

Uputstvo za upotrebu (EN)

NUTRIBULLET baby blender NBY100

nutribullet.



Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/nutribullet-baby-blender-nby100-akcija-cena/>

Guide to homemade baby food



User manual,
tips & more!



nutribullet
BABY®

Contents

- 03** **Important safeguards**
- 09** **What you get**
- 10** **Using the nutribullet Baby®**
 - 13** **Batch preparation**
- 14** **3 stages of baby food**
- 16** **What do I need?**
- 18** **Allergy alert**
- 26** **References**

Important safeguards & cautionary information

For your safety, carefully read all instructions before operating your nutribullet Baby®.

Save these instructions!

GENERAL SAFETY INFORMATION

- Close supervision is necessary when an appliance is used by or near children. Keep cord out of reach of children.
- **NEVER LEAVE THE NUTRIBULLET BABY® UNATTENDED WHILE IT IS IN USE.**
- Do not use your nutribullet Baby® for anything other than its intended use.
- Do not use outdoors.
- Always use your nutribullet Baby® on a clean, flat, hard, dry surface.
- If the nutribullet Baby® malfunctions or is dropped or damaged in any way, discontinue use and contact customer service at for further assistance.

HEAT & PRESSURE SAFETY

Do not put hot ingredients in any of the sealed blending vessels before blending.

WARNING!

Heat released from the ingredients can cause pressure to build in the sealed vessel, resulting in possible expulsion of the ingredients that can lead to personal injury or property damage. Start with cool or room temperature ingredients (21°C or less).

- **Never let the motor run for more than one minute at a time.** Running the motor for longer than one minute can (i) cause permanent damage to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the Motor Base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your nutribullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The Motor Base will reset when

the thermal breaker cools down.

- **Never blend carbonated liquids or effervescing ingredients (e.g., baking soda, baking powder, yeast, cake batter, etc.).** Built-up pressure from released gases can cause the cup to burst, resulting in possible personal injury or property damage.
- Do not microwave any of the nutribullet Baby® components (cups, lids, blades, motor base) and never microwave a sealed cup.

BATCHBOWL/CUP SAFETY

- Always operate the Batchbowl with the Lid firmly in place.
- Never insert food into the Batchbowl by hand while the nutribullet Baby® is running. Remove the Batchbowl from the Motor Base to add ingredients.
- Never run the nutribullet Baby® without food or liquid contents in the Cup or Batchbowl.
- Do not attempt to override the interlock mechanism.

DATE-DIAL CUP SAFETY

- Do not use the Date-Dial Storage Cups to freeze foods. Use a freezer-safe container to freeze foods.
- Do not fill the Date-Dial

Storage Cups more than 2/3 full.

BLADE SAFETY

**Blades are sharp.
Handle carefully.**

WARNING!

AVOID CONTACT WITH MOVING PARTS! Keep hands and utensils out of Batchbowl and away from blades while blending food to reduce the risk of severe personal injury. **A spatula or utensils may be used to move food around, but only when the unit is not running.**

Never use hands or utensils to press the activator buttons down while the Motor Base is plugged in.

- To reduce the risk of injury, make sure the Extractor Blade is securely screwed onto the Short Cup or Batchbowl before placing it on the Motor Base and operating the appliance.
- Never store the Extractor Blade on the Motor Base without a cup or vessel attached.

GASKET CARE

- Each Extractor Blade incorporates a silicone gasket that creates an airtight seal when twisted onto the cups. Check gasket to make sure

it is completely seated in the Extractor Blade before and after each use. Never attempt to remove the gasket from the blade.

- **Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage.** If in time a gasket becomes loose or damaged, discontinue use of the Extractor Blade and contact customer service for a replacement.

ELECTRICAL SAFETY

WARNING!

Do not use this product in locations with different electrical specifications or plug types. Do not operate with any type of plug adapter or voltage converter device, as these may cause electrical shorting, fire, electric shock, personal injury, or product damage.

- Do not use attachments other than those provided for your nutribullet Baby®, including canning jars, as they may cause fire, electric shock, personal injury, or product damage and will void the product's warranty.
- To avoid risk of electrical shock, never immerse the cord, plug or Motor Base in water or other liquids.

- Always **UNPLUG** the nutribullet Baby® when it is not in use or **BEFORE** assembling, disassembling, changing accessories, or cleaning. Do not attempt to handle the nutribullet Baby® until all parts have stopped moving.
- Do not allow the cord to hang over the edge of any table or counter. Do not pull, twist, or damage the power cord. Do not allow the cord to touch hot surfaces, including the stove.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY®

Please follow the below cleaning instructions before the first use, and after each use.

Cleaning the nutribullet Baby® is easy. Simply place any of the pieces (except for the Motor Base) on the TOP RACK of the dishwasher or hand wash with warm, soapy water and rinse.

WARNING!

Do not expose Extractor Blade and other plastic parts to extreme, rapid temperature changes, like sterilizing in boiling water or steaming, as this may warp or damage the plastic.

When washing blades, **DO NOT ATTEMPT** to remove the gasket ring.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY® MOTOR BASE

! Save these
instructions!

WARNING!

The **Motor Base** doesn't generally require much cleaning, but liquids can leak into the base and activator buttons if cups and blades are not tightly sealed during blending.

How to clean the Motor Base:

- **STEP 1: UNPLUG** the Motor Base.
- **STEP 2:** Use a damp rag to wipe down the inside and outside of the **MOTOR BASE**.

WARNING!

Never submerge the Motor Base in water or place it in the dishwasher. Always unplug before cleaning.

STUBBORN CLEANUP

- To loosen dry, stuck-on ingredients from the nutribullet Baby® cups, fill cup halfway with soapy water, twist on the blade, and blend on the Motor Base for 10–20 seconds. Untwist the blade, pour out the water, then lightly scrub and rinse to remove any remaining debris.





What you get



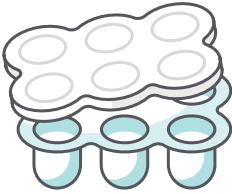
3-piece batchbowl



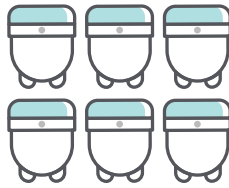
motor base



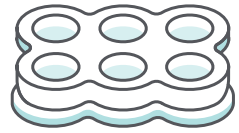
extractor blade



easy-pop freezer tray with lid



6 date-dial storage cups



tip-proof tray



short cup



stay-fresh resealable lid

Using the nutribullet Baby®

Using the batchbowl



1

Twist the **extractor blade** onto the **batchbowl** ensuring it is sealed.



2

Remove the **batchbowl lid**, and add liquid of choice and completely cooled food, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.



3

Place the lid back on the **batchbowl** and place the **batchbowl** assembly onto the **motor base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



4

Twist the **batchbowl** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **motor base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

 **ALWAYS** use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s), clean pots/pans, etc., when making and preparing homemade baby food.

Using the short cup



Add liquid of choice and completely cooled food to the **short cup**, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.




Twist the **extractor blade** onto the **short cup** ensuring it is sealed.



Place the **short cup** assembly onto the **motor base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



Twist the **short cup** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **motor base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

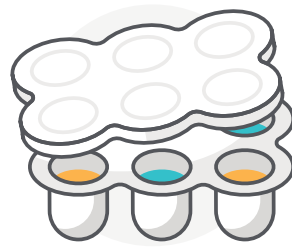
 **NEVER** blend hot, carbonated, or effervescent ingredients or liquids in a sealed short cup, which can pressurize and lead to personal injury.

Storage



Short-term storage

Spoon the purée into the **date-dial storage cups** for short-term storage in the refrigerator.



Long-term storage

Spoon the purée into the **easy pop freezer tray**, snap on the lid and store in the freezer.



NOTE: Refrigerated foods must be consumed within 2 days. Frozen foods are good for up to 3 months.

Batch preparation

Now is when you really get to take advantage of all that the nutribullet Baby® has to offer and make multiple flavors of fresh baby food in minutes! **Here's how you do it:**

- 1 Choose your weekly menu based on foods your baby already tolerates and new foods you'll be introducing. Boil and steam all of the tolerated foods together so they cook at the same time. New foods must be prepared separately to avoid cross-contamination in case of an allergic reaction.
- 2 While the tougher ingredients cook, purée ingredients that do not require cooking like banana, avocado, watermelon. Be sure to wash, skin/peel, de-seed/core your fruits and vegetables accordingly and wash your Batchbowl between blends. Allow cooked ingredients to cool completely, then blend with liquid (breast milk, formula, or water) to the desired texture and consistency.

- 3 Refrigerate foods you plan to serve within the next two days in either the Short Cup or in the Storage Cups. Use the Date-Dial to keep track of the preparation date. Use the Easy-Pop Freezer Tray to freeze purées for up to 3 months.

Check gasket before each use to make sure it is completely seated in the extractor blade. Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage. If in time a gasket becomes loose or damaged, please contact customer service for a replacement extractor blade at nutribullet.com.

Do not run motor for more than one minute at a time, as it can (i) cause permanent damage to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the motor base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your nutribullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The motor base will reset when the thermal breaker cools down.

3 stages of baby food

Stage 1

Perfect purées: 6–8 months



Stage 1 introduces your baby to a series of smooth, thin purées to get developing systems used to solid food. Most babies begin this stage between 6 and 8 months of age, but they can be ready as early as 4 months or as late as 10 months.

If you choose to introduce solids prior to 6 months of age, we suggest that you consult with your pediatrician and ensure your baby shows the signs detailed below.

Signs your baby may be ready for Stage 1 include:

- Baby weighs at least 6 kg and/or has doubled his or her birth weight.
- Baby can sit upright with support and has the ability to “lean in” for more food.
- Baby has good head control.
- Baby can turn away to signify mealtime is over.
- Baby does not push food out with his or her tongue (extrusion reflex), and baby can move food to the back of the mouth and swallow.

[1, 2, 3, 4]



Because every baby develops differently, it is important to talk to your pediatrician first, so you can make informed decisions about what foods are appropriate for your baby at their stage of development. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

Stage 2

Tasty textures: 9-12 months



As your baby grows and develops stronger swallowing skills, he or she will become hungrier and more interested in food. At this stage, your baby may be willing to try just about anything, so get creative!

Remember to always follow your baby's lead when introducing new foods. Be gentle and do not force your child to eat anything he or she doesn't want. If it doesn't go well, simply take a break and try again in a week. Self-feeding is a big part of Stage 2, so this is where you can begin to offer age-appropriate finger foods, let your baby hold the spoon, and serve thicker foods in a bowl.

Stage 3

Mini-meals: 12+ months



Stage 3 expands your baby's list of developmentally appropriate foods. To avoid picky eating habits, keep offering a wide variety of textures and flavors. If a certain food is rejected or ignored, do not stop serving it to your child. Consistently including a new type of food on your child's plate will make it more familiar and reduce the anxiety surrounding feeding time. It takes an average of 5-10 repeated servings for most infants to start liking a new food, so with repetition and patience, your child is likely to expand his or her palate.

What do I need?

Food steamer or stainless-steel pots with steam basket.

With the exception of naturally soft foods like bananas and avocados, most foods need to be steamed before they are puréed. Get a steam basket for your kitchen if you do not already own one.

Slightly reclining infant seat or high chair.

Every family has unique needs, so it is important to find a high chair that suits yours, whether it's a strap-on chair that attaches to any dining chair or a higher, eye-level highchair. Whatever you choose, **safety and security are always your top priorities when feeding your baby.**

Floor mat or splat mat.

When it comes to feeding your baby, expect the unexpected and be prepared. **Flying purée is common when your baby starts on solid food.** To minimize the mess, line your floor with a floor mat or a splat mat. It's a much easier clean-up than hosing down the kitchen!

Plastic bibs with big pockets to catch foods & drips.

Wet ingredients often seep right through cloth bibs and into your baby's clothes. For advanced spill protection, try **water-resistant plastic or silicone bibs** that catch rogue splashes and bits without absorbing them.

Baby-friendly utensils.

To feed your baby safely, it's important to have the right tools. Make sure all utensils, plates, and bowls are BPA-free and phthalate-free. **Baby spoons and forks should be made out of silicone, bamboo, natural wood or stainless steel, and should be equipped with a soft-grip handle.** If you are serving warm foods be sure to test the food to ensure its not too warm for your baby and avoid burning your baby's mouth. Make sure bowls and plates are equipped with a suction bottom to avoid flying purées!



Allergy alert

Infants and children commonly experience allergies. A food allergy occurs when the body's immune system reacts to a certain food as if it is dangerous or harmful, triggering symptoms that range from mild to severe (see **Signs of an allergic reaction** on page 19). While children often outgrow allergies to milk, eggs, soy and wheat, allergies to peanuts, tree nuts, fish and shellfish are more likely to be permanent [5].

Certain foods may cause an allergic reaction in babies, so we recommend staying vigilant for at least the first year of feeding. Current guidelines recommend introducing allergenic foods when your baby starts consuming puréed foods (~6 months). Evidence has shown that delaying the introduction of such foods may actually increase a child's risk of developing a food allergy. Keep in mind that a child can develop an allergic response at any time, even after initial exposure. Babies require constant monitoring as they're exposed to new foods during these early stages.

It is also important to remember that every baby is different. Consider your family's history of allergic reactions to food, as this may play a factor. **It is vital to consult with your pediatrician before introducing any foods, especially those that are known to provoke allergic reactions.**

We recommend introducing new foods one at a time and earlier in the day, so you are able to contact your pediatrician during normal business hours in the event of an allergic reaction.

Introducing highly allergenic foods.

Please note that the decision to introduce highly allergenic foods is a personal one to make in consultation with your pediatrician. If your infant already shows signs of a food allergy, or if a sibling has a peanut allergy [6], your pediatrician may refer you to an allergist for testing and personalized guidance.

Top food allergens:

- cow's milk
- egg
- soy
- wheat
- peanuts
- tree nuts
- fish
- shellfish

Signs of an allergic reaction

Mild to moderate reactions

Easier to identify in children and adults who can verbalize something is wrong. **More difficult to identify in infants.**

LOOK OUT FOR:

- hives or welts
- swelling of lips, face, or eyes
- tingling of the mouth
- abdominal pain or vomiting

Severe reactions

Can be deadly and require immediate medical attention.

SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY - DO NOT DELAY.

Remember these symptoms are difficult to identify in anyone, especially infants and children, so be on the alert when introducing new foods to your child [7, 8, 9].

LOOK OUT FOR:

- difficult/noisy breathing
- swelling of the tongue
- swelling or tightness in the throat
- difficulty talking and/or hoarse voice
- wheezing or persistent cough
- persistent dizziness or collapse
- pale skin, floppy movements



NOTE: Even a small allergic reaction can be the first sign of a severe reaction. Please call your pediatrician at any sign of an allergic reaction!



NOTE: Be sure to confirm a food allergy diagnosis with your pediatrician to avoid unnecessary dietary restrictions for you and your baby.

Food intolerance

Food intolerance is sometimes confused for a food allergy because it can manifest similar symptoms, such as vomiting, abdominal pain, and diarrhea. **Whereas food allergies** are *immune reactions* to the proteins found in foods like milk, nuts and fish, **food intolerances** are a reaction to the body's inability to digest a certain kind of food.

People are most likely to be intolerant to **lactose** found in dairy products. According to the National Institutes of Health, most people are lactose intolerant: 95% of Asians, 60–80% of African Americans, 80–100% of American Indians, and 50–80% of Latinos [10].

While food intolerance and its related symptoms are not as dangerous as food allergies, it is important to review any symptoms with your pediatrician and provide your child with the medical attention he or she needs.

- Infants are at a higher risk for food-borne illnesses than older children and healthy adults. It is critical to adhere to food safety practices.
- Cleanliness is extremely important when making homemade baby food. Always use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s) and clean pots/pans, etc. when making and preparing homemade baby food.
- Be sure steamed or heated foods are completely cooled and skins, cores, pits or stems are removed before adding to the Short Cup or Batchbowl.



NOTE: The information contained in our guide is not a substitute to regular baby care. Always consult your pediatrician regarding food safety, nutrition and the feeding of your child.

What to avoid

Choking hazards

- raw, hard vegetables
- large pieces of fruit
- sticky or hard foods (popcorn, marshmallows, hard candy, etc.)
- whole nuts, both small and large

Harmful bacteria & spores

- **Unpasteurized dairy products** are not treated to kill harmful bacteria and are therefore unsafe for immature immune systems.
- **Honey** contains spores that may cause botulism, a rare and extremely serious illness, in an immature digestive system.

Canned foods that are...

- outdated
- without a label
- dented, rusted, bulging, or leaking

Added ingredients

- salt or sugar



NOTE: According to American Academy of Pediatrics, "Try to avoid introducing juice until child is a toddler. If juice is introduced, wait until 6–9 months and limit consumption to 120–180 ml. Avoid introduction of sugar-sweetened beverages." [11]



Stage 1

Perfect purées 6–8 months

Finely blend veggies and fruits for nutritious, wholesome purées – your baby's first introduction to solid food.

NOTE: to make a thicker purée, reduce liquid to 1 tbsp; for a thinner purée, add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

Stage 1 will last 6–8 weeks.

Stage 1 introduces very simple, thin purées with no more than two ingredients. New foods should be introduced on a 4-day schedule, meaning you'll introduce one new food at a time, every four days. This is critical for tracking any allergic reactions to a particular food.

Introducing flavors

Baby's first "solid" meal will actually be a thin, single ingredient purée. To create a purée that is the appropriate consistency, purée foods with breast milk, prepared formula or water.

"4-Day wait" rule

When introducing new foods, it's very important to follow the "4-Day Wait" rule: introduce new foods one at a time, for four-days straight. For example, if your baby tried avocados on Monday, wait until Friday to introduce sweet potatoes. That way, you

can trace any strange reactions, rashes or poops that appear right back to the offending food. Only introduce new foods in the morning or early afternoon in the event you need to reach your pediatrician. It is fine to combine a new food with any food you know your baby already tolerates.

Thicken the consistency over the course of Stage 1

As your baby becomes more familiar with eating, gradually thicken the consistency of their food by blending with less liquid (breast milk, prepared formula or water). Let your baby lead the way.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate, specifically for your baby. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

References

- [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>

EN/ Explanation of the markings



EN/ This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal; recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.



EN/ This product complies with the European regulation no. 1935/2004 on materials and articles intended to come into contact with food.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com

All rights reserved

nutribullet® and the nutribullet® logo are trademarks of CapBran Holdings, LLC registered in the U.S.A. and worldwide. Copyright 2021

231004_NBY-1893

La preparazione di alimenti per i piccini



Ricette,
consigli e
altro ancora!



nutribullet
BABY®

Sommario

- 31 Avvertenze di sicurezza**
- 37 Cosa avete acquistato**
- 38 Come si usa nutribullet Baby®**
 - 41 Preparazione degli alimenti
- 42 Le 3 fasi dell'alimentazione infantile**
- 44 Di cosa ho bisogno?**
- 46 Allarme allergie**
- 54 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) nè 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



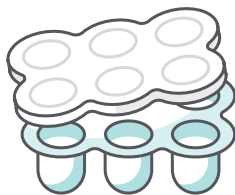
ciotola in 3 pezzi



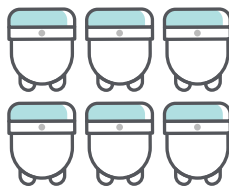
base motore



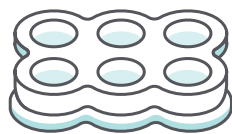
lama di estrazione



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.

 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.

Come si usa il boccalino



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.



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



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.



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.



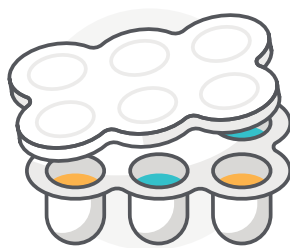
NON frullate ingredienti o liquidi caldi, gassati o effervescenti nel boccalino ermetico, perché la pressione all'interno può aumentare e causare lesioni personali.

Conservazione



Conservazione a breve termine

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



Conservazione a lungo termine

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

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

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 Mentre gli ingredienti più consistenti sono in cottura, ridurre in purea gli ingredienti che non richiedono cottura, come banana, avocado o anguria. Assicuratevi di lavare, spellare o sbucciare, privare dei semi o del torsolo la frutta e la verdura e di lavare la ciotola tra una miscela e l'altra. Lasciare raffreddare completamente gli ingredienti dopo la cottura, quindi frullarli aggiungendo liquido (latte materno, artificiale o acqua) fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 3 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

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]



Poiché ogni bambino si sviluppa in modo diverso, è importante consultarsi con il pediatra, in modo da prendere decisioni informate sugli alimenti piú 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 2

Pappe consistenti e gustose: 9-12 mesi



Man mano che il bambino cresce e sviluppa la capacit  di deglutizione, diventer  piú affamato e piú interessato al cibo. In questa fase, il bambino pu  essere disposto a provare qualsiasi cosa, quindi siate creativi!

Ricordatevi di seguire sempre l'atteggiamento del vostro bambino quando introduce 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   una parte importante della Fase 2, quindi   qui che potete iniziare ad offrire cibi da consumare con le mani, adatti all'et , a lasciare che il vostro bambino tenga il cucchiaino e servirsene piú 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 variet  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 render  piú familiare e aiuter  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,   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!

Bavaglino in plastica con tasconi per raccogliere cibi e colature.

I cibi umidi spesso penetrano attraverso i bavaglino di stoffa e negli indumenti del tuo bambino. Per una maggiore protezione, provate i **bavaglino 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. 47). 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 90024 | 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

231004_NBY-1893

Zubereitung von Babynahrung



Rezepte,
Tipps und
viele mehr!



nutribullet
BABY®

Inhalt

- 59 Sicherheitshinweise**
- 65 Was Sie gekauft haben**
- 66 Gebrauch von nutribullet Baby®**
 - 69 Zubereitung der Lebensmittel
- 70 Die 3 Stufen der Säuglingsernährung**
- 72 Was benötige ich?**
- 74 Allergie-Alarm**
- 82 Verweise**

Sicherheitshinweise & Informationen zu Vorsichtsmaßnahmen

Lesen Sie zu Ihrer Sicherheit vor dem Gebrauch von nutribullet Baby® alle Anweisungen aufmerksam durch.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf!

ALLGEMEINE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- Wenn das Gerät von oder in Anwesenheit von Kindern benutzt wird, muss es besonders unter Aufsicht bleiben. Halten Sie das Kabel außerhalb der Reichweite von Kindern.
- **LASSEN SIE NUTRIBULLET BABY® WÄHREND DES BETRIEBS NICHT UNBEAUFICHTIGT.**
- Setzen Sie nutribullet Baby® nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch ein.
- Nicht im Freien verwenden.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® immer auf einer sauberen, ebenen, harten und trockenen Fläche.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® nicht nach einem Defekt oder nachdem das Gerät heruntergefallen ist oder auf irgendeine Weise beschädigt wurde, sondern wenden Sie sich für den Service an den Kundendienst.

HITZE UND DRUCK: SICHERHEITSMASSNAHMEN

Füllen Sie vor dem Mixen keine heißen Zutaten in hermetische Behälter.

WARNUNG!

Durch die von den Zutaten freigesetzte Wärme kann sich im hermetischen Behälter Druck aufbauen, wodurch der Inhalt herauspritzen kann und folglich Personen- und Sachschäden verursacht werden können. Beginnen Sie mit raumwarmen oder kälteren Zutaten (21°C).

- **Lassen Sie das Gerät nicht länger als jeweils eine Minute laufen.** Wenn der Motor länger als eine Minute läuft, kann (i) er unwiederbringlich beschädigt werden und können (ii) die Zutaten aufgrund der Rotation der Klingen erhitzt und unter Druck gesetzt werden, was Personen- oder Sachschäden zur Folge haben kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert,

ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie den Motor für einige Stunden abkühlen, bevor Sie das Gerät erneut einschalten. nutribullet Baby® ist mit einem Thermoschutzschalter ausgestattet, der den Motor bei Überhitzung ausschaltet. Der Thermoschutzschalter deaktiviert sich, nachdem das Gerät abgekühlt ist.

- **Geben Sie keine kohlenensäurehaltigen Flüssigkeiten oder sprudelnden Zutaten dazu (z.B. Natron, Backpulver, Hefe, usw.).** Durch den erhöhten Druck aufgrund des freigesetzten Gases kann der Becher zerplatzen, wodurch Personen- oder Sachschäden verursacht werden können.
- Die Bestandteile von nutribullet Baby® (Becher, Deckel, Klingen, Motorsockel) und die hermetischen Behälter dürfen nicht in die Mikrowelle gestellt werden.

SCHÜSSEL/BECHER: SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Verwenden Sie die Schüssel immer mit gut verschlossenem Deckel.
- Geben Sie keine Zutaten mit den Händen in die Schüssel, während nutribullet Baby® in Betrieb ist. Entfernen Sie zum Einfüllen von Zutaten die Schüssel vom Motorsockel.
- Verwenden Sie nutribullet Baby® nicht ohne Zutaten oder Flüssigkeiten im Becher oder in der Schüssel.

- Versuchen Sie nicht die Sperrvorrichtung zu umgehen.

BEHÄLTER MIT DATUMS- ANZEIGE: SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Verwenden Sie nicht die Kühlschrankschrankbehälter mit Datumsanzeige, um die Lebensmittel einzufrieren. Verwenden Sie hierzu einen speziellen Tiefkühlbehälter.
- Füllen Sie die Kühlschrankschrankbehälter mit Datumsanzeige nicht mehr als 2/3.

SICHERHEIT DER KLINGEN

Die Klingen sind sehr scharf. Gehen Sie vorsichtig damit um.

WARNUNG!

VERMEIDEN SIE DEN KONTAKT MIT BEWEGTEN TEILEN! Halten Sie beim Mixen Hände und Utensilien von der Schüssel und von der Klinge fern, um die Gefahr von schweren Personenschäden zu verringern. **Verwenden Sie zum Umrühren des Mixguts einen Teigschaber oder Utensilien, aber nur, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist.**

Drücken Sie die Antriebstasten nie mit den Händen oder mit Utensilien nach unten, wenn der Motorsockel an der Steckdose angeschlossen ist.

- Vergewissern Sie sich, dass die Extraktionsklinge fest auf den Becher oder die Schüssel gedreht ist, bevor sie auf den Motorsockel gesetzt und das

Gerät eingeschaltet wird, um die Verletzungsgefahr zu verringern.

- Setzen Sie die Extraktionsklinge nicht auf den Motorsockel, wenn sie zuvor nicht auf einen Becher oder Behälter gedreht wurde.

WARTUNG DER DICHTUNG

- Die Extraktionsklingen sind mit einer Silikondichtung ausgestattet, die für einen hermetischen Verschluss sorgt, wenn sie auf einen Becher gedreht wird. Vergewissern Sie sich vor und nach jedem Gebrauch, dass die Dichtung vollständig in die Extraktionsklinge eingesetzt ist. Versuchen Sie nicht, die Dichtung von der Klinge zu entfernen.
- **Der Versuch, die Dichtung zu entfernen, könnte das Gefüge der Klinge unwiederbringlich beschädigen, wodurch Flüssigkeit austreten könnte.**
Wenn sich die Dichtung im Laufe der Zeit lockert oder beschädigt ist, darf die Extraktionsklinge nicht mehr verwendet werden und muss durch den Kundendienst ausgetauscht werden.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

WARNUNG!

Schließen Sie das Gerät nicht an elektrische Anlagen an, deren Spezifikationen oder Steckdosen nicht den Vorgaben entsprechen. Verwenden Sie keine Adapter oder Spannungswandler, da diese Kurzschlüsse, Brände, Stromschläge, Personenschäden

oder Geräteschäden verursachen können.

- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht für nutribullet Baby® mitgeliefert wurde, einschließlich Einmachgläser, da dies nicht nur zum Erlöschen der Garantie führt, sondern auch Brände, Stromschläge, Personenschäden oder Geräteschäden verursachen kann.
- Tauchen Sie das Netzkabel, den Stecker oder den Motorsockel nicht in Wasser oder sonstige Flüssigkeiten, um jedes Risiko von Stromschlägen zu vermeiden.
- **ZIEHEN** Sie den Stecker von nutribullet Baby® immer aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht benutzt und **BEVOR** es montiert, demontiert, Zubehör ausgetauscht oder gereinigt wird. Handhaben Sie nutribullet Baby® nicht, bis alle Teile vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht über den Rand des Tisches oder der Arbeitsfläche hängen. Ziehen Sie nicht am Netzkabel, verdrehen oder beschädigen Sie es nicht. Vermeiden Sie, dass das Netzkabel mit heißen Oberflächen, wie beispielsweise Herde, in Berührung kommt.

REINIGUNG VON NUTRIBULLET BABY®

Reinigen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch und nach jedem weiteren Gebrauch unter Beachtung der folgenden Hinweise.

nutribullet Baby® ist leicht zu reinigen. Legen Sie die Teile (außer dem Motorsockel und dem Klingeneinsatz) einfach in den OBEREN KORB des Geschirrspülers oder reinigen Sie sie mit Heißwasser und Seife von Hand und spülen Sie sie ab.

WARNUNG!

Setzen Sie die Extraktionsklinge und sonstige Kunststoffteile keinen starken und plötzlichen Temperaturschwankungen aus, wie das Sterilisieren in siedendem Wasser oder mit Dampf, das den Kunststoff verformen oder beschädigen könnte.

VERSUCHEN Sie beim Reinigen der Klingen NICHT, die Dichtung zu entfernen..

REINIGUNG DES MOTORSOCKELS VON NUTRIBULLET BABY®

WARNUNG!

Im Allgemeinen erfordert der **Motorsockel** keine besondere Reinigung. Wenn jedoch die Becher und Klingen während des Mischvorgangs nicht hermetisch versiegelt sind, könnte Flüssigkeit in den Sockel und in die Antriebstasten eindringen.

So wird der Motorsockel gereinigt:

- **1. ZIEHEN** Sie den Stecker des Motorsockels aus der Steckdose.
- **2.** Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um den **MOTORSOCKEL** innen und außen zu reinigen.

WARNUNG!

Tauchen Sie den Motorsockel nicht ins Wasser und reinigen Sie ihn nicht im Geschirrspüler. Trennen Sie ihn vor der Reinigung immer vom Stromnetz.

BESEITIGUNG VON HARTNÄCKIGEM SCHMUTZ

- Um mögliche Verkrustungen von den nutribullet Baby® Bechern zu beseitigen, füllen Sie den Becher zur Hälfte mit Seifenwasser, drehen Sie die Klinge auf den Becher und mixen Sie auf dem Motorsockel für 10-20 Sekunden. Drehen Sie die Klinge ab, schütten Sie das Wasser weg, reiben Sie dann den Becher leicht ab und spülen Sie nach, um alle Rückstände zu beseitigen.

! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf!

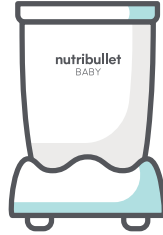




Und das haben Sie gekauft



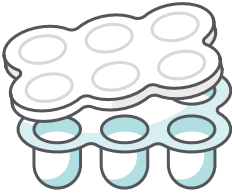
3-teilige Schüssel



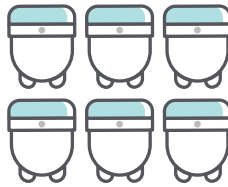
Motorsockel



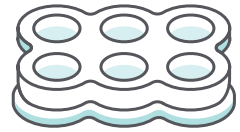
Extraktionsklinge



Tiefkühlschale mit
Deckel



6 Kühlschrankschalen mit
Datumsanzeige



Kippsichere Schale



Tasse



Wiederverschließbarer
Frischhalte-
deckel

Gebrauch von nutribullet Baby®

Verwendung der Schüssel



1

Drehen Sie die **Extraktionsklinge** auf der **Schüssel** fest und vergewissern Sie sich, dass sie hermetisch verschlossen ist.



2

Entfernen Sie den **Deckel der Schüssel** und füllen Sie die gewünschte Flüssigkeit und das vollständig abgekühlte Lebensmittel ein, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden. Überschreiten Sie nicht die Füllstandsmarkierung **MAX**.



3

Setzen Sie den **Deckel wieder auf die Schüssel** und stellen Sie sie auf den **Motorsockel**. Drücken Sie die Schüssel nach unten und drehen Sie sie nach rechts, um den Motor zu starten. Mixen Sie, bis die gewünschte Textur erreicht ist.



4

Drehen Sie die **Schüssel** nach links, um den Motor auszuschalten, und entfernen Sie sie vom **Motorsockel**. Füllen Sie das Püree in eine Schüssel um und verwenden Sie es sofort oder bewahren Sie es für später auf.



Wenn Sie Babynahrung zuhause zubereiten, vergewissern Sie sich **IMMER**, dass Ihre Hände sauber sind und dass die Küchenutensilien, die Arbeitsflächen und die verwendeten Töpfe sauber sind.

Verwendung der Tasse



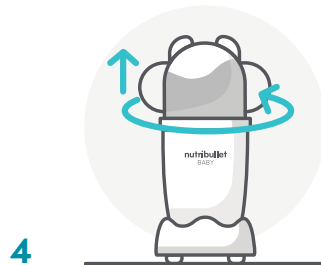
Füllen Sie die gewünschte Flüssigkeit und das vollständig abgekühlte Lebensmittel in die **Tasse**, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass alle Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden. Überschreiten Sie nicht die Füllstandsmarkierung **MAX**.



Drehen Sie die **Extraktionsklinge** auf der **Tasse** fest und vergewissern Sie sich, dass sie hermetisch verschlossen ist.



Setzen Sie die **Tasse** auf den **Motorsockel**. Drücken Sie die Tasse nach unten und drehen Sie sie nach rechts, um den Motor zu starten. Mixen Sie, bis die gewünschte Textur erreicht ist.



Drehen Sie die **Tasse** nach links, um den Motor auszuschalten, und entfernen Sie sie vom **Motorsockel**. Füllen Sie das Püree in eine Schüssel um und verwenden Sie es sofort oder bewahren Sie es für später auf.

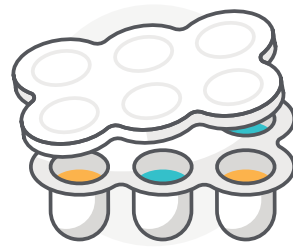
! Mixen Sie **KEINE** heißen, kohensäurehaltigen oder sprudelnden Zutaten oder Flüssigkeiten in der hermetischen Tasse, da sich im Inneren Druck aufbauen kann und Personenschäden verursacht werden können.

Aufbewahrung.



Kurzfristige Aufbewahrung

Füllen Sie das Püree in die **Behälter mit Datumsanzeige** für die kurzfristige Aufbewahrung im Kühlschrank.



Langfristige Aufbewahrung

Füllen Sie das Püree in den **Tiefkühleinsatz**, verschließen Sie ihn gut mit dem Deckel und stellen Sie ihn in den Gefrierschrank.



WICHTIG: Im Kühlschrank aufbewahrte Babynahrung muss innerhalb von 2 Tagen verbraucht werden. Tiefgekühlte Babynahrung kann für 3 Monate aufbewahrt werden.

Vorbereitung

Profitieren Sie jetzt von den Vorteilen, die nutribullet Baby® bietet, um in wenigen Minuten frische Babynahrung in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen zuzubereiten! **Und so geht's:**

- 1 Wählen Sie das Wochenmenü mit Lebensmitteln, die Ihr Kind bereits verträgt und zusätzlichen neuen Lebensmitteln. Garen Sie alle verträglichen Lebensmittel für die gleiche Zeit zusammen in Wasser oder Dampf. Die neuen Lebensmittel müssen separat gegart werden, um bei einer allergischen Reaktion eine Kreuzkontamination zu vermeiden.
- 2 Solange die Zutaten mit festerer Konsistenz gegart werden, pürieren Sie die Zutaten, die nicht gegart werden müssen, wie Banane, Avocado oder Wassermelone. Vergewissern Sie sich, dass das Obst und Gemüse gewaschen, gepellt oder geschält sowie von Kernen und Kerngehäuse befreit ist, und dass die Schüssel zwischen den Mischvorgängen gewaschen wird. Lassen Sie die Zutaten nach dem Garen vollständig abkühlen, mixen Sie sie dann unter Zugabe von Flüssigkeit (Muttermilch, Milchersatz oder Wasser), bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 Kühlen Sie die Lebensmittel, die Sie innerhalb der nächsten beiden Tage servieren möchten, in der Tasse oder in den Kühlschrankschälern. Verwenden Sie die Datumsanzeige, um das Zubereitungsdatum zu vermerken. Verwenden Sie die Tiefkühlschale, um die Pürees bis zu 3 Monate einzufrieren.

Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch, dass die Dichtung richtig um die Extraktionsklinge eingesetzt ist. Der Versuch, die Dichtung zu entfernen, könnte das Gefüge der Klinge unwiederbringlich beschädigen, wodurch Flüssigkeit austreten könnte. Wenn sich eine Dichtung im Laufe der Zeit lockert oder beschädigt ist, wenden Sie sich bitte unter nutribullet.com an den Kundendienst, um eine Ersatz-Extraktionsklinge anzufordern.

Wenn der Motor länger als eine Minute läuft, kann (i) er unwiederbringlich beschädigt werden und können (ii) die Zutaten aufgrund der Rotation der Klingen erhitzt und unter Druck gesetzt werden, was Personen- oder Sachschäden zur Folge haben kann. Wenn der Motor nicht mehr funktioniert, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie den Motor für einige Stunden abkühlen, bevor Sie das Gerät erneut einschalten. nutribullet Baby® ist mit einem Thermoschutzschalter ausgestattet, der den Motor bei Überhitzung ausschaltet. Der Sockel schaltet sich wieder ein, sobald der Thermoschutzschalter abgekühlt ist.

Die 3 Stufen der Säuglingsernährung

Stufe 1

Babybrei: 6–8 Monate



Die Stufe 1 führt Ihr Kind an eine Reihe von glatt pürierten und dünnflüssigen Pürees heran, um das Verdauungssystem an die Aufnahme von fester Nahrung zu gewöhnen. Der größte Teil der Kinder beginnt mit dieser Stufe zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat, es gibt jedoch auch Kinder, die bereits mit 4 Monaten oder erst mit 10 Monaten dazu bereit sind.

Wenn Sie feste Nahrung vor dem 6. Lebensmonat einführen möchten, empfehlen wir Ihnen, sich an den Kinderarzt zu wenden und sich zu vergewissern, dass bei Ihrem Kind die nachfolgenden Anzeichen vorhanden sind.

Anzeichen, die darauf hinweisen, dass Ihr Kind für die Stufe 1 bereit ist:

- das Kind wiegt mindestens 6 kg und/oder hat sein Gewicht seit der Geburt verdoppelt.
- Das Kind kann mit Unterstützung aufrecht sitzen und bringt zum Ausdruck, dass es etwas anderes essen möchte.
- Das Kind hat eine gute Kopfkontrolle.
- Das Kind kann sich auf die andere Seite drehen, um zu zeigen, dass es nichts mehr essen möchte.
- Das Kind drückt die Nahrung nicht mit der Zunge aus dem Mund (Extrusionsreflex) und kann die Nahrung zur Rückseite des Mundes tragen und schlucken.

[1, 2, 3, 4]



Da sich jedes Kind unterschiedlich entwickelt, ist es wichtig, sich mit dem Kinderarzt zu besprechen, um informierte Entscheidungen hinsichtlich der für die Entwicklung Ihres Kindes am besten geeigneten Lebensmittel zu treffen. Wenn Sie sich an einem gewissen Punkt Sorgen um die Essgewohnheiten Ihres Kindes machen, fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat.

Stufe 2

**Schmackhafte, grober pürierte
Babyahrung: 9-12 Monate**



Je größer das Kind wird und die Schluckfähigkeit entwickelt, desto hungriger und interessierter an der Nahrung wird es. In dieser Stufe kann das Kind bereit sein, alles zu probieren, seien Sie also kreativ!

Denken Sie immer daran, die Reaktion Ihres Kindes zu beobachten, wenn Sie neue Lebensmittel einführen. Gehen Sie behutsam vor und zwingen Sie Ihr Kind nicht, etwas zu essen, das es nicht mag. Wenn es ein neues Lebensmittel verweigert, machen Sie eine Pause und versuchen Sie es nach einer Woche erneut. Die selbstständige Ernährung ist ein wichtiger Teil der Stufe 2, hier können Sie also damit anfangen, altersgerechte Lebensmittel anzubieten, die das Kind selbst mit den Händen essen kann, Ihr Kind den Löffel in den Händen halten zu lassen und dickflüssigere Lebensmittel in einer Schüssel anzubieten.

Stufe 3

**Minigerichte: ab 12
Monaten**



Die Stufe 3 sieht bereits eine größere Auswahl an Lebensmittel vor, die für die Entwicklung des Kindes geeignet sind. Um wählerische Essgewohnheiten zu vermeiden, bieten Sie weiterhin vielfältige Texturen und Geschmacksrichtungen an. Wenn das Kind ein bestimmtes Lebensmittel verweigert oder ignoriert, bieten Sie es trotzdem weiterhin an. Wenn Sie ein neues Lebensmittel immer wieder auf den Teller des Kindes legen, wird es damit vertrauter und die zur Essenszeit aufkommende Angst wird geringer. Die meisten Kinder beginnen, ein neues Lebensmittel anzunehmen, nachdem es ihnen 5-10 Mal angeboten wurde; mit Ausdauer und Geduld ist es also wahrscheinlich, dass das Kind seinen Speiseplan erweitert.

Was benötige ich?

Dampfgarer oder Edelstahltöpfe mit Dampfkorb.

Mit Ausnahme von natürlich weichen Lebensmitteln, wie Bananen und Avocados, muss der größte Teil der Lebensmittel vor dem Pürieren dampfgegart werden. Wenn Sie noch keinen Dampfkorb besitzen, besorgen Sie sich einen.

Leicht neigbarer Kindersitz oder Kinderhochstuhl.

Jede Familie hat spezielle Bedürfnisse, es ist also wichtig, den passenden Kinderhochstuhl zu finden: vom vielseitigen Tisch-/Stuhlsitz bis zum klassischen Kinderhochstuhl. Egal wofür Sie sich entscheiden, **der Schutz und die Sicherheit Ihres Kindes müssen immer im Vordergrund stehen.**

Bodenmatte oder Spritzschutzmatte.

Seien Sie beim Füttern Ihres Kindes auf jede Art von Überraschung gefasst. **Wenn das Kind beginnt, feste Nahrung zu sich zu nehmen, ist es normal, dass die Babynahrung überall verteilt ist.** Damit möglichst wenig Chaos entsteht, schützen Sie den Boden mit einer Bodenmatte oder einer Spritzschutzmatte. Sie ist wesentlich schneller gereinigt als die ganze Küche!

Lätzchen aus Kunststoff mit Auffangschalen für Babynahrung und Tropfen.

Feuchte Lebensmittel dringen häufig durch die Lätzchen aus Stoff und in die Kleidung Ihres Kindes. Probieren Sie für mehr Schutz **wasserfeste Lätzchen aus Kunststoff oder Silikon**, die Nahrungsspritzer abhalten ohne sie zu absorbieren.

Kinderfreundliche Utensilien.

Um Ihr Kind sicher zu füttern, ist es wichtig, das richtige Zubehör zu haben. Vergewissern Sie sich, dass alle Utensilien, die Teller und die Schüsseln BPA-frei und phthalatfrei sind. **Löffel und Gabeln für Kinder sollten aus Silikon, Bambus, Naturholz oder Edelstahl sein und einen weichen Griff haben.** Wenn Sie warme Babynahrung zubereiten, kontrollieren Sie immer die Temperatur, um sicherzustellen, dass sie nicht zu heiß ist, und um zu vermeiden, dass sich Ihr Kind den Mund verbrennt. Vergewissern Sie sich, dass Schüsseln und Teller einen Saugnapf haben, damit die Nahrung nicht verschüttet wird!



Allergie-Alarm

Es ist normal, dass Neugeborene und Kinder Allergien entwickeln. Eine Lebensmittelallergie besteht, wenn das Immunsystem auf ein bestimmtes Lebensmittel reagiert, als ob es gefährlich oder schädlich wäre, und leichte bis schwere Symptome hervorruft (siehe **Anzeichen einer allergischen Reaktion** auf Seite 75). Kinder überwinden häufig Allergien gegen Milch, Eier, Soja und Weizen, während es bei Allergien gegen Erdnüsse, Trockenobst, Fisch und Krustentiere wahrscheinlicher ist, dass sie dauerhaft bleiben [5].

Einige Lebensmittel können eine allergische Reaktion bei Kindern hervorrufen, bleiben Sie daher mindestens im ersten Jahr der Beikost wachsam. Die aktuellen Leitlinien empfehlen die Einführung von allergieauslösenden Lebensmitteln wenn das Kind beginnt, Brei zu sich zu nehmen (mit etwa 6 Monaten). Es ist belegt, dass bei späterer Einführung dieser Lebensmittel das Risiko in den Kindern steigen kann, eine Lebensmittelallergie zu entwickeln. Denken Sie daran, dass ein Kind jederzeit eine allergische Reaktion entwickeln kann, auch nach anfänglicher Exposition. Kinder müssen kontinuierlich beaufsichtigt werden, da sie in diesen ersten Stufen immer wieder mit neuen Lebensmitteln in Kontakt kommen.

Es wichtig, dass Sie auch daran denken, dass jedes Kind anders ist. Betrachten Sie die Familiengeschichte der allergischen Reaktionen auf Lebensmittel, da dies eine wesentliche Rolle spielen könnte. **Konsultieren Sie unbedingt den Kinderarzt, bevor Sie ein Lebensmittel einführen, vor allem bei solchen, von denen man weiß, dass sie allergische Reaktionen hervorrufen.**

Führen Sie neue Lebensmittel immer nacheinander und früh am Tag ein, damit Sie den Kinderarzt bei einer allergischen Reaktion zu den normalen Sprechzeiten erreichen können.

Einführung von stark allergieauslösenden Lebensmitteln.

Die Einführung von stark allergieauslösenden Lebensmitteln ist immer eine ganz persönliche Entscheidung und muss nach Absprache mit dem Kinderarzt getroffen werden. Wenn das Kind bereits Anzeichen einer Lebensmittelallergie zeigt oder wenn ein Geschwisterkind eine Erdnussallergie [6] hat, kann der Kinderarzt Sie für Tests und individuelle Beratung an einen Allergologen verweisen.

Die häufigsten Lebensmittelallergien:

- Kuhmilch
- Eier
- Soja
- Weizen
- Erdnüsse
- Trockenobst
- Fisch
- Meeresfrüchte

Anzeichen einer allergischen Reaktion

Leichte bis mäßige Reaktionen

Sie sind leichter bei Kindern und Erwachsenen zu erkennen, die mit Worten ausdrücken können, wenn etwas nicht stimmt. **Bei Neugeborenen sind sie schwerer zu erkennen.**

VORSICHT BEI:

- Nesselausschlag oder Quaddeln
- Schwellungen an Lippen, Gesicht und Augen
- Prickeln am Mund
- Bauchschmerzen oder Erbrechen

Schwere Reaktionen

Sie können tödlich sein und erfordern eine sofortige ärztliche Versorgung. **WENDEN SIE SICH UNVERZÜGLICH AN EINEN ARZT.** Diese Symptome sind bei jedem schwer zu erkennen, vor allem aber bei Neugeborenen und Kindern, seien Sie daher bei der Einführung von neuen Lebensmitteln in die Ernährung des Kindes immer wachsam [7, 8, 9].

VORSICHT BEI:

- Atembeschwerden/ Atemgeräusche
- Schwellungen an der Zunge
- Schwellungen oder Engegefühl im Hals
- Sprachschwierigkeiten und/ oder heisere Stimme
- Keuchen oder anhaltender Husten
- Anhaltender Schwindel oder Kollaps
- Blässe, niedriger Blutdruck



HINWEIS: Auch eine schwache allergische Reaktion kann das erste Anzeichen für eine schwere Reaktion sein. Wenden Sie sich bei jedem Anzeichen einer allergischen Reaktion an den Kinderarzt!



HINWEIS: Lassen Sie sich die Diagnose einer Lebensmittelallergie von Ihrem Kinderarzt bestätigen, um unnötige Diätereinschränkungen für Sie und Ihr Kind zu vermeiden.

Lebensmittelunverträglichkeiten.

Eine Lebensmittelunverträglichkeit wird manchmal mit einer Allergie verwechselt, da sie ähnliche Symptome hervorrufen kann, wie beispielsweise Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Lebensmittelallergien sind Reaktionen des Immunsystems auf Eiweiße in Lebensmitteln, wie beispielsweise Milch, Nüsse und Fisch, während Lebensmittelunverträglichkeiten eine Reaktion des Körpers sind, der ein bestimmtes Lebensmittel nicht richtig verdauen kann.

Die Wahrscheinlichkeit einer Unverträglichkeit auf die in Milchprodukten enthaltene **Laktose** ist relativ hoch. Laut dem amerikanischen National Institutes of Health leidet ein Großteil der Menschen an Laktoseunverträglichkeit: **95% der Asiaten, il 60-80% der Afroamerikaner, 80-100% der Indianer und 50-80% der Latinos** [10].

Lebensmittelunverträglichkeiten und ihre Symptome sind zwar nicht so gefährlich wie Lebensmittelallergien, es ist aber trotzdem wichtig, jedes Symptom mit dem Kinderarzt abzuklären und dem Kind die notwendige medizinische Versorgung zu gewährleisten.

- Im Vergleich zu größeren Kindern und gesunden Erwachsenen haben Neugeborene ein höheres Risiko für lebensmittelbedingte Erkrankungen. Die geltenden Regeln und Praktiken der Lebensmittelsicherheit müssen daher unbedingt eingehalten werden.
- Sauberkeit ist bei der Zubereitung von Babynahrung in der heimischen Küche äußerst wichtig. Ihre Hände müssen immer sauber sein, ebenso wie die Küchenutensilien, die Arbeitsflächen und die Töpfe, die Sie für die Zubereitung der Babynahrung in der heimischen Küche verwenden.
- Vergewissern Sie sich, dass dampfgegart oder erhitzte Lebensmittel vollständig abgekühlt sind und dass Schalen, Kerngehäuse, Kerne oder Stiele entfernt wurden, bevor sie in die Tasse oder in die Schüssel gefüllt werden.



HINWEIS: Die in dieser Anleitung enthaltenen Informationen können die reguläre Fürsorge nicht ersetzen. Bei allen Fragen zur Lebensmittelsicherheit, Ernährung und Versorgung Ihres Kindes wenden Sie sich bitte immer an Ihren Kinderarzt.

Dies sollten Sie vermeiden

Erstickungsgefahr

- rohes und hartes Gemüse
- große Obststücke
- klebrige oder harte Lebensmittel (Popcorn, Marshmallows, harte Bonbons, usw.)
- ganze Nüsse, egal ob klein oder groß

Schädliche Bakterien und Sporen

- **Nicht pasteurisierte Milchprodukte** sind nicht gegen schädliche Bakterien behandelt und daher nicht sicher für unreife Immunsysteme.
- **Honig** enthält Sporen, die in einem unreifen Verdauungsapparat Botulismus hervorrufen können, eine seltene und extrem schwere Krankheit.

Lebensmittelkonserven, die ...

- abgelaufen sind
- kein Etikett haben
- eine Dose haben, die verbeult, verrostet, aufgequollen ist oder ausläuft

Zusatzstoffe

- Salz oder Zucker



HINWEIS: Laut American Academy of Pediatrics: „Versuchen Sie die Einführung von Säften bis zum Kleinkindalter zu vermeiden. Warten Sie mit der Einführung bis zum 6.-9. Monat und füttern Sie nicht mehr als 120-180 ml. Vermeiden Sie die Einführung von zuckerhaltigen Getränken“. [11]



Stufe 1

Babybreis 6-8 Monate

Pürieren Sie Obst und Gemüse fein, um nahrhafte und gesunde Babybreis zu erhalten – das Kind macht seine erste Erfahrung mit fester Nahrung.

HINWEIS: für eine festere Babynahrung geben Sie nur 1 Esslöffel Flüssigkeit dazu; für eine flüssigere Babynahrung geben Sie nacheinander jeweils 1 Esslöffel Flüssigkeit dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Stufe 1 dauert 6–8 Wochen.

In der Stufe 1 erfolgt die Einführung ganz einfacher und flüssiger Babybreis mit nicht mehr als zwei Zutaten. Neue Lebensmittel sollten anhand eines 4-Tage-Plans eingeführt werden, also ein neues Lebensmittel alle vier Tage. Dies ist entscheidend bei allergischen Reaktionen, um zurückverfolgen zu können, welches Lebensmittel die Allergie hervorgerufen hat.

Neue Geschmacksrichtungen einführen

Die erste „feste“ Nahrung des Kindes ist im Allgemeinen ein relativ flüssiger Babybrei mit nur einer Zutat. Um eine Babynahrung mit der richtigen Konsistenz zuzubereiten, mixen Sie die Lebensmittel mit Muttermilch, Milchersatz oder Wasser.

„4 -Tage-Regel“

Bei der Einführung neuer Lebensmittel ist es ganz wichtig, die „4 -Tage-Regel“ zu beachten: neue Lebensmittel müssen nacheinander eingeführt und vier Tage hintereinander angeboten werden. Wenn Ihr Kind beispielsweise am Montag Avocado probiert hat, warten Sie bis Freitag, um

Süßkartoffeln einzuführen. Auf diese Weise kann man bei auffälligen Reaktionen, Hautausschlägen oder unregelmäßigem Stuhlgang leicht zurückverfolgen, welches Lebensmittel das Problem hervorgerufen hat. Führen Sie neue Lebensmittel nur am Morgen oder am frühen Nachmittag ein, damit Sie erforderlichenfalls den Kinderarzt erreichen können. Es ist auch möglich, ein neues Lebensmittel mit einem anderen Lebensmittel zu kombinieren, von dem Sie bereits wissen, dass Ihr Kind es gut verträgt.

Andicken von Babybreis in der Stufe 1

Wenn Ihr Kind mit dem Essen vertrauter ist, können Sie der Babynahrung durch Verwendung von weniger Flüssigkeit (Muttermilch, Milchersatz oder Wasser) allmählich eine festere Konsistenz verleihen. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden.

Da sich jedes Kind unterschiedlich entwickelt, ist es wichtig, sich mit dem Kinderarzt zu besprechen, um informierte Entscheidungen hinsichtlich der für die Entwicklung Ihres Kindes am besten geeigneten Lebensmittel zu treffen. Wenn Sie sich an einem gewissen Punkt Sorgen um die Essgewohnheiten Ihres Kindes machen, fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat.

Verweise.

- [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>

DE/ Erläuterung der Symbole

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis



Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“

Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist. DE/ Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinie 1935/2004/EWG über Materialien und Gegenstände, die dazu bestimmt sind, mit Lebensmitteln in Berührung zu kommen.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Alle Rechte vorbehalten

nutribullet® und das Logo nutribullet® sind in den Vereinigten Staaten und weltweit eingetragene Handelsmarken von CapBran Holdings, LLC. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Guide des aliments pour bébés faits maison



Manuel
d'utilisation,
conseils et
autres !



nutribullet
BABY®

Table des matières

- 91** **Consignes importantes de sécurité**
- 97** **Contenu**
- 98** **Utilisation du nutribullet Baby®**
 - 101 Préparation des lots
- 102** **Les 3 phases de l'alimentation de bébé**
- 104** **De quoi ai-je besoin ?**
- 106** **Avertissements relatifs aux allergies**
- 114** **Références**

Consignes importantes de sécurité et mises en garde

Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre nutribullet Baby®.

Conservez ces instructions !

INFORMATIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité des enfants. Conservez le câble hors de portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NTRIBULLET BABY® SANS SURVEILLANCE DURANT L'UTILISATION**
- N'utilisez pas votre nutribullet Baby® pour d'autres usages que ceux prévus.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Utilisez toujours votre nutribullet Baby® sur une surface propre, plane, dure et sèche.
- En cas de dysfonctionnement, de chute ou d'endommagement du nutribullet Baby®, cessez de l'utiliser et contactez le service clientèle pour obtenir une assistance supplémentaire.

SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE CHALEUR ET DE PRESSION

Ne mettez pas d'ingrédients chauds dans l'un des récipients de mélange scellés avant de mixer.

AVERTISSEMENT !

La chaleur dégagée par les ingrédients peut provoquer une augmentation de la pression dans le récipient scellé, entraînant une expulsion possible des ingrédients qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Commencez par des ingrédients frais ou à température ambiante (21 °C ou moins).

- **Ne laissez jamais le moteur tourner pendant plus d'une minute à la fois.** Faire tourner le moteur pendant plus d'une minute peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients en raison de la friction des lames rotatives, ce qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Si le moteur ne fonctionne plus, débranchez le bloc moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre nutribullet Baby® possède un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. Le bloc moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.
- **Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients**

effervescents (par exemple, bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, pâte à gâteau, etc.) La pression accumulée par les gaz libérés peut provoquer l'éclatement de la tasse et entraîner des blessures ou des dommages matériels.

- Ne mettez pas au micro-ondes l'un des composants du nutribullet Baby® (tasses, couvercles, lames, bloc moteur) et ne mettez jamais au micro-ondes une tasse scellée.

SÉCURITÉ DU BOL DE PRÉPARATION/TASSE

- Faites toujours fonctionner le bol de préparation avec le couvercle bien en place.
- N'insérez jamais d'aliments dans le bol de préparation à la main lorsque le nutribullet Baby® est en marche. Retirez le bol de préparation du bloc moteur pour ajouter des ingrédients.
- Ne faites jamais fonctionner le nutribullet Baby® sans aliments ou liquide dans la tasse ou le bol de préparation.
- Ne tentez pas de forcer le mécanisme de verrouillage.

SÉCURITÉ DE LA TASSE À CADRAN DATEUR

- N'utilisez pas les tasses de conservation à cadran dateur pour congeler les aliments. Utilisez un récipient adapté à la congélation pour congeler les aliments.
- Ne remplissez pas les tasses de conservation à cadran dateur à plus de 2/3.

SÉCURITÉ DE LA LAME

Les lames sont tranchantes.
Manipulez avec précaution.

AVERTISSEMENT !

ÉVITEZ LE CONTACT AVEC LES PIÈCES EN MOUVEMENT ! Gardez les mains et les ustensiles hors du bol de préparation et à l'écart des lames pendant que vous mixez les aliments afin de réduire le risque de blessures graves. **Une spatule ou des ustensiles peuvent être utilisés pour remuer les aliments, mais uniquement lorsque l'appareil ne fonctionne pas.**

N'utilisez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de l'activateur lorsque le bloc moteur est branché.

- Pour réduire le risque de blessure, assurez-vous que la lame amovible est bien vissée sur la petite tasse ou le bol de préparation avant de le placer sur le bloc moteur et de faire fonctionner l'appareil.
- Ne rangez jamais la lame amovible sur le bloc moteur sans la fixer à une tasse ou un récipient.

ENTRETIEN DU JOINT

- Chaque lame amovible comprend un joint en silicone qui crée un joint étanche à l'air lorsqu'on le visse sur les tasses. Vérifiez le joint pour vous assurer qu'il est bien en place dans la lame amovible avant et après chaque utilisation. Ne tentez jamais de retirer le joint de la lame.
- **Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration**

de la lame et provoquer des fuites. Si, avec le temps, un joint se détache ou est endommagé, cessez d'utiliser la lame amovible et contactez le service clientèle pour le remplacer.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

AVERTISSEMENT !

N'utilisez pas ce produit dans des endroits où les spécifications électriques ou les types de prises sont différents. Ne l'utilisez pas avec tout type d'adaptateur de prise ou de dispositif de conversion de tension, car cela pourrait provoquer un court-circuit électrique, un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages au produit.

- N'utilisez pas d'accessoires autres que ceux fournis pour votre nutribullet Baby®, y compris des bocaux à conserves, car ils pourraient provoquer un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages au produit et annuleraient la garantie du produit.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, n'immergez jamais le câble, la fiche ou le bloc moteur dans l'eau ou tout autre liquide.
- **Débranchez** toujours le nutribullet Baby® lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** d'assembler, de démonter, de changer les accessoires ou de le nettoyer. N'essayez pas de manipuler le nutribullet Baby® tant que toutes les pièces n'ont pas cessé de bouger.
- Ne laissez pas le câble pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Ne tirez pas sur le câble d'alimentation, ne le tordez pas et

ne l'endommagez pas. Ne laissez pas le câble toucher des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.

NETTOYAGE DU NUTRIBULLET BABY®

Veillez suivre les instructions de nettoyage ci-dessous avant la première utilisation, et après chaque utilisation.

Le nettoyage du nutribullet Baby® est facile. Il suffit de placer toutes les pièces (à l'exception du bloc moteur) sur le PANIER SUPÉRIEUR du lave-vaisselle ou de les laver à la main avec de l'eau chaude savonneuse et de les rincer.

AVERTISSEMENT !

N'exposez pas la lame amovible et les autres pièces en plastique à des changements de température extrêmes et rapides, comme la stérilisation dans l'eau bouillante ou à la vapeur, car cela pourrait déformer ou endommager le plastique.

Lors du lavage des lames, **NE TENTEZ PAS** de retirer l'anneau d'étanchéité.

NETTOYAGE DU BLOC MOTEUR DU NUTRIBULLET BABY®

AVERTISSEMENT !

Le **bloc moteur** ne nécessite généralement pas beaucoup de nettoyage, mais des liquides peuvent s'infiltrer dans la base et les boutons de l'activateur si les tasses et les lames ne sont pas hermétiquement fermées pendant le mélange.

Comment nettoyer le bloc moteur :

- **ÉTAPE 1 : DÉBRANCHEZ** le bloc moteur.
- **ÉTAPE 2 :** Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur du **BLOC MOTEUR**.

AVERTISSEMENT !

N'immergez jamais le bloc moteur dans l'eau et ne le mettez pas au lave-vaisselle. Débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer.

NETTOYAGE DE LA SALETÉ TENACE

- Pour détacher les ingrédients secs et collés des tasses du nutribullet Baby®, remplissez la tasse à moitié d'eau savonneuse, vissez la lame et mixez sur le bloc moteur pendant 10 à 20 secondes. Dévissez la lame, videz l'eau, puis frottez légèrement et rincez pour éliminer les débris restants.

! Conservez ces instructions !





Contenu



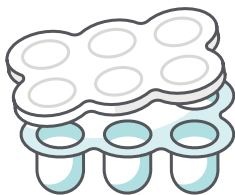
**bol de préparation
en 3 pièces**



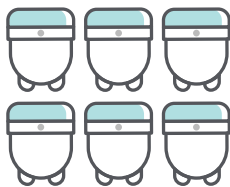
bloc moteur



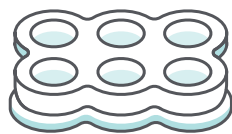
lame amovible



**plateau de
congélation à
extraction facile
avec couvercle**



**6 tasses de
conservation à
cadran dateur**



**plateau anti-
basculement**



petite tasse



**couvercle fraîcheur
refermable**

Utilisation du nutribullet Baby®

Utilisation du bol de préparation



1

Tournez la **lame amovible** sur le **bol de préparation** en vous assurant qu'il est scellé.



2

Retirez le **couvercle du bol de préparation**, et ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



3

Remettez le couvercle sur le **bol de préparation** et placez l'ensemble du **bol de préparation** sur le **bloc moteur**. Poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.



4

Tournez l'ensemble du **bol de préparation** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour dégager le moteur et soulevez le **bloc moteur**. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.



Travaillez TOUJOURS avec des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des casseroles propres, etc. lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison.

Utilisation de la petite tasse



Ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis dans la **petite tasse**, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



Tournez la lame amovible sur la **petite tasse** en vous assurant qu'elle est scellée.



Placez l'ensemble de la **petite tasse** sur le **bloc moteur**. Poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.



Tournez l'ensemble de la **petite tasse** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour dégager le moteur et soulevez le **bloc moteur**. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.



Ne mélangez **JAMAIS** d'ingrédients ou de liquides chauds, gazéifiés ou effervescents dans une petite tasse scellée, car ils peuvent se pressuriser et entraîner des blessures.

Conservation



Conservation à court terme

Versez la purée dans les **tasses de conservation avec indicateur de date** pour la conservation à court terme au réfrigérateur.



Conservation à long terme

Versez la purée dans le **plateau de congélation à extraction facile**, emboîtez le couvercle et conservez-le au congélateur.

 **REMARQUE :** Les aliments réfrigérés doivent être consommés dans les deux jours. Les aliments congelés se conservent jusqu'à 3 mois.

Préparation des lots

Vous pouvez maintenant profiter de tout ce que le nutribullet Baby® a à offrir et préparer plusieurs saveurs d'aliments frais pour bébé en quelques minutes !

Voici comment faire :

- 1 Choisissez votre menu hebdomadaire en fonction des aliments que votre bébé tolère déjà et des nouveaux aliments que vous allez introduire.. Faites bouillir et cuire à la vapeur tous les aliments tolérés ensemble afin qu'ils cuisent en même temps. Les nouveaux aliments doivent être préparés séparément pour éviter toute contamination croisée en cas de réaction allergique.

- 2 Pendant que les ingrédients les plus fermes cuisent, réduisez en purée les ingrédients qui n'ont pas besoin d'être cuits, comme la banane, l'avocat ou la pastèque. Assurez-vous de laver, éplucher, épépiner et évier vos fruits et légumes en conséquence et lavez votre bol de préparation entre les mélanges. Laissez les ingrédients cuits refroidir complètement, puis mixez-les avec du liquide (lait maternel, lait maternisé ou eau) jusqu'à obtenir la texture et la consistance souhaitées.

- 3 Réfrigérez les aliments que vous prévoyez de servir dans les deux prochains jours dans la petite tasse ou dans les tasse de conservation. Utilisez l'indicateur de date pour vous rappeler de la date de préparation. Utilisez le plateau de congélation à extraction facile pour congeler les purées pendant un maximum de 3 mois.

Vérifiez le joint d'étanchéité avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est bien en place dans la lame amovible. Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration de la lame et provoquer des fuites. Si, avec le temps, un joint se détache ou est endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir une lame amovible de rechange à l'adresse nutribullet.com.

Ne faites pas tourner le moteur pendant plus d'une minute à la fois, car cela peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients en raison de la friction des lames rotatives, ce qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Si le moteur ne fonctionne plus, débranchez le bloc moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre nutribullet Baby® possède un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. Le bloc moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.

Les 3 phases de l'alimentation de bébé

Phase 1

Purées parfaites : 6-8 mois



La phase 1 présente à votre bébé une série de purées lisses et fluides pour habituer son système à l'alimentation solide. La plupart des bébés commencent cette phase entre 6 et 8 mois, mais ils peuvent être prêts dès 4 mois ou jusqu'à 10 mois.

Si vous décidez d'introduire des aliments solides avant l'âge de 6 mois, nous vous suggérons de consulter votre pédiatre et de vous assurer que votre bébé présente les signes détaillés ci-dessous.

Les signes que votre bébé est prêt à passer à l'étape 1 sont les suivants :

- Le bébé pèse au moins 13 livres et/ou a doublé son poids de naissance.
- Le bébé peut s'asseoir en position verticale avec un soutien et a la capacité de « se pencher » pour obtenir plus de nourriture.
- Le bébé contrôle bien sa tête.
- Le bébé peut se détourner pour signifier que le repas est terminé.
- Le bébé ne pousse pas les aliments vers l'extérieur avec sa langue (réflexe d'extrusion), et il peut déplacer les aliments vers le fond de la bouche et les avaler.

[1, 2, 3, 4]



Comme chaque bébé se développe différemment, il est important d'en parler d'abord à votre pédiatre, afin de pouvoir prendre des décisions éclairées sur les aliments qui conviennent à votre bébé à son stade de développement. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.

Phase 2

Textures savoureuses : 9-12 mois



Au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe ses capacités de déglutition, il aura faim et s'intéressera davantage à la nourriture. Dans cette phase, votre bébé peut être prêt à essayer n'importe quoi, alors soyez créatifs !

N'oubliez pas de toujours suivre le rythme de votre bébé lorsque vous introduisez de nouveaux aliments. Soyez délicats et ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Si cela ne se passe pas bien, faites simplement une pause et réessayez une semaine plus tard. L'auto-alimentation constitue une part importante de la deuxième phase. C'est donc à cette phase que vous pouvez commencer à lui proposer des aliments à manger avec les doigts adaptés à son âge, à le laisser tenir sa cuillère et à lui servir des aliments plus épais dans un bol.

Phase 3

Mini-repas : 12 mois et plus



La phase 3 élargit la liste des aliments adaptés au développement de votre bébé. Pour éviter les habitudes alimentaires capricieuses, continuez à proposer une grande variété de textures et de saveurs. Si un certain aliment est rejeté ou ignoré, ne cessez pas de le servir à votre enfant. Le fait d'inclure régulièrement un nouveau type d'aliment dans l'assiette de votre enfant le rendra plus familier et réduira l'anxiété entourant le moment du repas. Il faut en moyenne 5 à 10 portions répétées pour que la plupart des nourrissons commencent à aimer un nouvel aliment. Avec de la répétition et de la patience, votre enfant est donc susceptible d'élargir son palais.

De quoi ai-je besoin ?

Cuiseur à vapeur ou casseroles en acier inoxydable avec panier vapeur.

À l'exception des aliments naturellement mous comme les bananes et les avocats, la plupart des aliments doivent être cuits à la vapeur avant d'être réduits en purée. Procurez-vous un panier vapeur pour votre cuisine si vous n'en possédez pas déjà un.

Siège pour bébé ou chaise haute légèrement inclinable.

Chaque famille a des besoins uniques, il est donc important de trouver une chaise haute qui convienne à la vôtre, qu'il s'agisse d'une chaise à sangle qui se fixe à n'importe quelle chaise de salle à manger ou d'une chaise haute plus élevée, à hauteur des yeux. Quel que soit votre choix, **la sûreté et la sécurité sont toujours vos premières priorités lorsque vous nourrissez votre bébé.**

Tapis de sol ou tapis anti-éclaboussures.

Lorsqu'il s'agit de nourrir votre bébé, attendez-vous à l'inattendu et soyez prêts. **La purée volante est courante lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides.** Pour minimiser la saleté, recouvrez votre

sol d'un tapis de sol ou d'un tapis anti-éclaboussures. Le nettoyage est beaucoup plus facile que de nettoyer la cuisine au jet d'eau !

Bavoirs en plastique avec de grandes poches pour récupérer les aliments et les gouttes.

Les ingrédients humides s'infiltrent souvent à travers les bavoirs en tissu et dans les vêtements de votre bébé. Pour une meilleure protection contre les déversements, essayez **les bavoirs en plastique ou en silicone résistant à l'eau** qui retiennent les éclaboussures et les morceaux sans les absorber.

Ustensiles adaptés aux bébés.

Pour nourrir votre bébé en toute sécurité, il est important d'avoir les bons outils. Assurez-vous que tous les ustensiles, assiettes et bols sont sans BPA et sans phtalates. **Les cuillères et fourchettes pour bébé doivent être en silicone, en bambou, en bois naturel ou en acier inoxydable, et être équipées d'un manche à poignée souple.** Si vous servez des aliments chauds, veillez à tester la nourriture pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude pour votre bébé et éviter de lui brûler la bouche. Assurez-vous que les bols et les assiettes sont équipés d'un fond aspirant pour éviter que les purées ne volent !



Avertissements relatifs aux allergies

Les allergies sont fréquentes chez les nourrissons et les enfants. Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire de l'organisme réagit à un certain aliment comme s'il était dangereux ou nocif, déclenchant des symptômes qui vont de légers à graves (voir **Signes d'une réaction allergique**, page 107). Si les allergies au lait, aux œufs, au soja et au blé disparaissent souvent avec l'âge, les allergies aux arachides, aux fruits à coque, au poisson et aux crustacés sont plus susceptibles d'être permanentes [5].

Certains aliments peuvent provoquer une réaction allergique chez les bébés, il est donc recommandé de rester vigilant au moins pendant la première année d'alimentation. Les directives actuelles recommandent d'introduire les aliments allergènes lorsque votre bébé commence à consommer des aliments en purée (vers 6 mois). Il a été démontré que le fait de retarder l'introduction de ces aliments peut en fait augmenter le risque de développer une allergie alimentaire chez l'enfant. N'oubliez pas qu'un enfant peut développer une réaction allergique à tout moment, même après une première exposition. Les bébés doivent être surveillés en permanence car ils sont exposés à de nouveaux aliments au cours de ces premières phases.

Il est également important de se rappeler que chaque bébé est différent. Tenez compte des antécédents de votre famille en matière de réactions allergiques aux aliments, car cela peut jouer un rôle. **Il est essentiel de consulter votre pédiatre avant d'introduire tout aliment, en particulier ceux qui sont connus pour provoquer des réactions allergiques.**

Nous vous recommandons d'introduire les nouveaux aliments un par un et plus tôt dans la journée, afin de pouvoir contacter votre pédiatre pendant les heures de bureau en cas de réaction allergique.

Introduire des aliments hautement allergènes.

Veillez noter que la décision d'introduire des aliments hautement allergènes est une décision personnelle à prendre en consultation avec votre pédiatre. Si votre enfant présente déjà des signes d'allergie alimentaire, ou si l'un de ses frères et sœurs est allergique aux arachides [6], votre pédiatre peut vous orienter vers un allergologue pour des tests et des conseils personnalisés.

Principaux allergènes alimentaires :

- lait de vache
- œuf
- soja
- blé
- arachides
- fruits à coque
- poisson
- coquillages et crustacés

Signes d'une réaction allergique

Réactions légères à modérées

Plus facile à identifier chez les enfants et les adultes qui peuvent exprimer verbalement que quelque chose ne va pas.

Plus difficile à identifier chez les nourrissons.

SOYEZ ATTENTIFS À :

- urticaire ou lésions cutanées
- gonflement des lèvres, du visage ou des yeux
- picotement de la bouche
- douleurs abdominales ou vomissements

Réactions graves

Elles peuvent être mortelles et nécessitent une attention médicale immédiate.

CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN - N'ATTENDEZ PAS. N'oubliez pas que ces symptômes sont difficiles à identifier chez n'importe qui, en particulier chez les nourrissons et les enfants, et que vous devez donc être vigilant lorsque vous présentez de nouveaux aliments à votre enfant [7, 8, 9].

SOYEZ ATTENTIFS À :

- respiration difficile/bruyante
- gonflement de la langue
- gonflement ou serrement de la gorge
- difficulté à parler et/ou voix rauque
- respiration sifflante ou toux persistante
- vertiges persistants évanouissements
- peau pâle, mouvements désordonnés



REMARQUE : Même une petite réaction allergique peut être le premier signe d'une réaction grave. Veuillez appeler votre pédiatre à tout signe de réaction allergique !



REMARQUE : Veillez à confirmer le diagnostic d'une allergie alimentaire auprès de votre pédiatre afin d'éviter toute restriction alimentaire inutile pour vous et votre bébé.

Intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire est parfois confondue avec une allergie alimentaire car elle peut présenter des symptômes similaires, tels que des vomissements, des douleurs abdominales et des diarrhées. **Alors que les allergies alimentaires** sont des *réactions immunitaires* aux protéines présentes dans des aliments comme le lait, les noix et le poisson, les **intolérances alimentaires** sont une réaction à l'incapacité de l'organisme à digérer un certain type d'aliment.

La plupart des gens sont susceptibles d'être intolérants au **lactose** présent dans les produits laitiers. Selon le National Institutes of Health, la plupart des gens sont intolérants au lactose : 95 % des Asiatiques, 60-80 % des Afro-américains, 80-100 % des Indiens d'Amérique et 50-80 % des Latino-américains **[10]**.

Bien que l'intolérance alimentaire et les symptômes qui y sont liés ne soient pas aussi dangereux que les allergies alimentaires, il est important d'examiner tout symptôme avec votre pédiatre et de fournir à votre enfant l'attention médicale dont il a besoin.

- Les nourrissons sont plus exposés aux maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes en bonne santé. Il est essentiel d'adhérer aux pratiques de sécurité alimentaire.
- La propreté est extrêmement importante lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison. Travaillez toujours avec des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des casseroles propres, etc. lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison.
- Veillez à ce que les aliments cuits à la vapeur ou chauffés soient complètement refroidis et que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges soient retirés avant de les ajouter dans la petite tasse ou le bol de préparation.



REMARQUE : Les informations contenues dans notre guide ne se substituent pas aux soins habituels du bébé. Consultez toujours votre pédiatre en ce qui concerne la sécurité alimentaire, la nutrition et l'alimentation de votre enfant.

Que faut-il éviter ?

Risques d'étouffement

- légumes crus et durs
- grands morceaux de fruit
- aliments collants ou durs (pop-corn, marshmallows, bonbons durs, etc.)
- noix entières, petites et grosses

Bactéries et spores nocives

- Les **produits laitiers non pasteurisés** ne sont pas traités pour tuer les bactéries nocives et sont donc dangereux pour les systèmes immunitaires immatures.
- Le **miel** contient des spores qui peuvent provoquer le botulisme, une maladie rare et extrêmement grave, chez un système digestif immature.

Les aliments en conserve qui sont...

- périmés
- sans étiquette
- bosselés, rouillés, bombés ou qui fuient.

Ingrédients ajoutés

- sel ou sucre



REMARQUE : Selon l'American Academy of Pediatrics, « essayez d'éviter d'introduire le jus de fruit dans l'alimentation de votre bébé avant qu'il ne fasse ses premiers pas. En cas d'introduction du jus de fruit, attendez qu'il ait de 6 à 9 mois et limitez la consommation à 120-180 ml. Évitez l'introduction de boissons sucrées ». [11]



Phase 1

Purées parfaites 6-8 mois

Mixez finement les légumes et les fruits pour obtenir des purées nutritives et saines – la première introduction de votre bébé à la nourriture solide.

REMARQUE : pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 cuillère à soupe ; pour obtenir une purée plus fluide, ajoutez 1 cuillère à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.

La phase 1 dure de 6 à 8 semaines.

La phase 1 introduit des purées très simples et fluides ne contenant pas plus de deux ingrédients. Les nouveaux aliments doivent être introduits selon un calendrier de quatre jours, ce qui signifie que vous introduisez un nouvel aliment à la fois, tous les quatre jours. C'est essentiel pour suivre toute réaction allergique à un aliment particulier.

Introduction des saveurs

Le premier repas « solide » de bébé sera en fait une purée fluide à un seul ingrédient. Pour obtenir une purée de consistance appropriée, réduisez les aliments en purée avec du lait maternel, du lait maternisé ou de l'eau.

Règle des « 4 jours d'attente ».

Lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, il est très important de suivre la règle des « 4 jours d'attente » : introduisez les nouveaux aliments

un par un, pendant quatre jours d'affilée. Par exemple, si votre bébé a goûté aux avocats le lundi, attendez le vendredi pour introduire les patates douces. De cette façon, vous pourrez remonter jusqu'à l'aliment incriminé en cas de réactions, d'éruptions cutanées ou de cacas étranges. N'introduisez de nouveaux aliments que le matin ou en début d'après-midi, au cas où vous devriez consulter votre pédiatre. Vous pouvez combiner un nouvel aliment avec tout autre aliment que votre bébé tolère déjà.

Épaissir la consistance au cours de la première phase.

À mesure que votre bébé se familiarise avec l'alimentation, épaississez progressivement la consistance de ses aliments en les mélangeant avec moins de liquide (lait maternel, préparation pour nourrissons ou eau). Laissez votre bébé donner le rythme.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées sur les aliments appropriés, spécifiquement pour votre bébé. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.

Références

- [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>

FR/ Explication des marquages



FR/ Ce marquage indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union européenne. Pour prévenir les dommages éventuels à l'environnement ou à la santé humaine dus à l'élimination incontrôlée des déchets, recyclez-les de manière responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour retourner votre appareil usagé, veuillez utiliser les systèmes de retour et de collecte ou contacter le détaillant où le produit a été acheté. Ils peuvent prendre ce produit en vue d'un recyclage respectueux de l'environnement.



FR/ Ce produit est conforme à la réglementation européenne n° 1935/2004 sur les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les aliments.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Tous droits réservés

nutribullet® et le logo nutribullet® sont des marques de CapBran Holdings, LLC
enregistrées aux États-Unis et dans le monde entier. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Guía de alimentos caseros para bebés



Manual de
usuario, consejos
y mucho más.



nutribullet
BABY®

Índice

- 119 Advertencias de seguridad importantes**
- 125 Componentes del producto**
- 126 Uso de nutribullet Baby®**
 - 129 Preparación de tandas
- 130 Las 3 etapas de la alimentación infantil**
- 132 ¿Qué necesito?**
- 134 Alerta de alergias**
- 142 Referencias**

Importantes advertencias de seguridad y precauciones

Por su seguridad, lea detenidamente todas las instrucciones antes de utilizar su nutribullet Baby®.

¡Guarde estas instrucciones!

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA SEGURIDAD

- Es necesario vigilar cuando el aparato sea utilizado por niños o si hay niños cerca. Mantenga el cable fuera del alcance de los niños.
- **NUNCA DEJE NUTRIBULLET BABY® SIN VIGILANCIA MIENTRAS LO ESTÁ USANDO.**
- No utilice nutribullet Baby® para otra finalidad diferente a la prevista.
- No lo utilice al aire libre.
- nutribullet Baby® siempre debe utilizarse sobre una superficie plana, resistente y seca.
- Si nutribullet Baby® presenta un problema de funcionamiento, o si se ha caído o dañado de alguna manera, es conveniente dejar de usar el aparato y ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

CALOR Y PRESIÓN: MEDIDAS DE SEGURIDAD

No hay que introducir ingredientes calientes en los recipientes cerrados

herméticamente antes de procesarlos.

¡ADVERTENCIA!

El calor que liberan los ingredientes puede hacer que aumente la presión en el recipiente cerrado herméticamente, pudiendo dar lugar a la expulsión de los ingredientes con daños personales o materiales. Utilice ingredientes fríos o a temperatura ambiente (21 °C o inferior).

- **No deje que nutribullet® funcione por más de un minuto seguido.** Si deja funcionar el motor durante más de un minuto puede (i) causar daños permanentes al motor y (ii) calentar y presurizar los ingredientes a causa de la rotación de las cuchillas, resultando en posibles lesiones personales o daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desenchufe la base y deje que se enfríe antes de intentar utilizar de nuevo el aparato. nutribullet Baby® tiene un disyuntor térmico interno que apaga el

motor si se sobrecalienta. El funcionamiento se restablecerá cuando el aparato se enfríe.

- **No mezcle nunca líquidos carbonatados ni ingredientes efervescentes (por ejemplo, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, levadura, etc.).** El aumento de presión causado por los gases que se liberan puede romper del vaso y provocar lesiones personales o daños materiales.
- No caliente en el microondas ninguno de los componentes del nutribullet Baby® (vasos, tapas, cuchillas, base motor) y nunca caliente en el microondas un vaso cerrado.

VASO/VASO CON ASA

- Utilice siempre el vaso con la tapa colocada correctamente.
- No introduzca los alimentos en el vaso con la mano mientras nutribullet Baby® esté funcionando. Retire el vaso de la base motor para añadir ingredientes.
- No haga funcionar nutribullet Baby® sin ingredientes o líquido en el vaso o en el vaso con asa.
- No intente desconectar el mecanismo de bloqueo.

TARROS CON INDICADOR DE FECHA: MEDIDAS DE SEGURIDAD

- No utilice los tarros con indicador de fecha para congelar alimentos. A tal fin,

utilice un recipiente apto para el congelador.

- No llene los tarros con indicador de fecha más de 2/3 de su capacidad.

CUCHILLA: MEDIDAS DE SEGURIDAD

¡Las cuchillas son filosas! Manipúlelas con cuidado.

¡ADVERTENCIA!

¡EVITE EL CONTACTO CON LAS PIEZAS EN MOVIMIENTO!

Mantenga las manos y utensilios alejados del vaso y de la cuchilla mientras procesa los alimentos para reducir el riesgo de lesiones personales graves. **Se puede utilizar una espátula o utensilios para mover los alimentos, pero solo cuando la unidad no esté en funcionamiento.**

No utilice nunca las manos ni los utensilios para pulsar los botones de accionamiento mientras la base motor está enchufada.

- Para reducir el riesgo de lesiones, compruebe que la cuchilla esté bien fijada en el vaso con asas o en el vaso antes de colocarla en la base motor y hacer funcionar el aparato.
- Nunca coloque la cuchilla en la base motor sin acoplar el vaso.

CUIDADO DE LA JUNTA

- La cuchilla incorpora una junta de silicona que produce

el cierre hermético cuando se enrosca en los vasos. Compruebe que la junta esté colocada correctamente en la cuchilla antes y después de cada uso. No intente quitar la junta de la cuchilla.

- **Si intenta retirar la junta podría dañar de manera irreversible la configuración de la cuchilla y provocar fugas.** Si con el tiempo una junta se afloja o se daña, deje de utilizar la cuchilla y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para que la sustituya.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

¡ADVERTENCIA!

No utilice este producto en instalaciones con especificaciones eléctricas o tipo de clavija diferentes a las indicadas. No utilice ningún tipo de adaptador o convertidor de tensión, ya que podrían provocar un cortocircuito, incendio, descarga eléctrica, lesiones personales o daños al producto.

- Se desaconseja el uso de accesorios que no se hayan entregado con nutribullet Baby®, incluidos tarros para conservar, porque pueden causar incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños al producto y hará caducar la garantía.
- Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja nunca el cable, la clavija o la

base motor de nutribullet® en agua u otros líquidos.

- Siempre **DESENCHUFE** nutribullet® cuando no lo utilice o **ANTES** de montarlo, desmontarlo, cambiar accesorios o limpiarlo. No intente manipular nutribullet Baby® hasta que todas las piezas hayan dejado de moverse.
- Nunca deje el cable colgando del borde de una mesa o encimera. No tire, retuerza ni dañe el cable eléctrico. No permita que el cable entre en contacto con superficies calientes, por ejemplo la placa de cocina.

LIMPIEZA DE NUTRIBULLET BABY®

Antes del primer uso y cada vez que utilice el aparato, respete las siguientes instrucciones de limpieza.

Limpiar nutribullet Baby® es fácil. Simplemente coloque cualesquiera de las piezas (excepto la base motor) en la BANDEJA SUPERIOR del lavavajillas o lávela a mano con agua tibia y jabón y aclare.

¡ADVERTENCIA!

No esponga la cuchilla ni otras piezas de plástico a cambios de temperatura extremos y rápidos, como la esterilización en agua hirviendo o al vapor, ya que esto puede deformar o dañar el plástico.

Al lavar las cuchillas, **NO INTENTE** quitar la junta.

LIMPIEZA DE LA BASE MOTOR DE NUTRIBULLET BABY®

¡ADVERTENCIA!

La **base motor** no requiere mucha limpieza, sin embargo, si no se fijan firmemente la cuchilla y el vaso, pueden producirse pérdidas de líquido y derrames en la base y los botones de accionamiento.

Cómo limpiar la base motor:

- **PASO 1: DESENCHUFE** la base motor.
- **PASO 2:** utilice un trapo húmedo para limpiar el interior y el exterior de la **BASE MOTOR**.

¡ADVERTENCIA!

NUNCA sumerja la base motor en agua ni la ponga en el lavavajillas. Desenchufe siempre antes de limpiar.

SUCIEDAD TENAZ

- Para aflojar los ingredientes secos y pegados de los vasos de nutribullet Baby®, llene el vaso hasta la mitad con agua jabonosa, monte la cuchilla, coloque en la base motor y procese durante 10-20 segundos. Desenrosque la cuchilla, vacíe el agua, luego frote ligeramente y enjuague para eliminar los restos.

! ¡Guarde estas
● instrucciones!





Componentes del producto



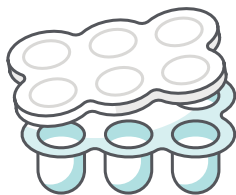
Vaso de 3 piezas



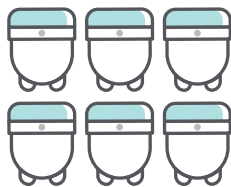
Base motor



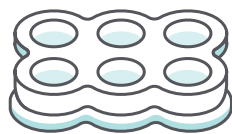
cuchilla extractora



Bandeja congeladora easy-pop con tapa



6 tarros con indicador de fecha



bandeja antivuelco



Vaso con asas



tapa hermética para conservar la frescura

Uso de nutribullet Baby®

Uso del vaso.



1

Gire la **cuchilla extractora** en el **vaso** controlando que quede cerrada herméticamente.



2

Retire la **tapa del vaso**, e introduzca el líquido que prefiera y los ingredientes, asegurándose de que se hayan enfriado y de haber eliminado las pieles, corazón, huesos y tallos. No supere la línea **MÁX.**



3

Vuelva a colocar la tapa en el **vaso** y coloque el **vaso** completo en la **base motor**. Empuje hacia abajo y gire en sentido horario para engranar el motor. Procese hasta que los alimentos alcancen la consistencia deseada.



4

Gire el **vaso** en sentido antihorario para desengranar el motor y retírelo de la **base motor**. Coloque la papilla o puré en un bol y úselo de inmediato o guárdelo para más tarde.



Quando prepare comida casera para bebé, lávese **SIEMPRE** las manos antes de empezar y utilice utensilios, superficies, cuencos/sartenes limpios.

Uso del vaso con asas.



Ponga el líquido y los ingredientes que prefiera en el **vaso con asas**, asegurándose de que ese hayan enfriado y de haber eliminado las pieles, corazón, huesos y tallos. No supere la línea MÁX.




Gire la **cuchilla extractora** en el vaso con asas controlando que esté cerrada herméticamente.



Coloque el **vaso con asas** completo encima de la **base motor**. Empuje hacia abajo y gire en sentido horario para engranar el motor. Procese hasta que los alimentos alcancen la consistencia deseada.



Gire el **vaso con asas** en sentido antihorario para desengranar el motor y retírelo de la **base motor**. Coloque la papilla o puré en un bol y úselo de inmediato o guárdelo para más tarde.

 **NUNCA** mezcle ingredientes o líquidos calientes, carbonatados o efervescentes en un vaso con asas cerrado, la presión acumulada puede hacer que el recipiente estalle y cause lesiones.

Conservación



Conservación breve

Ponga el puré en los **tarros con indicador de fecha** para la conservación breve en la nevera.



Conservación larga

Coloque la papilla/puré en la **bandeja congeladora easy pop**, cierre con la tapa y guarde en el congelador.

 **NOTA:** los alimentos refrigerados deben consumirse en un plazo de 2 días. Los alimentos congelados pueden durar hasta 3 meses.

Preparación de tandas

Ahora puede aprovechar todo lo que nutribullet Baby® tiene para ofrecer y preparar alimentos frescos para bebé en pocos minutos y con diferentes sabores. **Aquí le explicamos cómo hacerlo:**

- 1 Elija el menú semanal basándose en los alimentos que el bebé ya tolera y en los nuevos que va a introducir. Cuezca todos juntos, en agua o al vapor, todos los alimentos que el bebé tolera. Los nuevos alimentos deben prepararse por separado para evitar la contaminación cruzada en caso de reacción alérgica.
- 2 Mientras se cuecen los ingredientes más duros, haga un puré con los ingredientes que no requieren cocción como el plátano, el aguacate, la sandía. Asegúrese de lavar, pelar y quitar las semillas y el corazón de las frutas y verduras y de lavar el vaso cada vez que se cambia ingrediente. Deje enfriar por completo los ingredientes y mézclelos con el líquido (leche materna, de fórmula o agua) hasta obtener la textura y la consistencia deseadas.

- 3 Coloque en la nevera los alimentos que piensa servir en los próximos dos días utilizando el vaso con asas o los tarros de conserva. Utilice el indicador de fecha para controlar la fecha de preparación. Utilice la bandeja congeladora Easy-Pop para congelar los purés hasta 3 meses.

Antes de cada uso, compruebe que la junta esté puesta correctamente en la cuchilla extractora. Si intenta quitar la junta podría dañar de manera irreversible la configuración de la cuchilla y provocar fugas. Si con el tiempo una junta se afloja o se daña, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener una cuchilla extractora de repuesto en nutribullet.com.

No haga funcionar el motor durante más de un minuto a la vez, ya que puede (i) causar daños permanentes al motor y (ii) calentar y presurizar los ingredientes a causa de la fricción de las cuchillas giratorias, resultando en posibles lesiones personales o daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desenchufe la base motor y deje que se enfríe durante unas horas antes de intentar utilizarlo de nuevo. nutribullet Baby® tiene un disyuntor térmico interno que apaga el motor si se sobrecalienta. La base motor se restablecerá cuando el disyuntor térmico se enfríe.

Las 3 etapas de la alimentación infantil

Etapa 1

**Papillas y purés perfectos:
6-8 meses**



En la etapa 1 el bebé comienza a comer una serie de papillas suaves y delicadas para que su aparato digestivo se acostumbre a los alimentos sólidos. La mayoría de los bebés comienzan esta etapa entre los 6 y 8 meses de edad, pero pueden estar preparados ya a partir de los 4 meses o, más tarde, desde los 10 meses.

Si decide introducir los alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad, le sugerimos que consulte con su pediatra para asegurarse de que el bebé presenta las señales que se detallan a continuación.

Las siguientes señales indican que el bebé puede estar listo para la Etapa 1:

- Pesa al menos 6 kg y/o ha duplicado su peso al nacer.
- Puede sentarse erguido con apoyo y hacerse entender para pedir más comida.
- Controla bien la cabeza.
- Se da vuelta para indicar que no quiere comer más.
- No empuja la comida hacia fuera con la lengua (reflejo de extrusión), y puede mover la comida a la parte posterior de la boca y tragar.

[1, 2, 3, 4]



Como cada bebé se desarrolla de forma diferente, es importante que primero consulte con su pediatra, para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué alimentos son adecuados para la etapa de desarrollo. Si en algún momento comienzan a preocuparle los hábitos alimenticios del bebé, contacte con su pediatra para pedirle un consejo.

Etapa 2

Texturas deliciosas: 9-12 meses



A medida que el bebé crece y desarrolla una mayor capacidad de deglución, tendrá más hambre y estará más interesado en la comida. En esta etapa, el bebé puede estar dispuesto a probar casi cualquier cosa, así que es mejor dar rienda suelta a la creatividad.

Recuerde que hay que observar siempre el comportamiento del bebé al introducir nuevos alimentos. Sea amable y no lo obligue a comer nada que no quiera. Si se niega, simplemente haga una pausa y vuelva a intentarlo en una semana. El comer autónomamente es una parte importante de la Etapa 2, por lo que es el momento para ofrecerle alimentos que pueda comer con las manos, aptas para su edad, deje que el bebé sostenga la cuchara y sírvale alimentos más espesos en un bol.

Etapa 3

Mini comidas: Más de 12 meses



En la etapa 3 se amplía la lista de alimentos adecuados para el desarrollo del bebé. Para evitar los hábitos alimenticios quisquillosos, siga ofreciendo una amplia variedad de texturas y sabores. Si un determinado alimento es rechazado o ignorado, no deje de servirselo. La inclusión constante de un nuevo tipo de alimento en el plato hará que le resulte más familiar y reducirá la ansiedad que rodea la hora de la comida. La mayoría de los bebés comienzan a apreciar un alimento nuevo después de 5 a 10 veces que se le propone, por lo que, con esfuerzo y paciencia, es probable que amplíe sus gustos.

¿Qué necesito?

Vaporera u ollas de acero inoxidable con cesta para cocción al vapor.

A excepción de los alimentos naturalmente blandos, como los plátanos y los aguacates, la mayoría de los alimentos deben cocerse al vapor antes de hacerlos papilla o puré. Si todavía no tiene una cesta para cocción al vapor, es conveniente comprar una.

Asiento infantil ligeramente reclinable o trona.

Cada familia tiene necesidades únicas, por lo que es importante encontrar un asiento que se adapte a las suyas, ya sea una trona de viaje que se acopla a cualquier silla de comedor o una trona más alta, a la altura de los ojos. Sea cual sea su elección, la **seguridad y la protección son siempre prioritarias a la hora de dar de comer al bebé.**

Alfombrilla bajo trona para el suelo o tapete para salpicaduras.

Al dar de comer al bebé, hay que esperarse sorpresas y prepararse. **Cuando el bebé comienza con la alimentación sólida, es normal que las salpicaduras de puré vuelen por todas partes.** Para minimizar el desorden, cubra

el suelo con una alfombra o un tapete para salpicaduras. ¡Es más fácil limpiar solo un tapete que toda la cocina!

Baberos de plástico con un recogedor para que no caigan los alimentos y las gotas.

Los ingredientes húmedos a menudo penetran a través de los baberos de tela y llegan a la ropa del bebé. Para una mejor protección contra las salpicaduras, pruebe con **baberos de plástico o silicona resistentes al agua** que atrapan las salpicaduras y los trozos sin absorberlos.

Utensilios aptos para bebés.

Para dar de comer al bebé de forma segura, es importante utilizar los utensilios adecuados. Compruebe que ningún utensilio, plato o cuenco contenga BPA ni ftalatos. **Las cucharas y tenedores para bebés deben ser de silicona, bambú, madera natural o acero inoxidable, y deben tener un mango antideslizante y suave.** Si sirve alimentos calientes, controle la temperatura para asegurarse de que no está demasiado caliente y evitar que el bebé se quemé la boca. Use cuencos y platos que tengan un fondo con ventosa para que los purés no vuelen.



Alerta de alergias

Los bebés y los niños(as) suelen ser alérgicos. Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunitario del organismo reacciona ante un determinado alimento como si fuera peligroso o perjudicial, desencadenando síntomas que van de leves a graves (véase **Síntomas de una reacción alérgica** en la página 135). Los niños(as) suelen superar las alergias a la leche, los huevos, la soja y el trigo, mientras que es probable que las alergias a los cacahuetes, los frutos secos, el pescado y mariscos se vuelvan permanentes [5].

Algunos alimentos pueden provocar una reacción alérgica en los niños/as, por lo que se recomienda poner atención al menos durante el primer año de alimentación. Las directrices actuales recomiendan introducir los alimentos alergénicos cuando el bebé empiece a consumir alimentos en papilla/puré (aproximadamente 6 meses). Se ha demostrado que retrasar la introducción de estos alimentos puede aumentar el riesgo de que el niño desarrolle una alergia alimentaria. Téngase en cuenta que un niño(a) puede desarrollar una respuesta alérgica en cualquier momento, incluso después de la exposición inicial. Los bebés requieren una vigilancia constante, ya que están expuestos a nuevos alimentos durante estas primeras etapas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente. Considere los antecedentes familiares de reacciones alérgicas a los alimentos, ya que esto puede influir. **Es fundamental consultar con el pediatra antes de introducir cualquier alimento, especialmente los que se sabe que provocan reacciones alérgicas.**

Se recomienda introducir los nuevos alimentos de uno en uno y a primera hora del día, para poder contactar con el pediatra en horario de trabajo en caso de reacción alérgica.

Introducción de alimentos altamente alergénicos.

La decisión de introducir alimentos altamente alergénicos es una decisión personal que se debe tomar tras consultar con el pediatra. Si el bebé ya muestra signos de alergia alimentaria, o si un hermano tiene alergia a los cacahuetes [6], el pediatra podría sugerirle que visite un alergólogo para que le haga pruebas y le aconseje.

Los principales alérgenos alimentarios:

- leche de vaca
- huevos
- soja
- trigo
- cacahuetes
- nueces
- pescado
- mariscos

Síntomas de una reacción alérgica.

Reacciones leves o moderadas

Es más fácil de identificar en niños y adultos que pueden expresar hablando que no están bien. **Más difícil de identificar en bebés.**

PRESTE ATENCIÓN A:

- sarpullido o ronchas
- hinchazón de los labios, la cara u ojos
- hormigueo en la boca
- dolor abdominal o vómito

Reacciones graves

Puede ser mortal y requiere atención médica inmediata. **BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA - NO SE DEMORE.** Recuerde que estos síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, hay que mantenerse alerta cuando se dan nuevos alimentos a un bebé [7, 8, 9].

PRESTE ATENCIÓN A:

- dificultad respiratoria/ruidos al respirar
- hinchazón de la lengua
- hinchazón u opresión en la garganta
- dificultad para hablar y/o voz ronca
- sibilancias o tos persistente
- mareos persistentes o colapso
- piel pálida, movimientos flojos (debilidad muscular)



NOTA: incluso una pequeña reacción alérgica puede ser el primer síntoma de una reacción grave. Consulte al pediatra ante cualquier síntoma de reacción alérgica.



NOTA: confirme el diagnóstico de alergia alimentaria con el pediatra para evitar restricciones dietéticas innecesarias para usted y su bebé.

Intolerancia alimentaria

La intolerancia alimentaria se confunde a veces con una alergia alimentaria porque puede manifestar síntomas similares, como vómitos, dolor abdominal y diarrea. **Mientras que las alergias alimentarias** son *reacciones inmunitarias* a las proteínas que se encuentran en alimentos como la leche, los frutos secos y el pescado, las **intolerancias alimentarias** son una reacción a la dificultad del organismo para digerir un determinado tipo de alimento.

Las personas son más propensas a ser intolerantes a la **lactosa** que se encuentra en los productos lácteos. Según el National Institutes of Health de Estados Unidos, la mayoría de las personas son intolerantes a la lactosa: El 95% de los asiáticos, el 60-80% de los afroamericanos, 80-100% de los indios americanos y 50-80% de los hispánicos [10].

Aunque la intolerancia alimentaria y los síntomas relacionados con ella no son tan peligrosos como las alergias alimentarias, es importante comunicar cualquier síntoma al pediatra y dar la necesaria atención médica al niño o niña.

- Los bebés corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos que los niños/niñas mayores y los adultos sanos. Es fundamental respetar las prácticas de seguridad alimentaria.
- La higiene es muy importante a la hora de hacer comida casera para bebés. Lávese siempre las manos antes de empezar y utilice utensilios, superficies, cuencos/sartenes limpios cuando prepare la comida casera.
- Verifique que los alimentos cocidos al vapor o calentados se hayan enfriado por completo y quite las pieles, corazones, huesos o tallos antes de introducirlos en el vaso con asas o vaso.



NOTA: La información contenida en esta guía no sustituye a los cuidados habituales del bebé. Consulte siempre al pediatra en materia de seguridad alimentaria, nutrición y alimentación del niño/a.

Lo que hay que evitar.

Peligro de Asfixia

- verduras crudas y duras
- trozos grandes de fruta
- alimentos pegajosos o duros (palomitas de maíz, malvaviscos o nubes, caramelos duros, etc.)
- nueces enteras, tanto pequeñas como grandes

Bacterias y esporas nocivas

- **Los productos lácteos no pasteurizados** no son tratados para eliminar las bacterias peligrosas y, por tanto, no son seguros para los sistemas inmunitarios inmaduros.
- **La miel** contiene esporas que pueden causar botulismo, una enfermedad rara y extremadamente grave para un aparato digestivo inmaduro.

Los alimentos enlatados que...

- han caducado
- no tienen etiqueta
- presentan abolladura, óxido, abultado o con fugas

Ingredientes añadidos

- sal o azúcar



NOTA: Según la Academia Americana de Pediatría, "Procura no introducir el zumo hasta que el bebé sea un niño. Si se introduce el zumo, hay que esperar hasta los 6-9 meses y limitar su consumo a 120-180 ml. Evitar la introducción de bebidas azucaradas". [11]



Etapa 1

Papillas y purés perfectos

6-8 meses

Procese las verduras y las frutas para obtener papillas nutritivas y saludables: la primera comida sólida del bebé.

NOTA: para que la papilla sea más espesa, disminuya el líquido a 1 cucharada; para una más ligera, añada de a 1 cucharada de líquido, hasta alcanzar la consistencia deseada.

La etapa 1 durará 6-8 semanas.

En la etapa 1 se comienza con purés muy sencillos y finos con no más de dos ingredientes. Los nuevos alimentos deben introducirse cada 4 días, lo que significa que se introducirá un nuevo alimento cada cuatro días. Esto es fundamental para hacer un seguimiento de las reacciones alérgicas a un determinado alimento.

Introducción de sabores

La primera comida "sólida" del bebé será en realidad una papilla ligera de un solo ingrediente. Para preparar una papilla que tenga la consistencia adecuada, prepare la papilla con leche materna, leche de fórmula o agua.

Regla de los "4 días"

Al introducir nuevos alimentos, es muy importante seguir la regla de los "4 días": introducir los nuevos alimentos uno a la vez, durante cuatro días seguidos. Por ejemplo, si el bebé probó los aguacates el lunes, hay que esperar hasta el viernes para introducir los boniatos. De esta

manera, si se manifiestan reacciones extrañas, sarpullido o heces irregulares, es fácil descubrir que alimento ha causado el problema. Introduzca los nuevos alimentos por la mañana o a primera hora de la tarde en caso de que tenga que contactar con el pediatra. Es correcto combinar un nuevo alimento con un alimento que ya sepa que es tolerado por el bebé.

Durante la Etapa 1 comience a espesar la consistencia.

A medida que el bebé se vaya familiarizando con la comida, espese gradualmente la consistencia de los alimentos mezclándolos con menos líquido (leche materna, de fórmula o agua). Déjese guiar por el bebé.

Como cada bebé se desarrolla de forma diferente, es importante que primero consulte con su pediatra, para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué alimentos son adecuados para la etapa de desarrollo. Si en algún momento comienzan a preocuparle los hábitos alimenticios del bebé, contacte con su pediatra para pedirle un consejo.

Referencias

- [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>

ES/ Explicación de los símbolos



ES/ Este símbolo indica que el producto no debe eliminarse con otros residuos domésticos en toda la Unión Europea. Para evitar daños al medio ambiente o a la salud humana por la eliminación incontrolada de residuos; recíclelos de forma responsable para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver el dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida, o póngase en contacto con la tienda donde compró el producto que lo puede reciclar de forma segura para el medio ambiente.



ES/ Este producto es conforme al Reglamento Europeo 1935/2004 sobre los materiales y objetos destinados a entrar en contacto con alimentos.

nutribullet BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Todos los derechos reservados
Los logos nutribullet® y el nutribullet© Copyright 2021

231004_NBY-1893

Guia para comida de bebê caseira



Manual do
utilizador,
dicas e
muito mais!



nutribullet
BABY®

Índice

- 147 Salvaguardas importantes**
- 153 Acessórios fornecidos**
- 154 Utilização do nutribullet Baby®**
 - 157 Preparação de várias porções
- 158 3 fases de comida de bebé**
- 160 Do que é que eu preciso?**
- 162 Alerta de alergias**
- 170 Bibliografia**

Salvaguardas importantes e informações preventivas

Para sua segurança, leia atentamente todas as instruções antes de utilizar o seu nutribullet Baby®.

Guarde estas instruções!

INFORMAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- É necessária uma supervisão rigorosa quando um aparelho é utilizado por crianças ou perto de crianças. Mantenha o cabo fora do alcance das crianças.
- **NUNCA DEIXE O NUTRIBULLET BABY® SEM VIGILÂNCIA DURANTE A SUA UTILIZAÇÃO.**
- Não utilize o nutribullet Baby® para mais nada além da sua utilização prevista.
- Não utilize ao ar livre.
- Utilize sempre o seu nutribullet Baby® numa superfície limpa, plana, dura e seca.
- Se o nutribullet Baby® avariar, cair ou for danificado de alguma forma, interrompa a utilização e contacte o serviço de apoio ao cliente para mais assistência.

SEGURANÇA RELATIVA AO CALOR E PRESSÃO

Não coloque ingredientes quentes em nenhum dos copos liquidificadores vedados antes de triturar.

AVISO!

O calor libertado pelos ingredientes pode originar a acumulação de pressão no copo vedado, causando uma possível expulsão dos ingredientes, o que pode provocar ferimentos pessoais ou danos materiais. Comece com os ingredientes frios ou à temperatura ambiente (21°C ou menos).

- **Nunca deixe que o motor funcione durante mais de um minuto de cada vez.** Manter o motor ligado durante mais de um minuto de cada vez pode (i) causar danos permanentes no motor e (ii) aquecer e pressurizar os ingredientes através da fricção resultante das lâminas em rotação, o que poderá provocar eventuais lesões pessoais ou danos materiais. Se o motor deixar de trabalhar, desligue a base do motor da corrente e deixe-o arrefecer durante algumas horas antes de tentar usá-lo novamente. O seu nutribullet Baby® possui um disjuntor térmico interno que desliga o motor em caso de sobreaquecimento. A base do motor ficará restabelecida

quando o disjuntor térmico arrefecer.

- **Nunca triture líquidos gaseificados ou ingredientes efervescentes (por exemplo, bicarbonato de sódio, fermento em pó, levedura, massa de bolo, etc.).** A pressão acumulada devido aos gases libertados pode provocar a rutura do copo, resultando em possíveis ferimentos pessoais ou danos materiais.
- Não leve ao micro-ondas nenhum dos componentes nutribullet Baby® (copos, tampas, lâminas, base do motor) e nunca leve ao micro-ondas um copo vedado.

SEGURANÇA DO COPO/ TAÇA

- Utilize sempre a taça com a tampa devidamente colocada.
- Nunca introduza os alimentos na taça à mão enquanto o nutribullet Baby® estiver a funcionar. Retire a taça da base do motor para adicionar ingredientes.
- Nunca utilize o nutribullet Baby® sem alimentos ou conteúdos líquidos no copo ou na taça.
- Não tente anular o mecanismo de bloqueio.

SEGURANÇA DO COPO COM MARCADOR DA DATA

- Não utilize os copos de conservação com marcador da data para congelar alimentos.

Utilize um recipiente seguro para congelar alimentos.

- Não encha os copos de conservação com marcador da data com mais de 2/3 da capacidade.

SEGURANÇA DA LÂMINA

As lâminas são afiadas. Manuseie cuidadosamente.

AVISO!

EVITE O CONTACTO COM AS PEÇAS MÓVEIS! Mantenha as mãos e os utensílios afastados da taça e das lâminas enquanto tritura os alimentos para reduzir o risco de ferimentos pessoais graves. **Pode usar uma espátula ou utensílios para mexer os alimentos, mas apenas quando a unidade não estiver em funcionamento.**

Nunca utilize as mãos ou utensílios para premir os botões do ativador enquanto a base do motor estiver ligada à corrente.

- Para reduzir o risco de ferimentos, certifique-se de que a lâmina de extração está bem enroscada no copo pequeno ou na taça antes de a colocar na base do motor e de utilizar o aparelho.
- Nunca guarde a lâmina de extração na base do motor sem um copo ou recipiente fixado.

CUIDADOS COM A JUNTA

- Cada lâmina de extração incorpora uma junta de silicone que cria uma vedação hermética quando aplicada sobre os copos. Verifique a junta para garantir

que está totalmente encaixada na lâmina de extração antes e depois de cada utilização. Nunca tente retirar a junta da lâmina.

- **Qualquer tentativa de remoção da junta pode danificar permanentemente a configuração da lâmina e causar fugas.** Se, com o tempo, uma junta ficar solta ou danificada, interrompa a utilização da lâmina de extração e contacte o serviço de apoio ao cliente para uma substituição.

SEGURANÇA ELÉTRICA

AVISO!

Não utilize este produto em locais com especificações elétricas ou tipos de fichas diferentes. Não utilize com qualquer tipo de adaptador ou dispositivo conversor de tensão, pois eles podem causar um curto-circuito elétrico, incêndio, choque elétrico, ferimentos pessoais ou danos no produto.

- Não utilize quaisquer acessórios para além dos fornecidos para o Nutribullet Baby®, incluindo frascos de conservas, pois podem causar um incêndio, choque elétrico, ferimentos pessoais ou danos no produto e isso anulará a garantia do produto.
- Para evitar o risco de choque elétrico, nunca mergulhe o cabo, a ficha ou a base do motor em água ou outros líquidos.
- **DESLIGUE** sempre o Nutribullet Baby® da tomada quando ele não estiver a ser utilizado ou **ANTES** de montar, desmontar,

mudar acessórios ou limpar. Não tente manusear o Nutribullet Baby® até que todas as peças tenham parado de se mover.

- Não deixe que o cabo fique pendurado sobre a borda de nenhuma mesa ou bancada. Não puxe, não torça nem danifique o cabo de alimentação. Não permita que o cabo toque em superfícies quentes, incluindo o fogão.

LIMPEZA DO NUTRIBULLET BABY®

Siga as instruções de limpeza abaixo antes da primeira utilização e depois de cada utilização.

Limpar o Nutribullet Baby® é fácil. Basta colocar qualquer uma das peças (exceto a base do motor) no CESTO SUPERIOR da máquina de lavar loiça ou, então, lavar à mão com água morna e sabão e enxaguar.

AVISO!

Não exponha a lâmina de extração e outras peças de plástico a mudanças de temperatura extremas e rápidas, como esterilizar em água a ferver ou a vapor, pois isso pode deformar ou danificar o plástico.

Ao lavar as lâminas, **NÃO TENTE** remover o anel da junta.

LIMPEZA DA BASE DO MOTOR DO NUTRIBULLET BABY®

AVISO!

A **base do motor** geralmente não requer muita limpeza, mas os líquidos podem vazarem para a base e os botões do ativador se os copos e as lâminas não estiverem bem vedados durante a trituração.

Como limpar a base do motor:

- **PASSO 1: DESLIGUE** a base do motor da tomada.
- **PASSO 2:** Utilize um pano húmido para limpar o interior e o exterior da **BASE DO MOTOR**.

AVISO!

Nunca mergulhe a base do motor em água nem a coloque na máquina de lavar loiça. Desligue sempre a ficha da tomada antes de limpar.

LIMPAR SUJIDADE DIFÍCIL

- Para soltar ingredientes secos e colados aos copos nutribullet Baby®, encha o copo até meio com água com sabão, enrosque a lâmina e triture sobre a base do motor durante 10–20 segundos. Desenrosque a lâmina, deite fora a água e, depois, esfregue ligeiramente e enxague para remover os resíduos restantes.

! Guarde estas instruções!





Acessórios fornecidos



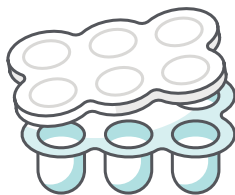
taça de 3 peças



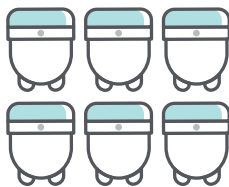
base do motor



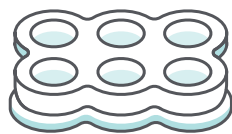
lâmina de extração



tabuleiro para
congelador com
tampa



6 copos de
conservação com
marcador da data



tabuleiro com
encaixes



copo pequeno



tampa resselável
de preservação da
frescura

Utilização do nutribullet Baby®

Utilização da taça



1

Enrosque a **lâmina de extração** na **taça** garantindo que fica bem vedada.



2

Retire a **tampa da taça** e adicione um líquido à escolha juntamente com uma comida que esteja totalmente fria, certificando-se de que quaisquer cascas, caroços, pevides ou pés foram retirados. Não exceda a linha MAX.



3

Coloque novamente a tampa na **taça** e coloque o conjunto da **taça** na **base do motor**. Carregue para baixo e rode no sentido dos ponteiros do relógio para engatar o motor. Triture até a comida ficar com a consistência desejada.



4

Desenrosque o conjunto da **taça** no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio para desengatar o motor e levante a **base do motor**. Com uma colher, passe o puré para uma taça e consuma de imediato ou conserve para mais tarde.

 **Proceda SEMPRE** com as mãos lavadas, utensílios de cozinha limpos, superfícies de preparação limpas, tachos/panelas limpos, etc. quando fizer e preparar comida de bebé caseira.

Utilização do copo pequeno



Adicione um líquido à escolha juntamente com uma comida que esteja totalmente fria ao **copo pequeno**, certificando-se de que quaisquer cascas, caroços, pevides ou pés foram retirados. Não exceda a linha MAX.



Enrosque a **lâmina de extração** no **copo pequeno** garantindo que fica bem vedada.



Coloque o conjunto do **copo pequeno** na **base do motor**. Carregue para baixo e rode no sentido dos ponteiros do relógio para engatar o motor. Triture até a comida ficar com a consistência desejada.



Desenrosque o conjunto do **copo pequeno** no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio para desengatar o motor e levante a **base do motor**. Com uma colher, passe o puré para uma taça e consuma de imediato ou conserve para mais tarde.



NUNCA triture ingredientes ou líquidos quentes, carbonados ou efervescentes num copo pequeno vedado, pois ele pode ganhar pressão e originar lesões pessoais.

Conservação



Conservação de curta duração

Com uma colher, passe o puré para os **copos de conservação com marcador da data** para uma conservação de curta duração no frigorífico.

 **NOTA:** Os alimentos refrigerados devem ser consumidos no espaço de 2 dias. Os alimentos congelados mantêm-se bons até 3 meses.



Conservação de longa duração

Com uma colher, passe o puré para o **tabuleiro para congelador**, encaixe a tampa e coloque no congelador.

Preparação de várias porções

É aqui que tira, de facto, partido de tudo o que o nutribullet Baby® tem para lhe oferecer e cria múltiplos sabores de comida de bebé fresca em minutos!

Proceda da seguinte forma:

- 1 Escolha o seu menu semanal com base nos alimentos que o seu bebé já tolera e nos novos alimentos que irá introduzir. Ferva e coza a vapor todos os alimentos tolerados em conjunto para que cozinhem ao mesmo tempo. Os novos alimentos devem ser preparados à parte para evitar uma contaminação cruzada no caso de uma reacção alérgica.
- 2 Enquanto os ingredientes mais duros estiverem a cozer, triture os ingredientes que não precisam de ser cozinhados, tais como a banana, a pera abacate e a melancia. Certifique-se de que lava, descasca, retira as sementes/caroços da fruta e legumes e de que lava a sua Taça entre utilizações. Deixe os ingredientes cozinhados arrefecerem completamente e, de seguida, triture com um líquido (leite materno, leite em pó ou água) até obter a textura e consistência desejadas.

- 3 Refrigere os alimentos que planeia servir nos dois dias seguintes no Copo Pequeno ou nos Copos de Conservação. Use o Marcador da Data para não se esquecer da data de preparação. Use o Tabuleiro para Congelador para congelar purés até 3 meses.

Verifique a junta antes de cada utilização para garantir que está totalmente encaixada na lâmina de extração. Qualquer tentativa de remoção da junta pode danificar permanentemente a configuração da lâmina e causar fugas. Se, com o tempo, uma junta ficar solta ou danificada queira, por favor, contactar a assistência ao cliente para obter uma lâmina de extração de substituição em nutribullet.com.

Não mantenha o motor ligado durante mais de um minuto de cada vez, pois pode (i) causar danos permanentes no motor e (ii) aquecer e pressurizar os ingredientes através da fricção resultante das lâminas em rotação, o que poderá provocar eventuais lesões pessoais ou danos materiais. Se o motor deixar de trabalhar, desligue a base do motor da corrente e deixe-o arrefecer durante algumas horas antes de tentar usá-lo novamente. O seu nutribullet Baby® possui um disjuntor térmico interno que desliga o motor em caso de sobreaquecimento. A base do motor ficará restabelecida quando o disjuntor térmico arrefecer.

3 fases de comida de bebé

Fase 1

Purés perfeitos: 6-8 meses



A Fase 1 apresenta ao seu bebé uma série de purés macios e finos para que o sistema digestivo se habitue a alimentos sólidos. A maior parte dos bebés inicia esta fase entre os 6 e os 8 meses de idade, mas tanto podem estar prontos aos 4 meses como aos 10 meses.

Se optar por introduzir alimentos sólidos antes dos 6 meses de idade, sugerimos que consulte o seu pediatra e que se certifique de que o seu bebé revela os sinais indicados de seguida.

Os sinais de que o seu bebé pode estar pronto para a Fase 1 incluem:

- O bebé pesa pelo menos 6 kg e/ou duplicou o seu peso de nascença.
- O bebé consegue sentar-se direito com suporte e tem a capacidade de se “inclinara” para tentar obter mais comida.
- O bebé tem um bom controlo da cabeça.
- O bebé consegue virar-se para dizer que terminou a refeição.
- O bebé não empurra a comida para fora com a língua (reflexo de extrusão) e consegue passar a comida para a parte de trás da boca e engolir.

[1, 2, 3, 4]



Porque cada bebé se desenvolve de forma diferente, é importante falar primeiro com o seu pediatra, para que possa tomar decisões informadas acerca dos alimentos que são apropriados para o seu bebé na sua fase de desenvolvimento. Se, a qualquer momento, começar a ter alguma preocupação com os hábitos alimentares do seu bebé, aconselhe-se com o seu pediatra.

Fase 2

Texturas saborosas: 9-12 meses



À medida que o seu bebé cresce e desenvolve maiores capacidades de deglutição, terá cada vez mais fome, manifestando um maior interesse pela comida. Nesta fase, é possível que o seu bebé queira provar tudo e mais alguma coisa, por isso, seja criativo!

Lembre-se de que deve sempre respeitar o ritmo do bebé quando introduzir novos alimentos. Aja com delicadeza e não force a criança a comer nada que ela não queira. Se não resultar, faça simplesmente um intervalo e tente novamente daí a uma semana. Comer sozinho é uma parte importante da Fase 2. É nesta altura que pode começar a dar à criança pequenos alimentos, apropriados à idade, que ela possa agarrar com os dedos. Deixe o bebé pegar na colher e sirva alimentos mais grossos numa taça.

Fase 3

Mini-refeições: 12+ meses



A Fase 3 alarga a lista do seu bebé de alimentos apropriados ao seu desenvolvimento. Para evitar hábitos alimentares demasiado seletivos, continue a oferecer uma grande variedade de texturas e sabores. Se um determinado alimento for rejeitado ou ignorado, não deixe de o servir ao seu filho. Incluir, de forma consistente, um novo tipo de alimento no prato do seu filho irá torná-lo mais familiar e reduzirá a ansiedade à hora da refeição. Demora uma média de 5-10 refeições repetidas para que a maioria das crianças comece a gostar de um novo alimento. Por isso, com repetição e paciência, o seu filho irá certamente alargar o seu palato.

Do que é que eu preciso?

Máquina de cozer a vapor ou panelas em aço inoxidável com cesto para cozer a vapor.

À exceção dos alimentos naturalmente moles, como a banana e a pera abacate, a maioria dos alimentos precisa de ser cozida a vapor antes de ser triturada. Adquira um cesto para cozer a vapor se ainda não tiver um.

Assento ligeiramente reclinável ou cadeira alta infantil.

Cada família tem necessidades únicas, por isso, é importante encontrar uma cadeira alta que satisfaça as suas, seja uma cadeira de refeição portátil ou uma cadeira alta que fique ao nível dos olhos. Independentemente da sua escolha, **a segurança é sempre a sua principal prioridade quando está a dar a comida ao bebé.**

Tapete de proteção ou tapete anti-salpicos.

Quando se trata de alimentar o seu bebé, espere o inesperado e esteja preparado. **Ter puré a voar pelos ares é comum quando o seu bebé começa a ingerir alimentos sólidos.** Para minimizar a sujidade, revista o chão com um tapete de proteção ou um tapete anti-salpicos. É muito mais fácil do que lavar a cozinha à mangueirada!

Babets de plástico com bolsas grandes para recolher os alimentos e os pingos.

Os ingredientes húmidos passam muitas vezes pelas babets de pano diretamente para a roupa do bebé. Para uma proteção avançada contra os salpicos, experimente **babets de silicone ou plástico resistentes à água** que recolhem os inconvenientes salpicos e pedaços sem os absorver.

Utensílios amigos do bebé.

Para alimentar o seu bebé de forma segura, é importante ter as ferramentas certas. Certifique-se de que todos os utensílios, pratos e taças são isentos de BPA e ftalatos. **As colheres e os garfos de bebé devem ser feitos de silicone, bambu, madeira natural ou aço inoxidável e deverão estar equipados com uma pega macia.** Se estiver a servir alimentos quentes, certifique-se de que prova a comida para garantir que não está demasiado quente para o bebé e, assim, evitar queimar-lhe a boca. Certifique-se de que as taças e os pratos estão equipados com uma ventosa na base para evitar que haja puré a voar!



Alerta de alergias

É comum os bebés e as crianças terem alergias. Uma alergia alimentar ocorre quando o sistema imunitário do organismo reage a certos alimentos como se fossem perigosos ou nocivos, desencadeando sintomas que vão desde ligeiros a severos (ver **Sinais de uma reação alérgica** na página 163). Embora as crianças desenvolvam muitas vezes alergias ao leite, ovos, soja e trigo, é mais provável que as alergias aos amendoins, frutos de casca rija, peixe e marisco sejam permanentes [5].

Certos alimentos podem causar uma reação alérgica em bebés, por isso, recomendamos que se mantenha vigilante durante pelo menos o primeiro ano da alimentação. As diretrizes atuais recomendam que se introduzam alimentos alergénicos quando o bebé começar a consumir alimentos em puré (~6 meses). As evidências têm demonstrado que retardar a introdução desses alimentos pode, aliás, aumentar o risco de uma criança vir a desenvolver uma alergia alimentar. Lembre-se que uma criança pode desenvolver uma resposta alérgica em qualquer altura, mesmo após a exposição inicial. Os bebés exigem uma monitorização constante, pois estão expostos a novos alimentos durante estas fases iniciais.

Também é importante lembrar-se que cada bebé é diferente. Considere o historial de reações alérgicas da sua família, pois isso pode ser um fator determinante. **É fundamental consultar o seu pediatra antes de introduzir quaisquer alimentos, sobretudo aqueles que se sabe que provocam reações alérgicas.**

Recomendamos que introduza novos alimentos um de cada vez e ao início do dia, de forma a que possa contactar o seu pediatra durante o horário de expediente normal na eventualidade de uma reação alérgica.

Introdução de alimentos altamente alergénicos.

Queira, por favor, notar que a decisão de introduzir alimentos altamente alergénicos é uma decisão pessoal a tomar após consultar o seu pediatra. Se o seu bebé já revelar sinais de alguma alergia alimentar ou se algum irmão tiver uma alergia a amendoins [6], o seu pediatra poderá reencaminhá-lo para um alergologista para fazer testes e obter uma orientação personalizada.

Principais alergénios alimentares:

- leite de vaca
- ovo
- soja
- trigo
- amendoins
- frutos de casca rija
- peixe
- marisco

Sinais de uma reação alérgica

Reações ligeiras a moderadas

Mais fáceis de identificar em crianças e adultos que conseguem verbalizar que algo está errado. **Mais difíceis de identificar em bebés.**

PROCURE SINAIS DE:

- erupções cutâneas ou vergões
- inchaço dos lábios, face ou olhos
- formigueiro na boca
- dor abdominal ou vômitos

Reações severas

Podem ser mortais e exigem cuidados médicos imediatos.

PROCURE CUIDADO MÉDICO DE IMEDIATO – NÃO ADIE.

Lembre-se que estes sintomas são difíceis de identificar em qualquer pessoa, especialmente em bebés e crianças, por isso, esteja alerta quando introduzir alimentos novos para o seu filho [7, 8, 9].

PROCURE SINAIS DE:

- respiração difícil/ruidosa
- inchaço da língua
- inchaço ou aperto na garganta
- dificuldade em falar e/ou voz rouca
- respiração asmática ou tosse persistente
- tonturas persistentes ou colapso
- pele pálida, moleza nos movimentos



NOTA: Até mesmo uma pequena reação alérgica pode ser o primeiro sinal de uma reação severa. Por favor, contacte o seu pediatra perante qualquer sinal de uma reação alérgica!



NOTA: Certifique-se de que confirma um diagnóstico de alergia alimentar com o seu pediatra para evitar restrições alimentares desnecessárias para si e para o seu bebé.

Intolerância alimentar

A intolerância alimentar é, por vezes, confundida com uma alergia alimentar porque pode manifestar sintomas semelhantes, tais como vómitos, dores abdominais e diarreia. **Enquanto que as alergias alimentares** são *reações imunes* às proteínas que se encontram em alimentos como leite, frutos de casca rija e peixe, **as intolerâncias alimentares** são uma reação à incapacidade de o organismo digerir um certo tipo de alimentos.

É muito provável que as pessoas sejam intolerantes à **lactose** que se encontra nos laticínios. De acordo com os Institutos Nacionais de Saúde dos EUA, a maioria das pessoas é intolerante à lactose: 95% dos Asiáticos, 60-80% dos Afro-Americanos, 80-100% dos Índios Americanos e 50-80% dos Latino-Americanos [10].

Embora a intolerância alimentar e os sintomas relacionados não sejam tão perigosos como as alergias alimentares, é importante rever quaisquer sintomas com o seu pediatra e prestar ao seu filho os cuidados médicos necessários.

- Os bebés correm um risco mais elevado de doenças de origem alimentar do que as crianças mais velhas e os adultos saudáveis. É fundamental adotar boas práticas alimentares.
- A limpeza é extremamente importante quando se faz comida de bebé caseira. Proceda sempre com as mãos lavadas, utensílios de cozinha limpos, superfícies de preparação limpas e tachos/panelas limpos, etc. quando fizer e preparar comida de bebé caseira.
- Certifique-se de que os alimentos cozidos a vapor ou aquecidos estão totalmente frios e de que as cascas, caroços, pevides ou pés foram retirados antes de os adicionar ao Copo Pequeno ou à Taça.



NOTA: A informação contida no nosso guia não substitui um cuidado infantil regular. Consulte sempre o seu pediatra acerca da segurança alimentar, nutrição e alimentação do seu filho.

O que evitar

Riscos de asfixia

- legumes crus e duros
- pedaços de fruta grandes
- alimentos pegajosos ou duros (pipocas, marshmallows, rebuçados duros, etc.)
- frutos de casca rija inteiros, tanto pequenos como grandes

Bactérias e esporos nocivos

- Os laticínios não **pasteurizados** não são tratados para matar as bactérias nocivas e não são, por isso, seguros para os sistemas imunitários imaturos.
- O **mel** contém esporos que podem causar botulismo, uma doença rara e extremamente grave, num sistema digestivo imaturo.

Os alimentos enlatados que estão...

- fora de prazo
- sem rótulo
- amolgados, enferrujados, abaulados ou com fugas

Ingredientes adicionados

- sal ou açúcar



NOTA: De acordo com a Academia Americana de Pediatria, "Tente evitar introduzir sumo até a criança ser mais velha. Se o sumo for introduzido, aguarde até aos 6-9 meses e limite o consumo a 120-180 ml. Evite a introdução de bebidas açucaradas."

[11]



Fase 1

Purés perfeitos 6-8 meses

Triture finamente os legumes e a fruta para obter purés nutritivos e saudáveis – a primeira introdução do seu bebé aos alimentos sólidos.

NOTA: para fazer um puré mais espesso, reduza o líquido a 1 colher de sopa; para um puré mais fino, adicione 1 colher de sopa de líquido de cada vez até obter a consistência desejada.

A Fase 1 demora 6-8 semanas.

A Fase 1 introduz purés muito simples e finos com apenas dois ingredientes. Os novos alimentos devem ser introduzidos num período de 4 dias, o que significa que irá introduzir um alimento novo de cada vez, de quatro em quatro dias. Isto é vital para detetar quaisquer reações alérgicas a um alimento em particular.

Introduzir novos sabores

A primeira refeição “sólida” do bebé será, na realidade, um puré fino de um só ingrediente. Para criar um puré com a consistência adequada, triture os alimentos com leite materno, leite em pó ou água.

Regra dos “4 dias de espera”

Quando introduzir novos alimentos, é muito importante seguir a regra dos “4 dias de espera”: introduzir novos alimentos, um de cada vez, durante quatro dias de seguida. Por exemplo, se o seu bebé experimentou pera abacate na segunda-feira, espere até sexta-feira para

introduzir batata-doce. Assim, pode rastrear quaisquer reações estranhas, erupções cutâneas ou cocós que apareçam logo depois de ingerir o alimento em questão. Introduza alimentos novos apenas de manhã ou ao início da tarde para o caso de ter de contactar o seu pediatra. Não há qualquer problema em combinar um novo alimento com qualquer outro alimento que já sabe que o seu bebé tolera.

Engrosse a consistência ao longo da Fase 1

À medida que o seu bebé ficar mais familiarizado com a alimentação, engrosse gradualmente a consistência dos alimentos triturando-os com menos líquido (leite materno, leite em pó ou água). Deixe o seu bebé conduzi-lo.

Cada criança desenvolve-se de forma diferente, pelo que é importante falar com o seu pediatra para tomar decisões informadas acerca dos alimentos que são apropriados, especificamente para o seu bebé. Se, a qualquer momento, começar a ter alguma preocupação com os hábitos alimentares do seu bebé, aconselhe-se com o seu pediatra.

Bibliografia

- [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>

PT/ Explicação das marcações



PT/ Esta marcação indica que este produto não deve ser eliminado com outros resíduos domésticos em toda a UE. Para evitar eventuais danos ao ambiente ou à saúde humana decorrentes da eliminação descontrolada de resíduos, recicle-o de forma responsável para promover a reutilização sustentável dos recursos materiais. Para devolver o seu dispositivo usado, utilize os sistemas de devolução e recolha ou contacte o vendedor onde o produto foi adquirido. O produto poderá ser levado para uma reciclagem segura do ponto de vista ambiental.



PT/ Este produto está em conformidade com o regulamento europeu n.º 1935/2004 relativo aos materiais e objetos destinados a entrar em contacto com alimentos.

nutribullet

BABY®



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

Todos os direitos reservados

nutribullet® e o logótipo nutribullet® são marcas comerciais da CapBran Holdings, LLC registada nos E.U.A. e em todo o mundo. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Οδηγός για σπιτικές παιδικές τροφές



Εγχειρίδιο χρήστη,
συμβουλές και
περισσότερα!



nutribullet
BABY®

Περιεχόμενα

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

Σημαντικές προφυλάξεις και πληροφορίες προφύλαξης

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

Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες!

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗ

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

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

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

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΠΟΛ/ΚΥΠΕΛΛΟΥ

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

- Μην επιχειρήσετε να ακυρώσετε τον μηχανισμό ενδασφάλισης.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΛΕΠΙΔΑΣ

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

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

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

και θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή.

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

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΔΑΚΤΥΛΙΟΥ ΣΤΕΓΑΝΟΤΗΤΑΣ

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

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

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

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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ NUTRIBULLET BABY®

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

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΜΟΤΕΡ ΤΟΥ NUTRIBULLET BABY®

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

Τρόπος καθαρισμού της βάσης μοτέρ:

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΜΟΝΩΝ ΡΥΠΩΝ

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

! Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες!





Τι παρέχεται



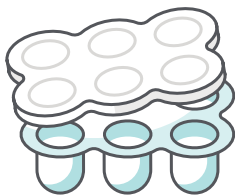
μεγάλο μπολ 3
τεμαχίων



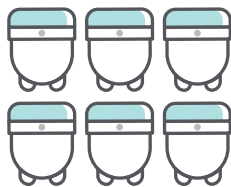
βάση μοτέρ



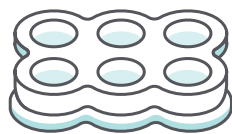
λεπίδα εξαγωγής



δοχείο κατάψυξης
με καπάκι που
ανοίγει εύκολα



6 κύπελλα φύλαξης
με ένδειξη
ημερομηνίας



στεγανό δοχείο



μικρό κύπελλο



επανασφραγιζόμενο
καπάκι που διατηρεί
τα προϊόντα φρέσκα

Χρήση του nutribullet Baby®

Χρήση του μεγάλου μπολ



1

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



2

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



3

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



4

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



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

Χρήση του μικρού κύπελλου



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



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



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



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

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

Φύλαξη



Φύλαξη μικρής διάρκειας

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



Φύλαξη μακράς διάρκειας

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

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

Μαζική προετοιμασία.

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

1 Επιλέξτε το εβδομαδιαίο μενού με βάση τις τροφές που ήδη ανέχεται το μωρό σας και κάποιες τροφές που θα εισάγετε. Βράστε μαζί σε νερό ή στον ατμό όλες τις τροφές που ήδη ανέχεται το μωρό σας ώστε να μαγειρευτούν στον ίδιο χρόνο. Οι νέες τροφές θα πρέπει να παρασκευάζονται ξεχωριστά για να αποφευχθεί η διασταυρούμενη μόλυνση σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης.

2 Ενώ μαγειρεύονται τα πιο σκληρά συστατικά, πολτοποιήστε τα συστατικά που δεν χρειάζεται να μαγειρευτούν, όπως η μπανάνα, το αβοκάντο, το πεπόνι. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πλύνει, ξεφλουδίσει, βγάλει τους σπόρους/τα κουκούτσια από τα φρούτα και τα λαχανικά και πλένετε το μεγάλο μπολ ανάμεσα στις αναμειξεις. Αφήστε τα μαγειρεμένα συστατικά να κρυσώσουν εντελώς και στη συνέχεια αναμίξτε με κάποιο υγρό (μητρικό γάλα, γάλα σκόνη ή νερό) μέχρι να επιτευχθεί η υφή και η συμπίκνωση που επιθυμείτε.

3 Βάλτε στο ψυγείο τις τροφές που θα σερβίρετε τις επόμενες δύο ημέρες στο μικρό κύπελλο ή στα κύπελλα φύλαξης. Χρησιμοποιήστε την ένδειξη ημερομηνίας για να καταγράψετε την ημερομηνία παρασκευής. Χρησιμοποιήστε το δοχείο κατάψυξης με εύκολο άνοιγμα για να καταψύξετε πολτούς για διάστημα έως και 3 μήνες.

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

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

3 στάδια παιδικών τροφών

Στάδιο 1

Τέλειοι πολλοί: 6-8 μήνες



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

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

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

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

[1, 2, 3, 4]



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

Στάδιο 2

Νόστιμες γεύσεις: 9-12 μήνες



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

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

Στάδιο 3

Μικρά γεύματα: 12+ μήνες



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

Τι χρειάζομαι;

Ατμομάγειρα ή κατσαρόλες από ανοξείδωτο ατσάλι με καλάθι ατμού.

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

Ελαφριά ανάκλιση στο παιδικό κάθισμα ή στο καρεκλάκι του μωρού.

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

Χαλάκι δαπέδου ή κάλυμμα προστασίας

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

Πλαστικές σαλιάρες με μεγάλες τσέπες που συλλαμβάνουν τροφές και πιτσιλιές.

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

Φιλικά προς τα παιδιά σκεύη.

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



Προσοχή στις αλλεργίες

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

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

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

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

Εισαγωγή εξαιρετικά αλλεργιογόνων τροφών.

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

Κορυφαία τροφικά αλλεργιογόνα:

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

Σημάδια αλλεργικής αντίδρασης

Ήπιες έως μέτριες αντιδράσεις

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

ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ:

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

Σοβαρές αντιδράσεις

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

ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ:

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



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



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

Τροφική δυσανεξία

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

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

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

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



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

Τι πρέπει να αποφεύγετε

Κίνδυνοι πνιγμού

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

Επιβλαβή βακτήρια και σπόρια

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

Κονσερβοποιημένα τρόφιμα...

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

Πρόσθετα συστατικά

- αλάτι ή ζάχαρη



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



Στάδιο 1

Τέλειοι πολτοί 6-8 μήνες

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

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

Το στάδιο 1 διαρκεί 6-8 εβδομάδες.

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

Παρουσίαση γεύσεων

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

Κανόνας «Αναμονής 4 ημερών»

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

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

Πυκνώστε την υφή κατά τη διάρκεια του σταδίου 1

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

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

Βιβλιογραφικές αναφορές

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

EL/ Επεξήγηση των σημάνσεων



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



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

nutribullet BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος

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

Πνευματικά δικαιώματα 2021

210924_NBY-1893

Przewodnik po domowych posiłkach dla niemowląt



Podręcznik
użytkownika,
wskazówki
i nie tylko!



nutribullet
BABY®

Spis treści

- 203 Ważne środki ostrożności**
- 209 Co otrzymujesz**
- 210 Korzystanie z systemu nutribullet Baby®**
 - 213 Przygotowywanie partii**
- 214 3 etapy przyrządzania jedzenia dla dzieci**
- 216 Czego potrzebuję?**
- 218 Ostrzeżenie o alergiach**
- 226 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 POZOSTAWIĄĆ 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 zamykanym 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 miski należy korzystać zawsze z zabezpieczoną przykrywką.
- Nie wolno wkładać żywności do miski ręką, dopóki urządzenie nutribullet Baby® działa. Więcej składników można dodać dopiero po zdjęciu miski 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 uszczelni. 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 weków, 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



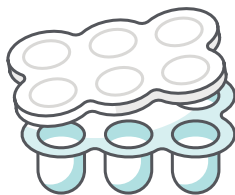
3-częściowa miska



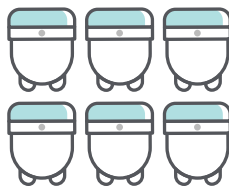
podstawa z silnikiem



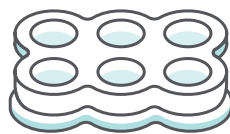
typu easy-twist



taca do mrożenia z pokrywką



6 kubków do przechowywania z datownikiem



taca na końcówki



niski kubek



zamykana pokrywka 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

Załóż 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.



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

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.



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



Przechowywanie długoterminowe

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

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

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.

- 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.

- 3 Schowaj do lodówki jedzenie, które zamierzasz zużyć w ciągu następujących 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.

Przed każdym użyciem należy sprawdzić uszczelkę pod kątem jej właściwego osadzenia w ostrzu ekstraktora. Próba wyciągnięcia tej uszczelki może spowodować trwałe uszkodzenie ostrza oraz nieszczelność. 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.

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 przesuwać 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



Wraz 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 upodobnienia, 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 zamienieniem 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 chroniąca 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 chroniącą 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 przysawki, 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 219). Choć 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 wymagają 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/głośne oddychanie
- obrzęk języka
- obrzęk lub zaciśnięcie gardła
- problem z mówieniem i/lub żarczeniem
- świszczący oddech lub uporczywy kaszel
- uporczywe zawroty głowy lub omdlenia
- blada skóra, stąpanie 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, wybruszonej 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 miesięcy 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
- [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>

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 90024 | 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

231004_NBY-1893

Průvodce domácí dětskou výživou



Uživatelská
příručka, tipy
a další!



nutribullet
BABY®

Obsah

- 231 Důležitá ochranná opatření**
- 237 Co dostanete**
- 238 Používání produktu nutribullet Baby®**
 - 241 Příprava dávky
- 242 3 stupňové jídlo pro malé děti**
- 244 Co potřebuji?**
- 246 Upozornění na alergie**
- 254 Odkazy**

Důležitá ochranná opatření a varování

Pro vaši bezpečnost si před použitím produktu nutribullet Baby® pečlivě přečtěte všechny pokyny.

Tyto pokyny uschovejte!

OBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- Je-li spotřebič používán dětmi nebo v jejich blízkosti, je nutný přísný dohled. Šňůru uchovávejte mimo dosah dětí.
- **NIKDY NENECHÁVEJTE PŘÍSTROJ NUTRIBULLET BABY® BEZ DOZORU, POKUD JE V PROVOZU.**
- Nepoužívejte produkt nutribullet Baby® k jinému než určenému použití.
- Nepoužívejte v exteriérech.
- Vždy používejte produkt nutribullet Baby® na čistém, rovném, tvrdém a suchém povrchu.
- Pokud se produkt nutribullet Baby® porouchá, upadne nebo jakkoliv poškodí, přerušete používání a kontaktujte zákaznický servis pro další pomoc.

TEPLOTNÍ A TLAKOVÁ BEZPEČNOST

Do žádné z uzavřených

mixovacích nádob nekládejte před mixováním horké přísady.

VAROVÁNÍ!

Kvůli teplu uvolněnému z ingrediencí se může zvýšit tlak v uzavřené nádobě, což může vést k vymrštění ingrediencí a následnému zranění osob nebo věcným škodám. Začněte s ingrediencemi o chladné nebo pokojové teplotě (21 °C nebo méně).

- **Nikdy nenechávejte spotřebič běžet déle než jednu minutu bez přerušení.** Při provozu motoru po dobu delší než jedna minuta může dojít k (I) trvalému poškození motoru a (II) zahřátí a stlačení přísad v důsledku tření rotujících lopatek, což může vést ke zranění osob nebo poškození majetku. Pokud motor přestane fungovat, odpojte základnu motoru a nechte ji vychladnout po dobu několika hodin, než se ji pokusíte znovu použít. Váš spotřebič nutribullet Baby® je vybaven

vnitřním tepelným jističem, který vypne motor, pokud se přehřeje. Základna motoru se resetuje, jakmile tepelný jistič vychladne.

- **Nikdy nemixujte tekutiny syčené oxidem uhličitým nebo šumivé ingredience (např. jedlou sodu, prášek do pečiva, droždí, těsto na koláče atd.).** Kvůli nahromaděnému tlaku uvolněných plynů může dojít k prasknutí nádoby a následnému zranění osob nebo věcným škodám.
- Žádnou ze součástí produktu nutribullet Baby® (nádoby, víčka, nože, základnu motoru) neohřívejte v mikrovlnné troubě a nikdy neohřívejte v mikrovlnné troubě uzavřenou nádobku.

BEZPEČNÁ PRÁCE S DÁVKOVACÍ MÍSOU / NÁDOBKOU

- Vždy dávkovací nádobu používejte s pevně nasazeným víkem.
- Nikdy nevkládejte potraviny do dávkovací mísy ručně, pokud je spotřebič nutribullet Baby® v provozu. Pro přidání přísad vyjměte dávkovací mísu ze základny motoru.
- Nikdy nepoužívejte spotřebič nutribullet Baby® bez potravin nebo tekutého

obsahu v nádobce nebo dávkovací míse.

- Nepokoušejte se překonat blokovací mechanismus.

BEZPEČNÁ PRÁCE S NÁDOBKOU S NASTAVENÍM DATA

- Skladovací nádoby s nastavením data nepoužívejte ke zmrazování potravin. Ke zmrazování potravin používejte nádoby vhodné do mrazničky.
- Nádoby s nastavením data nenaplňujte více než ze 2/3.

BEZPEČNOST NOŽE

Nože jsou ostré.

Zacházejte s nimi opatrně.

VAROVÁNÍ!

ZABRAŇTE KONTAKTU S POHYBLIVÝMI SOUČÁSTMI!

Během mixování potravin udržujte ruce a náčiní mimo dávkovací mísu a dosah nožů, abyste snížili riziko vážného poranění. **K polohování potravin lze použít špachtli nebo nástroje, ale pouze pokud není spotřebič v provozu.**

Nikdy nepoužívejte ruce ani nástroje ke stlačení tlačítek aktivátoru, pokud je základna motoru připojena k síti.

- Abyste snížili riziko poranění,

ujistěte se, že je extrakční nůž pevně našroubován na nízkém šálku nebo dávkovací misce, než jej nasadíte na motorovou základnu a začnete spotřebič používat.

- Extrakční nůž nikdy neukládejte na základnu motoru bez připojeného šálku nebo nádoby.

PÉČE O TĚSNĚNÍ

- Každý extrakční nůž je opatřen silikonovým těsněním, které po nasazení na nádobky vzduchotěsně těsní. Před každým použitím a také po něm zkontrolujte, zda je těsnění zcela usazeno v extrakčním noži. Nikdy se nepokoušejte těsnění z nože odstranit.
- **Při pokusu o odstranění těsnění může dojít k trvalému poškození konfigurace lopatek a následným netěsnostem.** Pokud se těsnění časem uvolní nebo poškodí, přestaňte extrakční nůž používat a kontaktujte zákaznický servis, který jej vymění.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

VAROVÁNÍ!

Nepoužívejte tento výrobek v místech s odlišnými elektrickými specifikacemi nebo typy zástrček. • Nepoužívejte tento spotřebič s jakýmkoliv typem

zástrčkového adaptéru nebo zařízení pro převod napětí, protože by mohlo dojít k elektrickému zkratu, požáru, úrazu elektrickým proudem, zranění osob nebo poškození výrobku.

- Nepoužívejte jiné nástavce než ty, které jsou součástí balení spotřebiče nutribullet Baby®, a to včetně zavařovacích sklenic, protože by mohlo dojít k požáru, úrazu elektrickým proudem, zranění osob nebo poškození výrobku a ke ztrátě záruky na spotřebič.
- Abyste předešli riziku úrazu elektrickým proudem, nikdy neponořujte kabel, zástrčku ani základnu motoru do vody ani jiných kapalin.
- Spotřebič nutribullet Baby® vždy **ODPOJTE**, když se nepoužívá nebo **PŘED** montáží, demontáží, výměnou příslušenství nebo čištěním. Nepokoušejte se s přístrojem nutribullet Baby® manipulovat, dokud se všechny části nepřestanou pohybovat.
- Nedovolte, aby šňůra visela přes okraj stolu nebo pultu. Netahejte za napájecí kabel ani s ním nekroutěte a zabraňte jeho poškození. • Nedovolte, aby se kabel dotýkal horkých povrchů včetně sporáku.

ČIŠTĚNÍ SPOTŘEBIČE NUTRIBULLET BABY®

Před prvním použitím a po každém použití dodržujte níže uvedené pokyny k čištění.

Čištění spotřebiče nutribullet Baby® je snadné. Jednoduše položte kterýkoliv z dílů (kromě motorové základny) na horní regál myčky nádobí nebo jej umyjte v ruce teplou mýdlovou vodou a opláchněte.

VAROVÁNÍ!

Nevystavujte extrakční čepele a další plastové díly extrémním a rychlým změnám teploty, jako je sterilizace ve vroucí vodě nebo v páře, protože by mohlo dojít k deformaci nebo poškození plastu.

Při mytí nožů **SE NEPOKOUŠEJTE** sejmout těsnicí kroužek.

ČIŠTĚNÍ ZÁKLADNY MOTORU SPOTŘEBIČE NUTRIBULLET BABY®

VAROVÁNÍ!

Základna motoru obecně nevyžaduje velké čištění, ale pokud nejsou nádobky a nože během mixování těsně uzavřeny, může dojít k úniku tekutin do základny a ovládacích tlačítek.

Čištění základny motoru:

- **KROK 1: ODPOJTE** základnu motoru.
- **KROK 2:** Vlhkým hadrem otřete vnitřní i vnější stranu **ZÁKLADNY MOTORU**.

VAROVÁNÍ!

Nikdy neponořujte základnu motoru do vody ani ji nevládejte do myčky nádobí. Před čištěním vždy vytáhněte zástrčku ze zásuvky.

ČIŠTĚNÍ ULPĚLÝCH NEČISTOT

- Pro uvolnění suchých, přilepených přísad z nádobek spotřebiče nutribullet Baby® naplňte nádobku do poloviny mýdlovou vodou, otočte nožem a mixujte na základně motoru po dobu 10–20 sekund. Otočením sejměte nůž, vylijte vodu, lehce jej vydrhněte a opláchněte, abyste odstranili všechny zbylé nečistoty.

**! Tyto pokyny
• uschovejte!**





Rozsah dodávky



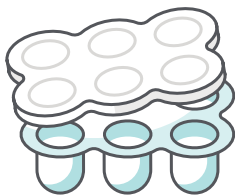
3 kusy dávkovací
misky



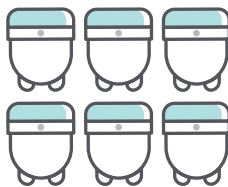
základna motoru



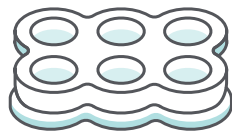
extrakční nůž



lehce vyklopitelná
nízká miska do
mrazničky s víkem



6 nádobek na
uskladnění
s číselníkem pro
označení data



podnos na
vyzkoušení tipů



nízký šálek



uzavíratelné víko
stay-fresh

Používání spotřebiče nutribullet Baby®

Používání dávkovací misky



1

Našroubujte **extrakční nůž** na **dávkovací misku** a ujistěte se, že je utěsněná.



2

Sejměte **víko dávkovací misky** a dolijte tekutinu podle výběru a vložte zcela vychlazené jídlo. Ujistěte se, že byly odstraněny veškeré slupky, jádřince, pecky nebo stopky. Nepřekračujte čáru MAX.



3

Vraťte víko zpět na **dávkovací misku** a umístěte sestavu **dávkovací misky** na **základnu motoru**. Zatlačte dolů a otáčejte po směru hodinových ručiček pro zapnutí motoru. Míchejte, dokud jídlo nedosáhne požadované konzistence.



4

Otočte **dávkovací misku** proti směru hodinových ručiček, aby se motor odpojil a zvedl se ze **základny motoru**. Pyré přelijte lžící do misky a ihned si ho vychutnejte nebo uschovejte na později.



Použití nízkého šálku



1

Přidejte tekutinu podle výběru a zcela vychlazené jídlo do **nízkého šálku** a ujistěte se, že byly odstraněny veškeré slupky, jádřince, pecky nebo stopky. Nepřekračujte čáru MAX.



2

Našroubujte **extrakční nůž** na **nízký šálek** a ujistěte se, že je utěsněn.



3

Umístěte sestavu **nízkého šálku** na **základnu motoru**. Zatlačte dolů a otáčejte po směru hodinových ručiček pro zapnutí motoru. Míchejte, dokud jídlo nedosáhne požadované konzistence.



4

Otočte sestavu **nízkého šálku** proti směru hodinových ručiček, aby se motor odpojil a zvedl se ze **základny motoru**. Pyré přelijte lžící do hrníčku a ihned si ho vychutnejte nebo uschovejte na později.




NIKDY nemíchejte horké, perlivé nebo s unikajícími bublinkami ingredience nebo tekutiny v utěsněném nízkém šálku, mohl by se natlakovat a vést ke zranění osob.

Uskladnění



Krátkodobé skladování

Pomocí lžice naplňte pyré do **nádobek na uskladnění s číselníkem pro označení data** pro krátkodobé uskladnění v chladničce.

 **POZNÁMKA:** Zchlazené potraviny musí být spotřebovány do 2 dní. Zmrazené potraviny jsou dobré po dobu až 3 měsíců.



Dlouhodobé skladování

Naberte pyré lžičkou do **snadno vyklopitelného tácku na zmrazení**, zaklapněte víčko a uložte do mrazničky.

Příprava dávky

Nyní můžete skutečně využít všech výhod, které spotřebič nutriBullet Baby® poskytuje, a během několika minut připravit několik příchutí čerstvé dětské stravy! **Zde je návod, jak to udělat:**

- 1 Vyberte si váš týdenní jídelní lístek podle toho, co vaše dítě již snáší, a nová jídla, která budete zavádět. Všechny tolerované potraviny uvařte nebo uvařte v páře tak, aby se vařily současně. Nové jídlo musí být připraveno zvlášť, aby se zabránilo křížové kontaminaci v případě alergické reakce.
- 3 Dejte do chladničky jídlo, které plánujete podávat v příštích dvou dnech buď v nízkém šálku nebo v šálcích na uskladnění. Pro sledování data přípravy používejte číselník s datem. Pro zmrazení pyré po dobu až 3 měsíců používejte vyklápěcí podnos do mrazničky.

- 2 Zatímco se vaří tvrdší ingredience, ingredience pyré, které nevyžadují vaření, jako je banán, avokádo nebo meloun. Ujistěte se, abyste ovoce a zeleninu podle toho umyli, oloupali, odsemenili/vyjádřili a mezi mícháním umyli vaši dávkovací misku. Ponechteje uvažené ingredience zcela vychladnout a pak je smíchejte s tekutinou (mateřské mléko, sunar nebo voda) na požadovanou texturu a konzistenci.

Zkontrolujte těsnění před každým použitím, abyste se ujistili, že je kompletně usazené v čepeli extraktoru. Při pokusu o odstranění těsnění může dojít k trvalému poškození konfigurace lopatek a následným netěsnostem. Pokud se těsnění časem uvolní nebo poškodí, kontaktujte zákaznický servis pro výměnu extrakčního nože na webu nutribullet.com.

Nespouštějte motor najednou po dobu více než jedné minuty, protože by to mohlo způsobit (i) trvalé poškození motoru a (ii) zahřát a natlakovat ingredience prostřednictvím tření z rotačních čepelí, což by mohlo mít za následek zranění osoby nebo poškození majetku. Pokud motor přestane fungovat, odpojte základnu motoru a nechte ji vychladnout po dobu několika hodin, než se ji pokusíte znovu použít. Váš spotřebič nutriBullet Baby® má vnitřní tepelnou brzdou, která vypne motor, pokud se přehřívá. Základna motoru se resetuje, když tepelná brzda vychladne.

3 fáze dětské výživy

Fáze 1

Perfektní pyré: 6-8 měsíců



Stupeň 1 představuje vašemu malému dítěti řadu hladkých, řídkých pyré, aby si zaživačí systém zvykl na pevné jídlo. Většina malých dětí začíná s tímto stádiem ve věku mezi 6. až 8 měsíci, ale mohou být připraveny již dříve od 4 měsíců nebo později od 10 měsíců.

Pokud si zvolíte představit pevnou stravu před 6 měsíci věku, navrhujeme, abyste se poradili s vaším pediatrem a ujistili se, že vaše dítě vykazuje známky podrobně uvedené níže:

- Známky, že vaše malé dítě je připraveno ke stádiu 1 zahrnují:
- Dítě váží minimálně 6 kg a zdvojnásobilo svoji porodní hmotnost.
- Dítě dokáže sedět vzpřímeně s podporou a má schopnost „vám nahnutím sdělit“, že chce další jídlo.
- Dítě dobře ovládá hlavu.
- Dítě se dokáže odvrátit, aby oznámilo, že čas jídla skončil.
- Dítě nevytlačuje jídlo jazykem (vytlačovací reflex) a dokáže posunout jídlo do zadní části úst a polknout.

[1, 2, 3, 4]



Protože každé dítě se vyvíjí rozdílně, je důležité, abyste si nejdříve promluvili s vaším pediatrem, abyste dokázali učinit informované rozhodnutí o tom, která jídla jsou pro vaše malé dítě vhodná v jeho stádiu vývoje. Pokud jste nějakým způsobem znepokojení jídelními návyky vašeho dítěte, poraďte se s vaším pediatrem.

Stupeň 2

Chutné textury: 9–12 měsíců



Jak vaše dítě roste a vyvíjí silnější polykačí dovednosti, stane se hladovější a bude se více zajímat o jídlo. V tomto stádiu si vaše dítě může přát vyzkoušet prostě všechno, tak buďte kreativní!

Pamatujte na to, abyste vždy sledovali příklad vašeho dítěte, když představujete nová jídla. Buďte jemní a nenuťte vaše dítě, aby jedlo cokoli, co nechce. Pokud to nejde dobře, jednoduše udělejte přestávku a zkuste to znovu za týden. Samostatné krmení je velkou částí stupně 2, kde můžete začít nabízet věkově vhodné potraviny prstem, nechat dítě držet lžičku a podávat hustější jídla v misce.

Stupeň 3

Mini jídla: Od 12 měsíců



Stupeň 3 rozšiřuje seznam vývojově vhodných jídel vašeho dítěte. Abyste zabránili vybíravým jídelním návykům, nabízejte širokou řadu textur a chutí. Pokud je určité jídlo odmítáno, nepřestaňte ho vašemu dítěti podávat. Neustálé zahrnování nových typů jídla na talíř vašeho dítěte povede k tomu, že se s ním lépe seznámí a sníží úzkost kolem doby krmení. Většinou dětí trvá přibližně 5 až 10 opakovaných podání k tomu, aby začali mít nové jídlo rády, takže s opakovaním a trpělivostí si vaše dítě pravděpodobně rozšíří svoje nadšení.

Co potřebuji?

Přístroj na přípravu jídla v páře nebo kastrolky z nerezové oceli s napařovacím košíkem.

S výjimkou přirozeně měkkých jídel, jako jsou banány a avokáda, většina jídel potřebuje předtím, než nich uděláme kaši, povařit v páře. Pořídte si do vaší kuchyně napařovací košík, pokud již jeden nemáte.

Lehce naklonitelné dětské sedadlo nebo vysokou židli.

Každá rodina má jedinečné potřeby, takže je důležité najít vysokou židli, která vám vyhovuje, ať je to připojitelná židle, která se připojí k jakémukoliv jídelní židli, nebo vyšší židle v úrovni očí. Ať zvolíte jakoukoliv, **bezpečnost a zajištění jsou při krmení vašeho dítěte vždy hlavními prioritami.**

Podlahová rohožka nebo prostírání.

Když dojde na krmení vašeho dítěte, očekávejte neočekávané a buďte připraveni. **Létání kaše je obvyklé, když vaše dítě začíná s pevným jídlem.** Abyste minimalizovali nepořádek, pokryjte vaši podlahu rohožkou

nebo prostíráním. Je to snadnější, než čistit hadicí celou kuchyň!

Plastové bryndáčky s velkou kapsou k zachycení jídla a ukápnutých tekutin.

Mokré ingredience často látkovými bryndáčky prosakují a dostanou se na oblečení dítěte. Pro pokročilou ochranu před rozlitím zkuste **vodě odolné plastové nebo silikonové bryndáčky**, které zachytí nebezpečné stříkance a kousky bez toho, aby je absorbovaly.

Kuchyňské potřeby příznivé pro děti

Abyste vaše dítě krmili bezpečně, je důležité, abyste měli ty správné nástroje. Ujistěte se, že veškeré potřeby, talířky a misky jsou bez BPA (Bisfenolu A) a ftalátu. **Dětské lžičky a vidličky by měly být vyrobeny ze silikonu, bambusu, přírodního dřeva nebo nerezové oceli a měly by být vybaveny držadlem s jemným uchopením.** Pokud podáváte teplá jídla, nezapomeňte jídlo ochutnat, abyste se ujistili, že není pro vaše dítě příliš horké a aby si dítě nepopálilo ústa. Ujistěte se, že misky a talířky jsou vybaveny přísavným dnem, aby kaše nelétala!



Upozornění na alergie

Kojenci a malé děti často zažívají alergie. K potravinové alergii dochází, když imunitní systém těla reaguje na určitou potravinu, protože ji považuje za nebezpečnou nebo škodlivou, a spouští symptomy, které mohou mít mírný až závažný rozsah (viz **Známky alergické reakce** na straně 247). Zatímco děti často z alergií na mléko, vejce, sóju a pšenici vyrostou, alergie na arašídý, ořechy, ryby a měkkýše budou pravděpodobněji trvalé [5].

Určité potraviny mohou u malých dětí způsobit alergickou reakci, proto alespoň v prvním roce krmení doporučujeme zůstat opatrní. Aktuální směrnice doporučují zavádění alergických potravin, když vaše dítě začíná jíst kašovitá jídla (přibl. od 6 měsíců). Důkazy ukázaly, že zavedení těchto potravin může skutečně zvýšit riziko dítěte k rozvinutí nějaké potravinové alergie. Mějte na mysli, že se u dítěte může vyvinout alergická odpověď vždy, i při počátečním vystavení. Malé děti vyžadují neustálé sledování, protože jsou vystaveny novým potravinám během těchto raných stádií.

Je také důležité pamatovat na to, že každé malé dítě je jiné. Zvažte vaši rodinnou historii alergických reakcí na potraviny, protože to může hrát určitý faktor. **Před zavedením nějaké potraviny je životně zásadní poradit se s vaším pediatrem, zejména těch, u kterých je známé, že vyvolávají alergické reakce.**

Zavádění nových potravin doporučujeme jednou za čas a brzy během dne, abyste mohli v případě alergické reakce kontaktovat vašeho pediatra během běžných pracovních hodin.

Zavádění vysoce alergenních potravin

Povšimněte si prosím, že zavedení vysoce alergických potravin je osobní věcí pro konzultování s vaším pediatrem. Pokud vaše malé dítě již vykazuje známky potravinové alergie, nebo pokud má některý sourozenec alergii na arašídý [6], může vás pediatr odeslat k alergologovi na testování a osobní poučení.

Hlavní potravinové alergený:

- kravské mléko
- vajíčko
- sója
- pšenice
- arašídý
- stromové ořechy
- ryba
- měkkýši

Příznaky alergické reakce

Středně závažné až mírné reakce

Snadněji se identifikuje u dětí a dospělých, kteří dokáží vyjádřit slovně, že je něco špatně.

Obtížněji se identifikuje u malých dětí.

POZOR NA:

- kopřivka nebo kopřivkové pupeny
- otok rtů, obličeje nebo očí.
- brnění v ústech
- bolesti břicha nebo zvracení

Závažné reakce

Mohou být smrtelné a vyžadují okamžitou lékařskou pozornost.

IHNED VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC – BEZODKLADNĚ

.Pamatujte, že tyto symptomy se obtížně identifikují u každého, zejména u malých dětí a dětí, tak si dávejte pozor při zavádění podávání nových potravin vašemu dítěti [7, 8, 9].

POZOR NA:

- obtížné/hlučné dýchání
- otok jazyka
- otok nebo svírání v krku
- potíže s mluvením a/nebo chraplavý hlas
- sípání nebo úporný kašel
- přetrvávající závratě nebo kolaps
- bledá kůže, křečovitě pohyby



POZNÁMKA: I malá alergická reakce může být první známkou závažné reakce. V případě jakýchkoliv známek alergické reakce zavolejte vašemu pediatrovi!



POZNÁMKA: Ujistěte se, abyste si potvrdili diagnózu některé potravinové alergie s vaším pediatrem, abyste zabránili zbytečným omezením pro vás a vaše malé dítě.

Potravinová intolerance

Potravinová intolerance se někdy plete s potravinovou alergií, protože dokáže vyvolat podobné symptomy, jako je bolest břicha a průjem. **Zatímco potravinové alergie** jsou imunitní reakce na proteiny nacházející se v potravinách, jako je mléko, ořechy a ryby, **potravinové intolerance** jsou reakcí na neschopnost těla trávit určitý druh potravy.

Lidé jsou nejpravděpodobněji **intolerantní** na laktózu, která se nachází v mléčných produktech. Podle Státního institutu zdraví je většina lidí intolerantní na laktózu. 95% asiatických lidí, 60–80% afroameričanů, 80–100% amerických indiánů a 50–80% hispánců [10].

Zatímco potravinová intolerance se týká symptomů a není nebezpečná jako potravinová alergie, je důležité vyhodnotit všechny symptomy s vaším lékařem a poskytnout vašemu dítěti lékařskou pozornost, kterou potřebuje.

- Malé děti mají větší riziko nemocí spojených s potravinami než starší děti a zdraví dospělí. Je zásadní dodržovat zásady potravinové bezpečnosti.
- Při výrobě domácí dětské stravy je nesmírně důležitá čistota. Vždy používejte čisté ruce, čisté kuchyňské nádobí, čistý povrch (povrchy) na přípravu, čisté kastrolky/pánve apod., když vyrábíte a připravujete domácí jídlo pro malé děti.
- Ujistěte se, aby potraviny vařené v páře nebo ohřívání potraviny byly před přidáním krátkého šálku nebo dávkovací misky zcela zchlazeny a aby byly odstraněny slupky, jadřince, pecky nebo stopky.



POZNÁMKA: Informace obsažené v naší příručce nenahrazují pravidelnou péči o dítě. Vždy se poraďte s vaším pediatrem ohledně potravinové bezpečnosti, výživy a krmení vašeho dítěte.

Čeho se vyvarovat

Nebezpečí udušení

- syrová tvrdá zelenina
- velké kousky ovoce
- lepkavé nebo tvrdé potraviny (popcorn, cukrovinky, tvrdé bonbony atd.).
- celé ořechy, malé i velké

Škodlivé bakterie a spory

- **Nepasterizované mléčné výrobky** nejsou ošetřeny tak, aby byly zničeny škodlivé bakterie, a proto jsou pro nezralý imunitní systém nebezpečné.
- **Med** obsahuje spory, které mohou v nevyvinutém imunitním systému způsobit otravu botulotoxinem, vzácnou a extrémně závažnou nemoc.

Potraviny v plechovkách, které jsou...

- prošlé
- bez štítku
- promáčklé, zrezivělé, vypouklé nebo netěsné.

Přidané složky

- sůl nebo cukr



POZNÁMKA: Podle Americké akademie pediatriů zkuste nepodávat šňávu, dokud je dítě batole. Pokud zavádíte šňávu, počkejte do 6–9 měsíců a spotřebu omezte na 120–180 ml. Nezávádějte nápoje slazené cukrem“. [11]



Stupeň 1

Perfektní pyré
6-8 měsíců

Kvalitně smíchaná zelenina a ovoce pro výživné, zdravé kaše - první představení tuhého jídla vašeho dítěte.

POZNÁMKA: Abyste vyrobili hustější pyré, snižte tekutinu na 1 čajovou lžičku, přidejte 1 čajovou lžičku najednou, dokud nedosáhnete požadované konzistence.

Fáze 1 trvá 6-8 týdnů.

Stupeň 1 zavádí velmi jednoduché, řídké kaše s ně více než dvěma ingrediencemi. Nová jídla by měla být zaváděna podle 4-denního harmonogramu, což znamená, že zavádíte jedno nové jídlo najednou každé čtyři dny. To je zásadní pro sledování jakýchkoliv alergických reakcí na konkrétní jídlo.

Zavádění chutí

První „pevné“ jídlo dítěte bude ve skutečnosti řídká, jednosložková kaše. Pro vytvoření kaše, která je příslušné konzistence, kašovitá jídla s mateřským mlékem, připraveným sunarem nebo vodou

Pravidlo „Počkání 4 dny“

Při zavádění nových jídel je velmi důležité dodržovat pravidlo „Počkání 4 dny“: zavádějte nové jídlo nové jídlo najednou každé čtyři dny. Například pokud vaše dítě vyzkoušelo v pondělí

avokádo, počkejte do pátku, než zavedete sladké brambory. Tímto způsobem můžete sledovat podivné reakce, vyrážky nebo hovínka, které se objeví hned po problematickém jídle. Nové potraviny zavádějte pouze ráno nebo brzy odpoledne pro případ, že byste museli dosáhnout vašeho pediatra. Je dobré kombinovat nové jídlo s jakýmkoliv jídlem o kterém víte, že je dítě již toleruje.

Během stádia 1 zahušťujte konzistenci.

Jak se vaše dítě více seznámí s jedením, postupně zahušťujte konzistenci jídel tím, že zamícháte méně tekutiny (mateřské mléko, připravený sunar nebo voda). Nechte vaše dítě, aby vás samo navádělo jak.

Každé dítě se vyvíjí jinak, proto je důležité hovořit s vaším pediatrem, abyste mohli učinit informovaná rozhodnutí o tom, jaká jídla jsou vhodná specificky pro vaše dítě. Pokud jste nějakým způsobem znepokojeni jídelními návyky vašeho dítěte, poraďte se s vaším pediatrem.

Odkazy

- [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>

CS/ Vysvětlení značení



CZ/ Toto označení znamená, že by tento výrobek neměl být v celé EU likvidován společně s ostatním domácím odpadem. Zabraňte možným ekologickým škodám nebo poškození zdraví osob v důsledku nekontrolované likvidace odpadu; zodpovědně odpad recyklujte, a podporujte tak udržitelné opětovné využívání materiálových zdrojů. Chcete-li vrátit použité zařízení, použijte systém pro vrácení a vyzvednutí nebo se obraťte na prodejce, u kterého byl výrobek zakoupen. Prodejce může tento výrobek odvézt k ekologické recyklaci.



CZ/ Tento výrobek je v souladu s evropským nařízením č. 1935/2004 o materiálech a předmětech určených pro styk s potravinami.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Všechna práva vyhrazena.

nutribullet® a logo nutribullet® jsou obchodními značkami společnosti CapBran Holdings, LLC zaregistrované v USA a po celém světě. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Útmutató az otthon készített bébiételekhez



Felhasználói
útmutató,
tippek és egyéb!



nutribullet
BABY®

Tartalom

- 259 Fontos biztonsági útmutató**
- 265 Mi van a csomagban**
- 266 A nutribullet Baby® használata**
 - 269 Előkészítés
- 270 A bébiétel 3 fázisa**
- 272 Mire van szükségem?**
- 274 Allergia- információk**
- 282 Referenciák**

Fontos biztonsági útmutató & figyelmeztető tájékoztató

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

Őrizze meg ezt a használati útmutatót!

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

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

HŐVEL ÉS NYOMÁSSAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

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

FIGYELEM!

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

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

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

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

EDÉNNYEL/POHÁRRAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

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

DÁTUMJELZŐS POHÁRRAL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

- Ne használja a dátumjelző poharakat élelmiszer fagyasztására. Élelmiszer

fagyasztásához használjon fagyasztóban használható edényeket.

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

PENGÉVEL KAPCSOLATOS BIZTONSÁG

**A pengék élesek.
Óvatosan kezelje.**

FIGYELEM!

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

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

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

TÖMÍTÉSSEL KAPCSOLATOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

- A pengén található egy szilikon

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

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

ELEKTROMOS BIZTONSÁG

FIGYELEM!

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

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

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

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

A NUTRIBULLET BABY® TISZTÍTÁSA

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

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

FIGYELEM!

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

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

A NUTRIBULLET BABY® MOTOROS ALAP TISZTÍTÁSA

FIGYELEM!

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

Motoros alap tisztítása:

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

FIGYELEM!

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

MAKACS SZENNYEZŐDÉSEK ELTÁVOLÍTÁSA

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

! Őrizze meg ezt a használati útmutatót!





Mi van a csomagban



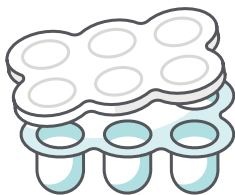
3 részes tál



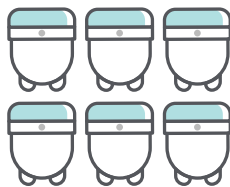
motoros alap



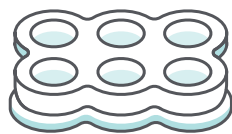
forgókés



fagyasztótálca
fedéllel, amelyből
könnyen
kipattintható az étel



6 dátumtárcsával
ellátott
tárolópohár



borulásmentes
tálca



egy kis pohár



frissentartó
visszazárható fedél

A nutriBullet Baby® használata.

A tál használata



1

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



2

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



3

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



4

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



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

A kis pohár használata



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



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



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



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



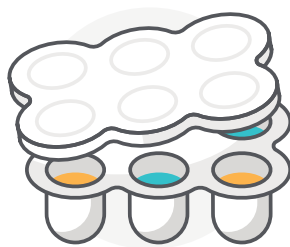
SOHA ne aprítson forró, szénsavas vagy pezsgő összetevőket vagy folyadékokat a tömített kis pohárban, amely ilyen esetben nyomás alá kerülhet és a sérülést okozhat.

Tárolás



Rövid idejű tárolás

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



Hosszabb idejű tárolás

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



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

Előkészítés

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

- 1 Állítsa össze a heti étrendet a kisbabának már bevezetett és még bevezetésre váró ételek alapján. Együtt főzze és párolja meg a már bevezetett ételeket, hogy azok egyszerre készüljenek el. Az új ételeket külön kell megfőzni, hogy a keresztzennyeződések elkerülhetőek legyenek allergiás reakciók esetén.
- 2 Amíg a keményebb hozzávalók készülnek, pürésítse le az olyan alapanyagokat, amelyek nem igényelnek főzést, mint például banán, avokádó, dinnye. A gyümölcsöket és zöldségeket mossa meg, hámozza meg, távolítsa el a magokat, illetve az egyes aprítások között öblítse el a tálát. Hűtse le teljesen a főtt hozzávalókat, majd a folyadékkal (anyatej, tápszer vagy víz) aprítsa a kívánt textúrára és állagra.
- 3 A kis pohárban vagy kis poharakban tegye hűtőbe azokat az ételeket, amiket a következő két napban felhasznál. Használja a dátumtárcsát, hogy nyomon követhesse a készítés időpontját. Használja a fagyasztótálcát, ha szeretné a pürét akár 3 hónapra is lefagyasztani.

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

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

A bébiétel 3 fázisa

1. fázis

A tökéletes püré: 6- 8 hónap



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

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

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

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

[1, 2, 3, 4]



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

2. fázis

Ízletes textúrák: 9- 12 hónap



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

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

3. fázis

Mini ételek: 12+ hónap



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

Mire van szükségem?

Pároló vagy rozsdamentes acél edény párolókosárral.

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

Enyhén hátradőlő gyerekülés vagy etetőszék.

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

Gumiszőnyeg vagy padlóvédő.

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

Műanyag előke nagy zsebekkel az étel és a maszatok felfogására.

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

Bababarát evőeszközök.

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



Allergia- információk

A csecsemők és kisgyermekek gyakran lehetnek allergiásak. Az ételallergia akkor fordul elő, amikor a szervezet immunrendszere úgy reagál egy bizonyos ételre, mintha az veszélyes vagy káros lenne, enyhe vagy éppen súlyos tüneteket váltva ki (a 275. oldalon lásd: **Allergiás reakció tünetei**). Miközben a gyerekek gyakran kinövik a tej-, tojás-, szója- és búzaallergiát, addig aogyoró-, dió-, hal- és kagylóallergia rendszerint tartósan megmarad [5].

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

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

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

Erősen allergizáló ételek bemutatása.

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

Leginkább allergizáló ételek:

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

Allergiás reakció tünetei

Enyhe - közepes reakció

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

FIGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

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

Súlyos reakciók

Halálos lehet, ezért azonnal orvosi beavatkozást igényel.

AZONNAL KÉRJEN ORVOSI SEGÍTSÉGET - NE KÉSLEKEDJEN.

Ne feledje, ezeket a tüneteket nehéz bárkin beazonosítani, különösen egy csecsemőn, ezért legyen nagyon figyelmes új élet bevezetésénél [7, 8, 9].

FIGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:

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



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



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

Ételintolerancia

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

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

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

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



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

Mit kell elkerülni

Fulladásveszély

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

Káros baktériumok és spórák

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

Konzervek, amelyek...

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

Hozzáadott összetevők

- só vagy cukor



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



1. fázis

A tökéletes püré 6- 8 hónap

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

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

Az 1. fázis 6-8 hétig tart.

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

Ízek bevezetése

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

„4 napos várakozás” szabálya

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

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

Sűrűbb állag az 1. fázis során

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

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

Referenciák

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [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>

HU/ Jelölések magyarázata



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



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

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Minden jog fenntartva

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

231004_NBY-1893

Ghid pentru alimente pentru copii de casă



Manual de
utilizare,
sfaturi &
multe altele!



nutribullet
BABY®

Cuprins

- 287 Măsuri de Siguranță importante**
- 293 Ce primești**
- 294 Folosirea nutriBullet Baby®**
 - 297 Pregătirea lotului
- 298 3 etape de hrană pentru copii**
- 300 De ce am nevoie?**
- 302 Alertă de alergie**
- 310 Referințe**

Măsuri de siguranță importante & informații de precauție

Pentru siguranța dumneavoastră, citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza aparatul nutribullet Baby®.

Păstrați aceste instrucțiuni!

INSTRUCȚIUNI GENERALE DE UTILIZARE

- Este necesară o supraveghere atentă atunci când un aparat este utilizat de sau lângă copii. Nu lăsați cablul la îndemâna copiilor.
- **LĂSAȚI NICIODATĂ NUTRIBULLET BABY® NESUPRAVEGHEAT ÎN TIMP CE ESTE UTILIZAT.**
- Nu utilizați nutribullet Baby® pentru orice altă utilizare decât cea intenționată.
- A nu se utiliza în aer liber.
- Folosiți întotdeauna nutribullet Baby® pe o suprafață curată, plată, tare și uscată.
- Dacă nutribullet Baby® funcționează defectuos sau este scăpat sau deteriorat în orice mod, întrerupeți utilizarea și contactați serviciul de asistență la pentru asistență suplimentară.

SIGURANȚA LA CĂLDURĂ & PRESIUNE

Nu puneți ingrediente fierbinți

în niciunul dintre vasele de amestecare sigilate înainte de a le amesteca.

AVERTIZARE!

Căldura degajată de ingrediente poate provoca creșterea presiunii în recipientul sigilat, ceea ce poate duce la o posibilă expulzare a ingredientelor și poate provoca vătămări corporale sau daune materiale. Începeți cu ingrediente reci sau la temperatura camerei (21°C sau mai puțin).

- **Nu lăsați niciodată motorul să ruleze mai mult de un minut la rând.** Funcționarea motorului pentru mai mult de un minut poate (i) cauza deteriorarea permanentă a motorului și (ii) încălzi și presuriza ingredientele prin frecarea lamelelor rotative, ceea ce poate duce la posibile vătămări corporale sau daune materiale. Dacă motorul nu mai funcționează, deconectați Baza Motorului și lăsați-o să se răcească câteva ore înainte de a încerca să o folosiți din

nou. NutriBullet Baby® are un întrerupător termic intern care oprește motorul atunci când se supraîncălzește. Baza motorului se va reseta atunci când întrerupătorul termic se răcește.

- **Nu amestecați niciodată lichide carbogazoase sau ingrediente efervescente (de exemplu, bicarbonat de sodiu, praf de copt, drojdie, aluat de tort etc.).** Presiunea acumulată de gazele eliberate poate provoca spargerea câinii, rezultând posibile vătămări corporale sau daune materiale.
- Nu introduceți în cuptorul cu microunde niciuna dintre componentele nutriBullet Baby® (cupe, capace, lame, baza motorului) și nu introduceți niciodată în cuptorul cu microunde o cană sigilată.

SIGURANȚA BOL/CANĂ

- Acționați întotdeauna Cuveta cu Capacul bine fixat.
- Nu introduceți niciodată alimente în Bol cu mâna în timp ce nutriBullet Baby® este în funcțiune. Îndepărtați Bolul de pe Baza Motorului pentru a adăuga ingredientele.
- Nu puneți niciodată în funcțiune nutriBullet Baby® fără conținut de alimente sau lichide în Cană sau Bol.
- Nu încercați să anulați dispozitivul de interblocare.

CANA DE SIGURANȚĂ CU CADRAN CU DATĂ

- Nu utilizați cămile de depozitare cu cadran cu dată pentru a

congela alimente. Folosiți un recipient rezistent la congelare pentru a congela alimentele.

- Nu umpleți recipientele de frigider cu datare mai mult de 2/3 din capacitate.

SIGURANȚA LAMEI

Lamele sunt ascuțite.
Manipulați cu atenție.

AVERTIZARE!

EVITAȚI CONTACTUL CU PIESE ÎN MIȘCARE! Păstrați mâinile și ustensilele departe de Bol și de lame în timp ce amestecați alimente pentru a reduce riscul de vătămare corporală severă. **Se pot folosi o spatulă sau ustensile pentru a muta alimentele, dar numai atunci când aparatul nu este în funcțiune.**

Nu folosiți niciodată mâinile sau ustensilele pentru a apăsa butoanele de activare în jos în timp ce baza motorului este conectată.

- Pentru a reduce riscul de rănire, asigurați-vă că lama extractorului este bine înșurubată pe Cană sau pe Bol înainte de a o plasa pe baza motorului și de a pune în funcțiune aparatul.
- Nu depozitați niciodată lama de extracție pe baza motorului fără o cană sau un recipient atașat.

ÎNTREȚINEREA GARNITURII

- Fiecare Lamă a Extractorului încorporează o garnitură de

silicon care creează o etanșare ermetică atunci când este răsucită pe cupe. Verificați garnitura pentru a vă asigura că este complet așezată în Lama Extractorului înainte și după fiecare utilizare. Nu încercați niciodată să scoateți garnitura de pe lamă.

- **Încercarea de îndepărtare a garniturii de etanșare poate deteriora permanent configurația lamei și poate cauza scurgeri.** În cazul în care, în timp, o garnitură se slăbește sau se deteriorează, întrerupeți utilizarea Lamei Extractorului și contactați serviciul clienți pentru înlocuire.

SIGURANTA ELECTRICA

AVERTIZARE!

Nu utilizați acest produs în locații cu specificații electrice sau tipuri de prize diferite. Nu operați cu niciun tip de adaptor de priză sau dispozitiv de conversie a tensiunii, deoarece acestea pot provoca scurtcircuit electric, incendiu, șoc electric, vătămări corporale sau deteriorarea produsului.

- Nu utilizați alte accesorii decât cele furnizate pentru nutribullet Baby®, inclusiv borcane de conserve, deoarece acestea pot provoca incendii, șocuri electrice, vătămări corporale sau deteriorarea produsului și vor anula garanția produsului.
- Pentru a evita riscul de electrocutare, nu scufundați niciodată cablul, ștecherul sau

baza motorului în apă sau alte lichide.

- Deconectați **întotdeauna** nutribullet Baby® atunci când nu este utilizat sau **ÎNAINTE de** asamblare, dezasamblare, schimbare de accesorii sau curățare. Nu încercați să manevrați nutribullet Baby® până când nu s-au oprit toate piesele.
- Nu lăsați cablul să atârne peste marginea mesei sau a blatului. Nu trageți, răsuciți sau deteriorați cablul de alimentare. Nu permiteți cablului să atingă suprafețe fierbinți, inclusiv aragazul.

CURĂȚAREA NUTRIBULLET BABY®

Vă rugăm să urmați instrucțiunile de curățare de mai jos înainte de prima utilizare și după fiecare utilizare.

Curățarea nutribullet Baby® este ușoară. Pur și simplu puneți oricare dintre piese (cu excepția bazei motorului) pe raftul superior al mașinii de spălat vase sau spălați-o manual cu apă caldă cu săpun și clătiți.

AVERTIZARE!

Nu expuneți Lama Extractoare și alte piese din plastic la schimbări extreme și rapide de temperatură, cum ar fi sterilizarea în apă clocotită sau în aburi, deoarece acest lucru poate deforma sau deteriora plasticul.

Când spălați lamele, **NU ÎNCERCAȚI** să îndepărtați inelul de etanșare.

CURĂȚAREA BAZEI MOTORULUI NUTRIBULLET BABY®

AVERTIZARE!

Baza **motorului** nu necesită, în general, prea multă curățare, dar lichidele se pot scurge în bază și în butoanele de activare dacă paharele și lamelele nu sunt bine închise în timpul mixării.

Cum se curăță baza motorului:

- **PASUL 1: DECONECTAȚI** baza motorului.
- **PASUL 2:** Folosiți o cârpă umedă pentru a șterge interiorul și exteriorul **BAZEI MOTORULUI**.

AVERTIZARE!

Nu scufundați niciodată baza motorului în apă și nu o introduceți niciodată în mașina de spălat vase. Scoateți întotdeauna din priză înainte de curățare.

CURĂȚARE DIFICILĂ

- Pentru a desprinde ingredientele uscate și lipite din cupele nutriBullet Baby®, umpleți cana până la jumătate cu apă cu săpun, răsuciți lama și amestecați pe baza motorului timp de 10-20 de secunde. Desfaceți lama, turnați apa, apoi frecați ușor și clătiți pentru a îndepărta orice resturi rămase.

**! Păstrați aceste
● instrucțiuni!**





Ce primești



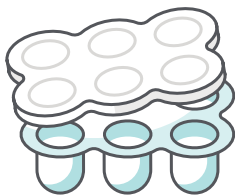
Bol cu 3 părți



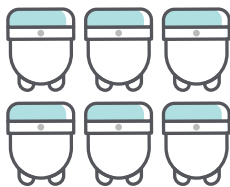
baza motorului



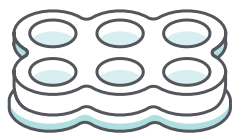
lama extractorului



**tava de congelator
cu capac cu
deschidere rapidă**



**căni de depozitare
cu 6 indicatoare de
date**



**tavă rezistentă la
vărfuri**



cana scurta



**recipient de
menținere
prospețime cu
capac resigilabil**

Folosirea nutribullet Baby®

Folosire bol



1

Răsuciți **lama extractoare** pe **bol** asigurându-vă că este sigilat.



2

Îndepărtați **capacul bolului**, și adăugați lichidul ales și alimentele complet răcite, asigurându-vă că au fost îndepărtate pielețele, miezul, sămburii sau cozile. Nu depășiți linia MAX.



3

Așezați capacul la loc pe **bol** și așezați ansamblul **bolului** pe **baza motorului**. Împingeți în jos și răsuciți-l în sensul acelor de ceasornic pentru a cupla motorul. Amestecați până când mâncarea atinge consistența dorită.



4

Răsuciți ansamblul **bolului** în sens invers acelor de ceasornic pentru a dezactiva motorul și ridicați-l de pe **baza motorului**. Puneți piureul într-un castron și savurați-l imediat sau depozitați pentru mai târziu.



MEREU folosiți mâinile curate, ustensile de gătit curate, suprafața (suprafețele) de curățare curată, oale / tigăi curate etc. atunci când preparați și pregătiți mâncare de casă pentru bebeluși.

Folosind cana scurtă



Adăugați lichid la alegere și alimente răcite complet la **cana scurtă**, asigurându-vă că orice coajă, miez, sâmburi sau cozi au fost îndepărtate. Nu depășiți linia MAX.



Răsuciți **lama extractoare** pe **cana scurtă** asigurându-vă că aceasta este sigilată.



Așezați ansamblul **căzii scurte** pe **baza motorului**. Împingeți în jos și răsuciți-l în sensul acelor de ceasornic pentru a cupla motorul. Amestecați până când mâncarea atinge consistența dorită.



Răsuciți ansamblul **cupei scurte** în sens invers acelor de ceasornic pentru a dezactiva motorul și ridicați-l de pe **baza motorului**. Puneți piureul într-un castron și savurați-l imediat sau depozitați pentru mai târziu.



NICIODATĂ nu amestecați ingrediente sau lichide fierbinți, carbogazoase sau efervescente într-o cană scurtă sigilată, care poate presuriza și duce la vătămări corporale.

Depozitare




Depozitare pe termen scurt

Puneți piureul în **cănille de depozitare cu indicator de date** pentru depozitare pe termen scurt în frigider.



Depozitare pe termen lung

Puneți piureul în **tava de congelator cu capac cu deschidere rapidă**, puneți capacul și puneți în congelator.

 **NOTA:** Alimentele refrigerate trebuie consumate în termen de 2 zile. Alimentele congelate sunt bune până la 3 luni.

Pregătirea lotului

Acum trebuie să profitați de tot ce nutriBullet Baby® trebuie să ofere și să faceți mai multe arome de mâncare proaspătă pentru bebeluși în câteva minute! **lata cum o faceți:**

- 1 Alegeți meniul săptămânal pe baza alimentelor pe care bebelușul dvs. le tolerează deja și a alimentelor noi pe care le veți introduce. Fierbeți și aburiți toate alimentele tolerate împreună, astfel încât să gătească în același timp. Alimentele noi trebuie preparate separat pentru a evita contaminarea încrucișată în cazul unei reacții alergice.
- 2 În timp ce ingredientele mai tari se gătesc, ingrediente de piure care nu necesită gătit, cum ar fi banana, avocado, pepene verde. Asigurați-vă că vă spălați, curățați coaja, scoateți semințele/cotorul fructelor și legumelor în mod corespunzător și spălați Bolul între amestecuri. Lăsați ingredientele gătite să se răcească complet, apoi amestecați cu lichid (lapte matern, formulă sau apă) până la textura și consistența dorite.

- 3 Puneți la frigider alimentele pe care intenționați să le serviți în următoarele două zile în oricare dintre Cana Scurtă sau în Cănille de depozitare. Utilizați indicatorul de date pentru a urmări data pregătirii. Utilizați tava de congelare Easy-Pop pentru a îngheța piureele timp de până la 3 luni.

Verificați garnitura înainte de fiecare utilizare pentru a vă asigura că este complet așezată în lama extractorului. Încercarea de demontare a garniturii poate deteriora permanent configurația lamei și poate cauza scurgeri. Dacă în timp o garnitură se desface sau se deteriorează, vă rugăm să contactați serviciul clienți pentru o lamă de înlocuire a extractorului la nutribullet.com.

Nu porniți motorul mai mult de un minut la un moment dat, deoarece poate (i) provoca daune permanente motorului și (ii) încălzi și presuriza ingredientele prin frecare de la lamele rotative, rezultând posibile vătămări corporale sau daune materiale. Dacă motorul nu mai funcționează, deconectați baza motorului și lăsați-o să se răcească câteva ore înainte de a încerca să o folosiți din nou. NutriBullet Baby® are un întrerupător termic intern care oprește motorul dacă se supraîncălzește. Baza motorului se va reseta atunci când întrerupătorul termic se răcește.

3 etape de hrană pentru copii

Etapa 1

Piureuri perfecte: 6–8 luni



Etapa 1 introduce bebelușul dvs. într-o serie de piureuri fine și subțiri pentru a obișnui sistemul digestiv cu alimentele solide. Majoritatea bebelușilor încep această etapă între 6 și 8 luni, dar pot fi gata încă de la 4 luni sau până la 10 luni.

Dacă alegeți să introduceți solide înainte de vârsta de 6 luni, vă sugerăm să consultați medicul pediatru și să vă asigurați că bebelușul dvs. prezintă semnele detaliate mai jos.

Semnele pe care bebelușul dvs. le poate pregăti pentru etapa 1 includ:

- Bebelușul cântărește cel puțin 6 kg și/sau și-a dublat greutatea de la naștere.
- Bebelușul poate sta în poziție verticală cu sprijin și are capacitatea de a vă face să înțelegeți că vrea mai multă mâncare.
- Bebelușul are un control bun al capului.
- Bebelușul se poate întoarce pentru a indica faptul că ora mesei s-a încheiat.
- Bebelușul nu împinge mâncarea cu limba (reflexul de extrudare), iar bebelușul poate muta mâncarea în spate a gurii și poate înghiți.

[1, 2, 3, 4]



Deoarece fiecare copil se dezvoltă diferit, este important să discutați mai întâi cu medicul pediatru, astfel încât să puteți lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la ce alimente sunt potrivite pentru copilul dvs. în stadiul lor de dezvoltare. Dacă la un moment dat vă preocupați de obiceiurile alimentare ale bebelușului, contactați medicul pediatru pentru sfaturi.

Etapa 2

Texturi gustoase: 9-12 luni



Pe măsură ce bebelușul crește și dezvoltă abilități de înghițire mai puternice, el sau ea va deveni mai înfometat și mai interesat de alimente. În acest stadiu, bebelușul dvs. poate fi dispus să încerce aproape orice, așa că fii creativ!

Nu uitați să urmați întotdeauna indicațiile bebelușului atunci când introduceți alimente noi. Fii blând și nu-ți forța copilul să mănânce orice nu vrea. Dacă nu merge bine, pur și simplu luați o pauză și încercați din nou peste o săptămână. Auto-hrănirea este o mare parte a etapei 2, așa că aici puteți începe să oferiți mâncare cu mâna potrivită vârstei, lăsați bebelușul să țină lingura și să servească alimente mai groase într-un castron.

Etapa 3

Mini-mese: 12+ luni



Etapa 3 extinde lista cu alimente adecvate dezvoltării pentru bebeluș. Pentru a evita obiceiurile alimentare dificile, continuați să oferiți o mare varietate de texturi și arome. Dacă un anumit aliment este respins sau ignorat, nu încetați să-l serviți copilului dumneavoastră. Includerea constantă a unui nou tip de mâncare pe farfuria copilului dvs. îl va face mai familiar și va reduce anxietatea din timpul timpului de hrănire. Este nevoie de o medie de 5-10 porții repetate pentru ca majoritatea sugarilor să înceapă să-i placă o mâncare nouă, așa că, cu repetarea și răbdarea, este posibil ca copilul dvs. să-și extindă gustul.

De ce am nevoie?

Aparat de aburi pentru alimente sau ghivece din oțel inoxidabil cu coș de aburi.

Cu excepția alimentelor naturale moi, cum ar fi bananele și avocado, majoritatea alimentelor trebuie preparate la abur înainte de a fi transformate în piure. Luați un coș de aburit pentru bucătărie dacă nu aveți deja unul.

Scaun de copil înclinat ușor sau scaun înalt.

Fiecare familie are nevoi unice, deci este important să găsiți un scaun înalt care să vi se potrivească, indiferent dacă este vorba de un scaun cu bandă care se atașează la orice scaun de luat masa sau de un scaun înalt, la nivelul ochilor. Orice ai alege, **siguranța și securitatea sunt întotdeauna prioritățile dvs. principale atunci când vă hrăniți copilul.**

Covor sau covor splat mat.

Când vine vorba de hrănirea bebelușului, așteptați-vă la neașteptate și fii pregătit. **Piure zburător este obișnuit atunci când bebelușul începe să consume alimente solide.** Pentru a minimiza mizeria, puneți pe podea un covor sau cu un covor splat mat. Este o curățare mult mai ușoară decât să folosiți un furtun pentru spălarea bucătăriei!

Bavete din plastic cu buzunare mari pentru a prinde alimente și picături.

Ingredientele umede se scurg adesea chiar prin bavete de pânză și în hainele bebelușului. Pentru protecție avansată împotriva căderilor de mâncare, încercați **bavete din plastic sau silicon rezistente la apă** care prind stropi și bucăți de mâncare fără a le absorbi.

Ustensile pentru copii.

Pentru a vă hrăni copilul în siguranță, este important să aveți instrumentele potrivite. Asigurați-vă că toate ustensilele, farfuriile și bolurile sunt fără BPA și fără ftalat. **Lingurile și furculițele pentru bebeluși trebuie să fie confecționate din silicon, bambus, lemn natural sau oțel inoxidabil și trebuie să fie echipate cu un mâner cu aderență moale.** Dacă serviți alimente calde, asigurați-vă că testați alimentele pentru a vă asigura că nu sunt prea calde pentru bebelușul dvs. și evitați să vă ardeți gura. Asigurați-vă că bolurile și farfuriile sunt echipate cu un fund de aspirație pentru a evita piureurile zburătoare!



Alertă de alergie

Sugarii și copiii prezintă de obicei alergii. O alergie alimentară apare atunci când sistemul imunitar al organismului reacționează la un anumit aliment ca și cum ar fi periculos sau dăunător, declanșând simptome care variază de la ușoare la severe (vezi **Semnele unei reacții alergice** la pagina 303). În timp ce copiii depășesc adesea alergiile la lapte, ouă, soia și grâu, alergiile la arahide, nuci, pești și crustacee sunt mai susceptibile de a fi permanente[5].

Anumite alimente pot provoca o reacție alergică la copii, așa că vă recomandăm să rămâneți vigilenți cel puțin în primul an de hrănire. Ghidurile actuale recomandă introducerea alimentelor alergene atunci când bebelușul începe să consume alimente în piure (~ 6 luni). Dovezile au arătat că întârzierea introducerii unor astfel de alimente poate crește de fapt riscul unui copil de a dezvolta o alergie alimentară. Rețineți că un copil poate dezvolta un răspuns alergic în orice moment, chiar și după expunerea inițială. Bebelușii necesită o monitorizare constantă, deoarece sunt expuși la alimente noi în aceste stadii incipiente.

De asemenea, este important să ne amintim că fiecare copil este diferit. Luați în considerare istoricul familiei dvs. de reacții alergice la alimente, deoarece acest lucru poate juca un factor important. **Este vital să vă consultați medicul pediatru înainte de a introduce orice alimente, în special cele despre care se știe că provoacă reacții alergice.**

Vă recomandăm să introduceți alimente noi unul câte unul și mai devreme în timpul zilei, astfel încât să puteți contacta medicul pediatru în timpul orelor normale de lucru în cazul unei reacții alergice.

Introducerea alimentelor foarte alergene.

Vă rugăm să rețineți că decizia de a introduce alimente foarte alergene este una personală de luat în consultare cu medicul pediatru. Dacă bebelușul dvs. prezintă deja semne de alergie alimentară sau dacă un frate are alergie la arahide [6], medicul pediatru vă poate recomanda unui alergolog pentru testare și îndrumare personalizată.

Alergeni alimentari de top:

- lapte de vacă
- ou
- soia
- grâu
- arahide
- nuci
- pește
- crustacee

Semne ale unei reacții alergice

Reacții ușoare până la moderate

Mai ușor de identificat la copii și adulți care pot verbaliza dacă ceva este greșit. **Mai dificil de identificat la sugari.**

AVEȚI GRIJĂ LA:

- urticarie sau învinețire
- umflarea buzelor, a feței, sau a ochilor
- furnicături ale gurii
- durere abdominală sau vărsături

Reacții severe

Poate fi mortală și necesită asistență medicală imediată.

CĂUTAȚI ATENȚIE MEDICALĂ IMEDIAT - NU ÎNTÂRZIAȚI.

Amintiți-vă că aceste simptome sunt dificil de identificat la oricine, în special la sugari și copii, așa că fiți atenți când introduceți alimente noi copilului dumneavoastră [7, 8, 9].

AVEȚI GRIJĂ LA:

- respirație dificilă/zgomotoasă
- umflarea limbii
- umflături sau strângere în gât
- dificultăți de vorbire și/sau voce răgușită
- respirație șuierătoare sau tuse persistentă
- amețeli persistente sau colaps
- piele palidă, mișcări moi



NOTĂ: Chiar și o mică reacție alergică poate fi primul semn al unei reacții severe. Vă rugăm să apelați medicul pediatru la orice semn de reacție alergică!



NOTĂ: Asigurați-vă că confirmați un diagnostic de alergie alimentară cu medicul pediatru pentru a evita restricțiile alimentare inutile pentru dvs. și copilul dumneavoastră.

Intoleranță alimentară

Intoleranța alimentară este uneori confundată pentru o alergie alimentară, deoarece poate manifesta simptome similare, cum ar fi vărsături, dureri abdominale și diaree. **În timp ce alergiile alimentare** sunt *reacții imune* la proteinele găsite în alimente precum laptele, nucile și peștele, **intoleranțele alimentare** sunt o reacție la incapacitatea organismului de a digera un anumit tip de alimente.

Este cel mai probabil ca oamenii să fie intoleranți la **lactoza** găsită în produsele lactate. Potrivit Institutelor Naționale de Sănătate, majoritatea persoanelor sunt intolerante la lactoză: 95% asiatici, 60–80% afro-americani, 80–100% amerindieni și 50–80% latini. [10].

În timp ce intoleranța alimentară și simptomele asociate acesteia nu sunt la fel de periculoase ca alergiile alimentare, este important să revizuiți orice simptom cu medicul pediatru și să oferiți copilului dumneavoastră asistență medicală de care are nevoie.

- Sugarii sunt expuși unui risc mai mare de boli de origine alimentară decât copiii mai mari și adulții sănătoși. Este esențial să respectați practicile de siguranță alimentară.
- Curățenia este foarte importantă atunci când faceți mâncare de casă pentru bebeluși. Folosiți mereu mâinile curate, ustensile de gătit curate, suprafața (suprafețele) de curățare curată, oale/tigăi curate etc. atunci când preparați și pregătiți mâncare de casă pentru bebeluși.
- Asigurați-vă că alimentele aburite sau încălzite sunt complet răcite și cojile, cotoarele, sămburii sau codițele sunt îndepărtate înainte de a adăuga în Cana scurtă sau Bolul.



NOTĂ: Informațiile conținute în ghidul nostru nu înlocuiesc îngrijirea obișnuită a bebelușilor. Consultați întotdeauna medicul pediatru cu privire la siguranța alimentelor, nutriția și hrănirea copilului dumneavoastră.

Ce să eviți

Pericole de sufocare

- legume crude, tari
- bucăți mari de fructe
- lipicioase sau tari (floricele, bezele, bomboane tari etc.)
- nuci întregi, atât mici, cât și mari

Bacterii & spori dăunători

- **Produsele lactate nepasteurizate** nu sunt tratate pentru a ucide bacteriile dăunătoare și, prin urmare, sunt nesigure pentru sistemele imune imature.
- **Mierea** conține spori care pot provoca botulism, o boală rară și extrem de gravă, într-un sistem digestiv imatur.

Conserve care sunt ...

- vechi
- fără etichetă
- îndoite, ruginite, bombate sau cu scurgeri

Ingrediente adăugate

- sare sau zahăr



NOTĂ: Potrivit Academiei Americane de Pediatrie, „Încercați să evitați introducerea sucului atâta timp cât copilul este mic. Dacă se introduce suc, așteptați până la 6–9 luni și limitați consumul la 120 –180 ml. Evitați introducerea băuturilor îndulcite cu zahăr.” [11]



Etapa 1

Piureuri perfecte 6-8 luni

Amestecați fin legume și fructe pentru piureuri nutritive și sănătoase - prima introducere a bebelușului dvs. în alimentele solide.

NOTĂ: pentru a face un piure mai gros, reduceți lichidul la 1 lingură; pentru un piure mai subțire, adăugați câte 1 lingură de lichid la un moment dat până ajungeți la consistența dorită.

Etapa 1 va dura 6-8 săptămâni.

Etapa 1 introduce piureuri foarte simple, subțiri, cu cel mult două ingrediente. Alimentele noi trebuie introduse într-un program de 4 zile, ceea ce înseamnă că veți introduce câte un aliment nou la fiecare patru zile. Acest lucru este esențial pentru urmărirea oricărei reacții alergice la un anumit aliment.

Introducerea aromelor

Prima masă „solidă” a bebelușului va fi de fapt un piure subțire, cu un singur ingredient. Pentru a crea un piure care să aibă consistența potrivită, alimentele cu lapte matern, formula preparată sau apă.

Regula „4 zile de așteptare”

Când introduceți alimente noi, este foarte important să respectați regula „Așteptare de 4 zile”: introduceți alimente noi unul câte unul, timp de patru zile consecutive. De exemplu, dacă bebelușul dvs. a încercat avocado luni, așteptați

până vineri pentru a introduce cartofi dulci. În acest fel, puteți urmări orice reacție ciudată, erupții cutanate sau caca care apar chiar înapoi la mâncarea jignitoare. Introduceți alimente noi doar dimineața sau după-amiaza devreme, în cazul în care trebuie să vă adresați medicului pediatru. Este bine să combinați un aliment nou cu orice aliment pe care știți că bebelușul dvs. îl tolerează deja.

Îngroșați consistența pe parcursul Etapei 1

Pe măsură ce bebelușul dvs. se familiarizează cu mâncarea, îngroșați treptat consistența alimentelor prin amestecarea cu mai puțin lichid (lapte matern, formulă preparată sau apă). Lasă-l pe bebeluș să deschidă drumul.

Fiecare copil se dezvoltă diferit, deci este important să discutați cu medicul pediatru pentru a lua decizii în cunoștință de cauză cu privire la alimentele adecvate, în special pentru bebelușul dumneavoastră. Dacă la un moment dat vă preocupați de obiceiurile alimentare ale bebelușului, contactați medicul pediatru pentru sfaturi.

Referințe

- [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>

RO/ Explicația marcajelor



RO/ Acest marcaj indică faptul că acest produs nu trebuie aruncat împreună cu alte deșeuri menajere în întreaga UE. Pentru a preveni posibilele daune aduse mediului sau sănătății umane prin eliminarea necontrolată a deșeurilor; reciclează-l în mod responsabil pentru a promova reutilizarea durabilă a resurselor materiale. Pentru a returna dispozitivul folosit, vă rugăm să utilizați sistemele de returnare și colectare sau contactați distribuitorul de la care a fost achiziționat produsul. Aceștia pot lua acest produs pentru reciclare sigură pentru mediu.



RO/ Acest produs este conform cu reglementarea europeană nr. 1935/2004 privind materialele și articolele destinate să vină în contact cu produsele alimentare.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Toate drepturile rezervate

nutribullet® și sigla nutribullet® sunt mărci comerciale ale CapBran Holdings, LLC
înregistrate în S.U.A. și în întreaga lume. Drepturi de autor 2021

231004_NBY-1893

Príručka pri príprave domácej detskej stravy



Príručka
používateľa,
tipy a rady!



nutribullet
BABY®

Obsah

- 315 Dôležité bezpečnostné opatrenia**
- 321 Čo dostanete**
- 322 Ako používať nutribullet Baby®**
 - 325 Príprava dávky
- 326 3 etapy detskej výživy**
- 328 Čo potrebujem?**
- 330 Upozornenia na alergie**
- 338 Referencie**

Dôležité bezpečnostné opatrenia a upozornenia

V záujme svojej bezpečnosti si pred použitím svojho nutriBullet Baby® pozorne prečítajte všetky pokyny.

Túto príručku si odložte!

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Keď spotrebič používajú deti alebo sa používa v ich blízkosti, vyžaduje sa veľká pozornosť. Elektrický napájací kábel uchovávajte mimo dosahu detí.
- **NUTRIBULLET BABY® NIKDY NENECHÁVAJTE POČAS POUŽÍVANIA BEZ DOZORU.**
- nutriBullet Baby® nepoužívajte na iné než určené použitie.
- Nepoužívajte vonku.
- Svoj spotrebič nutriBullet Baby® vždy používajte na čistom, plochom, tvrdom a suchom povrchu.
- Ak sa na spotrebiči nutriBullet Baby® vyskytnú nejaké poruchy alebo ak spotrebič spadol alebo sa nejako poškodil, prestaňte ho používať a kontaktujte servis pre zákazníkov, kde vám poskytnú ďalšiu pomoc.

BEZPEČNOSŤ V PRÍTOMNOSTI TEPLA A TLAKU

Do žiadnej z uzavretých nádob

na miešanie nekladajte pred mixovaním žiadne horúce suroviny.

VAROVANIE!

Teplota uvoľnená zo surovín môže spôsobiť zvýšenie tlaku v utesnenej nádobe, následkom čoho môže byť vystreknutie surovín a osobné úrazy alebo poškodenie majetku. Začnite s mixovaním studených surovín alebo surovín pri izbovej teplote (21 °C alebo menej).

- **Nikdy nenechávajte motor zapnutý nepretržite dlhšie než jednu minútu.** Ak ostane motor nepretržite zapnutý dlhšie než jednu minútu, môže to (i) spôsobiť nenapraviteľné poškodenie motora a (ii) zohriatie surovín, ako aj zvýšenie tlaku v nádobe v dôsledku trenia otáčajúcich sa čepelí, čo môže viesť k osobným úrazom alebo materiálnym škodám. Ak motor prestane fungovať, odpojte základňu motora a pred ďalším pokusom o použitie ju nechajte niekoľko hodín chladnúť. Váš nutriBullet Baby® je vybavený vnútornou teplotnou poistkou, ktorá pri prehriatí motor vypne. Základňa s motorom sa po vychladnutí poistky zresetuje.

- **Nikdy nemixujte kvapaliny sýtené oxidom uhličitým ani suroviny produkujúce plyny (teda sódu bikarbónu, prášok do pečiva, droždie, cesto na koláč a pod.).** Tlak vytváraný uvoľňovanými plynmi môže spôsobiť prasknutie misky a následné zranenie osoby alebo materiálne škody.
- Žiadny komponent spotrebiča Baby® (misky, veká, nože, základňa s motorom) ani utesenú misku nevkladajte do mikrovlnnej rúry.

BEZPEČNOSŤ SÚVISIACA S MISKOU/POHÁROM

- Dávkovacia misku vždy používajte so správne nasadeným vekom.
- Potraviny nikdy nevkladajte do dávkovacej misky rukami, kým je spotrebič nutribullet Baby® zapnutý. Pred pridaním surovín do dávkovacej misky zložte misku zo základne s motorom.
- nutribullet Baby® nikdy nezapínajte, ak v pohári alebo miske nie sú žiadne potraviny alebo kvapalina.
- Nepokúšajte sa vyradiť blokovací mechanizmus.

BEZPEČNOSŤ SKLADOVACÍCH TÉGLIKOV S OZNAČENÍM DÁTUMU

- Nepoužívajte poháre na skladovanie so štítkami na označenie dátumu na zmrazovanie potravín. Na zmrazovanie potravín použite vhodné nádoby.

- Poháre na skladovanie so štítkami na označenie dátumu naplňajte maximálne do 2/3.

BEZPEČNOSŤ SÚVISIACA S NOŽMI

Nože sú ostré.

Manipulujte s nimi opatrne.

VAROVANIE!

VYHÝBAJTE SA KONTAKTU S POHYBÚJUCIMI SA DIELMI!

Počas mixovania sa rukami ani pomôckami nepribližujte k dávkovacej miske ani k nožu, aby sa znížilo riziko osobného zranenia. **Na miešanie potravín môžete použiť špachtľu alebo pomôcky, ale iba vtedy, keď je spotrebič vypnutý.**

Na stláčanie aktivačných tlačidiel, kým je základňa s motorom zapojená do elektrickej siete, nepoužívajte ruky ani pomôcky.

- Aby ste znížili riziko osobných úrazov, pred nasadením misiek na základňu s motorom a zapnutím spotrebiča sa uistite, že mixovací nôž je bezpečne zaskrutkovaný na pohár alebo misku.
- Mixovacie nože nikdy neskladujte pripnuté k základni motora, pokiaľ nie je pripojená aj miska alebo nádoba.

STAROSTLIVOSŤ O TESNENIE

- Do každého mixovacieho noža je zabudované silikónové tesnenie, ktoré po nasadení na misku zaručuje vzduchotesné utesnenie. Pred každým použitím

a po použití skontrolujte tesnenie, či správne dosadá na mixovací nôž. Nikdy sa nepokúšajte odpojiť tesnenie od noža.

- **Pokus o vybratie tesnenia by mohlo natrvalo poškodiť zostavu nožov a spôsobiť úniky kvapaliny.** Ak by sa tesnenie časom uvoľnilo alebo poškodilo, prestaňte mixovací nôž používať a objednajte si náhradný diel v technickom servise.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

VAROVANIE!

Tento spotrebič nepoužívajte na miestach s iným typom elektrického napájania alebo s inými druhmi zástrčky. Nepoužívajte ho so žiadnym typom adaptéra zástrčky ani so zariadením na zmenu napätia, pretože môžu spôsobiť elektrický skrat, požiar, zásah elektrickým prúdom, osobné zranenie alebo materiálové škody.

- Nepoužívajte iné nadstavce okrem príslušenstva dodaného pre spotrebič nutribullet Baby®, vrátane pohárov na zaváranie, pretože môžu spôsobiť požiar, úraz elektrickým prúdom, zranenie osôb alebo poškodenie produktu a spôsobia stratu nároku na záruku na výrobok.
- Aby ste zabránili riziku zásahu elektrickým prúdom, nikdy neponárajte elektrický kábel, zástrčku ani základňu s motorom do vody ani iných kvapalín.
- Vždy **VYTIAHNITE ZÁSTRČKU** nutribullet Baby® zo zásuvky elektrickej siete, keď spotrebič

nepoužívate alebo **PRED** montážou, odmontovaním dielov, výmenou príslušenstva alebo čistením. So spotrebičom nutribullet Baby® sa nepokúšajte manipulovať, kým sa všetky diely nezastavia.

- Nedovoľte, aby elektrický kábel visel cez okraj stola alebo blízko nejakej hrany. Elektrický napájací kábel nikdy neťahajte, neskrúcajte ani nepoškodzujte. Nedovoľte, aby sa elektrický napájací kábel dotýkal horúcich povrchov vrátane varnej dosky a rúry.

ČISTENIE NUTRIBULLET BABY®

Pred prvým a po každom použití vždy dodržiavajte nasledujúce pokyny.

Čistenie spotrebiča nutribullet Baby® je jednoduché. Jednoducho vložte diely (okrem základne s motorom) do HORNÉHO KOŠA umývačky riadu alebo ich umyte ručne teplou vodou so saponátom a opláchnite ich.

VAROVANIE!

Mixovací nôž ani iné plastové diely nevystavujte extrémnym a rýchlym zmenám teploty, ako pri sterilizácii vo vriacej vode alebo pri napařovaní, pretože by sa diely mohli zdeformovať alebo by sa mohol poškodiť plast.

Pri umývaní mixovacích nožov sa **NEPOKÚŠAJTE** vybrať ich tesniaci prsteneč.

ČISTENIE MOTOROVEJ ZÁKLADNE NUTRIBULLET BABY®

VAROVANIE!

Základňa s motorom si zvyčajne nevyžaduje namáhavé čistenie, pozornosť treba venovať iba kvapalinám, ktoré by mohli vniknúť do základne, a aktivačným tlačidlám, ak misky a nože nie sú počas mixovania tesne utiahnuté.

Čistenie základne s motorom:

- **KROK 1: VYTIAHNITE ZÁSTRČKU** základne s motorom zo zásuvky elektrickej siete.
- **KROK 2:** Na poutieranie vnútra a vonkajška **ZÁKLADNE S MOTOROM** použite navlhčenú handričku.

VAROVANIE!

Nikdy neponárajte základňu s motorom do vody ani ju nekladajte do umývačky riadu. Pred čistením spotrebiča vždy vytiahnite zástrčku zo zásuvky elektrickej siete.

ČISTENIE NEPODDAJNÝCH ŠKVRŇ

- Na uvoľnenie zasušených nepoddajných zvyškov surovín z misiek Nutribullet Baby® naplňte misku do polovice vodou so saponátom, nasadte nôž a nechajte mixovať na základni s motorom 10 – 20 sekúnd. Nože odskrutkujte, vodu vylejte, potom očistite špongiou a opláchnite, aby ste odstránili aj zvyšky nečistôt.

**! Túto príručku
si odložte!**





Čo dostanete



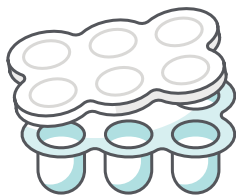
3-dielna
dávkovácia miska



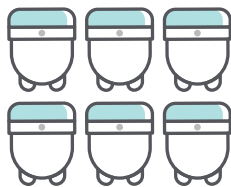
základňa
s motorom



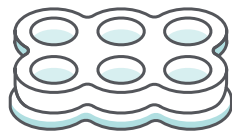
mixovací nôž



zmrazovací podnos
easy-pop s vekom



6 kusov skladova-
cích téglikov s ozna-
čením dátumu



podnos proti
prevráteniu



malá miska



tesniace viečko na
udržanie čerstvosti

Ako používať nutribullet Baby®

Používanie dávkovacej misky



1

Pootočte **mixovací nôž** na **dávkovacej miske**, čím sa zaistí jeho utesnenie.



2

Odoberte **veko dávkovacej misky**, vlejte do nej želatú kvapalinu a pridajte úplne vychladnuté potraviny, pričom sa uistite, že sú odstránené všetky šupky, jadrá, stopky, kôstky a jadrovníky. Nepresahuje značku MAX.



3

Nasadíte veko späť na **dávkovaciú misku** a nasadíte zostavu **dávkovacej misky** na **základňu s motorom**. Zatlačte a pootočte doprava, aby sa zapojila k motoru. Mixujte, kým jedlo nedosiahne želatú konzistenciu.



4

Pootočte zostavu **dávkovacej misky** proti smeru hodinových ručičiek, aby sa miska odpojila od motora a odoberte ju od **základne s motorom**. Preložte pyré lopatkou do misky a ihneď si ho vychutnajte alebo ho odložte na neskôr.



Pri príprave domácej detskej stravy majte **VŽDY** čisté ruky, používajte čisté kuchynské pomôcky, čisté pracovné povrchy, čisté hrnce a panvice a pod.

Používanie malej misky



1

Do **malej misky** prilejte želanú kvapalinu a vložte úplne vychladnuté potraviny, pričom sa uistite, že sú odstránené všetky šupky, jadrá, stopky, kôstky a jadrovníky. Nepresahuje značku MAX.



2

Pootočte mixovací nôž na **malú misku**, čím sa zaistí jeho utesnenie.



3

Umiestnite zostavu **malej misky** na **základňu s motorom**. Zatlačte a pootočte doprava, aby sa zapojila k motoru. Mixujte, kým jedlo nedosiahne želanú konzistenciu.



4

Pootočte zostavu **malej misky** proti smeru hodinových ručičiek, aby sa miska odpojila od motora a odoberte ju od **základne s motorom**. Preložte pyré lopatkou do misky a ihneď si ho vychutnajte alebo ho odložte na neskôr.



NIKDY nemixujte horúce suroviny, suroviny s oxidom uhličitým alebo šumivé kvapaliny, ani kvapaliny v utesnených malých pohárikoch, v ktorých by sa mohol vytvoriť vysoký tlak a byť príčinou zranení.

Skladovanie



Krátkodobé uskladnenie

Preložte pyrė do **skladovacích téglikov s označením dátumu**, aby ste ho uložili na krátku dobu v chladničke.



Dlhodobé uskladnenie

Preložte pyrė lyžicou do **zmrazovacieho podnosu easy pop**, nasadte jeho veko a odložte do mrazničky.

 **POZNÁMKA:** Jedlá uskladnené v chladničke sa musia skonzumovať do 2 dní. Zmrazené potraviny vydržia až 3 mesiace.

Príprava dávky

Teraz nastáva čas, aby ste skutočne využili všetky výhody, ktoré vám ponúka nutriBullet Baby®, a pripravili pestrú detskú stravu už za pár minút! **Tu je návod:**

- 1 Vyberte si týždenné menu podľa toho, ktoré jedlá vaše dieťa znáša dobre, ale pridajte aj nové jedlá. Uvarte a naparte všetky tolerované potraviny spolu, aby ste ich mohli pripraviť naraz. Nové jedná treba pripraviť samostatne, aby sa v prípade alergickej reakcie predišlo krížovej kontaminácii.
- 2 Kým sa tuhšie suroviny uvaria, pripravte si pyré zo surovín, ktoré netreba variť, ako banán, avokádo, červený melón. Uistite sa, že ovocie a zelenina budú dobre umyté, zbavené šupky, jadier, kôstok a jadrovníkov. Dávkovacia misku medzi mixovaním rôznych surovín umyte. Uvarené suroviny nechajte úplne vychladnúť, potom rozmixujte s kvapalinou (materské mlieko, dojčenské mlieko alebo voda), aby ste dosiahli želanú textúru a konzistenciu.

- 3 Jedlá, ktoré chcete podávať do dvoch dní, vychladte v malej miske alebo v skladovacích téglikoch. Tégliky označte dátumom prípravy, aby ste mohli sledovať ich spotrebu. Na zmrazenie pyré použite zmrazovací podnos Easy-Pop, vydrží tak až 3 mesiace.

Pred každým použitím sa uistite o správnom dosadnutí tesnenia mixovacieho noža. Pokus o odstránenie tesnenia môže natrvalo poškodiť konfiguráciu noža a spôsobiť úniky kvapaliny. Ak by sa tesnenie časom uvoľnilo alebo poškodilo, o náhradu mixovacieho noža požiadajte servis pre zákazníkov na stránkach nutribullet.com.

Nenechajte motor bežať dlhšie než jednu minútu nepretržite, pretože by mohol (i) spôsobiť trvalé poškodenie motora a (ii) trením rotujúcich nožov zahriať a zvýšiť tlak surovín, čo by mohlo spôsobiť zranenie osôb alebo škody na majetku. Ak motor prestane fungovať, odpojte základňu motora a pred ďalším pokusom o použitie ju nechajte niekoľko hodín chladnúť. Váš nutriBullet Baby® je vybavený vnútornou teplotnou poistkou, ktorá pri prehriatí motor vypne. Základňa motora sa po ochladení teplotnej poistky zresetuje.

3 etapy detskej výživy

1. etapa

Veľmi jemné pyrė: 6 – 8 mesiacov



V 1. etape podávajte svojmu dieťaťu ponuku hladkých, ľahkých pyrė, aby si zažívací systém zvykal postupne na tuhú stravu. Väčšina detí začína s touto etapou v 6. až 8. mesiaci, ale môžu byť pripravené na takúto stravu už v 4. mesiaci alebo až v 10. mesiaci.

Ak sa rozhodnete podávať dieťaťu tuhú stravu pred 6. mesiacom, odporúčame vám poradiť sa s detským lekárom a uistiť sa, že vaše dieťa dosiahlo všetky nasledujúce znaky vývoja.

Medzi znaky, že je vaše dieťa pripravené na 1. etapu, patria:

- Dieťa váži aspoň 6 kg alebo sa jeho hmotnosť od narodenia zdvojnásobila.
- Dieťa dokáže sedieť vzpriamene s podperou a dokáže sa predkloniť (aby vám dalo najavo, že chce viac jedla).
- Dieťa dokáže dobre ovládať hlavičku.
- Dieťa sa dokáže odvrátiť, aby naznačilo, že dojedlo.
- Dieťa jedlo nevytláča jazykom (reflex vytláčania), ale dokáže ho posunúť do zadnej časti ústnej dutiny a prehltnúť.

[1, 2, 3, 4]



Vzhľadom na to, že sa každé dieťa vyvíja inak, je dôležité najskôr sa poradiť so svojim pediatrom, aby ste mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, ktoré jedlá sú vhodné pre vaše dieťa v jeho štádiu vývoja. Pokiaľ by ste sa kedykoľvek zaujímali o stravovacie návyky dieťaťa, poraďte sa so svojim pediatrom.

2. etapa

Chutné kaše: 9 – 12 mesiacov



Postupným rastom a rozvíjaním schopností prehĺtania bude dieťa častejšie hladné a bude sa viac zaujímať o jedlo. V tejto fáze má dieťa vôľu vyskúšať a ochutnať takmer všetko, preto pracujte s fantáziou!

Pri ponúkaní nových jedál sa vždy riadte inštinktom svojich detí. Láskovosť nadovšetko, preto nenúťte dieťa, aby jedlo niečo, čo skutočne odmieta. Ak to nejde podobrotky, jednoducho si urobte prestávku a skúste znovu o týždeň. Súčasťou 2. etapy je samostatné jedenie, takže práve tu môžete začať dieťaťu ponúkať jednohubky vhodné pre jeho vek, nechať dieťa držať lyžicu a podávať hustejšie jedlá v miske.

3. etapa

Jedlá s malými kúskami: od 12 mesiacov



V 3. etape sa rozširuje zoznam jedál vhodných pre vývoj dieťaťa. Ak chcete predísť tomu, že bude dieťa priberčivé, ponúkajte dieťaťu jedlá s rôznou konzistenciou a rôznymi chutí. Ak dieťa niektoré jedlá odmieta alebo ignoruje, neprestávajte ho dieťaťu podávať. Nepretržité predkladanie nového druhu jedla vášmu dieťaťu spôsobí, že sa s ním lepšie zoznámí a zmenšia sa obavy dieťaťa v čase kŕmenia. Väčšine detí treba jedlo predložiť priemerne 5 až 10-krát, aby sa im nové jedlo začalo páčiť, preto opakovaním a trpezlivosťou sa zvyšuje pravdepodobnosť, že sa chute dieťaťa rozšíria.

Čo potrebujem?

Naparovač alebo antikorové nádoby so sitkom varenie v pare.

S výnimkou prirodzene mäkkých jedál, ako sú banány a avokádo, je potrebné väčšinu potravín pred prípravou pyrú uvariť v pare. Ak vo svojej kuchyni ešte nemáte naparovací sitko, zabezpečte si ho.

Mierne naklonená detská sedačka alebo vysoká stolička.

Každá rodina má svoje jedinečné potreby, preto je dôležité nájsť vhodnú stoličku, či už ide o sedačku, ktorá sa pripája ku jedálenskej stoličke, alebo špeciálnu vysokú detskú stoličku, aby bolo dieťa vo výške vašich očí. Ktorúkoľvek stoličku si vyberiete, **na prvom mieste pri krmení detí je vždy bezpečnosť.**

Podlahová rohož alebo podložka.

Keď začínate kŕmiť dieťa, očakávajte neočakávané a pripravte sa. **Keď začnete dieťa kŕmiť pevnou stravou, pyrú môže lietať na všetky strany.** Ak chcete, aby bol neporiadok čo najmenší, chráňte podlahu správnou rohožou alebo podložkou. Je oveľa jednoduchšie očistiť rohož ako upratať celú kuchyňu!

Plastové podbradníky s veľkým vreckom na zachytávanie jedla a kvapiek pyrú.

Plátenné podbradníky, aj odev dieťaťa, sa kvapalnými zvyškami jedla často premočia. Na vyššiu ochranu pred rozliatím vyskúšajte **nepremokavé plastové alebo silikónové podbradníky**, ktoré zachytávajú výšlechnuté tekuté jedlá a kúsky bez toho, aby ich absorbovali.

Detský príbor a pomôcky.

Aby sa dieťa mohlo nakŕmiť bezpečne, je veľmi dôležité mať k dispozícii správne pomôcky. Uistite sa, že sú žiadne pomôcky, taniere ani misky neobsahujú BPA ani ftaláty. **Detské lyžičky a vidličky by mali byť vyrobené zo silikónu, bambusu, prírodného dreva alebo nehrdzavejúcej ocele a mali by mať mäkkú rukoväť.** Pri podávaní teplých jedál jedlo určite vyskúšajte, aby ste zaistili, že nebude pre vaše dieťa príliš teplé, a aby ste zabránili popáleniu úst dieťaťa. Zaistite, aby mali misky a taniere na dne prísavky, aby ste zabránili lietaniu pyrú!



Upozornenia na alergie

Dojčatá a deti zvyčajne trpia alergiami. Potravinová alergia sa prejavuje, keď imunitný systém tela reaguje na určitú potravinu, akoby bola nebezpečná alebo škodlivá, a vyvoláva príznaky, ktoré môžu byť mierne až závažné (pozri **Príznaky alergickej reakcie** na strane 331). Zatiaľ čo deti z alergie na mlieko, vajcia, sóju a pšenicu často vyrastú, alergie na arašidy, orechy, ryby a mäkkýše sú pravdepodobnejšie trvalé [5].

Niektoré potraviny môžu spôsobiť u detí alergické reakcie, preto vám odporúčame pozorovať dieťa minimálne počas prvého roku kŕmenia. Súčasné usmernenia odporúčajú začať podávať alergénne potraviny, keď dieťa začne konzumovať jedlá z pyré (~6 mesiacov). Dôkazy ukazujú, že oneskorenie podania takýchto potravín môže u dieťaťa v skutočnosti zvýšiť riziko vzniku potravinovej alergie. Nezabudnite, že u dieťaťa sa môže vyvinúť alergická reakcia kedykoľvek, dokonca aj po počiatočnom vystavení. Dojčatá vyžadujú neustále sledovanie, pretože sú v týchto počiatočných fázach vystavené novým potravinám.

Okrem toho treba pamätať, že každé dieťa je iné. Zvážte aj anamnézu alergických reakcií na jedlo vo vašej rodine, pretože to môže hrať dôležitú úlohu. **Pred prvým podaním nejakých potravín, najmä takých, o ktorých je známe, že vyvolávajú alergické reakcie, je nevyhnutné poradiť sa s pediatrom.**

Nové jedlá vám odporúčame zavádzať postupne, po jednom a radšej na začiatku dňa, aby ste v prípade alergickej reakcie mohli kontaktovať pediatra počas bežných ordináčnych hodín.

Zavádzanie veľmi alergénnych potravín.

Upozorňujeme, že rozhodnutie o zavedení veľmi alergénnych potravín je osobným rozhodnutím, ktoré treba urobiť po porade s pediatrom. Ak sa u vášho dieťaťa už vyskytujú príznaky potravinovej alergie, alebo ak má súrodenec alergiu na arašidy [6], váš pediater vám môže odporučiť návštevu u alergológa, ktorý urobí potrebné skúšky a poradí vám.

Najhoršie potravinové alergény:

- kravské mlieko
- vajíčka
- sója
- pšenica
- arašidy
- orechy
- ryby
- mäkkýše

Príznaky alergickej reakcie

Slabé až mierne reakcie

Lahšie sa identifikujú u detí a dospelých, ktorí dokážu povedať, čo nie je v poriadku.

Ťažšie sa identifikuje u detí.

DÁVAJTE POZOR NA PREJAVY AKO:

- žihľavka alebo kožné vyrážky
- opuch pier, tváre, alebo očí
- stŕpnutie v ústach
- bolesť brucha alebo zvracanie

Vážne reakcie

Môžu byť smrteľné a vyžadujú si okamžitú lekársku pomoc. **OKAMŽITE VYHLADAJTE LEKÁRSKU POMOC – NEODKLADAJTE TO.** Nezabudnite, že tieto príznaky je ťažké rozpoznať u kohokoľvek, najmä u dojčiat a detí, preto buďte pri zavádzaní nových jedál pre svoje dieťa dávajte veľký pozor [7, 8, 9].

DÁVAJTE POZOR NA PREJAVY AKO:

- ťažké/hlasné dýchanie
- opuch jazyka
- opuch alebo zúženie v hrdle
- problémy s rozprávaním a/alebo chrapľavý hlas
- sipot alebo pretrvávajúci kašeľ
- pretrvávajúci závrat alebo kolaps
- zblednutie, trhavé pohyby



POZNÁMKA: Aj slabá alergická reakcia môže byť prvým príznakom závažnej reakcie. Pri akomkoľvek náznaku alergickej reakcie sa poraďte so svojim pediatrom!



POZNÁMKA: Nezabudnite potvrdiť diagnózu potravinovej alergie u svojho pediatra, aby ste sa vyhli zbytočným diétnym obmedzeniam pre vás a svoje dieťa.

Potravinová intolerancia

Potravinová intolerancia sa niekedy zamieňa za potravinovú alergiu, pretože sa u nej môžu prejavovať podobné príznaky, ako je zvracanie, bolesti brucha a hnačky. **Zatiaľ čo potravinové alergie sú imunitné reakcie** na proteíny nachádzajúce sa v potravinách ako mlieko, orechy a ryby, **potravinové intolerancie** sú reakciou na neschopnosť tela stráviť určitý druh potravín.

Ľudia najčastejšie netolerujú **laktózu**, ktorá sa nachádza v mliečnych výrobkoch. Podľa údajov Národných inštitútov zdravia väčšina ľudí netoleruje laktózu: 95 % Ázijcov, 60 – 80 % Afroameričanov, 80 – 100 % Indiánov a 50 – 80 % obyvateľov Latinskej Ameriky [10].

Napriek tomu, že potravinová intolerancia a s ňou súvisiace príznaky nie sú také nebezpečné ako potravinové alergie, je dôležité, aby pediater vyšetril všetky príznaky a poskytol dieťaťu lekársku pomoc, akú potrebuje.

- U dojčiat existuje vyššie riziko chorôb súvisiacich s potravinami než u starších detí a zdravých dospelých. Je veľmi dôležité dodržiavať bezpečné postupy prípravy jedál.
- Čistota je pri príprave domácej detskej stravy mimoriadne dôležitá. Pri príprave domácej detskej stravy majte vždy čisté ruky, používajte čisté kuchynské pomôcky, čisté pracovné povrchy, čisté hrnce a panvice a pod.
- Pred vložením do malej alebo dávkovacej misky sa uistite, či sú naparené alebo ohriate jedlá úplne vychladnuté a či sú odstránené šupky, jadrá, kôstky alebo stonky.



POZNÁMKA: Informácie v našej príručke nenahrádzajú bežnú starostlivosť o dieťa. O bezpečnosti potravín, výžive a kŕmení svojho dieťaťa sa vždy poraďte so svojím pediatrom.

Čomu sa treba vyhýbať

Nebezpečenstvo udusenía

- surová, tvrdá zelenina
- veľké kúsky ovocia
- lepkavé alebo tvrdé jedlá (pukance, turecký med, tvrdé cukríky a pod.)
- celé orechy, malé aj veľké

Škodlivé baktérie a spóry

- **Nepasterizované mliečne produkty** nie sú ošetrované postupom, pri ktorom by sa zničili škodlivé baktérie, preto sú pre nezrelý imunitný systém nebezpečné.
- **Med** obsahuje spóry, ktoré by mohli v nezreлом tráviacom systéme spôsobiť botulizmus, zriedkavé a mimoriadne vážne ochorenie.

Potraviny v konzervách, ktoré sú...

- po uplynutí doby trvanlivosti
- bez etikety
- poškodené, hrdzavé, vyduté alebo netesné

Pridané suroviny

- soľ alebo cukor



POZNÁMKA: Podľa Americkej pediatrickej akadémie platí: „Pokúste sa vyhnúť podávaniu šťavy, kým novorodenec nebude batolaťom. Ak ste začali dojčaťu podávať šťavu, počkajte 6 – 9 mesiacov a jej spotrebu obmedzte na 120 – 180 ml. Vyhnite sa podávaniu sladených nápojov.“ [11]



1. etapa

Veľmi jemné pyré 6 – 8 mesiacov

Zelenina a ovocie jemne rozmixované na výživné a zdravé pyré – prvé tuhé jedlo vášho dieťaťa.

POZNÁMKA: ak chcete pripraviť tuhšie pyré, zredukujte množstvo kvapaliny na 1 polievkovú lyžicu, ak chcete pripraviť redšie pyré, pridajte kvapalinu po lyžiciach, kým nedosiahnete želanú konzistenciu.

1. etapa bude trvať 6 – týždňov.

V 1. etape sa podávajú veľmi jednoduché, riedke pyrė z maximálne dvoch surovín. Nové jedlá treba zavádzať v 4-dňových intervaloch, čo znamená, že vždy podajte iba jedno nové jedlo každé štyri dni. Toto je kritické pre sledovanie akýchkoľvek alergických reakcií na nejaké konkrétne jedlo.

Zavádzanie iných chutí

Prvým „tuhým“ jedlom je v skutočnosti riedke pyrė pripravené z jednej suroviny. Na prípravu pyrė vhodnej konzistencie použite materské mlieko, dojčenské mlieko alebo vodu.

Pravidlo „4-dňového odstupu“

Pri zavádzaní nových potravín je veľmi dôležité riadiť sa pravidlom „4-dňového odstupu“: zavádzanie nových potravín po jednej, vždy v intervale štyroch dní. Napríklad, ak vaše dieťa v pondelok vyskúšalo avokádo, počkajte do

piatku, až potom mu dajte bataty. Takto môžete sledovať akékoľvek nezvyčajné reakcie, vyrážky alebo stolicu, ktoré by sa objavili po požití problematického jedla. Nové jedlá podávajte dieťaťu iba ráno alebo skoro popoludní, aby by ste sa mohli poradiť so svojím pediatrom. Nové jedlo môžete skombinovať s akýmkoľvek jedlom, o ktorom viete, že ho vaše dieťa dobre znáša.

Počas 1. etapy pripravujte vždy hustejšie jedlá

Postupne, ako si bude vaše dieťa zvykať na jedenie, jedlá zahusťujte zmiešaním s menším množstvom kvapaliny (materské mlieko, dojčenské mlieko alebo voda). Nechajte, aby sa dieťa riadilo inštinktom.

Každé dieťa sa vyvíja inak, preto je dôležité najskôr sa poradiť so svojím pediatrom, aby ste mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, ktoré jedlá sú vhodné pre vaše dieťa v jeho štádiu vývoja. Pokiaľ by ste sa kedykoľvek zaujímali o stravovacie návyky dieťaťa, poraďte sa so svojím pediatrom.

Referencie

- [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>

SK/ Vysvetlenie označení



SK/ Toto označenie znamená, že sa spotrebič v celej EÚ nesmie likvidovať spolu s komunálnym odpadom. Aby sa zabránilo škodám na životnom prostredí alebo ohrozeniu ľudského zdravia, spotrebič zodpovedne recyklujte, aby bolo možné zhodnotiť druhotné suroviny. Pri recyklácii spotrebiča využite služby zberných stredísk alebo kontaktujte predajcu v obchode, kde ste spotrebič kúpili. Predajca môže výrobok prevziať a zaistiť bezpečnú recykláciu.



SK/ Tento výrobok spĺňa požiadavky európskeho Nariadenia č. 1935/2004 o materiáloch a predmetoch určených na styk s potravinami.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com

Všetky práva vyhradené

nutribullet® a logo nutribullet® sú obchodné známky spoločnosti CapBran Holdings, LLC zaregistrovanej v USA a vo svete. Vlastnícke práva 2021

231004_NBY-1893

Guide til hjemmelavet babymad



Brugermanual,
tips med mere!



nutribullet
BABY®

Indhold

- 343** Vigtige kontrolforanstaltninger
- 340** Det får du
- 350** Sådan bruger du nutribullet Baby®
 - 353** Klargøring af batches
- 354** 3 faser af babymad
- 356** Hvad har jeg brug for?
- 358** Allergialarm
- 366** Referencer

Vigtige sikkerheds- foranstaltninger og forsigtighedsoplysninger

For din egen sikkerhed bør du læse alle instruktioner og anvisninger nøje igennem, inden du tager din nutribullet Baby® i brug.

Gem disse instruktioner!

GENERELLE SIKKERHEDS- OPLYSNINGER

- Hold godt øje med apparatet, hvis den bruges af eller i nærheden af børn. Hold ledningen uden for børns rækkevidde.
- **NUTRIBULLETT BABY® MÅ ALDRIG EFTERLADES UDEN OPSYN, MENS DEN ER I BRUG.**
- Du må ikke bruge din nutribullet Baby® til andet end det, den er beregnet til.
- Ikke til udendørs brug.
- Brug altid din nutribullet Baby® på en ren, plan, hård og tør overflade.
- Hvis din nutribullet Baby® udløser en fejl, eller du taber den på gulvet, eller den bliver beskadiget på nogen måde, skal du stoppe med at bruge den og kontakte kundeservice for hjælp.

VARME- OG TRYKSIKKERHED

Du må ikke hælde varme ingredienser i de forseglede beholdere til blendning.

ADVARSEL!

Opvarmede ingredienser kan betyde, at der opbygges et tryk i den forseglede kop eller beholder. Det kan medføre sprøjt af ingredienserne, som kan forårsage personskade eller tingskade. Start med kolde ingredienser eller ingredienser ved stuetemperatur (21° C eller under).

- **Du må aldrig køre motoren i mere end ét minut ad gangen.** Hvis du kører motoren i mere end 1 minut ad gangen (i) kan det forårsage permanent beskadigelse af motoren og (ii) det kan opvarme og sætte ingredienserne under tryk

ved friktion fra de roterende klinger, hvilket kan medføre person- eller tingskade. Hvis motoren stopper med at virke, skal du tage ledningen ud af motorenheden og lade den køle ned i et par timer, inden du prøver at tage den i brug igen. Din nutribullet Baby® har en indvendig varmeafbryder, der slukker motoren, hvis den overopheder. Motorenheden nulstilles, når varmeafbryder er kølet ned.

- **Blend aldrig kulsyreholdige væsker eller brusende ingredienser (f.eks. natron, bagepulver, gær, kagedej osv.).** Et opbygget tryk fra frigivne gasser kan medføre, at koppen eksploderer, som kan forårsage en eventuel personskade eller tingskade.
- Sæt aldrig nutribullet Baby® komponenter (kopper, låg, klinger, motorenhed) i mikrobølgeovn, og sæt aldrig en forsegle kop i mikrobølgeovn.

SIKKERHED VEDRØRENDE SKÅLEN/KOPPEN

- Betjen altid skålen med låget korrekt sat på.
- Hæld aldrig mad i skålen manuelt, mens nutribullet Baby® kører. Fjern skålen fra motorenheden for at hælde ingredienser i.
- Kør aldrig Baby® uden mad

eller væske i koppen eller skålen.

- Låsemekanismen skal altid bruges.

SIKKERHED VEDRØRENDE OPBEVARINGSKOPPER MED DATOSKIVE

- Du må ikke sætte opbevaringskopperne med datoskive i fryseren. Brug en frysebeholder til nedfrysning af mad.
- Fyld ikke opbevaringskopperne med datoskive mere end 2/3.

SIKKERHED VEDRØRENDE KLINGER

**Klinger er skarpe.
Håndteres forsigtigt.**

ADVARSEL!

UNDGÅ BERØRING MED BEVÆGELIGE DELE!

Hold hænderne og køkkenredskaber væk fra batchskålen, mens du blender mad for at nedsætte risikoen for alvorlig personskade. **Brug en spatel eller redskaber til at omrøre maden, men kun når enheden ikke kører.**

Brug aldrig hænderne eller redskaber til at trykke ned på aktivatorens knapper, mens ledningen til motorenheden sidder i stikkontakten.

- For at nedsætte risikoen for skade skal du sørge for, at den udtagelige klinge er korrekt fastgjort på koppen eller skålen, inden den sættes på motorenheden, og apparatet køres.
- Den udtagelige klinge må aldrig opbevares på motorenheden, uden at der er fastgjort en kop eller beholder.

PLEJE AF PAKNINGER

- Hver udtagelige klinge har en indbygget pakning af silikone, der giver en lufttæt forsegling, når den vrides på en af kopperne. Kontrollér pakningen for at sikre, at den sidder korrekt på den udtagelige klinge før og efter hver brug. Prøv aldrig på at fjerne pakningen fra klingens.
- **Fjern ikke pakningen, da det kan beskadige klingens sammensætning permanent og medføre en utæthed.** Hvis en pakning med tiden løsnes eller beskadiges, må du ikke bruge den udtagelige klinge mere. Kontakt kundeservice for at få den udskiftet.

ELEKTRISK SIKKERHED

ADVARSEL!

Dette produkt må ikke bruges på steder med andre elektriske specifikationer eller stiktyper. Brug ikke andre stikadaptere eller

spændingsomformere, da disse kan forårsage en kortslutning, brand, elektrisk stød, person- eller produktskade.

- Brug aldrig andet tilbehør end det, der følger med til din nutribullet Baby®, inklusive sylteglas, da det kan forårsage brand, elektrisk stød, personskade eller produktskade, som ugyldiggør produktgarantien.
- For at undgå risikoen for elektrisk stød må du aldrig nedsænke ledningen, stikket eller motorenheden i vand eller andre væsker.
- **TAG ALTID LEDNINGEN UD AF** din nutribullet Baby®, hvis den ikke er i brug eller **FØR** montering, afmontering, udskiftning af tilbehør eller rengøring. Prøv aldrig på at håndtere nutribullet Baby®, før alle delene er holdt op med at bevæge sig.
- Ledningen må ikke hænge ud over bordkanten eller køkkenbordet. Træk ikke i eller vrid ikke strømledningen, og pas på ikke at beskadige den. Ledningen må aldrig berøre varme overflader, inklusive komfuret.

RENGØRING AF NUTRIBULLETT BABY®

Følg anvisningerne om rengøring nedenfor før den

første anvendelse og efter hver brug.

Rengøring af nutribullet Baby® er nemt. Du skal bare anbringe de forskellige dele (undtagen motorenheden) i det ØVERSTE STATIV i opvaskemaskinen eller vaske dem af i hånden med lunkent vand og opvaskemiddel og skylle af.

ADVARSEL!

Den udtagelige klinge og andre plasticdele må ikke udsættes for ekstreme, hurtige temperaturforandringer, som f.eks. sterilisering i kogende vand eller dampning, da plasticmaterialet kan smelte eller blive beskadiget.

Pakringe må **IKKE** fjernes, når du vasker klinger af.

RENGØRING AF MOTORENHEDEN TIL NUTRIBULLET BABY®

ADVARSEL!

Motorenheden kræver normalt ikke meget rengøring, men der kan sive væsker i i motorenheden og aktivatorknapperne, hvis kopper og klinger ikke er skruet stramt på under blending.

Sådan rengør du motorenheden

- **TRIN 1: TAG LEDNINGEN UD** af motorenheden.
- **TRIN 2:** Brug en fugtig klud til at tørre **MOTORENHEDEN** af indvendigt og udvendigt.

ADVARSEL!

Nedsænk aldrig motorenheden i vand, og sæt den aldrig i opvaskemaskinen. Tag altid ledningen ud inden rengøring.

STAVS, DER SIDDER GODT FAST

- For at løsne tørre ingredienser, der sidder fast i kopperne til nutribullet Baby®, skal du fylde kopperen halvvejs med vand tilsat opvaskemiddel, skrue klingen på og blende kopperen på motorenheden i 10–20 sekunder. Tag klingen af igen, hæld vandet fra, tør af med en børste og skyl af for at fjerne eventuelle rester.

! Gem disse instruktioner!





Det får du



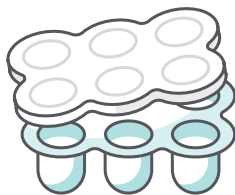
batchskål, 3 dele



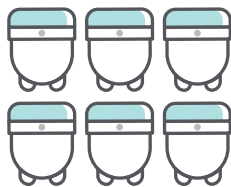
motorenhed



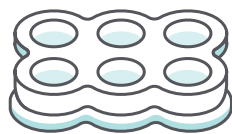
klinge



frysebakke
med låg til nem
udtagning



krus til opbevaring
med drejeknap til 6
datoer



vippefri bakke



lille kop



genlukkeligt låg,
der bevarer
madens friskhed

Sådan bruger du nutribullet Baby®.

Sådan bruger du batchskålen



1

Drej **den udtagelige klinge** fast på **batchskålen**. Sørg for, at den sidder korrekt fast.



2

Fjern **batchskålens låg**, og tilsæt den ønskede væske samt den helt nedkølede mad. Sørg for, at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet. Overskrid ikke MAX-stregen.



3

Sæt låget på **batchskålen** igen, og sæt **batchskålen** på **motorenheden**. Skub ned, og drej mod uret for at fastgøre skålen på motoren. Blend maden, indtil den har den ønskede konsistens.



4

Drej **batchskålen** mod uret for at frigøre den fra motoren, og løft **motorenheden** af. Hæld mosen ud i en skål med en ske. Indtages enten straks, eller sættes på køl til senere.



Sådan bruger du den lille kop



Tilsæt den ønskede væske samt den helt nedkølede mad i den **lille kop**. Sørg for, at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet. Overskrid ikke MAX-stregen.



Drej **den udtagelige klinge** fast på **lille kop**. Sørg for, at den sidder korrekt fast.



Sæt **koppen** på **motorenheden**. Skub ned, og drej mod uret for at fastgøre motoren. Blend maden, indtil den har den ønskede konsistens.



Drej **koppen** mod uret for at frigøre den fra motoren, og løft **motorenheden** af. Hæld mosen ud i en skål med en ske. Indtages enten straks, eller sættes på køl til senere.



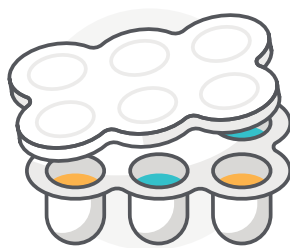
Blend **ALDRIG** varme eller brusende ingredienser eller væsker i den forseglede lille kop. Den kan komme under tryk og medføre personskade.

Opbevaring.



Korttidsopbevaring

Hæld mosen i **opbevaringskopperne med datoskive** til korttidsopbevaring i køleskab.



Langtidsopbevaring

Hæld mosen i **frysebakken med låg til nem udtagning**, sæt låget fast. Opbevares i fryseren.



BEMÆRK: Nedkølet mad skal indtages inden for 2 dage. Frosne fødevarer kan opbevares i op til 3 måneder.

Klargøring af batches

Nu er det, du skal være klar til at benytte dig af alt det, som nutribullet Baby® har at byde på og lave flere smagsvarianter af frisklavet baby mad på få minutter! **Sådan gør du:**

- 1 Vælg din ugemenu baseret på de fødevarer, dit barn allerede tåler, og nye fødevarer, du skal introducere for dit barn. Kog og damp alle de fødevarer, barnet kan tåle, sammen, så de bliver tilberedt på samme tid. Nye fødevarer skal tilberedes separat for at undgå krydskontaminering i tilfælde af allergiske reaktioner.
- 2 Mens de mere hårdføre ingredienser tilberedes, skal du purere de ingredienser, som ikke kræver tilberedning, f.eks. bananer, avocadoer og vandmelon. Vask, skræl og fjern kerner fra dine frugter og grøntsager, og husk at vaske din batchskål af mellem de forskellige blendninger. Lad de tilberedte ingredienser køle helt ned, og blend derefter med væske (modermælk, modermælksersättning eller vand), indtil den ønskede tekstur og konsistens er opnået.

- 3 Sæt mad på køl, som du vil servere inden for de næste to dage i enten den lille kop eller opbevaringsbeholderne. Brug drejeknappen til datoer for at holde styr på fremstillingsdatoen. Brug frysebakken med låg til nem udtagning til at fryse mos i op til 3 måneder.

Kontrollér pakningen hver gang inden brug for at sikre, at den sidder korrekt i den udtagelig klinge. Forsøg på at fjerne pakningen kan beskadige klingens konfiguration permanent og forårsage utæthed. Hvis en pakning løsner sig eller bliver beskadiget, skal du kontakte kundeservice for at få en ny udtagelig klinge på nutribullet.com.

Motoren må aldrig køre i mere end et minut ad gangen, da det kan (i) medføre permanent beskadigelse af motoren og (ii) opvarme ingredienserne og sætte dem under tryk gennem friktion fra de roterende klinger, som kan forårsage eventuel personskade eller tingskade. Hvis motoren stopper med at virke, skal du tage ledningen ud af motorenheden og lade den køle ned i et par timer, inden du prøver at tage den i brug igen. Din nutribullet Baby® har en intern varmeafbryder, som lukker motoren ned, hvis den overopheder. Motorenheden nulstilles, når varmeafbryderen køler ned.

3 faser af babymad

Fase 1

Den perfekte mos: 6-8 måneder



I fase 1 introduceres dit barn for en række jævne, tynde mostyper, der er med til at vænne barnets fordøjelsessystem til fast føde. De fleste småbørn begynder denne fase mellem 6-8 måneder, men de kan allerede være klar så tidligt som 4 måneder gammelt eller så sent som 10 måneder gammelt.

Hvis du vælger at begynde med fast føde, inden dit barn er 6 måneder gammelt, foreslår vi, at du kontakter sundhedsplejersken for at sikre, at dit barn viser følgende tegn.

Tegn på, at dit barn kan være klar til fase 1, omfatter:

- Dit barn vejer mindst 6 kg og/eller har fordoblet sin fødselsvægt.
- Dit barn kan sidde op med støtte og læner sig frem for at få mere mad.
- Dit barn har godt styr på sit hoved.
- Dit barn vender sig væk for at angive, at måltidet er slut.
- Dit barn skubber ikke mad ud med sin tunge (ekstruderingsrefleks) og kan flytte maden tilbage i munden og sluge den.

[1, 2, 3, 4]



Da alle børn udvikler sig forskelligt, er det vigtigt, at du taler med lægen eller sundhedsplejersken først, så du kan tage en kvalificeret beslutning om, hvilken mad der er velegnet til dit barn på det aktuelle udviklingstrin. Hvis du på noget tidspunkt bliver bekymret for dit barns spisevaner, skal du kontakte lægen eller sundhedsplejersken for at få et godt råd.

Fase 2

Smagfuld tekstur: 9-12 måneder



Efterhånden som dit barn vokser og udvikler stærkere slugeevner, bliver han eller hun mere og mere sulten og mere interesseret i mad. Det er nu, at dit barn kan være villig til at smage på alt, så det er bare om at være kreativ!

Husk altid at respektere dit barn, når du introducerer nye madtyper. Vær forsigtig, og tving ikke dit barn til at spise noget, han eller hun ikke har lyst til. Hvis det ikke går godt første gang, så hold en pause, og prøv igen om en uge. At spise selv er en vigtig del af fase 2, så det er her, du begynder at tilbyde alderstilpasset fingermad, lader dit barn holde på en ske og serverer tykkere madtyper i en skål.

Fase 3

Mellemmåltider: 12+ måneder



Med fase 3 udvider du dit barns liste over alderstilpasset mad. For at undgå sarte spisevaner skal du blive ved med at tilbyde en bred vifte af teksturer og smagsvarianter. Hvis en bestemt type mad afvises eller ignoreres, skal du ikke stoppe med at servere den for dit barn. Bliv ved med at medtage nye madtyper på dit barns tallerken. Det gør, at maden bliver mere velkendt for barnet, og det nedsætter også frustrationen omkring spisetiderne. Det tager ca. 5-10 gange at servere nye madtyper, før de fleste småbørn begynder at tage en ny madtype til sig. Så du skal bare blive ved og være tålmodig. Dit barn skal nok acceptere den nye mad.

Hvad har jeg brug for?

Dampkoger eller pletter af rustfrit stål med dampkurv.

Med undtagelsen af naturlige bløde fødevarer, som f.eks. bananer og avocadoer, skal de fleste fødevarer dampes, før de kan pureres. Køb en dampkurv, hvis du ikke allerede har en.

Skråstol eller højstol.

Alle familier har unikke behov, så det er vigtigt, at du finder en stol, der passer til dine behov, hvad enten det er en stol, der kan sættes fast på en spisestuestol eller en højstol, så barnet kommer i øjenhøjde. Uanset dit valg, **er barnets sikkerhed altid din topprioritet, når du skal made dit barn.**

Gulvmåtte eller stoleunderlag

Du skal altid forvente det uventede og være klar til det, når du skal made dit barn. **Sprøjt fra mos er helt almindeligt, når dit barn begynder at spise fast føde.** Du kan beskytte gulvet med en gulvmåtte eller et stoleunderlag for at formindske griseriet. Det gør oprydningen meget nemmere end at skulle vaske hele køkkenet ned!

Hagesmække af plastic med store lommer, der kan fange madspild og -dryp.

Våde ingredienser siver ofte lige igennem hagesmække af tekstil og dit barns tøj. For en avanceret spildbeskyttelse kan du prøve **hagesmække af vandskyende plastic eller silikone**, som opfanger sprøjt og madstykker, uden at de opsuges.

Børnevenlige spise-redskaber.

Når du skal made dit barn, er det vigtigt at have de rigtige redskaber. Sørg for, at alle redskaber, tallerkner og skåle er BPA-frit og frie for phthalater.

Børnebestik skal være fremstillet af silikone, bambus, naturtræ eller rustfrit stål og skal have et blødt håndtag.

Hvis du serverer varm mad, skal du huske at smage på maden først for at sikre, at den ikke er for varm til dit barn, så han eller hun brænder tungen eller munden. Sørg for, at skåle og tallerkner har sugeskop i bunden for at undgå sprøjt fra mosen!



Allergialarm

Småbørn og børn kan være udsat for allergi. Fødevareallergi opstår, hvis kroppens immunsystem reagerer over for en bestemt madtype, som om den er farlig og skadelig, og det udløser symptomer, der går lige fra milde til alvorlige (se **Tegn på allergiske reaktioner** på side 359). Mens børn ofte vokser fra allergi over for mælk, æg, soja og hvede, vil allergi over for jordnødder, trænødder, fisk og skaldyr sandsynlig være permanent [5].

Visse fødevarer kan forårsage en allergisk reaktion i babyer, så vi anbefaler, at du er opmærksom i det mindste inden for det første år. De gældende retningslinjer anbefaler, at man først introducerer fødevarer med allergifremkaldende egenskaber, når dit barn begynder at indtage mos (~6 måneder). **Der er beviser for, at hvis man udsætter introduktionen af disse fødevarer, kan det øge barnets risiko for at udvikle en fødevareallergi.** Husk, at et barn når som helst kan udvikle en allergisk reaktion, selv efter den første eksponering. Babyer kræver konstant overvågning, da de udsættes for nye fødevarer i de tidligere stadier.

Det er også vigtigt at huske, at alle børn er forskellige. Se på din familiehistorik med hensyn til allergiske reaktioner over for fødevarer, da det kan spille ind. **Det er vigtigt at tale med sundhedsplejersken, inden du introducerer fødevarer, især de, der er kendt for at fremkalde allergiske reaktioner.**

Vi anbefaler, at du introducerer nye fødevarer med en ad gangen og tidligt på dagen, så du kan nå at kontakte lægen eller sundhedsplejersken i de normale åbningstider, hvis der skulle komme en allergisk reaktion.

Introduktion af meget allergifremkaldende fødevarer.

Bemærk, at din beslutning om at servere meget allergifremkaldende fødevarer er din egen og bør tages efter kontakt til sundhedsplejersken. Hvis dit barn allerede udviser tegn på fødevareallergi, eller hvis en søster eller bror for eksempel er allergisk over for jordnødder [6], vil lægen eller sundhedsplejersken muligvis henvise dig til en allergilæge for test og gode råd.

De vigtigste fødevareallergener:

- komælk
- æg
- soja
- hvede
- jordnødder
- trænødder
- fisk
- skaldyr

Tegn på en allergisk reaktion

Milde til moderate reaktioner

Dette er nemmere at identificere i børn og voksne, når de kan sige højt, at der er noget i vejen. **Det er sværere at identificere i småbørn.**

SE EFTER:

- nældefeber eller pletter
- opsvulmede læber, ansigt eller øjne
- prikken i munden
- ondt i maven eller opkast

Alvorlige reaktioner

Kan være livsfarlige og kræve øjeblikkelig lægehjælp.

KONTAKT STRAKS LÆGEN - VENT IKKE.

Husk at disse symptomer er vanskelige at identificere i alle personer, især småbørn og børn, så være opmærksom, når du introducerer nye fødevarer for dit barn [7, 8, 9].

SE EFTER:

- svært ved at trække vejret/ støjende åndedræt
- opsvulmet tunge
- opsvulmet hals eller tæthedsfornemmelse i halsen
- svært ved at tale og/eller hæs stemme
- hvæsende vejrtrækning eller konstant hoste
- vedvarende svimmelhed eller falden om
- bleg hud, svækkede muskler



BEMÆRK: Selv en mindre allergisk reaktion kan være det første tegn på en alvorlig reaktion. Ring til lægen eller sundhedsplejersken ved tegn på en allergisk reaktion!



BEMÆRK: Sørg for at få bekræftet diagnosen om fødevarerallergi hos din læge/ sundhedsplejerske for at undgå en unødvendig kostomlægning for dig og dit barn.

Fødevareintolerance

Fødevareintolerance kan sommetider misforstås som værende fødevareallergi, fordi de begge kan udvise samme symptomer, som f.eks. opkast, ondt i maven og diarré. **Hvor fødeallergier** er en *immunreaktion* over for de proteiner, der findes i fødevarer, som f.eks. mælk, nødder og fisk, er **fødevareintolerance** en reaktion på kroppens manglende evne til at fordøje visse fødevarer.

Det er mere sandsynligt, at folk har intolerance over for **laktose** fra mejeriprodukter. I henhold til sundhedsvæsenet lider de fleste personer af laktoseintolerans. Det drejer sig f.eks. om: 95% af asiater, 60–80% af afroamerikanere, 80–100% af amerikanske indianere og 50–80% af latinamerikanere [10].

Mens fødevareintolerance og de relaterede symptomer ikke er så farlige som fødevareallergier, er det vigtigt at tjekke for symptomer sammen med sundhedsplejersken og evt. søge lægehjælp.

- Småbørn har højere risiko for fødevarebårne sygdomme end ældre børn og sunde voksne. Det er vigtigt at overholde foranstaltninger vedrørende fødevarer sikkerhed.
- Sørg for, at dampede eller opvarmede fødevarer er kølet helt ned samt at alt skind, alle kerner og stængler er blevet fjernet, inden de tilsættes i den lille kop eller batchskålen.
- Renlighed er meget vigtigt, når man tilbereder hjemmelavet babymad. Sørg altid for at have rene hænder, rent kogegrej, rene overflader, rene gryder og pander osv. når du tilbereder hjemmelavet babymad.



BEMÆRK: Den information, der er indeholdt i vores vejledning, er ikke erstatning for almindelig barnepleje. Kontakt altid lægen eller sundhedsplejersken vedrørende fødevarer sikkerhed, ernæring og madning af dit barn.

Hvad skal man undgå?

Kvælningsfare

- rå, hårde grøntsager
- store stykker frugt
- klistrede eller hårde fødevarer (popcorn, skumfidusser, bolsjer osv.)
- hele nødder, både små og store

Skadelige bakterier og sporer

- **Upasteuriserede mejeriprodukter**, som ikke er behandlet til at dræbe skadelige bakterier og er derfor farlige for det endnu ikke fuldt udviklede immunsystem.
- **Honning** indeholder sporer, der kan forårsage forgiftning, som er en sjælden, men meget alvorlig sygdom i det endnu ikke fuldt udviklede fordøjelsessystem.

Dåsemad i dåser, som er ...

- for gamle
- mangler en etiket
- bulede, rustne, udbuler eller lækker

Tilsatte ingredienser

- salt eller sukker



BEMÆRK: Den amerikanske forening af børnelæger siger: "Prøv at undgå at introducere juice og saft før babyer er småbørn. Vent indtil barnet er 6-9 måneder, før der introduceres juice og saft, og begræns indtaget til 120-180 ml. Undgå at introducere sukkerfrie drikkevarer." [11]



Fase 1

Den perfekte mos 6-8 måneder

Frugt og grønt finblendes for at opnå en nærende og sund mos – din babys første introduktion til fast føde.

BEMÆRK: Hvis du vil lave en tykkere mos, skal du tilsætte mindre væske, måske 1 spsk. For at få en tyndere mos skal du tilsætte 1 spsk. væske ad gangen, indtil du opnår den ønskede konsistens.

Fase 1 varer i 6-8 uger.

I fase 1 introduceres enkle, tynde mos med højst to ingredienser. Nye fødevarer skal introduceres over 4 dage, dvs. at du introducerer en ny fødevare hver 4. dag. Dette er vigtigt for sporing af eventuelle reaktioner på en bestemt madvare.

Introduktion af smagsvarianter

Dit barns første faste føde skal være en tynd mos med en enkelt ingrediens. Hvis du vil lave en mos af en passende konsistens, skal du blende maden med modermælk, modermælkserstatning eller vand.

“4 dags-reglen”

Når man introducerer nye fødevarer, er det meget vigtigt at følge “4 dags-reglen”. Nye fødevarer introduceres med en ad gangen i fire dage i træk. Hvis dit barn for eksempel afprøver avocadoer om mandagen, skal du vente til om fredagen, før du introducerer søde kartofler. På den måde kan du spore eventuelle mærkelige reaktioner,

udslæt eller afføring, som henviser direkte tilbage til den relevante fødevarer. Nye fødevarer skal introduceres om morgenen eller tidligt på eftermiddagen, så du altid kan nå at kontakte lægen eller sundhedsplejersken. Det er helt fint at kombinere en ny fødevarer med den mad, du allerede ved, at dit barn kan tåle.

Gør konsistensen tykkere i løbet af fase 1

Efterhånden som dit barn bliver vant til at spise fast føde, kan du gøre konsistensen af maden tykkere ved at medtage mindre væske (modermælk, modermælkserstatning eller vand), når du blander maden. Lad dit barn føre an.

Alle børn udvikler sig forskelligt, så det er vigtigt, at du taler med sundhedsplejersken først, så du kan tage en kvalificeret beslutning om, hvilken mad der er velegnet til dit barn. Hvis du på noget tidspunkt bliver bekymret for dit barns spisevaner, skal du kontakte sundhedsplejersken for at få et godt råd.

Referencer

- [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>

DK/ Beskrivelse af mærkninger



DK/ Denne mærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes sammen med restaffald i hele EU. For at forhindre skade på miljøet eller mennesker fra en ukontrolleret affaldsdeponering skal man altid genvinde ansvarligt for at fremme en bæredygtig genanvendelse af materielle ressourcer. For returnering af dit brugte apparat skal du bruge sorterings- og genbrugsanlæg eller kontakte forhandleren, som du købte produktet fra. Forhandleren tager imod dette produkt for sikker og miljømæssigt forsvarlig genbrug.



DK/ Dette produkt overholder Europa-Parlamentets og Rådets forordning 1935/2004 om materialer og genstande bestemt til kontakt med fødevarer.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com

Alle rettigheder forbeholdes

nutribullet® og nutribullet® logoet er varemærker tilhørende CapBran Holdings LLC, som er registreret i USA og globalt. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Guide för hemlagad barnmat



Bruksanvisning,
tips och mer!



nutribullet
BABY®

Innehåll

- 371 Viktiga skyddsåtgärder**
- 377 Vad som finns i förpackningen**
- 378 Använda nutribullet Baby®**
 - 381 Satsberedning**
- 382 Barnmat i tre steg**
- 384 Vad behöver jag?**
- 386 Allergivarning**
- 394 Referenser**

Viktiga skyddsåtgärder och information om försiktighetsåtgärder

För din säkerhet bör du noggrant läsa igenom alla instruktioner innan du använder din nutribullet Baby®.

Spara dessa instruktioner!

ALLMÄN SÄKERHETSINFORMATION

- En nära övervakning krävs när en apparat används av och nära barn. Håll nätsladden utom räckhåll för barn.
- **LÄMNA ALDRIG NUTRIBULLETT BABY® UTAN UPPSYN NÄR DEN ANVÄNDS.**
- Använd inte din nutribullet Baby® för något annat än vad den är avsedd för.
- Använd inte utomhus.
- Använd alltid din nutribullet Baby® på en ren, plan, hård och torr yta.
- Om nutribullet Baby® inte fungerar, tappas eller skadas på något sätt ska du avbryta användningen och kontakta kundtjänsten på för hjälp.

SÄKERHET VID VÄRME OCH TRYCK

Lägg inte varma ingredienser i något av de förseglade blandningskärlen innan du blandar.

VARNING!

Värme som frigörs från ingredienserna kan leda till att tryck byggs upp i det förseglade kärlet, vilket kan leda till att ingredienserna eventuellt slungas ut, vilket kan leda till person- eller egendomsskador. Börja med kalla eller rumstempererade ingredienser (21 °C eller mindre).

- **Låt aldrig motorn gå i mer än en minut åt gången.** Om motorn körs i mer än en minut kan det (i) orsaka permanenta skador på motorn och (ii) värma och trycka upp ingredienserna genom friktion från de roterande bladen, vilket kan leda till person- eller materialskador. Om motorn slutar att fungera, dra ut kontakten till motorbasen och låt den svalna i några timmar innan du försöker använda den igen. Din nutribullet Baby® har en intern termisk brytare som stänger av motorn när den överhettas. Motorbasen återställs när den termiska brytaren har svalnat.
- **Blanda aldrig kolsyrade vätskor**

eller brusande ingredienser (t.ex. bakpulver, jäst, kaksmet osv.). Uppbyggt tryck från frigjorda gaser kan leda till att koppen spricker vilket kan orsaka person- och/eller egendomsskada.

- Använd inte någon av nutribullet Baby®-komponenter (muggar, lock, blad, motorunderlag) i mikrovågsugnen och använd aldrig en förseglad mugg i mikrovågsugnen.

SÄKERHET AVSEENDE SKÅLEN/KOPPEN

- Använd alltid skålen med locket riktigt på plats.
- Lägg aldrig in mat i skålen för hand medan nutribullet Baby® är igång. Ta bort skålen från motorbasen för att lägga till ingredienser.
- Kör aldrig nutribullet Baby® utan mat eller flytande innehåll i koppen eller skålen.
- Försök inte att förbikoppla låsmekanismen.

SÄKER ANVÄNDNING AV KOPP MED DATUMVISARE

- Använd förvaringskoppar med datumvisare för att frysa in livsmedel. Använd en fryssäker behållare för att frysa in livsmedel.
- Fyll inte förvaringskoppar med datumvisare utöver 2/3.

SÄKERHET AVSEENDE BLADET

**Blad är vassa.
Hantera försiktigt.**

VARNING!

UNDVIK KONTAKT MED RÖRLIGA DELAR! Håll händer och redskap utanför skålen och borta från bladen när du blandar mat för att minska risken för allvarliga personskador. **En spatel eller andra redskap får användas för att flytta runt maten, men endast när apparaten inte är igång.**

Använd aldrig händer eller redskap för att trycka ner aktiveringsknapparna medan motorbasen är kopplad.

- För att minska risken för skador ska du se till att extraktorbladet är ordentligt fastskruvat på den korta koppen eller skålen innan du placerar det på motorbasen och använder apparaten.
- Förvara aldrig extraktorbladet i motorbasen utan monterat kärl eller kopp.

SKÖTSEL AV PACKNINGEN

- Varje extraktorblad har en silikonpackning som skapar en lufttät förslutning när den vrids på kopparna. Kontrollera att packningen sitter riktigt i extraktorbladet före och efter varje användning. Försök aldrig att ta bort packningen från bladet.
- **Om packningen tas bort kan det permanent skada bladets form och orsaka läckage.** Om en packning med tiden blir lös eller skadad, sluta använda extraktorbladet och kontakta kundtjänsten för byte.

ELSÄKERHET

VARNING!

Använd inte den här produkten på platser med olika elektriska specifikationer eller typer av kontakter. Använd inte någon typ av kontaktadapter eller spänningsomvandlare eftersom de kan orsaka elektrisk kortslutning, brand, elektriska stötar, personskador eller produktskador.

- Använd inte andra tillbehör än de som tillhandahålls för nutribullet Baby®, inklusive konserveringsburkar, eftersom de kan orsaka brand, elektriska stötar, personskador eller produktskador och gör att produktgarantin upphört att gälla.
- För att undvika risk för elektrisk stöt, lägg aldrig sladden, kontakten eller motorbasen i vatten eller andra vätskor.
- **KOPPLA** alltid ur nutribullet Baby® när den inte används eller **INNAN** du monterar, demonterar, byter tillbehör eller rengör den. Försök inte hantera nutribullet Baby® förrän alla delar har slutat röra sig.
- Låt inte sladden hänga över kanten på bordet eller bänken. Dra, vrid eller skada inte nätsladden. Låt inte sladden komma i kontakt med varma ytor, inklusive spisen.

RENGÖRING AV NUTRIBULLET BABY®

Följ nedanstående rengöringsinstruktioner före första

användningen och efter varje användning.

nutribullet Baby® är lätt att rengöra. Placera bara delarna (förutom motorbasen) i den ÖVRE KORGEN i diskmaskinen eller handdiska med varmt tvålatten och skölj.

VARNING!

Utsätt inte extraktorbladet och andra plastdelar för extrema, snabba temperaturväxlingar, t.ex. sterilisering i kokande vatten eller ångkokning, eftersom detta kan förvränga eller skada plasten.

När du tvättar bladen får du **INTE FÖRSÖKA** ta bort packningsringen.

RENGÖRING AV NUTRIBULLET BABY® MOTORBAS

VARNING!

Motorbasen behöver i allmänhet inte rengöras mycket, men vätskor kan läcka in i basen och aktiveringsknapparna om koppar och blad inte är tätt förseglade under blandningen.

Hur du rengör motorbasen:

- **STEG 1: KOPPLA FRÅN** motorbasen.
- **STEG 2:** Använd en fuktig trasa för att torka av **MOTORBASEN** invändigt och utvändigt.

VARNING!

Lägg aldrig motorbasen i vatten eller i diskmaskinen. Koppla alltid från den innan rengöring.

BORTTAGNING AV FASTA RESTER

- Om du vill få loss torra ingredienser som sitter fast från nutribullet Baby®-muggarna fyller du muggen halvvägs med tvålatten, vrider på bladet och mixar på motorbasen i 10-20 sekunder. Vrid av bladet, häll ut vattnet och skrubba och skölj sedan lätt för att avlägsna eventuella rester.

**! Spara dessa
• instruktioner!**





Vad finns i förpackningen



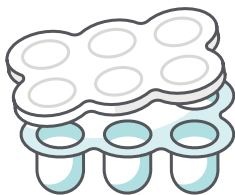
Blandningsskål i 3 delar



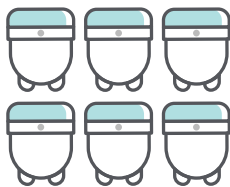
motorbas



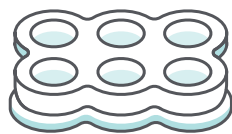
extraktorblad



**easy-pop
frysbricka med lock**



**6 förvaringskoppar
med datumvisare**



tipsäker behållare



kort kopp



**stay-fresh
förslutningsbart
lock**

Använda nutribullet Baby®

Använda blandningsskålen



1

Vrid **extraktorbladet** på **blandningsskålen** och se till att den är riktigt tillsluten.



2

Ta bort **blandningsskålens lock** och tillsätt valfri vätska och sval mat. Se till att skal, kärnor eller stjälkar har avlägsnats. Överstig aldrig MAX-linjen.



3

Sätt tillbaka locket på **blandningsskålen** och placera **blandningsskålen** på **motorbasen**. Tryck ner och vrid medurs för att koppla motorn. Blanda tills maten når önskad konsistens.



4

Vrid **blandningsskålen** moturs för att koppla från motorn och lyft av **motorbasen**. Lägg purén i skålen och njut omedelbart av den eller ställ undan till senare.



Använd **ALLTID** rena händer, rena köksredskap, rena beredningsytor, rena kastruller/kastruller osv. när du lagar till och förbereder hemmagjord barnmat.

Använda den korta koppen



Tillsätt valfri vätska och sval mat i den **korta koppen** och se till att skal, kärnor eller stjälkar har tagits bort. Överstig aldrig MAX-linjen.



Vrid **extraktorbladet** på den **korta koppen** och se till att den är riktigt tillsluten.



Placera den **korta koppen** på **motorbasen**. Tryck ner och vrid medurs för att koppla motorn. Blanda tills maten når önskad konsistens.



Vrid **korta koppen** moturs för att koppla från motorn och lyft av **motorbasen**. Lägg purén i skålen och njut omedelbart av den eller ställ undan till senare.



Blanda **ALDRIG** varma, kolsyrade eller brusande ingredienser eller vätskor i en tillsluten kort kopp eftersom det kan skapa tryck och leda till personskada.

Förvaring



Kortvarig förvaring

Lägg purén i **förvaringskopparna med datumvisare** för kortvarig förvaring i kylskåpet



Långvarig förvaring

Lägg purén i **easy-pop frysbricka**, sätt på locket och ställ i frysen.

 Obs! Mat som ställs i kylen måste ätas inom två dagar. Fryst mat håller i tre månader.

Satsberedning

Detta är tillfället när du verkligen kan dra nytta av allt som nutribullet Baby® har att erbjuda och göra färsk barnmat i flera smaker på några minuter! **Gör så här:**

- 1 Välj din veckomeny baserat på livsmedel som ditt barn redan tolererar och nya livsmedel som du vill introducera. Koka och ånga alla tolererade livsmedel tillsammans så att de tillagas samtidigt. Nya livsmedel måste tillagas separat för att undvika korskontaminering vid en allergisk reaktion.
- 2 Medan hårdare ingredienser tillagas, mosa ingredienser som inte kräver matlagning som banan, avokado, vattenmelon. Se till att tvätta, skala och kärna dina frukter och grönsaker riktigt och tvätta blandningsskålen mellan blandningarna. Låt koka ingredienser svalna riktigt, blanda sedan med vätska (bröstmjök, modersmjölksersättning eller vatten) till önskad konsistens.

- 3 Kyl mat som du vill servera inom de närmaste två dagarna i antingen den korta koppen eller i förvaringskopparna. Använd datumvisaren för att hålla reda på förberedelsedatumet. Använd Easy-Pop frysbricka för att frysa puréer i upp till tre månader.

Kontrollera packningen före varje användning för att säkerställa att den sitter riktigt i extraktorbladet. Om packningen tas bort kan det permanent skada bladets form och orsaka läckage. Om en packning lossnar eller skadas med tiden, kontakta kundservicen för att ersätta extraktorbladet på nutribullet.com.

Kör inte motorn mer än en minut i taget, eftersom det kan (i) orsaka permanenta skador på motorn och (ii) värma upp och trycksätta ingredienserna genom friktion från de roterande bladen, vilket kan leda till personskadorna eller egendomsskadorna. Om motorn slutar att fungera, dra ut kontakten till motorbasen och låt den svalna i några timmar innan du försöker använda den igen. Din nutribullet Baby® har en intern termisk brytare som stänger av motorn om den överhettas. Motorbasen återställs när den termisk brytaren svalnar.

Barnmat i tre stadier

Steg 1

Perfekta puréer: 6–8 månader



Steg 1 introducerar ditt barn till en serie släta, lätta puréer för att barnets matsmältningssystem ska vänja sig vid fast föda. Många spädbarn börjar detta stadium mellan sex och åtta månaders ålder, men de kan vara redo så tidigt som fyra månader eller så sent som 10 månader.

Om du väljer att introducera fast mat före sex månaders ålder, föreslår vi att du kontaktar din barnläkare och se till att ditt barn visar de tecken som beskrivs nedan.

Tecken på att ditt barn är redo för steg 1 omfattar:

- Bebisen väger minst 6 kg och/eller har fördubblat sin födelsevikt.
- Bebisen kan sitta upprätt med stöd och har förmågan att be om och få dig att förstå att han/hon vill ha mer mat.
- Bebisen kontrollerar sitt huvud.
- Bebisen kan vända sig bort för att visa att måltiden är över.
- Bebisen trycker inte ut mat med tungan (extruderingsreflex) och kan flytta mat bakåt i munnen och svälja.

[1, 2, 3, 4]



Eftersom varje barn utvecklas olika är det viktigt att prata med din barnläkare först, så att du kan fatta välgrundade beslut om vilka livsmedel som är lämpliga för ditt barn i deras utvecklingsstadium. Kontakta din barnläkare för råd om du vid något tillfälle blir bekymrad över ditt barns matvanor.

Steg 2

Smakfull konsistens: 9-12 månader



När ditt barn växer och utvecklar bättre sväljförmåga, kommer han eller hon att bli hungrigare och mer intresserad av mat. Nu kanske ditt barn vill prova nästan vad som helst, så bli kreativ!

Kom ihåg att alltid följa ditt barns önskan när du introducerar ny mat. Var försiktig och tvinga inte ditt barn att äta något som han eller hon inte vill ha. Om det inte går bra, ta en paus och försök igen om en vecka. Att barnet kan äta själv är en stor del av steg 2, så det är nu som du kan börja erbjuda åldersanpassad fingermat, låta ditt barn hålla skeden och servera tjockare mat i en skål.

Steg 3

Minirätter: Över 12 månader



Steg 3 utökar ditt barns lista över utvecklingsmässig lämpliga livsmedel. För att undvika kräsna matvanor, fortsätt att erbjuda ett brett utbud av konsistenser och smaker. Sluta inte servera en viss mat även om ditt barn inte gillar den. Att samtidigt lägga till en ny typ av mat på ditt barns tallrik gör att barnet blir mer bekant med den och minskar ångesten runt matningstiden. Det tar i genomsnitt 5-10 upprepade portioner för att de flesta spädbarn ska börja gilla ny mat, så med upprepning och tålmod, kommer ditt barn att sannolikt utveckla sin gom.

Vad behöver jag?

Ångkokare eller rostfria grytor med ångkorg.

Med undantag för naturligt mjuka livsmedel som bananer och avokado måste de flesta livsmedel ångkokas innan de mosas. Skaffa en ångkorg till ditt kök om du inte redan har en.

Lätt lutande spädbarnstol eller barnstol.

Varje familj har unika behov, så det är viktigt att hitta en barnstol som passar din, oavsett om det är en fästbar stol som kan fästas på en matstol eller en högre barnstol i ögonhöjd. Oavsett vad du väljer **har säkerhet och trygghet alltid högsta prioritet när du matar ditt barn.**

Golvmatte eller stänkmatta

När det gäller att mata ditt barn, förvänta dig det oväntade och vara beredd. **Flygande puré är vanligt när ditt barn börjar äta fast föda.** För att minska röran, lägg en golvmatte eller en stänkmatta på golvet. Det är mycket lättare att städa än att spola köket!

Haklappar i plast med stora fickor för att fånga mat och droppar.

Våta ingredienser sipprar ofta rakt igenom tyghaklappar och in i barnets kläder. För ett avancerat spillskydd, prova **haklappar av vattentät plast eller silikon** som fångar vilda stänk och bitar utan att absorbera dem.

Barnvänliga redskap.

För att mata ditt barn på säkert sätt är det viktigt att ha rätt redskap.

Se till att alla redskap, tallrikar och skålar är BPA-fria och ftalatfria.

Babyskedar och -gafflar ska vara tillverkade av silikon, bambu, naturträ eller rostfritt stål och ska ha ett mjukt grepphandtag. Om

du serverar varm mat se till att prova maten för att säkerställa att den inte är för varm för ditt barn och undvika att bränna barnest mun. Se till att skålar och tallrikar är utrustade med en sugbotten för att undvika flygande puréer!



Allergivarning

Spädbarn och barn upplever ofta allergier. En livsmedelsallergi uppstår när kroppens immunförsvar reagerar på ett visst livsmedel som om det är farligt eller skadligt, vilket utlöser symtom som varierar från mild till svår (se **Tecken på en allergisk reaktion** på sidan 387). Barn växer ofta ifrån allergier mot mjölk, ägg, soja och vete, men det är mer sannolikt att allergier mot jordnötter, trädnötter, fisk och skaldjur är permanenta [5].

Vissa livsmedel kan orsaka en allergisk reaktion hos spädbarn, så vi rekommenderar att du är vaksam under åtminstone matningens första året. Aktuella riktlinjer rekommenderar att du introducerar allergiframkallande livsmedel när ditt barn börjar äta purémat (~6 månader). Det finns belägg för att ett fördröjt införande av sådana livsmedel faktiskt kan öka barnets risk att utveckla en livsmedelsallergi. Tänk på att ett barn kan utveckla en allergisk reaktion när som helst, även efter en inledande exponering. Spädbarn kräver ständig övervakning eftersom de exponeras för nya livsmedel under dessa tidiga stadier.

Det är också viktigt att komma ihåg att alla barn är olika. Tänk på din familjs historia av allergiska reaktioner mot mat, eftersom detta kan spela en faktor.

Det är viktigt att fråga din barnläkare om råd innan du introducerar några livsmedel, särskilt de som är kända för att framkalla allergiska reaktioner.

Vi rekommenderar att du introducerar nya livsmedel ett i taget och tidigare på dagen, så att du kan kontakta din barnläkare under normal öppettid vid en allergisk reaktion.

Nedan följer mycket allergiframkallande livsmedel.

Observera att beslutet att införa mycket allergiframkallande livsmedel är ett personligt beslut som ska fattas tillsammans med din barnläkare. Om ditt spädbarn redan visar tecken på matallergi, eller om ett syskon har en jordnötsallergi [6], kan din barnläkare råda dig att vända dig till en allergolog för test och personlig vägledning.

De vanligaste livsmedelsallergenerna:

- komjolk
- ägg
- soja
- vete
- jordnötter
- trädnötter
- fisk
- skaldjur

Tecken på en allergisk reaktion

Lätta till måttliga reaktioner

De är lättare att identifiera hos barn och vuxna som kan uttrycka att något är fel. **Det är svårare att identifiera dem hos spädbarn.**

SE UPP FÖR:

- nässelutslag eller ränder
- svullnad av läppar, ansikte eller ögon
- stickningar i munnen
- buksmärta eller kräkningar

Allvarliga reaktioner

Kan vara dödlig och kräva omedelbar läkarvård. **SÖK OMEDELBART LÄKARVÅRD – VÄNTA INTE.** Kom ihåg att dessa symtom är svåra att identifiera hos någon, särskilt spädbarn och barn, så var uppmärksam när du introducerar nya livsmedel till ditt barn [7, 8, 9].

SE UPP FÖR:

- svår/högljudd andning
- svullen tunga
- svullen eller stram strupe
- svårighet att tala och/eller hes röst
- rosslig eller ihållande hosta
- ihållande yrsel eller kollaps
- blek hy, okontrollerade rörelser



OBS! Även en liten allergisk reaktion kan vara tecken på en allvarlig reaktion. Kontakta din barnläkare vid tecken på en allergisk reaktion!



OBS! Se till att bekräfta en diagnos av livsmedelsallergi med din barnläkare för att undvika onödiga kostrestriktioner för dig och ditt barn.

Matintolerans

Matintolerans blandas ibland ihop med en matallergi eftersom den kan orsaka liknande symptom som illamående, magsmärta och diarré. **Medan matallergier** är *immunreaktioner* mot proteiner som finns i mat som mjölk, nötter och fisk, är **matintoleranser** en reaktion på kroppens oförmåga att smälta en viss typ av mat.

Det är mest sannolikt att människor är intoleranta mot **laktos** som finns i mejeriprodukter. Enligt Nationella hälsoinstitutet är de flesta människor laktosintoleranta: 95 % av asiater, 60–80 % av afroamerikaner,

80–100 % av amerikanska indianer och 50–80 % av latinamerikaner [10].

Medan matintolerans och motsvarande symptom inte är så farliga som matallergier, är det viktigt att kontrollera symptom med din barnläkare så att ditt barn får den vård som han eller hon behöver.

- Spädbarn löper större risk för livsmedelsburna sjukdomar än äldre barn och friska vuxna. Det är mycket viktigt att följa livsmedlets säkerhetspraxis.
- Renlighet är extremt viktigt när du tillagar hemmagjord barnmat. Använd alltid rena händer, rena köksredskap, rena beredningsytor och rena kastruller/kastruller osv. när du lagar till och förbereder hemmagjord barnmat.
- Se till att ångkokta eller uppvärmda livsmedel är riktigt svala och att skal, kärnor eller stjälkar avlägsnas innan de läggs i den korta koppen eller blandningsskålen.

OBS! Informationen i vår guide ersätter inte en vanlig barnomsorg. Fråga alltid din barnläkare om råd angående livsmedelssäkerhet, näring och matning av ditt barn.



Vad du ska undvika

Kvävningsrisk

- råa, hårda grönsaker
- stora bitar av frukt
- eller hårda livsmedel (popcorn, marshmallows, hårt godis osv.)
- hela nötter, både små och stora

Skadliga bakterier och sporer

- **Pastöriserade mejeriprodukter** behandlas inte för att döda skadliga bakterier och är därför inte säkra för omogna immunsystem.
- **Honung** innehåller sporer som kan orsaka botulism, en sällsynt och extremt allvarlig sjukdom, i ett omoget matsmältningssystem.

Konserverade livsmedel som är...

- gamla
- utan etikett
- buckliga, rostiga, utbuktade eller läckande

Tillsatta ingredienser

- salt eller socker



OBS! I enlighet med American Academy of Pediatrics, "Försök att undvika att introducera juice tills bebisen är ett litet barn. Om juice introduceras, vänta till 6- 9 månader och begränsa konsumtionen till 120-180 ml. Undvik att introducera sockersötade drycker." [11]



Steg 1

Perfekta puréer 6-8 månader

Blanda grönsaker och frukter för näringsrika, hälsosamma puréer – ditt barns första introduktion till fast föda.

OBS! Minska vätskan till 1 msk för att göra en tjockare puré. Tillsätt 1 msk vätska i taget för en tunnare puré tills du får önskad konsistens.

Steg 1 varar 6-8 veckor.

Steg 1 introducerar mycket enkla, tunna puréer med högst två ingredienser. Nya livsmedel bör introduceras på ett 4-dagars schema vilket innebär att du kommer att införa ett nytt livsmedel i taget, var fjärde dag. Detta är avgörande för att spåra eventuella allergiska reaktioner mot ett visst livsmedel.

Introducera smaker

Babyns första "fasta" måltid kommer faktiskt att vara en tunn puré bestående av en ingrediens. För att skapa en puré som har en lämplig konsistens kan livsmedel mosas med bröstmjolk, beredd modersmjölkersättning eller vatten.

Regeln "4 dagars väntan"

När du introducerar nya livsmedel är det mycket viktigt att följa regeln "4 dagars väntan": introducera nya livsmedel ett i taget, i fyra dagar i sträck. Till exempel, om ditt barn åt avokado på

måndag, vänta till fredag för att införa sötpotatis. På så sätt kan du spåra alla konstiga reaktioner, utslag eller bajs som beror på maten som skapar problemet. Introducera endast ny mat på morgonen eller tidigt på eftermiddagen om du behöver kontakta din barnläkare. Det är bra att kombinera ett nytt livsmedel med ett livsmedel som du vet att ditt barn redan tolererar.

Gör konsistensen tjockare under steg 1

När ditt barn börjar bli van att äta, gör matens konsistens gradvis tjockare genom att blanda med mindre vätska (bröstmjolk, beredd modersmölkersättning eller vatten). Låt ditt barn visa vägen.

Varje barn utvecklas på olika sätt, så det är viktigt att prata med din barnläkare för att fatta välgrundade beslut om vilka livsmedel som är lämpliga, särskilt för ditt barn. Kontakta din barnläkare för råd om du vid något tillfälle blir bekymrad över ditt barns matvanor.

Referenser

- [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>

SV/ Förklaring av märkningar



SV/ Denna märkning visar att produkten inte får skaffas bort tillsammans med annat hushållsavfall i hela EU. För att förhindra eventuella miljöskador eller skador på människors hälsa till följd av okontrollerad avfallshantering bör du återvinna produkten på ett ansvarsfullt sätt för att främja en hållbar återanvändning av materialresurser. Om du vill lämna tillbaka din begagnade enhet, använd återvinnings- och insamlingsystem eller kontakta återförsäljaren där produkten köptes. De kan ta emot produkten för en miljösäker återvinning.



SV/ Den här produkten överensstämmer med den europeiska förordningen nr 1935/2004 om material och produkter avsedda att komma i kontakt med livsmedel.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com

Alla rättigheter förbehålls

nutribullet® och nutribullet® logo är varumärken tillhörande CapBran Holdings, LLC registrerad i USA och över hela världen. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Vodič za domaću hranu namijenjenu bebama



Korisnički priručnik,
savjeti i još puno toga!



nutribullet
BABY®

Sadržaj

- 399** Važne sigurnosne mjere
- 405** Sadržaj pakiranja
- 406** Upotreba uređaja **nutribullet Baby®**
 - 409 Priprema veće količine hrane
- 410** 3 faze hrane za djecu
- 412** Što mi treba?
- 414** Upozorenje na alergije
- 422** Reference

Važne sigurnosne mjere i upozorenja

Zbog vlastite sigurnosti pažljivo pročitajte sve upute prije upotrebe uređaja nutribullet Baby®.

Sačuvajte ove upute!

OPĆE SIGURNOSNE INFORMACIJE

- Neophodan je strogi nadzor kada dijelove koristi dijete ili ako se koristi u blizini djece. Držite kabel van domašaja djece.
- **UREĐAJ NUTRIBULLET BABY® NIKAD NE OSTAVLJAJTE BEZ NADZORA DOK SE KORISTI.**
- Uređaj nutribullet Baby® koristite samo za ono zašto je namijenjen.
- Ne upotrebljavajte na otvorenom.
- Uređaj nutribullet Baby® uvijek koristite na čistoj, ravnoj, čvrstoj i suhoj površini.
- Ako je uređaj nutribullet Baby® neispravan ili je pao ili je oštećen na bilo koji način, prestanite s upotrebom i kontaktirajte korisničku službu na adresi za daljnju pomoć.

SIGURNOSNE MJERE ZA TOPLINU I TLAK

Ne stavljajte namirnice u niti jednu od zatvorenih posuda za miješanje prije miješanja.

UPOZORENJE!

Toplina oslobođena iz namirnica može izazvati stvaranje pritiska u zatvorenoj posudi što za posljedicu može imati izbacivanje vrućih namirnica i tjelesne ozljede ili materijalnu štetu. Započnite s namirnicama hladne ili sobne temperature (21°C ili manje).

- **Nikad ne dozvolite da uređaj radi neprekidno duže od jedne minute.** Ako motor radi duže od jedne minute to može (i) izazvati trajno oštećenje motora i (ii) stvoriti toplinu i tlak u namirnicama od trljanja okretnih oštrica, što za posljedicu može imati tjelesne ozljede ili materijalnu štetu. Ako motor prestane raditi, iskopčajte bazu s motorom iz strujne utičnice i pustite neka se

hladi nekoliko sati prije nego što ga ponovno pokušate upotrijebiti. Uređaj nutribullet Baby® ima unutarnji toplinski prekidač koji isključuje motor kad se pregrije. Baza s motorom ponovno će se podesiti kada se toplinski prekidač ohladi.

- **Nikad ne miješajte gazirane tekućine ili sastojke koji se pjene (npr. soda bikarbona, prašak za pecivo, kvasac, tijesto za kolače itd.).** Nagomilani tlak koji stvore otpušteni plinovi može izazvati pucanje posude što za posljedicu može imati tjelesne ozljede ili materijalnu štetu.
- U mikrovalnoj ne koristite niti jedan dio uređaja nutribullet Baby® (šalice, poklopce, oštrice, bazu s motorom) i nikad u mikrovalnoj ne koristite zatvorenu posudu.

SIGURNO RUKOVANJE POSUDOM ZA MIJEŠANJE/ MALOM POSUDOM

- Posudom za miješanje rukujte samo ako je poklopac dobro postavljen na svoje mjesto.
- U posudu za miješanje nikad ne stavljajte hranu rukom dok uređaj nutribullet Baby® radi. Za dodavanje namirnica uklonite posudu za miješanje s baze s motorom.
- Nikad ne pokrećite uređaj

nutribullet Baby® ako u njemu nema hrane ili tekućeg sadržaja u posudi za miješanje ili u maloj posudi.

- Ne pokušavajte onemogućiti sigurnosni mehanizma za blokiranje.

SIGURNO RUKOVANJE POSUDICAMA S OKRETNIM PODEŠAVANJEM DATUMA

- Ne koristite posudice s okretnim podešavanjem datuma za zamrzavanje hrane. Za zamrzavanje hrane koristite posude koje su namijenjene za zamrzavanje hrane.
- Ne puniti posudice s okretnim podešavanjem datuma više od 2/3.

SIGURNO RUKOVANJE OŠTRICOM

Oštrice su oštre. Rukujte oprezno.

UPOZORENJE!

NE DODIRUJTE POKRETNE DIJELOVE! Držite ruke i kuhinjski pribor izvan posude za miješanje i dalje od oštrice tijekom miješanja hrane i tako smanjite opasnost od teških tjelesnih ozljeda. **Lopatica ili kuhinjski pribor može se koristiti za miješanje hrane, ali samo kada uređaj ne radi.**

Nikad ne koristite ruke ili

kuhinjski pribor za pritiskanje aktivacijskih gumba kada je baza motora ukopčana u strujnu utičnicu.

- Smanjite opasnost od ozljede i pripazite je li oštrica za ekstrakciju dobro zavrnuti na malu posudu ili posudu za miješanje prije nego što je postavite na bazu s motorom ili rukujete uređajem.
- Nikada nemojte ostavljati oštricu za ekstrakciju na bazi s motorom bez pričvršćene čaše.

ODRŽAVANJE BRTVE

- Svaka oštrica za ekstrakciju sadrži silikonsku brtvu koja ne propušta zrak kada se zavrtnjem postavi na posudu. Prije i nakon svake upotrebe provjerite brtvu i uvjerite se kako je potpuno postavljena na oštricu za ekstrakciju. Nikad ne pokušavajte ukloniti brtvu s oštrice.
- **Pokušaj uklanjanja brtve može trajno oštetiti konfiguraciju oštrice i izazvati curenje.** Ako se s vremenom brtva olabavi ili ošteti, prekinite s upotrebom oštrice za ekstrakciju i kontaktirajte korisničku službu zbog zamjene.

ELEKTRIČNA SIGURNOST

UPOZORENJE!

Ne upotrebljavajte ovaj proizvod na područjima s drugačijim električnim specifikacijama ili vrstama utičnica. Ne rukujte uređajem ako koristite bilo koju vrstu adaptera za utikač ili uređaje za pretvaranje napona, jer oni mogu izazvati kratki spoj, požar, strujni udar, tjelesne ozljede ili oštećenje proizvoda.

- Ne koristite dodatke osim onih isporučenih s uređajem nutribullet Baby®, uključujući staklenke, je oni mogu izazvati požar, strujni udar, tjelesne ozljede ili oštećenje proizvoda te će poništiti jamstvo proizvoda.
- Izbjegnite opasnost od strujnog udara i ne uranjajte kabel, utikač ili bazu s motorom u vodu ili druge tekućine.
- Uređaj nutribullet Baby® uvijek **ISKOPČAJTE** iz napona kad ga ne upotrebljavate ili **PRIJE** sastavljanja, rastavljanja, zamjene dodatka ili čišćenja. Ne pokušavajte rukovati uređajem nutribullet Baby® dok se svi dijelovi nisu prestali pomicati.
- Ne dopustite da kabel visi preko ruba stola ili radne površine. Ne povlačite,

presavijajte i ne zavrćite strujni kabel. Ne dozvolite da kabel dodiruje vruće površine, uključujući štednjak.

ČIŠĆENJE UREĐAJA NUTRIBULLET BABY®

Prije prve uporabe i nakon svake uporabe pridržavajte se uputa za čišćenje u nastavku.

Uređaj nutribullet Baby® se lako čisti. Jednostavno stavite dio (osim baze s motorom i oštrice za ekstrakciju) na GORNJU LADICU perilice posuđa ili ga operite ručno toplom vodom s deterdžentom i isperite.

UPOZORENJE!

Ne izlažite oštricu za ekstrakciju i druge plastične dijelove ekstremnim, naglim promjenama temperature, poput sterilizacije u vreloj vodi ili kuhanja na pari, jer to može izobličiti ili oštetiti plastiku.

Prilikom pranja oštrica, **NE POKUŠAVAJTE** ukloniti brtveni prsten.

ČIŠĆENJE BAZE S MOTOROM UREĐAJA NUTRIBULLET BABY®

UPOZORENJE!

Baza s motorom obično ne zahtjeva puno čišćenja, ali tekućine mogu iscuriti na bazu i gumbe aktivatora ako

posude ili oštrice nisu dobro zatvorene tijekom miješanja.

Kako očistiti bazu s motorom:

- **1. KORAK: ISKOPČAJTE** bazu s motorom iz strujne utičnice.
- **2. KORAK:** Pomoću vlažne krpe obrišite unutarnji i vanjski dio **BAZE S MOTOROM**.

UPOZORENJE!

Nikad ne uranjajte bazu s motorom u vodu i ne stavljajte je u perilicu posuđa. Prije čišćenja uvijek je iskopčajte iz strujne utičnice.

ČIŠĆENJE TVRDOKORNE PRLJAVŠTINE

- Kako bi se suhi, zalijepljeni sastojci uklonili s posuda uređaja nutribullet Baby® napunite posudu do pola s vodom i deterdžentom, zavrnite oštrice na bazu s motorom i miješajte 10–20 sekundi. Odvijete oštrice, izlijete vodu i zatim lagano trljajte te isperite i tako uklonite sve preostale ostatke.

! Sačuvajte ove upute!





Sadržaj pakiranja



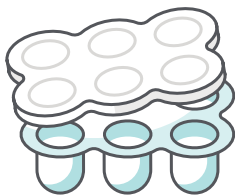
Trodijelna posuda
za miješanje



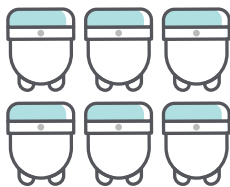
baza s motorom



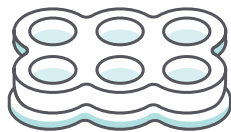
koja se lako odvrće



posudice za
zamrzivač s
poklopcem



6 posudica s okretnim
podešavanjem datuma
za čuvanje hrane



posudica koje
sprječavaju
prevrtanje



mala posuda



poklopac koji se može
ponovno zatvoriti i koji
održava hranu svježom

Upotreba uređaja nutribullet Baby®

Uporaba posude za miješanje



1 Zavrnite **oštricu za ekstrakciju** na **posudu za miješanje** pazeći da je dobro zategnuta.



2 Uklonite **poklopac posude za miješanje** te dodajte tekućinu po želji i potpuno ohlađenu hranu, pazeći da su uklonjene svu koru, jezgre, koštice ili peteljke. Nemojte prelaziti crtu s oznakom MAX (maksimalno).



3 Vratite poklopac na **posudu za miješanje** i stavite sklop **posudu za miješanje** na **bazu s motorom**. Gurnite i okrenite u smjeru kazaljke na satu za aktiviranje motora. Miješajte dok hrana ne dobije željenu konzistenciju.



4 Zavrnite sklop **posude za miješanje** u smjeru obrnutom od smjera kazaljke na satu i podignite je s **baze s motorom**. Žlicom izvadite kašiču u zdjelu i odmah uživajte u njoj ili je spremite za kasnije.



Prilikom pripremanja domaće hrane za bebe. **UVIJEK** prethodno operite ruke, koristite čisti kuhinjski pribor, očistite radne površine na kojima ćete pripremati hranu, koristite čiste lonce/posude, itd.

Upotreba male posude



1

Dodajte tekućinu po želji i potpuno ohlađenu hranu u **malu posudicu**, pripazite i uklonite svu koru, jezgre, koštice ili peteljke. Nemojte prelaziti crtu s oznakom MAX (maksimalno).



2

Zavrните **oštricu za ekstrakciju** na **malu posudu** pazeći da je dobro zategnuta.



3

Postavite sklop **male posude** na **bazu s motorom**. Gurnite i okrenite u smjeru kazaljke na satu za aktiviranje motora. Miješajte dok hrana ne dobije željenu konzistenciju.



4

Zavrните sklop **male posude** u smjeru obrnutom od smjera kazaljke na satu i podignite je s **baze s motorom**. Žlicom izvadite kašiču u zdjelu i odmah uživajte u njoj ili je spremite za kasnije.



NIKAD ne miješajte vruće, gazirane ili sastojke koji se piju ili tekućine u zatvorenoj maloj posudi, jer se može stvoriti tlak što može rezultirati tjelesnom ozljedom.

Pohrana



Kratkoročna pohrana

Žlicom izvadite kašicu u **posudice s okretnim podešavanjem datuma za čuvanje hrane** za kratkoročno čuvanje u hladnjaku.



Dugoročna pohrana

Žlicom izvadite kašicu u **posudice za zamrzivač s poklopcem**, stavite poklopac i spremite ih u zamrzivač.

 **NAPOMENA:** Hrana čuvana u hladnjaku treba se konzumirati u roku od 2 dana. Zamrznuta hrana može se konzumirati u roku od 3 mjeseca.

Priprema veće količine hrane

Sada trebate iskoristiti prednosti svega što uređaj nutribullet Baby® nudi i pripremite različite okuse svježih hrane za bebe u samo nekoliko minuta! **Evo što trebate učiniti:**

- 1 Odaberite tjedni meni hrane na koju je vaša beba već navikla i nove hrane koju tek želite uvesti u prehranu. Skuhajte ili pripremite na pari svu hranu na koju je beba već navikla zajedno tako da bude istovremeno gotova. Nova hrana treba se zasebno pripremiti i tako izbjeći križnu kontaminaciju u slučaju alergijske reakcije.
- 3 Hranu koju planirate poslužiti u roku od iduća dva dana čuvajte u hladnjaku u maloj posudi ili posudama za pohranu. Koristite okretno podešavanja datuma i pratite datum pripreme. Koristite posudice za zamrzivač i zamrzните kašice koje treba konzumirati u roku od 3 mjeseca.

- 2 Dok se tvrđe namirnice kuhaju, u kašicu izmiješajte sastojke koje ne treba kuhati poput banane, avokada, lubenice. Svakako operite, ogulite i izvadite koštice/ sjemenke iz voća i povrća te između miješanja operite zdjelu za miješanje. Pustite kuhane namirnice neka se potpuno ohlade, zatim ih izmiješajte s tekućinom (majčinim mlijekom, pripremljenom hranom za dojenčad ili vodom) do željene teksture i konzistencije.

Prije svake upotrebe provjerite brtvu i uvjerite se kako je potpuno postavljena na oštricu za ekstrakciju. Pokušaj uklanjanja brtve može trajno oštetiti konfiguraciju oštrice i izazvati curenje. Ako se s vremenom brtva olabavi ili ošteti obratite se korisničkoj službi za zamjenu oštrice za ekstrakciju na adresi nutribullet.com.

Ne dozvolite da motor radi duže od jedne minute to može (i) izazvati trajno oštećenje motora i (ii) stvoriti toplinu i tlak u namirnicama od trljanja okretnih oštrica, što za posljedicu može imati tjelesne ozljede ili materijalnu štetu. Ako motor prestane raditi, iskopčajte bazu s motorom iz strujne utičnice i pustite da se hladi nekoliko sati prije nego što ga ponovno pokušate upotrijebiti. Uređaj nutribullet Baby® ima unutarnji toplinski prekidač koji isključuje motor ako se pregrije. Baza s motorom ponovno će se podesiti kada se toplinski prekidač ohladi.

3 faze hrane za djecu

1. faza

Savršene kašice:
6–8 mjeseci



U 1. fazi upoznajete svoju bebu s nizom finih, rijetkih kašica kako bi se organizam u razvoju navikao na krutu hranu. Većina beba započinje ovu fazu između 6. i 8. mjeseca starosti, ali mogu biti spremne već s 4 mjeseca ili čak s 10 mjeseci.

Ako odlučite uvesti krutu hranu prije 6 mjeseca starosti, savjetujemo vam da se posavjetujete s pedijatrom i pripazite pokazuje li beba znakove navedene u nastavku.

Znakovi koji pokazuju kako je beba spremna za 1. fazu uključuju:

- Beba teži barem 6 kg i/ili je udvostručila svoju težinu prilikom rođenja.
- Beba može sjediti uspravno uz potporu i može se „nagnuti“ za više hrane.
- Beba dobro kontrolira glavu.
- Beba se može udaljiti i tako pokazati kako više ne želi jesti.
- Beba ne gura hranu iz usta jezikom (refleks guranja hrane) i može prebaciti hranu u stražnji dio usta i progutati je.

[1, 2, 3, 4]



Kako se svako dijete različito razvija, važno je prvo porazgovarati s pedijatrom, tako da možete donijeti promišljenu odluku u vezi hrane koja je hrana prikladna za vašu bebu u skladu s njenom fazom razvoja. Ako u bilo kojem trenutku postanete zabrinuti zbog prehrambenih navika svoje bebe, obratite se svom pedijatru za savjet.

2. faza

Ukusne teksture:
9–12 mjeseci



Kako vaša beba raste i razvija vještine boljeg gutanja, ona postaje gladnija i sve više zainteresirana za hranu. U ovoj razvojnoj fazi, beba može željeti probati gotovo sve, zato budite kreativni!

Upamtite i uvijek pratite što vam dijete sugerira kada uvodite novu hranu. Budite nježni i ne prisiljavajte dijete da jede ono što ono ne želi. Ako vam ne polazi za rukom nahraniti dijete, samo prestanite i pokušajte ponovno za tjedan dana. Samostalno hranjenje je ključan dio 2. faze, tada možete početi nuditi hranu koja se može jesti prstima, pustiti bebu da drži žlicu i posluživati gušću hranu u tanjuru.

3. faza

Mini-obroci:
12+ mjeseci



Treća faza proširuje popis hrane koja odgovara razvoju vaše bebe. Izbjegnite naviku biranja onoga što dijete želi jesti i nudite široki izbor tekstura i okusa. Ako dijete neku hranu odbija jesti ili je ignorira, nemojte je prestati posluživati djetetu. Dosljedno uključujte nove vrste hrane na tanjuru vašeg djeteta, dijete će se tako naviknuti i smanjiti tjeskobu povezanu s vremenom hranjenja. U prosjeku je potrebno 5–10 ponavljanja kako bi većina dojenčadi počela voljeti jesti novi hranu, stoga uz ponavljanje i strpljenje, vaše dijete će vrlo lako početi jesti raznoliku hranu.

Što mi treba?

Posuda za kuhanje na pari ili lonci od nehrđajućeg čelika s košaricom za kuhanje na pari.

S iznimkom prirodno meke hrane poput banana i avokada, većinu hrane potrebno je kuhati na pari prije nego što se pasira. Nabavite košaricu za kuhanje na pari za svoju kuhinju ako je već nemate.

Blago nagnuta dječja sjedalica ili visoka stolica.

Svaka obitelj ima jedinstvene navike, stoga je važno pronaći visoku stolicu koja vam odgovara, bilo da je riječ o stolici s trakama koja se pričvrsti na bilo koju blagovaonsku stolicu ili o visokoj stolici u razini očiju. Što god da odaberete, **sigurnost treba uvijek biti najvažniji prioritet prilikom hranjenja bebe.**

Podna prostirka ili prostirka koja štiti pod od mrlja od hrane.

Kada je riječ o hranjenju beba, očekujte neočekivano i dobro se pripremite. **Leteća kašica je uobičajena pojava kada vaša baba počne jesti krutu hranu.** Kako biste smanjili nered, na pod postavite podnu prostirku ili prostirku koja štiti pod od mrlja od hrane. Čišćenje je tako jednostavnije, nego pranje kuhinje!

Plastični podbradnici s velikim džepovima za hvatanje hrane i umaka.

Vlažni sastojci često prodru kroz platnene podbradnik i u odjeću vaše bebe. Za naprednu zaštitu od prolijevanja i pljuckanja hrane isprobajte **vodootporne plastične ili silikonske podbradnike** koje hvataju prljavštinu i komadiće bez da ih upijaju.

Kuhinjski pribor prikladan za dječu

Za sigurno hranjenje bebe važno je imati pravi pribor. Pripazite neka sav pribor, tanjuri i zdjele budu bez BPA i ftalata. **Žlice i vilice za bebe trebaju biti izrađene od silikona, bambusa, prirodnog drva ili nehrđajućeg čelika i moraju imati mekanu ručku.** Ako poslužujete vruću hranu svakako isprobajte hranu i provjerite da nije pretopla za bebu i tako izbjegnite da dijete opeče usta. Provjerite jesu li zdjele i tanjuri opremljeni protukliznim vakuumskim dnom kako biste izbjegli leteće kašice!



Upozorenje na alergije

Dojenčad i djeca često imaju alergije. Alergija na hranu javlja se kada imunološki sustav tijela reagira na određenu hranu kao da je opasna ili štetna, izazivajući simptome koji variraju od blagih do teških (pogledajte dio „**Znakovi alergijske reakcije**“ na stranici 415). Dok djeca često prerastu alergije na mlijeko, jaja, soju i pšenicu, postoji velika vjerojatnost kako će alergije na kikiriki, orašaste plodove, ribu i školjke biti trajne **[5]**.

Određene namirnice mogu izazvati alergijsku reakciju kod beba, stoga preporučujemo da budete oprezni barem tijekom prve godine hranjenja. Trenutačne smjernice preporučuju uvođenje alergene hrane kada beba počne jesti pasiranu hranu (~6 mjeseci). Dokazano je da odgađanje uvođenja takve hrane zapravo može povećati rizik od razvoja alergije na hranu kod djeteta. Imajte na umu da dijete može razviti alergijsku reakciju u bilo kojem trenutku, čak i nakon početnog izlaganja. Bebe zahtijevaju stalni nadzor jer su izložene novoj hrani tijekom ovih ranih faza.

Također je važno zapamtiti da je svaka beba drukčija. Razmotrite povijest alergijskih reakcija na hranu u vašoj obitelji, jer to može biti važno. **Važno je posavjetovati se s pedijatrom prije uvođenja bilo koje hrane, osobito one za koju se zna da može izazvati alergijske reakcije.**

Preporučamo uvođenje novih namirnica jednu po jednu i ranije tijekom dana, kako biste u slučaju alergijske reakcije mogli kontaktirati svog pedijatra tijekom uobičajenog radnog vremena.

Uvođenje iznimno alergeni namirnica.

Upamtite kako je odluka o uvođenju iznimno alergene hrane osobna odluka koju trebate donijeti u dogovoru sa svojim pedijatrom. Ako dojenče već pokazuje znakove alergije na hranu ili ako brat ili sestra imaju alergiju na kikiriki **[6]**, vaš vas pedijatar može uputiti alergologu na testiranje i personalizirano savjetovanje.

Najčešći alergeni u hrani:

- kravlje mlijeko
- jaja
- soja
- pšenica
- kikiriki
- orašasti plodovi
- riba
- školjke

Znakovi alergijske reakcije

Blage do umjerene reakcije

Lakše se prepoznaje kod djece i odraslih koji mogu verbalizirati da nešto nije u redu. **Teže ih je prepoznati kod dojenčadi.**

PRIPAZITE NA:

- urtikariju (koprivnjaču) ili osip
- oticanje usana, lica ili očiju
- trnce u ustima
- bol u trbuhu ili povraćanje

Jake alergijske reakcije

Mogu biti smrtonosne i zahtijevaju hitnu liječničku pomoć. **ODMAH POTRAŽITE LIJEČNIČKU POMOĆ - NE ODGAĐAJTE.** Imajte na umu da je ove simptome teško prepoznati kod bilo koga, osobito kod dojenčadi i djece, stoga budite oprezni kada svom djetetu uvodite novu hranu [7, 8, 9].

PRIPAZITE NA:

- otežano/bučno disanje
- oticanje jezika
- oticanje ili stezanje u grlu
- otežani govor i/ili promukli glas
- teško disanje ili uporan kašalj
- upornu vrtoglavicu ili kolaps
- blijedu kožu, mlitave pokrete



NAPOMENA: Čak i mala alergijska reakcija može biti prvi znak ozbiljne reakcije. Nazovite svog pedijatra na svaki znak alergijske reakcije!



NAPOMENA: Obavezno potvrdite dijagnozu alergije na hranu sa svojim pedijatrom i tako izbjegnite nepotrebna ograničenja u prehrani za vas i vaše dijete.

Intolerancija na hranu

Intolerancija na hranu ponekad se zamjenjuje s alergijom na hranu jer se može očitovati sličnim simptomima, poput povraćanja, bolova u trbuhu i proljeva. **Alergije na hranu** su *imunološke reakcije* na proteine koji se nalaze u hrani poput mlijeka, orašastih plodova i ribe, **intolerancije na hranu** su reakcija na nesposobnost tijela da probavi određenu vrstu hrane.

Ljudi su vrlo vjerojatno netolerantni na **laktozu** koja se nalazi u mliječnim proizvodima. Prema Nacionalnom institutu za zdravlje, većina ljudi ne podnosi laktozu: 95% Azijata, 60–80% Afroamerikanaca, 80–100% američkih Indijanaca i 50–80% Latinoamerikanaca **[10]**.

Iako intolerancija na hranu i s njom povezani simptomi nisu tako opasni kao alergije na hranu, važno je pregledati sve simptome sa svojim pedijatrom i pružiti svom djetetu potrebnu liječničku pomoć.

- Dojenčad je izložena većem riziku od bolesti koje se prenose hranom od starije djece i zdravih odraslih osoba. Ključno je pridržavati se sigurnosni praksi koje se odnose na hranu.
- Čistoća je iznimno važna kada je riječ o domaćoj hrani za bebe. Prilikom pripremanja domaće hrane za bebe uvijek prethodno operite ruke, koristite čisti kuhinjski pribor, očistite radne površine na kojima ćete pripremati hranu, koristite čiste lonce/posude, itd.
- Pazite da je hrana kuhana na pari ili grijana potpuno ohlađena i da su uklonjene kora, jezgra, koštice ili peteljke prije dodavanja u malu posudu ili posudu za miješanje.



NAPOMENA: Informacije sadržane u našem vodiču nisu zamjena za redovitu brigu od bebi. Uvijek se posavjetujte sa svojim pedijatrom o sigurnosti hrane, prehrani i hranjenju vašeg djeteta.

Što izbjegavati

Opasnost od gušenja

- sirovo, tvrdo povrće
- veliki komadi voća
- ljepljiva i tvrda hrana (kokice, kolačići od sljeza, tvrdi bomboni, itd.)
- cijeli orašasti plodovi

Štetne bakterije i spore

- **Nepasterizirani mliječni proizvodi** nisu tretirani tako da ubijaju štetne bakterije i stoga nisu sigurni za nerazvijeni imunološki sustav.
- **Med** sadrži spore koje mogu izazvati botulizam, rijetku i izuzetno ozbiljnu bolest, u nerazvijenom probavnom sustavu.

Konzerviranu hranu koja je...

- zastarjela
- bez etikete
- udubljena, zahrđala, ispupčena ili curi

Dodatne sastojke

- sol ili šećer



NAPOMENA: Prema Američkoj pedijatrijskoj akademiji: „Pokušajte izbjegavati uvođenje soka dok dijete ne napuni 12 mjeseci. Ako se uvodi sok, pričekajte dok dijete ne napuni 6–9 mjeseci i ograničite konzamaciju na 120–180 ml. Izbjegavajte uvođenje napitaka zaslađenih šećerom.“ [11]



1. faza

Savršene kašice 6–8 mjeseci

Fino izmiješajte voće i povrće za hranjive, zdrave kašice — prvo upoznavanje vaše bebe s čvrstom hranom

NAPOMENA: za pripremu gušćih kašica, smanjite tekućinu na 1 jušnu žlicu; za rjeđe kašice dodajte 1 jušnu žlicu tekućine dok ne postignete željenu gustoću.

1. faza traje 6-8 tjedana.

U 1. fazi uvode se jednostavne, rijetke kašice koje ne sadrže više od dva sastojka. Uvođenje nove hrane treba rasporediti na razmak od 4 dana, što znači da ćete uvoditi jednu po jednu novu hranu, svaka četiri dana. Ovo je ključno za praćenje alergijskih reakcija na određenu hranu

Uvođenje okusa

Prvi „kruti“ obrok bebe zapravo će biti rijetka kašica od jednog sastojka. Kako biste napravili kašicu odgovarajuće konzistencije, pasirajte hranu s majčinim mlijekom, pripremljenom hranom za dojenčad ili vodom.

Pravilo „Pauza od 4 dana“

Prilikom uvođenja nove hrane, iznimno je važno pridržavati se pravila „Pauza od 4 dana“: uvodite nove namirnice jednu po jednu, četiri dana zaredom. Na primjer, ako je vaša beba probala avokado u ponedjeljak, pričekajte do petka i onda joj dajte batat. Na ovaj način možete pratiti bilo

kakve čudne reakcije, osip ili kakice koje se pojave odmah nakon štetne hrane. Nove namirnice uvodite samo ujutro ili rano poslijepodne u slučaju da morate otići do svog pedijatra. U redu je kombinirati novu hranu s bilo kojom hranom za koju znate da je vaša beba već podnosi.

Zgusnite konzistenciju tijekom 1. faze

Kako se vaša beba sve više navikava na jedenje, postupno zgušnjavajte konzistenciju njene hrane miješajući s manje tekućine (majčinim mlijekom, pripremljenom hranom za dojenčad ili vodom). Neka vam beba sama pokaže što želi.

Svako se dijete razvija drukčije, stoga je važno razgovarati sa svojim pedijatrom kako biste donijeli promišljene odluke o tome koja je hrana prikladna baš za vašu bebu. Ako u bilo kojem trenutku postanete zabrinuti zbog prehrambenih navika svoje bebe, obratite se svom pedijatru za savjet.

Reference:

- [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>

HR/ Objašnjenje oznaka



HR/ Ova oznaka znači da se proizvod ne smije odlagati s drugim otpadom iz kućanstva na području cijele EU. U cilju sprečavanja moguće štete po okoliš ili ljudsko zdravlje nekontroliranim odlaganjem otpada, reciklirajte proizvod na odgovoran način da biste promicali održivo ponovno korištenje materijalnih resursa. Za vraćanje rabljenog uređaja koristite sustave povrata i prikupljanja ili se obratite prodavaču kod kojeg ste kupili proizvod. Trgovina se može pobrinuti za ekološki sigurno recikliranje proizvoda.



HR/ Ovaj je proizvod u skladu s europskom Uredbom br. 1935/2004 o materijalima i proizvodima koji dolaze u doticaj s hranom.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90024 | www.nutribullet.com
Sva prava pridržana.

nutribullet® i logotip nutribullet® lsu zaštitni znakovi tvrtke CapBran Holdings, LLC registrirani u SAD-u i diljem svijeta. Copyright 2021

231004_NBY-1893

Priročnik za pripravo domače otroške hrane



Uporabniški priročnik,
nasveti in še več!



nutribullet
BABY®

Vsebina

- 427 Pomembna varnostna opozorila**
- 433 Priloženi deli**
- 434 Uporaba aparata nutribullet Baby®**
 - 437 Priprava večjih porcij
- 438 3 stopnje otroške hrane**
- 440 Kaj potrebujem?**
- 442 Opozorilo o alergenih**
- 450 Sklici**

Pomembna varnostna opozorilain opozorilne informacije

Za zagotavljanje varnosti je pomembno, da pred uporabo aparata nutribullet Baby® natančno preberete vsa navodila.

Shranite ta navodila!

SPLOŠNE VARNOSTNE INFORMACIJE

- Ko aparat uporablja otrok ali se uporablja v otrokovi bližini, je potreben skrben nadzor. Kabel hranite izven dosega otrok.
- **APARATA NUTRIBULLET BABY® MED UPORABO NIKOLI NE PUŠČAJTE BREZ NADZORA.**
- Aparata nutribullet Baby® ne uporabljajte za kar koli drugega kot za predvideno uporabo.
- Aparata ne uporabljajte na prostem.
- Aparat nutribullet Baby® vedno uporabljajte na čisti, ravno, trdni in suhi površini.
- Če aparat nutribullet Baby® ne deluje pravilno, vam pade na tla ali se kakor koli poškoduje, prenehajte uporabo in se za pomoč obrnite na službo za stranke.

TOPLOTNA IN TLAČNA VARNOST

Pred mešanjem ne dajajte vročih sestavin v nobeno od zaprtih posod za mešanje.

OPOZORILO!

Toplota, ki se sprošča iz sestavin, lahko povzroči nastanek tlaka v zaprti posodi, ki lahko povzroči izbruh sestavin, kar lahko povzroči telesne poškodbe ali materialno škodo. Začnite s hladnimi sestavinami ali sestavinami pri sobni temperaturi (21 °C ali manj).

- **Nikoli ne pustite, da motor aparata deluje več kot eno minuto hkrati.** Daljše delovanje motorja od ene minute lahko (i) povzroči trajno poškodbo motorja in (ii) segreje sestavine in povzroči nastajanje tlaka zaradi trenja vrtečih se rezil, kar lahko povzroči telesne poškodbe ali materialno škodo. Če se je motor ustavil,

izključite motorni podstavek iz električnega omrežja in pustite, da se ohladi nekaj ur, preden ga znova uporabite. Mešalnik nutribullet Baby® ima notranje toplotno izklopno stikalo, ki izklopi motor v primeru pregrevanja. Motorni podstavek se bo ponastavil, ko se toplotno izklopno stikalo ohladi.

- **Nikoli ne mešajte gaziranih pijač ali šumečih sestavin (npr. sode bikarbone, pecilnega praška, kvasa, testa za torto itd.).** Kopičenje tlaka zaradi izpuščenih plinov lahko povzroči, da posoda poči, kar lahko povzroči poškodbe ali materialno škodo.
- Nobenih delov aparata nutribullet Baby® (posod, pokrovov, rezil, motornega podstavka) ne segrevajte v mikrovalovni pečici in v mikrovalovni pečici nikoli ne segrevajte zaprte posode.

VARNOST V ZVEZI S PORCIJSKO POSODO/ POSODAMI

- Porcijsko posodo vedno uporabljajte tako, da je pokrov varno pritrjen.
- Nikoli ne vstavljajte hrane v porcijsko posodo z roko, medtem ko aparat nutribullet Baby® deluje. Odstranite porcijsko posodo z motornega podstavka, da dodate sestavine.

- Aparata nutribullet Baby® nikoli ne uporabljajte brez živil ali tekoče vsebine v posodi ali porcijski posodi.
- Ne poskušajte onemogočiti nobenih varnostnih zaklepnih mehanizmov.

VARNOST V ZVEZI Z DATUMSKIMI POSODICAMI

- Datumskih posodic ne uporabljajte za zamrzovanje živil. Za zamrzovanje živil uporabljajte posode, primerne za zamrzovanje.
- Datumskih posodic ne napolnite več kot 2/3 prostornine.

VARNOSTNE INFORMACIJE V ZVEZI Z REZILI

**Rezila so ostra!
Ravnajte previdno.**

OPOZORILO!

IZOGIBAJTE SE STIKU S PREMIIKAJOČIMI SE DELI! Med mešanjem živil držite roke in kuhinjske pripomočke izven porcijske posode in stran od rezil, da zmanjšate tveganje za hude telesne poškodbe ali poškodbe enote. **Za mešanje hrane lahko uporabite špatulo ali kuhinjski pribor, vendar le, ko aparat ne deluje.**

Nikoli ne pritiskajte aktivacijskih gumbov z rokami ali kuhinjskimi pripomočki, ko je motorni podstavek priključeno v električno omrežje.

- Da zmanjšate tveganje za poškodbe, se prepričajte, da je rezilo varno privito na malo posodo ali porcijsko posodo, preden jo postavite na motorni podstavek in začnete uporabljati aparat.
- Rezila nikoli ne shranjujte na motornem podstavku brez pritrjene posode ali vsebnika.

SKRB ZA TESNILO

- Vsako rezilo vključuje silikonsko tesnilo, ki ustvari nepredušno tesnjenje, ko ga pritrdite na posode. Pred vsako uporabo in po njej preverite tesnilo in se prepričajte, ali je popolnoma nameščeno pod rezilom. Tesnila nikoli ne odstranjujte z rezila.
- **Če poskusite odstraniti tesnilo, se lahko trajno poškoduje delovanje rezila in povzroči puščanje.** Če se tesnilo sčasoma zrahlja ali poškoduje, prenehajte uporabljati rezilo in se za zamenjavo tesnila obrnite na službo za stranke.
- Ne uporabljajte nastavkov, ki niso priloženi aparatu Nutribullet Baby®, vključno s kozarci za vlaganje, saj lahko pride do požara, električnega udara, telesnih poškodb ali poškodb izdelka in se zato razveljavi garancija izdelka.
- Da bi se izognili nevarnosti električnega udara, nikoli ne potaplajte kabla, vtiča ali motornega podstavka v vodo ali druge tekočine.
- Vedno **IZKLJUČITE** aparat Nutribullet Baby® iz električnega omrežja, ko ga ne uporabljate, pa tudi, **PREDEN** ga sestavljate, razstavljate, čistite ali menjujete dele. Ne poskušajte rokovati z aparatom Nutribullet Baby®, dokler se vsi deli ne ustavijo.
- Kabel aparata naj ne visi prek katerega koli roba mize ali pulta. Ne vlecite, zvijajte ali poškodujte napajalnega kabla. Ne dovolite, da bi kabel prišel v stik z vročo površino, vključno s štedilnikom.

ELEKTRIČNA VARNOST

OPOZORILO!

Izdelka ne uporabljajte na lokacijah z drugačnimi električnimi specifikacijami ali vrstami vtičev. Ne uporabljajte nobene vrste adapterja ali pretvornika napetosti, saj lahko povzročita kratek stik, požar, električni udar, telesne poškodbe ali škodo na izdelku.

ČIŠČENJE APARATA NUTRIBULLET BABY®

Upoštevajte spodnja navodila za čiščenje naprave pred prvo uporabo in po vsaki uporabi.

Čiščenje aparata Nutribullet Baby® je preprosto. Preprosto položite kateri koli del naprave (razen motornega podstavka) v ZGORNJO KOŠARO pomivalnega stroja ali ročno očistite s toplo vodo z blagim detergentom in sperite.

OPOZORILO!

Rezila in drugih plastičnih delov ne izpostavljajte ekstremnim, hitrim temperaturnim spremembam, kot je sterilizacija v vreli vodi ali pari, saj lahko pride do deformacije ali poškodbe plastike.

Med čiščenjem rezil **NE POSKUŠAJTE** odstraniti tesnilnega obroča.

ČIŠČENJE MOTORNEGA PODSTAVKA APARATA NUTRIBULLET BABY®

OPOZORILO!

Motornega podstavka na splošno ni treba veliko čistiti, vendar lahko tekočine pridejo v podstavek in aktivacijske gumbe, če posode in rezila med mešanjem niso dobro pritrjeni.

Čiščenje motornega podstavka:

- **1. KORAK: IZKLJUČITE** motorni podstavek iz električnega omrežja.
- **2. KORAK:** Z vlažno krpo obrišite notranjost in zunanost **MOTORNEGA PODSTAVKA**.

OPOZORILO!

Motornega podstavka nikoli ne potaplajte v vodo ali čistite v pomivalnem stroju. Pred čiščenjem ga vedno izključite iz električnega omrežja.

ČIŠČENJE TRDOVRATNE UMAZANIJE

- Če želite odstraniti posušene, sprijete sestavine iz posod aparata Nutribullet Baby®, napolnite posodo do polovice z milnico, pritrдите rezilo in mešajte 10–20 sekund na motornem podstavku. Odvijte rezilo, izlijte vodo, nato rahlo očistite in sperite, da odstranite morebitne ostanke živil.

! Shranite ta navodila!





Deli naprave



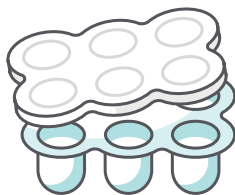
3-delna porcijska posoda



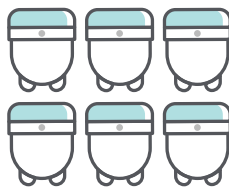
motorni podstavek



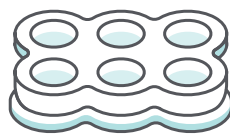
rezilo



pladenj za preprosto zamrzovanje s pokrovom



6 datumskih posodic



pladenj proti prevrnitvi



mala posoda



pokrovček za ohranjanje svežine

Uporaba aparata nutribullet Baby®

Uporaba porcijske posode



1

Z vrtenjem pritrdite **rezilo** na **porcijsko posodo** in se prepričajte, da dobro tesni.



2

Odstranite **pokrov porcijske posode** in dodajte tekočino po izbiri ter popolnoma ohlajeno hrano, pri čemer pazite, da odstranite vse lupine, sredice, koščice ali stebela. Ne prekoračite črte z oznako »MAX«.



3

Pokrov postavite nazaj na **porcijsko posodo** in postavite sklop **porcijske posode** na **motorni podstavek**. Potisnite navzdol in zavrtite v smeri urnega kazalca, da vključite motor. Mešajte, dokler živila dosežejo zeleno gostoto.



4

Zasukajte sklop **porcijske posode** v nasprotni smeri urnega kazalca, da ustavite motor, nato jo odstranite z **motornega podstavka**. Prelijte pire v skledo. Uživatej v njem takoj ali ga shranite za pozneje.



Pri izdelavi in pripravi domače otroške hrane **VEDNO** poskrbite za čiste roke, čisto posodo za kuhanje, čisto pripravljalno površino, lonce/ponve itd.

Uporaba male posode



1

V **malo posodo** dodajte tekočino po izbiri in popolnoma ohlajeno hrano ter se prepričajte, da ste odstranili vse lupine, sredice, koščice ali stebela. Ne prekoračite črte z oznako »MAX«.



2

Z vrtenjem pritrdite **rezilo** na **malo posodo** in se prepričajte, da dobro tesni.



3

Sklop **male posode** postavite na **motorni podstavek**. Potisnite navzdol in zavrtite v smeri urnega kazalca, da vključite motor. Mešajte, dokler živila dosežejo zeleno gostoto.



4

Zasukajte sklop **male posode** v nasprotni smeri urnega kazalca, da ustavite motor, nato jo odstranite z **motornege podstavka**. Prelijte pire v skledo. Uživatej v njem takoj ali ga shranite za pozneje.



V zaprti mali posodi **NIKOLI** ne mešajte vročih, gaziranih ali šumečih sestavin ali tekočin, saj lahko pride do ustvarjanja tlaka in telesnih poškodb.

Shranjevanje



Kratkotrajno shranjevanje

Pire z žlico nalijte v **datumske posodice** za kratkotrajno shranjevanje v hladilniku.



Dolgotrajno shranjevanje

Pire z žlico prelijte v **pladenj za preprosto zamrzovanje s pokrovom**, pritrdite pokrov in shranite v zamrzovalnik.

 **OPOMBA:** Živila, shranjena v hladilniku, je treba zaužiti v 2 dneh. Zamrznjena živila so primerna za zaužitje do 3 mesece.

Priprava večjih porcij

Zdaj lahko zares izkoristite vse, kar ponuja aparat nutribullet Baby®, in v nekaj minutah pripravite različne okuse sveže otroške hrane. **To lahko storite na naslednji način:**

- 1** Izberite svoj tedenski jedilnik na podlagi živil, ki jih vaš dojenček že dobro prenaša, in novih živil, ki jih boste uvedli. Pokuhajte in kuhajte na pari vsa dovoljena živila skupaj, da se kuhajo hkrati. Nova živila je treba pripraviti ločeno, da preprečite navzkrižno kontaminacijo v primeru alergijske reakcije.
- 2** Ko se trše živila še kuhajo, pretlačite živila, ki jih ni treba kuhati, kot so banane, avokado, lubenica. Prepričajte se, da ste sadje in zelenjavo ustrezno oprali, olupili, odstranili semena in sredice ter med mešanjem operite porcijsko posodo. Pustite, da se kuhane sestavine popolnoma ohladijo, nato jih zmešajte s tekočino (materinim mlekom, formulo ali vodo), da dobite zeleno teksturo in gostoto.
- 3** Živila, ki jih nameravate uporabiti v naslednjih dveh dneh, shranite v hladilniku bodisi v mali posodi bodisi v datumskih posodicah. Za spremljanje datuma priprave živil uporabite datumske posodice. Za zamrzovanje pirejev do 3 mesecev uporabite pladenj za preprosto zamrzovanje s pokrovom.

Pred vsako uporabo preverite tesnilo in se prepričajte, ali je popolnoma nameščeno pod rezilom. Če poskusite odstraniti tesnilo, se lahko trajno poškoduje delovanje rezila in povzroči puščanje. Če se tesnilo sčasoma zrahlja ali poškoduje, se obrnite na službo za stranke za nadomestno rezilo na spletnem mestu [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com).

Ne uporabljajte motorja več kot eno minuto hkrati, saj lahko to (i) povzroči trajno poškodbo motorja in (ii) segreje sestavine in povzroči nastajanje tlaka zaradi trenja vrtečih se rezil, kar lahko povzroči telesne poškodbe ali materialno škodo. Če se je motor ustavil, izključite motorni podstavek iz električnega omrežja in pustite, da se ohladi nekaj ur, preden ga znova uporabite. Mešalnik nutribullet Baby® ima notranje toplotno izklopno stikalo, ki izklopi motor v primeru pregrevanja. Motorni podstavek se bo ponastavil, ko se toplotno izklopno stikalo ohladi.

3 stopnje otroške hrane

1. stopnja

Popolni pireji:
6–8 mesecev



Prva stopnja uvaja vašega dojenčka na različne gladke, redke pireje, da se razvojni sistem navadi na trdno hrano. Večina dojenčkov začne to fazo med 6. in 8. mesecem starosti, vendar so lahko pripravljene že pri 4 mesecih, pa tudi šele pri 10 mesecih.

Če se odločite za uvedbo trde hrane pred 6. mesecem, vam priporočamo, da se posvetujete s svojim pediatrom in se prepričate, da vaš dojenček kaže znake, navedene v nadaljevanju.

Znaki, da je vaš dojenček morda pripravljen na 1. stopnjo hranjenja, so naslednji:

- Dojenček tehta vsaj 6 kg in/ali je podvojil svojo porodno težo.
- Dojenček lahko ob podpori sedi pokonci in se lahko »nagne« naprej za več hrane.
- Dojenček ima dober nadzor nad svojo glavo.
- Dojenček se lahko obrne stran, kar pomeni, da je njegovega časa za obrok konec.
- Dojenček hrane ne potiska iz ust z jezikom (refleks izplazenja jezika), dojenček pa lahko potisne hrano v zadnji del ust in jo pogoltne.

[1, 2, 3, 4]



Ker se prav vsak dojenček razvija drugače, je pomembno, da se najprej pogovorite s svojim pediatrom, da se boste lahko premišljeno odločili o tem, katera živila so primerna za otroka na njegovi stopnji razvoja. Če vas kadar koli začnejo skrbeti prehranjevalne navade otroka, se za nasvet obrnite na svojega pediatra.

2. stopnja

Okusne teksture:
9–12 mesecev



Ko dojenček raste in razvija močnejše sposobnosti požiranja, bo postal bolj lačen in ga bo bolj zanimala hrana. Na tej stopnji bo vaš dojenček morda pripravljen poskusiti skoraj vse, zato bodite ustvarjalni.

Ne pozabite, da pri uvajanju nove hrane vedno sledite vedenju dojenčka. Bodite nežni in ne silite svojega otroka, da poje nekaj, kar ne želi. Če ne gre, preprosto naredite odmor in poskusite znova čez kakšen teden. Samostojno hranjenje je velik del 2. stopnje, zato lahko s prsti začnete ponujati starosti primerno hrano. Pustite, da otrok drži žlico, in gostejšo hrano postrežete v skledi.

3. stopnja

Majhni obroki:
Več kot 12 mesecev



Tretja stopnja razširi seznam otrokove razvojno ustrezne hrane. Za izogibanje izbirčnim prehranjevalnim navadam še naprej ponujajte široko paleto tekstur in okusov. Če otrok določeno hrano zavrne ali prezre, je ne nehajte ponujati otroku. Z doslednim vključevanjem novih vrst hrane na otrokov krožnik boste otroka bolj spoznali s hrano in zmanjšali tesnobo, povezano s časom hranjenja. Večina dojenčkov potrebuje v povprečju 5–10 ponavljajočih se obrokov, da jim nova hrana postane všeč, tako da bo otrok s ponavljanjem in potrpežljivostjo povsem verjetno razširil svoj okus.

Kaj potrebujem?

Parni kuhalnik ali lonci iz nerjavečega jekla s košaro za kuhanje na pari.

Z izjemo naravno mehkih živil, kot so banane in avokado, je treba večino živil kuhati na pari, preden jih pretlačimo v pireje. Kupite košaro za kuhanje na pari za svojo kuhinjo, če je še nimate.

Rahlo nagnjen otroški sedež ali stolček za hranjenje.

Vsaka družina ima edinstvene potrebe, zato je pomembno, da najdete primeren stolček za hranjenje, ne glede na to, ali gre za stolček s pasom, ki se pritrdi na kateri koli jedilni stol, ali za višji stolček za hranjenje v višini oči. Ne glede na vašo izbiro sta **varnost in zaščita vedno glavni prioriteti pri hranjenju vašega dojenčka.**

Talna podloga ali podloga za hranjenje.

Ko gre za hranjenje otroka, pričakujte nepričakovano in bodite pripravljeni. **Ko se začne vaš otrok navajati na trdo hrano, hrana velikokrat dobi krila.** Da zmanjšate nered, obložite tla s talno podlogo ali podlogo za hranjenje. Tako je čiščenje veliko lažje kot čiščenje kuhinje z vrtno cevjo!

Plastični slinčki z velikimi žepi za lovljenje hrane in pijače.

Mokra živila pogosto pronicajo skozi oprsnike iz blaga in v oblačila dojenčka. Za napredno zaščito pred madeži poskusite z **vodoodpornimi plastičnimi ali silikonskimi slinčki**, ki ujamejo kapljice in delce hrane, ne da bi jih absorbirali.

Otroku prijazen pribor.

Za varno hranjenje otroka je pomembno, da imate prave pripomočke. Prepričajte se, da vsi kuhinjski pripomočki, krožniki in skleda ne vsebujejo BPA in ftalatov. **Otroške žlice in vilice naj bodo izdelane iz silikona, bambusa, naravnega lesa ali nerjavečega jekla in imajo mehak ročaj.** Če strežete toplo hrano, jo najprej preverite in se prepričajte, da ni pretopla za dojenčka. Tako boste preprečili, da bi si dojenček opeknel usta. Prepričajte se, da so skleda in krožniki opremljeni z vakuumskimi priseski, da se izognete leteči kašici!



Opozorilo o alergenih

Dojenčki in otroci imajo pogosto alergije. Alergija na hrano se pojavi, ko se imunski sistem telesa odzove na določeno hrano, kot da je nevarna ali škodljiva, in zato sproži simptome, ki segajo od blagih do hujših (glejte razdelek »**Znaki alergijske reakcije**« na 443. strani). Otroci pogosto prerastejo alergije na mleko, jajca, sojo in pšenico, vendar obstaja večja verjetnost, da bodo alergije na arašide, oreščke, ribe in mehkužce lahko trajne [5].

Nekatera živila lahko pri dojenčkih povzročijo alergijske reakcije, zato priporočamo previdnost vsaj v prvem letu hranjenja. Trenutne smernice priporočajo uvajanje alergenih živil, ko dojenček začne uživati pasirano hrano (približno pri 6 mesecih). Dokazi so pokazali, da lahko odlašanje z uvedbo takšnih živil dejansko poveča otrokovo tveganje za razvoj alergije na hrano. Ne pozabite, da lahko otrok kadar koli razvije alergijski odziv na živilo, tudi po prvi izpostavljenosti. Dojenčki potrebujejo stalen nadzor, saj so v teh zgodnjih fazah izpostavljeni novi hrani.

Pomembno je tudi vedeti, da je vsak dojenček drugačen. Upoštevajte zgodovino alergij na hrano v svoji družini, saj je to lahko dejavnik. **Nujno se posvetujte s pediatrom, preden uvedete katero koli hrano, še posebej tisto, za katero je znano, da povzroča alergijske reakcije.**

Priporočamo uvajanje novih živil eno po eno in zgodaj v dnevu, da se lahko v primeru alergijske reakcije obrnete na svojega pediatra med običajnim delavnikom.

Uvajanje visoko alergenih živil.

Upoštevajte, da je odločitev o uvajanju visokoalergenih živil osebna odločitev in po posvetu s pediatrom. Če dojenček že kaže predhodne znake alergije na hrano ali če ima sorojenec alergijo na arašide [6], vas bo pediater morda napotil k alergologu na testiranje in osebno vodenje.

Glavni alergeni v živilih:

- kravje mleko
- jajca
- soja
- pšenica
- arašidi
- drevesni oreščki
- ribe
- mehkužci

Znaki alergijske reakcije

Blage do zmerne reakcije

Lažje jih je prepoznati pri otrocih in odraslih, ki znajo povedati, da nekaj ni v redu.

Težje jih je prepoznati pri dojenčkih.

BODITE POZORNI NA NASLEDNJE:

- izpuščaje ali rdečico
- otekanje ustnic, obraza ali oči
- mravljinčenje ust
- bolečine v trebuhu ali bruhanje

Hude reakcije

Lahko so smrtonosne in zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. **TAKOJ POIŠČITE ZDRAVNIŠKO POMOČ – NE ČAKAJTE.** Ne pozabite, da je te simptome težko prepoznati pri komur koli, zlasti pri dojenčkih in otrocih, zato bodite previdni, ko uvajate novo hrano [7, 8, 9].

BODITE POZORNI NA NASLEDNJE:

- težko/glasno dihanje
- zatekanje jezika
- otekanje ali tiščanje v grlu
- težave pri govorjenju in/ali hripav glas
- piskajoče dihanje ali vztrajen kašelj
- vztrajna omotica ali kolaps
- bleda koža, ovirano gibanje



OPOMBA: Že majhna alergijska reakcija je lahko prvi znak hude alergijske reakcije. Ob vsakem znaku alergijske reakcije takoj pokličite pediatra!



OPOMBA: Ne pozabite potrditi diagnoze alergije na hrano pri pediatru, da se izognete nepotrebnim prehranskim omejitvam zase in svojega otroka.

Intoleranca na hrano

Intoleranco na hrano včasih zamenjujemo z alergijo na hrano, ker se lahko kaže s podobnimi simptomi, kot so bruhanje, bolečine v trebuhu in driska. **Medtem ko so alergije** na hrano *reakcije imunskega sistema* na beljakovine v živilih, kot so mleko, oreščki in ribe, je **intoleranca na hrano** reakcija na nezmožnost telesa, da bi prebavilo določeno vrsto hrane.

Ljudje pogosto ne prenašajo **laktoze** v mlečnih izdelkih. Po podatkih Nacionalnega inštituta za zdravje večina ljudi ne prenaša laktoze: 95 % Azijcev, 60–80 % Afroameričanov, 80–100 % ameriških Indijancev in 50–80 % Latinskoameričanov **[10]**.

Medtem ko intoleranca na hrano in z njo povezani simptomi niso tako nevarni kot alergije na hrano, je pomembno, da vse simptome pregledate s pediatrom in svojemu otroku zagotovite potrebno zdravniško pomoč.

- Dojenčki so izpostavljeni večjemu tveganju za bolezn, ki se prenašajo s hrano, kot starejši otroci in zdravi odrasli. Ključno je, da se držite praks varnega prehranjevanja.
- Pri pripravi domače otroške hrane je izjemno pomembna čistoča. Pri izdelavi in pripravi domače otroške hrane vedno poskrbite za čiste roke, čisto posodo za kuhanje, čisto pripravljajno površino, lonce/ponve itd.
- Prepričajte se, da je hrana, kuhana na pari ali segreta, popolnoma ohlajena in da odstranite lupine, sredice, koščice ali stebila, preden jih dodate v malo posodo ali porcijsko posodo.



OPOMBA: Informacije v našem priročniku niso nadomestilo za redno nego dojenčka. Vedno se posvetujte s pediatrom glede varnosti hrane, prehrane in hranjenja svojega otroka.

Čemu se izogibati

Nevarnosti zadušitve

- surova, trda zelenjava
- veliki kosi sadja
- lepljiva ali trda živila (pokovka, penice, trdi bonboni itd.)
- celi oreščki, majhni in veliki

Škodljive bakterije in spore

- **Nepasterizirani mlečni izdelki** niso obdelani tako, da bi uničili škodljive bakterije, zato niso varni za nezreli imunski sistem.
- **Med** vsebuje spore, ki lahko povzročijo botulizem, redko in izjemno resno bolezen, v nezrelem prebavnem sistemu.

Konzervirana živila, ki so ...

- potekla
- brez oznake
- vdrta, zarjavela, izbočena ali puščajo

Dodane sestavine

- sol ali sladkor



OPOMBA: V Ameriški akademiji za pediatrijo pravijo: »Poskusite se izogibati uvajanju soka, dokler dojenček ne postane malček. Če uvajate sok, počakajte do 6–9 mesecev in omejite porabo na 120–180 ml. Izogibajte se uvajanju sladkanih pijač.« [11]



1. stopnja

Popolni pireji 6–8 mesecev

**Fino zmešajte zelenjavo in sadje
za hranljive, zdrave kašice – prvi
uvod dojenčka v trdo hrano.**

OPOMBA: Za gostejši pire zmanjšajte tekočino na 1 dodano žlico; za redkejši pire dodajte 1 žlico tekočine hkrati, dokler ne dosežete zelene gostote.

1. stopnja bo trajala od 6 do 8 tednov.

Prva stopnja uvaja zelo preproste, redke kašice z največ dvema sestavinama. Nova živila je treba uvajati po 4-dnevnem urniku. To pomeni, da boste vsake štiri dni predstavili eno novo živilo hkrati. To je ključno za spremljanje kakršnih koli alergijskih reakcij na določeno živilo.

Predstavitev okusov

Dojenčkov prvi »trdi« obrok bo pravzaprav redka kašica iz ene same sestavine. Če želite ustvariti kašico ustrezne gostote, pripravite kašico z materinim mlekom, pripravljeno formulo ali vodo.

Pravilo štirih dni

Pri uvajanju novih živil je zelo pomembno, da upoštevate pravilo »štiridnevnega čakanja«: nova živila uvajajte eno za drugim, štiri dni zapored. Primer: če je vaš dojenček poskusil avokado v ponedeljek, počakajte do petka, da mu predstavite

sladki krompir. Tako lahko izsledite morebitne nenavadne reakcije, izpuščaje ali odvajanje blata, ki se pojavijo takoj po škodljivi hrani. Nova živila uvajajte le zjutraj ali zgodaj popoldne, če se morate slučajno oglasiti pri pediatru. Dobro je kombinirati novo hrano s katero koli hrano, za katero veste, da jo vaš otrok že dobro prenaša.

Med 1. stopnjo zgostite gostoto hrane

Ko se dojenček že bolj privadi na prehranjevanje, postopoma zgostite njegovo hrano z mešanjem z manj tekočine (materino mleko, pripravljena formula ali voda). Naj otrok vodi pot.

Vsak otrok se razvija drugače, zato je pomembno, da se pogovorite s pediatrom in se na podlagi informacij odločite o tem, katera hrana je primerna posebej za vašega otroka. Če vas kadar koli začnejo skrbeti prehranjevalne navade otroka, se za nasvet obrnite na svojega pediatra.

Sklici

- [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>

SL/ Razlaga oznak



SL/ Oznaka pomeni, da tega izdelka po vsej EU ni dovoljeno zavreči z drugimi gospodinjskimi odpadki. Za preprečitev morebitnega škodovanja okolju ali človeškemu zdravju zaradi nenadzorovanega odlaganja odpadkov ta izdelek odgovorno reciklirajte, da bi spodbudili trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Če želite vrniti rabljeno napravo, uporabite sisteme za vračilo in zbiranje ali pa se obrnite na prodajalca, pri katerem ste izdelek kupili. Prodajalec lahko ta izdelek odda v okolju prijazno recikliranje.



SL/ Ta izdelek je skladen z evropsko uredbo št. 1935/2004 o materialih in izdelkih, namenjenih za stik z živili.

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, Kalifornija 90024 | www.nutribullet.com
Vse pravice pridržane

Znamka nutribullet® in logotip nutribullet® sta blagovni znamki podjetja CapBran Holdings, LLC, registriranega v ZDA in po vsem svetu. Avtorske pravice 2021

231004_NBY-1893

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Nutribullet, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/nutribullet-baby-blender-nby100-akcija-cena/>