozostające na diecie wykluczającej produkty o wysokiej zawartości DHA, takie jak jaja i tłuste ryby, otrzymywały dobre źródło DHA, występujące w produktach Nutramigen LGG.

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w 1 r.ż

	Kluczowe składniki odżywcze zawarte w preparacie Nutramigen 2 LGG, wyrażone, jako stosunek wartości odniesienia dla dziennego zapotrzebowania u dzieci do ukończenia 1 roku
	Stosunek dziennego zapotrzebowania niemowląt na składniki odżywcze do zawartości w 500 ml (około 2 szklanki) preparatu Nutramigen 2 LGG
Wapń	**118%**
Żelazo	**75%**
Witamina D	**55%**
Witamina E	**75%**
Witamina A	**87%**
Tiamina (B1)	**125%**
Ryboflawina (B2)	**152%**
Niacyna	**105%**
Kwas foliowy	**113%**
Witamina B12	**120%**
Cynk	**94%**
Selen	**57%**

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w 1. r.ż. na podst. EFSA Panel of Dietetic Products, Nutrition and Allergies, EFSA Journal 2013; 11:3408
Wartości odżywcze preparatów Nutramigen 1 LGG oraz Nutramigen AA kształtują się na odmiennym poziomie.

Które pokarmy zawierają mleko krowie?

Jedyną metodą postępowania w przypadku alergii na białka mleka krowiego jest całkowite wyeliminowanie mleka i jego produktów (zwanych nabiałem) z diety dziecka, nawet niewielkich ilości ukrytych w żywności.

Oczywiste źródła mleka krowiego

Najbardziej oczywiste źródła to produkty nabiałowe:

- mleko krowie (świeże/UHT)
- jogurt
- serek homogenizowany
- ser żółty
- twaróg
- masło
- masło klarowane
- margaryna z dodatkiem jogurtu, mleka itp.
- zsiadłe mleko
- śmietana/śmietanka
- lody (za wyjątkiem sorbetów)
- napoje mleczne, koktajle
- mleko w proszku, kaszki mleczne i mleczno-owocowe
- mleko zagęszczone/skondensowane
- czekolady mleczne

Ukryte źródła mleka krowiego

Mleko może być także „ukryte" w wielu artykułach spożywczych, na przykład w chlebie tostowym, bułkach maślanych, drożdżówkach, chałkach, biszkoptach, ciastkach, gotowych posiłkach dla dzieci i niektórych wędlinach, pasztetach, parówkach, mielonkach itp. W związku z czym należy koniecznie zawsze uważnie przeczytać etykietę.

Wszystkie poniższe produkty mogą zawierać ukryte białka mleka krowiego:

- niektóre sztuczne słodziki
- kawy typu cappucino, kawy rozpuszczalne 3 w 1, napoje czekoladowe i kakaowe
- cukierki mleczne (krówki, toffi, irysy), lizaki, gumy rozpuszczalne
- chrzan i sos chrzanowy, sos tatarski, sos holenderski, sos beszamelowy
- dressingi i sosy sałatkowe
- zasmażka w proszku, gotowe zupy i buliony, kostki rosołowe
- chipsy

Składniki wykorzystywane w produkcji, które są źródłem białek mleka:

- kazeina, kazeiniany
- serwatka, białko serwatkowe,
- laktoalbumina, laktoglobulina,
- laktoza, cukier mleczny,
- sucha masa mleczna
- odtłuszczona sucha masa mleczna
- tłuszcz mleczny

Zgodnie z przepisami Unii Europejskiej od 25 listopada 2005 roku producent produktu zawierającego alergen (nawet jego śladowe ilości) jest zobowiązany do umieszczenia na opakowaniu informacji na ten temat. Na prawidłowo znakowanych produktach, których nie wolno stosować w diecie dziecka z alergią na białka mleka krowiego będzie informacja „zawiera białka mleka".
Warto jednak zawsze przeczytać pełną listę składników na etykiecie, gdyż nie wszystkie produkty są prawidłowo oznakowane. Producenci często też zmieniają recepturę, w związku z czym lepiej sprawdzać składniki za każdym razem.
Przepis ten nie dotyczy jednak żywności niepakowanej, takiej jak pieczywo, wyroby delikatesowe i mięsne (np. wędliny, pasztety i kiełbasy). Najlepiej jest unikać artykułów sprzedawanych luzem, których składniki nie są znane.

Informacja dla osób z alergią pokarmową

Produkt zawiera ryby, skorupiaki, mleko i gorczycę

Może zawierać jaja.

Produkt bezglutenowy.

Ważne jest, aby nie wprowadzać mleka innych zwierząt, na przykład mleka koziego lub owczego, ponieważ zawarte w nich białko jest bardzo podobne do białek występujących w mleku krowim i również może wywołać reakcję alergiczną.
Mleko owsiane, ryżowe nie stanowi wystarczającego źródła składników odżywczych i nie powinno być traktowane jako główne źródło pożywienia dzieci w wieku poniżej 2 lat.
Dostępne na rynku mleko sojowe nie powinno być podawane dzieciom poniżej 1. roku życia. Aby uzyskać więcej informacji na temat stosowania mleka ryżowego i sojowego u starszych dzieci, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Zaczynamy rozszerzać dietę dziecka z alergią na białka mleka krowiego

U niemowląt z alergią na białka mleka krowiego może wystąpić również alergia na inne rodzaje żywności, w związku z czym należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu nowych pokarmów, zwłaszcza w przypadku produktów, które często powodują alergię u dzieci, takich jak soja, jaja, pszenica, orzechy i ryby:

- Wprowadzaj tylko jeden nowy produkt w danym czasie, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem (na przykład pojedyncze warzywo lub owoc). Jeżeli u Twojego dziecka pojawi się reakcja alergiczna, taka metoda ułatwi ustalenie, jaki produkt wywołał reakcję alergiczną.
- Każdy nowy produkt powinien być podawany na początku w małych ilościach. Jeżeli objawy nie wystąpią, można następnie stopniowo zwiększać jego ilość przez kilka dni.
- Możesz dodać preparatu mlekozastępczego Twojego dziecka w celu uzyskania posiłku o odpowiedniej konsystencji.
- Zawsze pamiętaj, że w przypadku wystąpienia trudności w oddychaniu konieczne jest natychmiastowe uzyskanie pomocy lekarza.

- Spróbuj wprowadzać nowe pokarmy nie później niż w porze obiadowej, dzięki czemu możesz zaobserwować ewentualne reakcje i w razie konieczności uzyskać pomoc lekarską.
- W razie wystąpienia jakiejkolwiek reakcji zapamiętaj jej przebieg i ilość zjedzonego pokarmu, tak, aby móc poinformować lekarza lub dietetyka. Najlepiej zapisz te informacje.
- Przed podaniem kolejnego nowego produktu odczekaj dzień lub dwa po ustąpieniu objawów alergii.

Kroki postępowania przy wprowadzaniu pokarmów mogą się różnić w zależności od dzieci, rodzaju i nasilenia alergii pokarmowej. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

Dzienniczek żywienia

Na wczesnym etapie rozszerzania diety przydatne może być prowadzenie „dzienniczka żywienia", umożliwiające kontrolowanie produktów, które zostały dotychczas wprowadzone. Na tej przykładowej stronie z dzienniczka żywienia znajdują się informacje, które warto zapisać.

Na czym polega przeniesienie alergenu?
U niewielkiej liczby dzieci z alergią na białko mleka krowiego spożycie nawet śladowej ilości mleka może wystarczyć do wywołania objawów. Dietetyk lub lekarz może wytłumaczyć Ci, jakie środki ostrożności należy podjąć, aby uniknąć kontaktu mleka krowiego z innymi artykułami spożywczymi (tzw. przeniesienia alergenu).

Data podania	Nowy produkt	Spożyta ilość	Reakcja (TAK/NIE, rodzaj reakcji, czas wystąpienia po spożyciu, czas utrzymywania się)
12 maja	Mus gruszkowy	1 łyżeczka	NIE
13 maja	Mus gruszkowy	2 łyżeczki	NIE
14 maja	Owsianka	1 łyżeczka	NIE
15 maja	Owsianka	2 łyżeczki	NIE
16 maja	Owsianka	Kilka łyżeczek	NIE
22 maja	Jajecznica	1 łyżeczka	Tak
			Biegunka, 3 godziny po posiłku, trwała 4 godziny

Wskazówki i porady żywieniowe

- Jeżeli Twoje dziecko jest bardzo głodne, podaj mu połowę porcji mleka matki lub preparatu mlekozastępczego, a następnie posiłek w formie papki. W ten sposób pierwszy głód zostanie zaspokojony, a dziecko powinno stać się bardziej chętne do spróbowania papki.

- Dostosuj tempo do dziecka. Nie przyspieszaj i nie zmuszaj go do jedzenia; pozwól mu zdecydować, kiedy zakończyć posiłek.

- Na tym etapie ilość spożytego pokarmu jest mniej ważna niż przyzwyczajenie dziecka do koncepcji jedzenia różnych produktów.

- W miarę możliwości włączaj dziecko do wspólnych posiłków rodziny.

- Rozmawiaj z dzieckiem i zadbaj o to, aby czuło się ważne.

Produkty, których należy unikać

- Unikaj dodawania soli i cukru do posiłków oraz podawania dzieciom produktów przeznaczonych dla osób dorosłych z uwagi na wysoką zawartość soli i cukru.

- Nie podawaj miodu dzieciom do 3. roku życia, ponieważ czasami zawiera aflatoksyny. Miód zawiera także cukier, który sprzyja rozwojowi próchnicy.

- Artykułów spożywczych, takich jak kabanosy lub parówki, batoniki oraz twarde cukierki.

Od czego zacząć?

Pamiętaj: wprowadzanie pokarmów stałych oznacza bałagan, zwłaszcza wtedy, gdy Twoje dziecko zaczyna uczy się jeść samodzielnie. Przygotuj się!

- Przygotuj śliniaczki i plastikową osłonę do przykrycia podłogi.
- Aby zaoszczędzić sobie czasu i pracy, nie wycieraj ciągle dziecka – łatwiej i lepiej jest wytrzeć je tylko raz, po zakończeniu posiłku.

Do rozdrobnienia pokarmu użyj blendera lub miksera. Będziesz także potrzebować plastikowych misek, płaskiej plastikowej łyżeczki oraz krzesełka do karmienia (gdy tylko Twoje dziecko nauczy się siedzieć). Plastikowe naczynia nie tłuką się gdy dziecko nimi rzuci.

Spróbuj wprowadzić kubeczek lub kubek „niekapek", gdy Twoje dziecko osiągnie wiek około 6 miesięcy. Płyny przepływają przez smoczek bardzo powoli, co oznacza, że pozostają w buzi dziecka przez długi czas,a to może być potencjalnie szkodliwe dla jego zębów. Ogranicz płyny do mleka matki, preparatu mlekozastępczego lub wody i unikaj podawania słodkich napojów i soków z dużą zawartością cukru

Wspólne posiłki dla całej rodziny – jak tego dokonać?

Unikaj gotowania osobnych posiłków dla różnych członków rodziny. Wiele potraw dla całej rodziny nie zawiera mleka, na przykład spaghetti bolognese i pieczone potrawy. Jeżeli jednak dana potrawa zawiera mleko, możesz zastąpić je Nutramigenem, używając go w taki sposób, jak mleka krowiego, np. do sosów lub kremów. W ten sposób możesz nie tylko zwiększyć różnorodność produktów i przepisów, lecz także zwiększyć wartość odżywczą posiłku.

Przepisy z mieszanką Nutramigen, zawarte w tej książeczce, pomogą Ci przygotować odżywcze, bezmleczne posiłki dla Twojego dziecka. Może to być szczególnie przydatne, jeżeli masz trudności z nakłonieniem swojego dziecka do wypicia wystarczającej ilości mieszanki. Wszystkie przepisy zawierają Nutramigen w codziennych posiłkach dla całej rodziny, takich jak biały sos do makaronu, lasagne i ryby, a także desery, takie jak pudding ryżowy i krem.

Przepisy

1. Purée z owoców 21
2. Purée z warzyw 22
3. Płatki śniadaniowe 23
4. Kuskus na ostro lub słodko 24
5. Zupa ziemniaczano-brokułowa 25
6. Krem z marchewki i ziemniaka 26
7. Zupa dyniowa 27
8. Ryba w sosie pietruszkowym 28
9. Kremowe pory 29
10. Kalafior zapiekany z makaronem 30
11. Kurczak z dodatkami 31
12. Makaron z tuńczykiem i pomidorami 32
13. Lasagne 33
14. Potrawka z jagnięciny i warzyw 34
15. Kluseczki z sosem szpinakowym 35
16. Risotto 36
17. Ziemniaki w warstwach 37
18. Koktajle owocowe 38
19. Kisiel z Nutramigenem 39
20. „Niby-jogurt" owocowy 40
21. Pudding ryżowy 41
22. Tort urodzinowy 42

Informacje dotyczące przepisów zawartych w książeczce

- Potrawy mogą być przygotowywane z dodatkiem mleka Nutramigen 1 LGG lub Nutramigen 2 LGG (dla niemowląt po szóstym miesiącu życia). Jeżeli Twoje dziecko przyjmuje nadal Nutramigen 1 LGG mimo ukończenia sześciu miesięcy, porozmawiaj ze swoim lekarzem o przejściu na Nutramigen 2 LGG, ponieważ mleko to zawiera więcej kluczowych substancji odżywczych, takich jak wapń, odpowiednich dla starszego niemowlęcia.
- Zawsze sporządzaj mieszankę według wskazówek umieszczonych na opakowaniu.
- Ucieraj, rozgniataj lub siekaj żywność, aby osiągnąć prawidłową konsystencję dla Twojego dziecka.
- Sprawdzaj każdy przepis, aby mieć pewność, że składniki są odpowiednie dla Twojego dziecka. W razie wątpliwości zasięgnij porady swojego lekarza lub dietatyka.
- Spróbuj dodawać Nutramigen do potraw jak najpóźniej, aby uniknąć długiego gotowania – pomoże to w zachowaniu substancji odżywczych.
- Jeśli to możliwe nie podgrzewaj Nutramigenu LGG do temperatury powyżej 40°C, ponieważ obniży to działanie wyselekcjonowanego szczepu żywych bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG.
- Sprawdź temperaturę potrawy, zanim podasz ją swojemu dziecku!
- Podane wielkości porcji są przybliżone; Twoje dziecko może mieć apetyt na większą lub mniejszą porcję niż sugerowana ilość, a zazwyczaj najlepiej jest pozwolić dziecku zdecydować, kiedy poczuje się najedzone.
- Nie musisz się martwić wypróbowywaniem tych przepisów – zadbaliśmy o to, aby były szybkie i łatwe do wykonania dla zapracowanej mamy.
- Unikaj podgrzewania jedzenia w kuchence mikrofalowej, ponieważ może to powodować nierównomierne podgrzanie żywności.

Nutramigen 1 LGG i Nutramigen 2 LGG zawierają żywe kultury bakterii *Lactobacillus rhamnosus* (GG). Aby zachować żywotność mikroorganizmów preparat należy przygotowywać przy użyciu wody o temperaturze poniżej 40°C. Jeśli dodajesz preparat do potraw staraj się aby nie mieszać go z cieplejszymi potrawami.

Kolejność wprowadzania nowych produktów warto indywidualnie dostosować do potrzeb dziecka z alergią pokarmową

Pamiętaj! Nie wolno pozostawiać niemowląt bez nadzoru podczas jedzenia ze względu na ryzyko zadławienia

Purée z owoców

od 4-6 miesięcy

Purée to idealne rozwiązanie na początkowym etapie rozszerzania diety. Zastosowanie różnorodnych owoców i warzyw pomoże w zwiększeniu spożycia witamin i minerałów. Dla niemowlęcia, które dopiero zaczyna przygodę z Nutramigenem LGG, ten przepis może być „wprowadzeniem do smaku" i może pomóc mu przyzwyczaić się do niego.

Spróbuj najpierw jednego rodzaju owoców, a następnie połącz 2 lub 3 rodzaje dla urozmaicenia.

Purée z jabłek

około 3 porcje purée (po zamrożeniu około 6 kostek w pojemnikach do lodu)

2 jabłka deserowe, obrane i pokrojone w kawałki
30 ml mleka Nutramigen LGG (1 miarka na 30 ml wody)
1 płaska łyżeczka ryżu dla dzieci – dodawać stopniowo

1. Ugotuj jabłko na parze lub uduś je w małej ilości wody do miękkości.
2. Odsącz, a następnie utrzyj, przetrzyj przez sitko lub rozgnieć, odpowiednio do potrzeb. Ostudź.
3. Nabierz łyżką jedną porcję, dodaj Nutramigen LGG i wymieszaj.
4. Zagęść do prawidłowej konsystencji, dodając ryż dla dzieci.
5. Pozostałą część purée można zamrozić. Dodaj Nutramigen LGG i ryż dla dzieci zawsze dopiero po rozmrożeniu.

Modyfikacje:

Do przyrządzenia szybkiego, łatwego posiłku bez gotowania wybieraj owoce, które są słodkie i dojrzałe (lub owoce w naturalnym soku w puszkach).

- Dojrzałe gruszki
- Brzoskwinie
- Banany
- Morele
- Śliwki

Połącz purée z 2 lub 3 rodzajów owoców dla urozmaicenia, np.:

- jabłko, gruszka i odrobina zgniecionego banana
- ¼ awokado i ½ małego, dojrzałego banana (dodawaj Nutramigen LGG aż do osiągnięcia żądanej konsystencji).

Wskazówki:

- podana ilość ryżu dla dzieci to tylko orientacyjna wskazówka – możesz dodać więcej lub mniej, zależnie od tego, jaką konsystencję chcesz uzyskać
- Nutramigen LGG należy dodać zawsze dopiero po rozmrożeniu i ostudzeniu potrawy, aby zachować witaminy oraz żywe bakterie LGG

Purée z warzyw

od (4-) 6 miesięcy

Ten przepis jest idealny na początkowym etapie rozszerzania diety, a różnorodność warzyw zwiększa spożycie witamin. Dla niemowlęcia, które dopiero zaczyna przygodę z Nutramigenem, ten przepis może być „wprowadzeniem do smaku" i może pomóc mu przyzwyczaić się do niego.

Najpierw wypróbuj pojedyncze warzywa, a następnie łącz warzywa według poniższych wskazówek.

Purée z ziemniaków i groszku

około 3 porcje purée (po zamrożeniu około 6 kostek w pojemnikach do lodu)

50 g mrożonego groszku
1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę
30 ml mleka Nutramigen LGG (1 miarka na 30 ml wody)
1 płaska łyżeczka ryżu dla dzieci do zagęszczenia

1. Ugotuj ziemniaka w wodzie lub na parze.
2. Gdy ziemniak będzie miękki, dodaj groszek i gotuj przez kolejne 2 minuty.
3. Odsącz, a następnie utrzyj, przetrzyj przez sitko lub rozgnieć, odpowiednio do potrzeb. Ostudź.
4. Nabierz łyżką jedną porcję, dodaj Nutramigen LGG i wymieszaj.
5. Zagęść do prawidłowej konsystencji, dodając ryż dla dzieci.
6. Pozostałą część purée można zamrozić. Dodaj Nutramigen i ryż dla dzieci zawsze dopiero po rozmrożeniu.

Wskazówki:

- podana ilość ryżu dla dzieci to tylko orientacyjna wskazówka – możesz dodać więcej lub mniej, zależnie od tego, jaką konsystencję chcesz uzyskać
- Nutramigen LGG należy dodać zawsze dopiero po rozmrożeniu i ostudzeniu potrawy, aby zachować witaminy oraz probiotyki LGG

Modyfikacje:

- ziemniak i marchewka
- dynia i ziemniak
- cukinia i ziemniak
- brokuły i ziemniak
- kalafior i marchewka

Spróbuj też purée z soczewicą: Ugotuj 50 g czerwonej soczewicy w 300 ml wody do miękkości, odsącz, ostudź i dodaj 100 ml Nutramigenu LGG oraz 6 łyżeczek ryżu dla dzieci. Ilość: po zamrożeniu około 4 kostek w pojemnikach do lodu.

Śniadanka:
od 6 miesięcy

Znalezienie odpowiedniego śniadania dla dziecka z alergią pokarmową bywa często nie lada wyzwaniem. Płatki śniadaniowe to doskonały sposób na zwiększenie spożycia preparatu mlekozastępczego przez niemowlęta. Te propozycje śniadaniowe są bardzo pożywne i mogą być w naturalny sposób dosładzane i doprawiane różnymi rodzajami puree z owoców.

Owsianka tradycyjna

Wystarcza na 1 porcję dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.
Nie nadaje się do mrożenia!

1 czubata łyżka płatków owsianych
90 ml wody
3 miarki mleka Nutramigen LGG w proszku
1 łyżka utartych owoców (lub do smaku)

1. W rondelku połącz płatki owsiane z wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj na minimalnym ogniu przez 5 minut. Alternatywnie możesz także przyrządzić tę potrawę w kuchence mikrofalowej, podgrzewając ją przez około półtorej minuty.
2. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie dodaj 3 miarki Nutramigenu LGG i wymieszaj.

Wskazówki:

- możesz też dodać płynny Nutramigen LGG, aby uzyskać prawidłową konsystencję dla Twojego dziecka
- w przypadku nietolerancji pszenicy użyj np. kaszy gryczanej lub płatków gryczanych zamiast owsianki

Kaszka z kaszy manny lub mąki ryżowej

Wystarcza na 2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia.
Można ją zamrozić przed dodaniem Nutramigenu

2 czubate łyżki kaszy manny lub mąki ryżowej
210 ml wody
1 kropla ekstraktu waniliowego (dla małych dzieci)
6 miarek mleka Nutramigen LGG w proszku
1 łyżka utartych owoców lub odrobina wanilii z laski (lub do smaku)

1. Wsyp kaszę mannę lub mąkę ryżową do rondelka i stopniowo rozpuszczaj ją w wodzie.
2. Dodaj ekstrakt lub roztartą wanilię i delikatnie gotuj na niewielkim ogniu przez 15-20 minut w przypadku kaszy mannej oraz 10 minut w przypadku mąki ryżowej, od czasu do czasu mieszając.
3. Pozostaw potrawę do ostygnięcia, a następnie dodaj i wymieszaj 6 miarek Nutramigen LGG, oraz dodaj puree z owoców (do smaku).

Kuskus na ostro lub słodko

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.
Nie nadaje się do mrożenia!

Ta potrawa może być przyrządzona na ostro lub słodko.
100 g suchego kuskusu
90 ml wrzątku
3 miarki mleka Nutramigen LGG w proszku

1. Dodaj wrzątek do kuskusu.
2. Przykryj i pozostaw do czasu wchłonięcia całego płynu przez kuskus i lekkiego ostygnięcia.
3. Wymieszaj proszek Nutramigen LGG z kuskusem.
4. Podawaj na ciepło lub zimno.

Wskazówki:

- Dla młodszego niemowlęcia dodaj nieco więcej wody, aby kuskus stał się bardziej wilgotny.
- Do wersji na ostro dodaj purée z warzyw lub posiekane gotowane warzywa oraz mięso lub tuńczyka.
- Do wersji na słodko dodaj utarte owoce i wymieszaj. Alternatywnie, dla dzieci powyżej 1 roku, dodaj szczyptę gałki muszkatołowej i garstkę posiekanych rodzynków sułtańskich lub posiekanych miękkich owoców, na przykład brzoskwiń lub truskawek.
- Dobre rozwiązanie na obiadek albo piknik.

Może być trudno znaleźć wszechstronne przepisy, które można przyrządzić zarówno na ostro, jak i na słodko.
Kuskus jest bardzo dobrym źródłem skrobi, a w połączeniu z warzywami i mięsem lub tuńczykiem staje się kompletnym posiłkiem, zawierającym białko, skrobię i witaminy.
Pamiętaj jednak, że kuskus jest produktem z pszenicy i nie powinien być podawany dzieciom uczulonym na pszenicę lub dzieciom z nietolerancją glutenu.

Zupa ziemniaczano-brokułowa

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

2 ziemniaki
60 g brokułów
150 ml bulionu warzywnego
150 ml Nutramigenu LGG

1. Ziemniaki obierz i pokrój na kawałki.
2. Ugotuj.
3. W bulionie ugotuj osobno brokuły do miękkości.
4. Odłóż kilka różyczek brokułów do dekoracji, a pozostałe zmiksuj z ziemniakami.
5. Ostudź zupę, ewentualnie rozcieńcz wywarem z brokułów do odpowiedniej konsystencji.
6. Dolej Nutramigen.
7. Przybierz odłożonymi różyczkami brokuła.

Krem z marchewki i ziemniaka

od (4-) 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

2 średniej wielkości ziemniaki
3 marchewki
łyżeczka oliwy z oliwek
70 ml Nutramigenu LGG
30 ml wody

1. Ziemniaki umyj, obierz ze skórki, marchewkę umyj i oskrob.
2. Warzywa pokrój w kostkę, wsyp do wrzącej wody, gotuj około 15 minut.
3. Zmiksuj lub przetrzyj przez sito, przestudź..
4. Dodaj Nutramigen, wlej łyżeczkę oliwy z oliwek.

Zupa dyniowa

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

- niewielkie udko kurczaka
- pietruszka
- marchew
- kawałek selera
- kawałek pora
- 1/2 kg pokrojonej w kostkę dyni
- 3 miarki Nutramigenu LGG

1. Mięso umyj, oczyść, wrzuć do wrzącej wody, gotuj około 45 minut.
2. Warzywa umyj, oskrob i obierz, pokrój w kostkę, ugotuj osobno.
3. Mięso oddziel od kości, dodaj do zupy.
4. Zmiksuj ją, przestudź..
5. Nutramigen rozmieszaj w niewielkiej ilości wody, wlej do zupy.
6. Dokładnie wymieszaj zupę.
7. Możesz posypać natką pietruszki.

Ryba w sosie pietruszkowym

od 6 miesięcy (ucierana, rozgniatana, siekana odpowiednio do potrzeb)

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

150 g białej ryby bez ości (świeżej lub mrożonej)
biały sos z Nutramigenu (patrz poniższy przepis)
świeża pietruszka

1. Ugotuj rybę na parze.
2. Przyrządź sos (patrz poniżej), a następnie dodaj pietruszkę.
3. Polej rybę sosem lub wkładaj płaty ryby do sosu.
4. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami i warzywami. Przed podaniem sprawdź, czy ryba nie zawiera ości.

Biały sos

1 łyżka margaryny bezmlecznej

1 łyżka zwykłej mąki

250 ml Nutramigenu (około 8 miarek dodanych do 240 ml wody)

Margarynę i mąkę mieszaj ze sobą podczas podgrzewania. Przestudź nieco, dodaj 250 ml Nutramigenu LGG.

Modyfikacje:

- Aby przyrządzić sos pomidorowy, dodaj 1 łyżeczkę koncentratu lub przecieru pomidorowego i szczyptę oregano i bazylii.
- Jeżeli potrzebna jest większa wartość energetyczna (więcej kalorii), dodaj 100 ml śmietany sojowej 18% lub śmietanki owsianej do białego sosu.

Wskazówka:

Sekret w przygotowaniu tego sosu tkwi w użyciu trzepaczki zamiast łyżki podczas mieszania, aby zapobiec powstawaniu grudek.
Sos wygląda na rzadki podczas przyrządzania, ale gęstnieje w miarę stygnięcia.

Ten przepis wprowadza rybę w pożywnym, białym sosie przyrządzonym z Nutramigenu. Ryby są doskonałym źródłem białka, a w połączeniu z Nutramigenem dostarczają również znaczną ilość wapnia i witaminy D. Jest to również dobry przepis w przypadku, gdy masz trudności z wprowadzaniem wystarczającej ilości kalorii i białka do diety swojego dziecka.

Kremowe pory

od 8 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia.

1 por, pokrojony w cienkie plasterki
1 łyżka margaryny bezmlecznej
biały sos z Nutramigenu (zobacz w przepisie na „Rybę w sosie pietruszkowym")

1. Uduś pory na margarynie na niewielkim ogniu, aż staną się bardzo miękkie, przestudź.
2. Przyrządź biały sos Nutramigen, dodaj sos do porów i wymieszaj.

Modyfikacje:

- Podawaj jako warzywną przystawkę lub jako danie główne, wymieszane z tłuczonymi ziemniakami.
- Zamiast porów spróbuj użyć cukinii lub gotowanych buraków.

Ten przepis zawiera mnóstwo substancji odżywczych, pochodzących zarówno z porów, jak i białego sosu wykonanego z Nutramigenu. W połączeniu z tłuczonymi ziemniakami stanowi kompletny posiłek pod względem odżywczym, zawierający białko (pochodzące z Nutramigenu), warzywa i skrobię. Jest to doskonały przepis na wprowadzanie nowych warzyw o wysokiej zawartości witamin, takich jak burak i cukinia.

Kalafior zapiekany z makaronem

od 6 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb. Nadaje się do jedzenia rękami, od 8 miesięcy.)

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

½ małego kalafiora, pokrojonego w różyczki
50 g suchego makaronu
biały sos z Nutramigenu (sprawdź odmianę przepisu na „Rybę w sosie pietruszkowym")

1. Ugotuj makaron do miękkości.
2. W międzyczasie ugotuj kalafior na parze lub w wodzie do miękkości.
3. Przygotuj sos z Nutramigenu.
4. Przestudź nieco składniki i wymieszaj wszystko razem
5. Rozpuść na patelni 1 łyżeczkę margaryny bezmlecznej i podsmaż na niej odrobinę bułki tartej. Dodaj do dania.

Jest to klasyczny przepis, dostosowany do diety bezmlecznej w pysznej wersji. Potrawa ta zawiera mnóstwo skrobi i białka, a po dodaniu warzyw otrzymasz pożywny posiłek. Sos na bazie Nutramigenu dostarcza mnóstwo wapnia i innych substancji odżywczych; może być bardzo przydatny dla niemowlęcia, które potrzebuje więcej energii i białka.

Kurczak z dodatkami

od 7-8 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia.

1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia ½ drobno posiekanej i sparzonej cebuli (będzie delikatniejsza)
1 pierś z kurczaka, pokrojona w kostkę
25 g ugotowanego mrożonego groszku
25 g kukurydzy (w puszce, bez dodatku soli, lub mrożonej)
biały sos z Nutramigenu (zobacz przepis na „Rybę w sosie pietruszkowym")

1. Rozgrzej olej/oliwę i usmaż cebulę do miękkości.
2. Dodaj pierś z kurczaka, pokrojoną w kostkę, i usmaż mięso.
3. Dodaj ugotowany groszek i kukurydzę.
4. Przygotuj biały sos z Nutramigenu i polej nim przestudzonego kurczaka oraz warzywa.
5. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami lub ryżem.

Ten przepis łączy źródło białka zwierzęcego (kurczak) z warzywami (kukurydza) i białym sosem z Nutramigenu. Zawiera mnóstwo substancji odżywczych i zwiększa spożycie wapnia oraz witaminy D u Twojego dziecka. Jest to kolejny dobry przepis na dodatkowe kalorie i białko. W połączeniu z ziemniakami lub ryżem otrzymasz kompletny posiłek.

Makaron z tuńczykiem i pomidorami

od 6 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb). Nadaje się do jedzenia rękami, od 8 miesięcy.

2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia.

50 g suchego makaronu
130 g tuńczyka w kawałkach (bez ości) w oleju, oliwie z oliwek lub wodzie
sos pomidorowy z Nutramigenu (sprawdź wariację przepisu na „Rybę w sosie pietruszkowym")
4 łyżki kukurydzy i groszku – mrożonego lub z puszki

1. Ugotuj makaron do miękkości.
2. W międzyczasie przygotuj sos pomidorowy z Nutramigenu.
3. Odsącz makaron i dodaj kukurydzę, groszek oraz tuńczyka, a następnie wymieszaj.
4. Dodaj sos i wymieszaj z makaronem z tuńczykiem i warzywami.

Wskazówki:

- dodaj inne warzywa, na przykład ugotowaną marchewkę pokrojoną w kostkę lub mieszankę warzyw (świeżych lub mrożonych)
- możesz użyć łososia (filety, bez ości) zamiast tuńczyka

Ten przepis na makaron zawiera źródło skrobi (makaron), białka (ryba) i warzywa (kukurydza i groszek), dzięki czemu stanowi posiłek o kompletnym składzie odżywczym.
Tuńczyk (lub łosoś) dostarcza kwasy tłuszczowe omega-3 oraz żelazo.
Dziecko może wprawdzie narobić bałaganu, ale pozwól mu brać makaron do rączek i próbować jeść samodzielnie.

Lasagne

od 7-8 miesięcy (ucierane, rozgniatane lub siekane odpowiednio do potrzeb)

3 porcje dla małego dziecka lub 6 porcji dla niemowlęcia.

Sos bolognese

2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 drobno posiekana i sparzona cebula (będzie delikatniejsza)
½ małego ząbka czosnku (opcjonalnie)
150 g mielonego mięsa (np cielęciny)
¼ drobno posiekanej czerwonej papryki
200 g pokrojonych pomidorów (bez skórki)
3 łyżki koncentratu lub przecieru pomidorowego
szczypta mieszanki ziół (oregano, bazylia)

Biały sos z Nutramigenem

Zobacz przepis na „Rybę w sosie pietruszkowym".
4-5 płaty lasagne (bezjajeczne w razie potrzeby). Mogą być wstępnie gotowane lub namaczane, albo użyte w suchej postaci bez dodatkowych przygotowań – według instrukcji na opakowaniu.

1. Rozgrzej olej/oliwę i podsmaż cebulę (oraz czosnek jeśli go używasz) do miękkości i na złoto.
2. Dodaj i obsmaż mielone mięso.
3. Dodaj czerwoną paprykę.
4. Dodaj pokrojone pomidory i koncentrat pomidorowy lub passatę; gotuj przez 30 minut.
5. Kiedy mięso będzie gotowe, przygotuj lasagne z warzywami i z naprzemiennymi warstwami mięsa mielonego, płatów lasagne.
6. Zapiekaj przez 40 minut w temperaturze 180°C.
7. W międzyczasie przygotuj biały sos z Nutramigenu. Przestudzone danie podawaj z dodatkiem białego sosu.

Wskazówka:

- do mrożenia w pojedynczych porcjach

Ten przepis na lasagne bez mleka łączy białko (mielone mięso, Nutramigen), skrobię (makaron) i warzywa, dzięki czemu posiłek jest zbilansowany i pożywny. Łączy również różne konsystencje, wspomagając umiejętność żucia, a ponadto zawiera wiele różnych smaków (czosnek, cebula, zioła), pomagając w rozwoju zmysłu smaku Twojego dziecka.

Potrawka z jagnięciny i warzyw

od 7-8 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 3-4 porcje dla niemowlęcia.

1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
160 g jagnięciny pokrojonej w drobną kostkę
1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
½ małej posiekanej i sparzonej cebuli (będzie delikatniejsza)
125 g mieszanych warzyw startych na tarce o grubych oczkach (np. marchewka, ziemniak, dynia, pietruszka)
2 łyżki koncentratu lub przecieru pomidorowego
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
250 ml Nutramigenu (około 8 miarek dodanych do 240 ml wody)
½ łyżki mąki kukurydzianej

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Rozgrzej olej/oliwę w rondelku, dodaj jagnięcinę i podsmaż na brązowy kolor.
3. Dodaj czosnek i cebulę, smaż do miękkości.
4. Dodaj starte warzywa i wymieszaj.
5. Dodaj koncentrat lub przecier pomidorowy i natkę pietruszki.
6. Piecz w piekarniku przez 1 godzinę. Przestudź danie, dodaj 250 ml Nutramigenu (będzie wyglądać na rzadki, ale bez obaw, zgęstnieje).
7. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami lub kluseczkami kukurydzianymi (przepis obok).

Modyfikacje:

- stosuj różne warzywa: ziemniaka, rzepę, pora
- w wersji wegetariańskiej spróbuj dodać kilka strączków fasolki szparagowej lub fasolę czerwoną (unikaj fasoli w solonej wodzie, lub dokładnie ją opłucz)
- użyj cielęciny lub wieprzowiny zamiast jagnięciny

Jest to bardzo pożywny, kompletny posiłek, zawierający białko, skrobię i warzywa. Dostarcza nie tylko ważne witaminy, lecz również żelazo i cynk, które mają kluczowe znaczenie dla normalnego wzrostu i rozwoju. Zawiera również mieszankę Nutramigen, która zapewnia wapń i witaminę D. Jest to idealny przepis na wprowadzanie nowych warzyw do diety niejadka.

Kluseczki z sosem szpinakowym

od 8-9 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb). Nadaje się do jedzenia rękami.

niepełna szklanka kleiku kukurydzianego
2 łyżki mąki kukurydzianej
pół łyżeczki oleju
pół łyżeczki margaryny bezmlecznej
15 liści szpinaku
biały sos z Nutramigenu (sprawdź przepis na „Rybę w sosie pietruszkowym")

1. Do szklanki wody dodaj kleik i wymieszaj na jednolitą masę.
2. Dodaj mąkę, olej i starannie wymieszaj.
3. Na wrzącą lekko osoloną wodę nakładaj kluseczki łyżką.
4. Gotuj kilka minut, odcedź.
5. Posiekany drobno szpinak podduś na margarynie.
6. W miedzyczasie przygotuj biały sos z Nutramigenu.
7. Wymieszaj szpinak z sosem i polej nim kluseczki.

Modyfikacja:
Zrezygnuj ze szpinaku, a zamiast niego użyj owoców, np. jabłek, gruszek lub śliwek ze szczyptą cynamonu, aby przygotować kluseczki na słodko!

Risotto

od 8 miesięcy (rozgniatane lub siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia.

1-2 łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
½ drobno posiekanej i sparzonej cebuli (będzie delikatniejsza)
1 kawałek selera, starty na tarce o grubych oczkach
1 łyżeczka świeżego, drobno siekanego estragonu (może też być suszony)
100 g ryżu do risotto
270 ml bulionu warzywnego
9 miarek Nutramigenu

1. Rozgrzej olej/oliwę i usmaż cebulę oraz seler.
2. Dodaj ryż do risotto do cebuli i selera, a następnie usmaż na złoto.
3. Dodaj estragon.
4. Stopniowo dodawaj bulion i gotuj na niewielkim ogniu ciągle mieszając przez około 45 minut.
5. Wymieszaj dokładnie i zostaw na 15 min, dodaj Nutramigen.
6. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Wskazówki:

- podawaj na ciepło jako danie główne lub na zimno w formie przekąski np. podczas pikniku
- możesz dodać kurczaka, groszek lub kukurydzę

Ryż do risotto jest dobrym źródłem skrobi i ma dobrą konsystencję, dzięki czemu niemowlę może ćwiczyć umiejętność żucia. Ten przepis jest świetny również z dodatkiem warzyw (groszek, kukurydza) i kurczaka, dzięki czemu stanowi kompletny posiłek pod względem odżywczym. Ponieważ zawiera Nutramigen LGG, w znacznym stopniu zwiększa również spożycie substancji odżywczych Twojego dziecka, zwłaszcza wapnia i witaminy D.

Ziemniaki w warstwach

od 6 miesięcy (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

4 porcje dla małego dziecka lub 6 porcji dla niemowlęcia.

2-3 średnie ziemniaki
½ łyżeczki tymianku (świeżego posiekanego lub suszonego)
biały sos z Nutramigenu (zobacz przepis na „Rybę w sosie pietruszkowym")
½ łyżeczki bułki tartej (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
2. Pokrój ziemniaki w plastry i gotuj je w wodzie lub na parze przez 8 minut (będą na wpół ugotowane).
3. Ułóż ziemniaki warstwami w żaroodpornym naczyniu posmarowanym tłuszczem. Polej ziemniaki rozpuszczoną margaryną bezmleczną, oprósz bułką tartą. Zapiecz w piekarniku do momentu zabarwienia posypki na złotobrązowo.
4. W miedzyczasie przygotuj biały sos z Nutramigenu i dodaj do niego tymianek. Przestudź nieco danie i polej porcję sosem.
5. Pozostałe ziemniaki możesz zamrozić w pojedynczych porcjach.

Ten klasyczny przepis to idealne źródło skrobi, wzbogacone domieszką Nutramigenu, dodającą kalorii i innych substancji odżywczych, zwłaszcza wapnia i witaminy D. Jest to również dobry przepis dla osób, które mają trudności z wprowadzaniem nowych smaków do diety swojego dziecka.

Modyfikacja:

- przygotuj zapiekankę używając też innych warzyw – na przykład zastępując jednego ziemniaka marchewką
- spróbuj różnych przypraw, stosując różne świeże lub suszone zioła, na przykład bazylię, oregano lub estragon

Koktajl malinowo-jagodowy

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

200 ml Nutramigenu LGG
2 łyżki zmiksowanych malin
2 łyżki zmiksowanych jagód

Zmiksuj składniki w malakserze albo ubij robotem ręcznym do odpowiedniej konsystencji.

Koktajl brzoskwiniowy

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

200 ml Nutramigenu LGG
brzoskwinia
2 łyżki zmiksowanych malin.

1. Zmiksuj składniki w malakserze albo ubij robotem ręcznym do odpowiedniej konsystencji.
2. Na wierzch możesz dodać odrobinę lodów bezmlecznych.

Kisiel z Nutramigenem

od 6 miesięcy

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

200 ml wody
pół łyżki mąki ziemniaczanej
6 miarek Nutramigenu LGG

1. Zagotuj wodę z mąką ziemniaczaną, przez cały czas ubijając, aż pojawi się pierwszy bąbelek.
2. Zdejmij rondelek z ognia i wstaw do zimnej wody, przestudź.
3. Dodawaj proszek Nutramigen, ubijając, aż powstanie jednolita masa.
4. Podawaj z dodatkiem musu jagodowego lub z innych owoców.

„Niby-jogurt" owocowy na bazie Nutramigenu LGG

od 6 miesięcy

1-2 porcje

6 miarek mleka Nutramigen LGG w proszku
1 łyżka mąki kukurydzianej
180 ml zimnej wody

1. Wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną wody, aby utworzyć gładką konsystencję, a następnie stopniowo dodawaj resztę wody.
2. Gotuj przez 3 minuty, ciągle mieszając do zgęstnienia mieszanki.
3. Zdejmij rondel z ognia i wystudź, a następnie stopniowo dodawaj proszek Nutramigen LGG, energicznie mieszając, aby uzyskać gładką konsystencję.
4. Pozostaw do ostygnięcia w zimnej kąpieli wodnej (napełnij dużą miskę zimną wodą i wstaw do niej naczynie zawierające potrawę).

Modyfikacje:

- podawaj z owocami świeżymi lub z puszki, np. z musem jabłkowym lub morelowym, gniecionym bananem
- dla odmiany dodaj kroplę esencji waniliowej lub szczyptę cynamonu

Bardzo trudno jest znaleźć odpowiedni substytut jogurtu dla niemowląt z alergią na wiele pokarmów. Ten „niby-jogurt" z Nutramigenem LGG ma konsystencję podobną do prawdziwego jogurtu i można do niego dodać różne owoce oraz smaki, aby zapewnić dziecku odczucia podobne do jedzenia prawdziwego jogurtu. Ten przepis dostarcza również znaczną ilość pożywnego Nutramigenu LGG do diety dziecka, co może pomóc w przypadku niejadków. W szczególności pomaga w zwiększeniu spożycia niezbędnej ilości wapnia i witaminy D.

Pudding ryżowy

od 8 miesięcy

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia.
Nie nadaje się do mrożenia!

50 g ryżu
270 ml wody
9 miarek Nutramigenu LGG
1-2 łyżeczki cukru
esencja waniliowa (dla małych dzieci)

1. Umieść ryż i wodę w rondelku i gotuj na małym ogniu przez 1 godzinę.
2. Jeżeli mieszanka stanie się sucha, dodaj trochę wody – im dłużej trwa gotowanie, tym więcej wody możesz dodać. Wystudź i dodaj proszek Nutramigenu LGG, dokładnie wymieszaj.
3. Podawaj z owocami duszonymi lub w formie puree.
4. Potrawa nadaje się do jedzenia na ciepło lub zimno.

Ten pudding ryżowy, sporządzany z Nutramigenem LGG, dostarcza znaczne ilości Nutramigenu LGG w diecie dziecka, co może pomóc w osiągnięciu wystarczającego spożycia tej mieszanki. W szczególności pomaga w zwiększeniu spożycia niezbędnej ilości wapnia i witaminy D.

Tort urodzinowy

Pierwsze urodziny Twojego szkraba mogą wydawać się bardzo odległą perspektywą, ale ten dzień nadejdzie, zanim się obejrzysz! Zamieszczamy więc przepis na pyszny tort urodzinowy bez mleka, który zdobędzie serca rodziny i przyjaciół. Tort można udekorować lukrem lub poprostu pominąć ten składnik.

4 jaja (w temp. pokojowej)
1/2 szklanki cukru
1/2 szklanki mąki pszennej tortowej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
Najlepiej użyj okrągłej blachy do pieczenia o średnicy około 25 cm.

1. Dno tortownicy wyłóż papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzej do 170 °C.
2. Mąkę pszenną przej razem z mąką ziemniaczaną i wymieszaj.
3. Oddziel żółtka od białek. Białka ubijana małych obrotach miksera przez 2 minuty aż się spienią. Stopniowo zwiększając obroty miksera dodawaj po łyżce cukier. Białka ubijaj jeszcze na wysokich obrotach miksera przez kilka minut aż będą sztywne i błyszczące.
4. Wciąż ubijając dodawaj po łyżce wymieszane żółtka.
5. Dodaj mąkę (najlepiej w 3 partiach) i krótko mieszaj delikatnie łyżką, tak aby piana jak najmniej opadła.
6. Ciasto wyłóż do formy i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez 25 minut.
7. Od razu wyjmij biszkopt z piekarnika, ostudź i udekoruj lukrem i owocami.

Dekoracja:

- ciasto możesz przełożyć musem owocowym np z jabłek lub moreli z dodatkiem galaretki dla zagęszczenia.
- możesz udekorować ciasto lukrem, który łatwo przygotujesz dodając do cukru pudru odrobinę soku z cytryny i ucierając na gładką masę.

Modyfikacje:

- aby przygotować ciasto czekoladowe, dodaj 50 g kakao do mąki

Notatki

Nutramigen*

Porady i pomoc

Jeżeli potrzebujesz dodatkowych porad na temat dowolnych aspektów żywienia i rozszerzania diety swojego dziecka, skontaktuj się ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

W razie pytań dotyczących mleka Nutramigen LGG zadzwoń na Infolinię Mead Johnson pod numer:

801 40 50 60
(opłata za połączenie według taryfy lokalnej operatora).

Więcej informacji na stronie internetowej Centrum Eksperta Alergii Pokarmowej: **www.med.nutramigen.eu**
Rodziców dzieci z alergią na białko mleka krowiego zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: **www.nutramigen.info.pl**

WAŻNA INFORMACJA: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia. Aby osiągnąć najlepsze efekty, należy dbać o dietę w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka i nie decydować się na nieuzasadnione dokarmianie. Karmienie butelką może powodować osłabienie laktacji. Podczas przygotowywania posiłku należy przestrzegać instrukcji podanej na opakowaniu oraz zasad higieny. Przed rozpoczęciem karmienia butelką należy rozważyć korzyści finansowe płynące z karmienia piersią. W sprawach dotyczących żywienia niemowląt rodzice powinni zasięgnąć porady lekarza.

PL 14.067b

© 2011 Mead Johnson & Company, LLC.
LGG® jest zastrzeżonym znakiem Valio Ltd, Finlandia

Materiał przeznaczony dla pracowników ochrony zdrowia i specjalistów ds. żywienia

Mead Johnson Nutrition (Poland) Sp. z o.o.
Al. Armii Ludowej 26, 00-609 Warszawa, tel. 22 579 66 20, fax 22 579 67 87
© 2012 Mead Johnson & Company, LLC.
LGG® jest zastrzeżonym znakiem Valio Ltd, Finlandia

Mead Johnson™ Nutrition