

Guida e ricettario.



Ricette, consigli
e altro!



nutribullet
BABY®

MISURE DI PROTEZIONE IMPORTANTI E PRECAUZIONI DI SICUREZZA.

Per la sicurezza dell'utente, leggere attentamente tutte le istruzioni prima di mettere in funzione NutriBullet Baby®.
Conservare queste istruzioni!

PRECAUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

- Supervisionare attentamente in caso di utilizzo dell'apparecchio da parte di bambini o in prossimità di bambini. Mantenere il cavo fuori dalla portata dei bambini.
- **NON LASCIARE MAI NUTRIBULLET BABY® INCUSTODITO DURANTE L'USO.**
- Non utilizzare NutriBullet Baby® per finalità diverse dall'uso previsto.
- Non utilizzare all'esterno.
- Utilizzare sempre NutriBullet Baby® su una superficie pulita, piana, rigida e asciutta.
- Se NutriBullet Baby® non funziona correttamente, cade o si danneggia in qualche modo, interromperne l'uso e contattare il servizio clienti.

SICUREZZA RELATIVA A CALORE E PRESSIONE

- Non introdurre liquidi bollenti nei contenitori sigillati per frullare.
- Il calore rilasciato dagli ingredienti può causare un accumulo di pressione nel contenitore sigillato, con conseguente possibile espulsione di ingredienti che possono causare lesioni o danni materiali. Iniziare con ingredienti a temperatura ambiente o freddi (con temperatura pari o inferiore a 21 °C/70 °F).
- Non lasciare mai il motore in funzione per

più di un minuto alla volta.

- Far funzionare il motore per oltre un minuto può (i) causare danni permanenti al motore e (ii) riscaldare e pressurizzare gli ingredienti a causa dell'attrito delle lame rotanti, con conseguenti possibili lesioni personali o danni materiali. Se il motore smette di funzionare, scollegare la base con motore e lasciarla raffreddare per alcune ore prima di tentare di riutilizzarlo. NutriBullet Baby® dispone di un interruttore termico interno che spegne il motore in caso di surriscaldamento. La base con motore si ripristina quando l'interruttore termico si raffredda.
- Non frullare mai liquidi gassati o effervescenti (ad es. bicarbonato di sodio, lievito in polvere, lievito, impasti per dolci, ecc.). La pressione che si forma a causa della liberazione di gas può causare l'esplosione della ciotola e conseguenti lesioni personali o danni materiali.
- Non inserire in microonde nessuno dei componenti del NutriBullet Baby® (ciotola, coperchio, lame, base con motore) e non inserire mai in microonde una ciotola sigillata.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni, a condizione che siano stati sorvegliati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che ne comprendano i pericoli. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non abbiano almeno 8 anni e siano sorvegliati. L'apparecchio e i suoi cavi di collegamento devono essere tenuti lontani dai bambini di età inferiore

- agli 8 anni".
- Gli apparecchi possono essere utilizzati da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e/o conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi.
 - I bambini non devono giocare con l'apparecchio.

SICUREZZA RELATIVA AL RECIPIENTE/ CIOTOLA

- Utilizzare sempre il recipiente con il coperchio saldamente in posizione.
- Non inserire mai gli alimenti nel recipiente a mano mentre NutriBullet Baby® è in funzione. Rimuovere il recipiente dalla base con motore per aggiungere gli ingredienti.
- Non utilizzare mai NutriBullet Baby® senza alimenti o liquidi nella ciotola o nel recipiente.
- Non tentare di escludere il meccanismo di interblocco.

SICUREZZA DELLA CIOTOLA CON INDICAZIONE DELLA DATA

- Non utilizzare le ciotole con indicazione della data per congelare gli alimenti. Usare un contenitore apposito per congelare gli alimenti.
- Non riempire le ciotole con indicazione della data oltre i $\frac{2}{3}$.

SICUREZZA RELATIVA ALLA LAMA

- Le lame sono affilate.

- Maneggiarle con attenzione.
- **EVITARE IL CONTATTO CON LE PARTI MOBILI!** Per ridurre il rischio di gravi lesioni personali, tenere mani e utensili lontani dal recipiente e dalle lame mentre si frullano gli alimenti. È possibile utilizzare una spatola o utensili per rimestare gli alimenti, ma solo quando l'unità non è in funzione.
- Non usare mai le mani o gli utensili per premere i pulsanti di attivazione mentre la base con motore è collegata.
- Per ridurre il rischio di lesioni, assicurarsi che la lama di estrazione sia saldamente avvitata sulla ciotola bassa o sul recipiente prima di posizionarla sulla base con motore e mettere in funzione l'apparecchio.
- Non conservare mai la lama di estrazione sulla base con motore senza una ciotola o un recipiente inseriti.

CURA DELLA GUARNIZIONE

- Ogni lama di estrazione incorpora una guarnizione in silicone che crea una chiusura ermetica quando viene inserita sulle ciotole. Prima e dopo ogni utilizzo, controllare la guarnizione per assicurarsi che sia completamente inserita nella lama di estrazione. Non tentare mai di rimuovere la guarnizione dalla lama.
- Tentare di rimuovere la guarnizione può danneggiare in modo permanente la configurazione della lama e causare perdite. Se con il passare del tempo una guarnizione si allenta o si danneggia, interrompere l'uso della lama di estrazione e contattare il servizio clienti.

SICUREZZA ELETTRICA

- Non utilizzare questo prodotto in luoghi con specifiche elettriche o tipi di spina differenti. Non utilizzare alcun tipo di adattatore o convertitore di tensione, dal momento che potrebbero causare cortocircuiti, incendi, scosse elettriche, lesioni personali o danni al prodotto.
- Non utilizzare accessori diversi da quelli disponibili per NutriBullet Baby[®], compresi i barattoli per conserve, dal momento che potrebbero verificarsi incendi, scosse elettriche, lesioni personali o danni al prodotto oltre a invalidare la garanzia del prodotto.
- Per evitare il rischio di scosse elettriche, non immergere mai il cavo, la spina o la base con motore in acqua o altri liquidi.
- **SCOLLEGARE** sempre NutriBullet Baby[®] quando non è in uso o **PRIMA** di montare, smontare, cambiare gli accessori o procedere alla pulizia. Non tentare di maneggiare NutriBullet Baby[®] fino a quando tutte le parti non hanno smesso di muoversi.
- Non lasciare che il cavo penda dal bordo di tavoli o banconi. Non tirare, torcere o danneggiare il cavo di alimentazione. Evitare che il cavo entri a contatto con superfici calde, compresi i piani cottura.

PULIZIA DI NUTRIBULLET BABY[®]

- Pulire NutriBullet Baby[®] è facile. Basta collocare i pezzi (tranne la base con motore) sul **CESTELLO SUPERIORE** della lavastoviglie o sciacquarli a mano con acqua calda e detersivo.
- Non esporre la lama di estrazione e altre

parti in plastica a sbalzi di temperatura estremi e rapidi, come la sterilizzazione in acqua bollente o il vapore, dal momento che tali operazioni potrebbero deformare o danneggiare la plastica.

- Durante la pulizia delle lame, **NON TENTARE** di rimuovere l'anello della guarnizione.

PULIZIA DI NUTRIBULLET BABY[®] BASE CON MOTORE

La base con motore solitamente non richiede una pulizia approfondita, ma è possibile che si verifichi una fuoriuscita di liquidi sulla base e sui pulsanti di attivazione se le ciotole e le lame non sono ben sigillate durante la miscelazione.

Pulizia della base con motore:

- **FASE 1: SCOLLEGARE** la base con motore.
- **FASE 2:** utilizzare uno straccio umido per pulire l'interno e l'esterno della base con motore.
- Non immergere mai la base con motore in acqua né metterla in lavastoviglie. Scollegarla sempre prima di pulire.

PULIZIA DI RESIDUI OSTINATI

- Per ammorbidire residui secchi e attaccati dalle ciotole di NutriBullet Baby[®], riempire la ciotola fino a metà con acqua insaponata, azionare la lama e frullare per 10-20 secondi. Quindi svitare la lama, versare l'acqua, strofinare leggermente e risciacquare per rimuovere eventuali detriti rimasti.

Conservare queste istruzioni!



Indice.

- 11** **Il sistema NutriBullet Baby®**
- 12** **Vantaggi**
- 15** **Contenuto della confezione**
- 16** **Utilizzo di NutriBullet Baby®**
 - 19 Preparazione in serie
- 20** **Le 3 fasi della pappa**
- 22** **Cosa occorre**
- 24** **Avviso per soggetti allergici**
- 29** **Fase 1**
 - 34 La pappa del bambino
 - 36 Ricette di passati con 1 ingrediente
 - 42 Ricette di passati combinate
- 49** **Fase 2**
 - 52 Ricette gustose con maggiore consistenza
- 59** **Fase 3**
 - 62 Ricette per bambini di età superiore a 1 anno
- 71** **Ricette per la mamma**
- 79** **Riferimenti**



Il sistema NutriBullet Baby®.

Prendersi cura dei bambini può essere difficile. NutriBullet Baby® è progettato per semplificare la vita. Grazie ai componenti specifici per frullare, conservare e servire, questo efficiente dispositivo permette di realizzare, in modo rapido e semplice, alimenti fatti in casa freschi e convenienti per il tuo bambino partendo da ingredienti genuini.

Baby food, made with love.

Potendo preparare da zero la pappa con NutriBullet Baby®, è possibile avere il massimo controllo sugli ingredienti di ogni pasto, offrendo al bambino una migliore alimentazione con una spesa minima rispetto agli omogeneizzati preconfezionati. NutriBullet Baby® consente di preparare deliziose pappe con diversi sapori, senza conservanti e in meno tempo rispetto a quello che serve per andare al negozio a comprare un omogeneizzato. Per riassumere, questo sistema offre un risparmio di tempo e denaro massimizzando la qualità degli alimenti. Amare non significa questo?

Vantaggi.

Semplice. Sano. Nutriente.

Gli ingredienti delle pappe fatte in casa si riconoscono: sono alimenti con nomi che è possibile pronunciare e non comprendono conservanti, stabilizzanti e coloranti. Poiché gli omogeneizzati preparati con NutriBullet Baby® non contengono additivi, devono essere consumati entro 2 giorni o surgelati e consumati entro 3 mesi.



La pappa per neonati preparata al momento.

Per la preparazione di pasti freschi e deliziosi con ingredienti genuini. Permette di controllare esattamente gli ingredienti, senza necessità di stabilizzanti, conservanti o esaltatori di sapidità nascosti.



Si pulisce in un batter d'occhio.

Meno confusione, meno stress. Tutti i componenti sono lavabili in lavastoviglie per una pulizia rapida e semplice.



Facile e veloce.

La vita del genitore è frenetica: ecco perché con NutriBullet Baby®, preparare la pappa richiede solo pochi secondi. Basta aggiungere gli ingredienti, frullare e servire. Non può essere più semplice.



Permette di risparmiare denaro.

Per la preparazione di pasti più freschi a un prezzo ridotto! Quando si acquistano alimenti per l'infanzia confezionati, non si pagano solo gli ingredienti all'interno, ma anche i materiali, le risorse e i dipendenti che sono serviti per produrre, conservare, distribuire, commercializzare e vendere il prodotto. Preparando la pappa a casa, tutto ciò che serve acquistare



sono gli ingredienti. Il costo è notevolmente inferiore e la qualità di gran lunga migliore. È una vittoria sotto ogni aspetto.

Guida rapida.

Il sistema NutriBullet Baby® è più di un semplice dispositivo per creare pappe per neonati. Questo ricettario raccoglie tutte le informazioni necessarie e i dettagli in un'unica pratica guida. Abbiamo incluso un elenco delle allergie alimentari, un riepilogo di quando e come introdurre cibi solidi e numerose ricette in base all'età del bambino per guidare i genitori o chiunque si occupi del piccolo nei primi due anni di sviluppo.

Siamo qui per aiutare e fare la nostra parte per far crescere in salute ogni bimbo!



Contenuto della confezione.



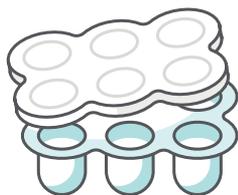
Recipiente in 3 pezzi



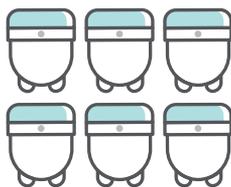
Base con motore



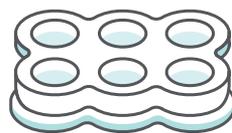
Lama di estrazione



Vassoio Easy-Pop con coperchio per surgelare



6 ciotole con indicazione della data



Vassoio anti-foratura



Ciotola bassa



Coperchio richiudibile salva-freschezza

Utilizzo di NutriBullet Baby®.

Utilizzo del recipiente.



1 Avvitare la **lama di estrazione** sul **recipiente** assicurandosi che sia ben sigillata.



2 Rimuovere il **coperchio del recipiente**, e aggiungere il liquido a scelta e gli alimenti completamente raffreddati, assicurandosi di aver rimosso eventuali bucce, torsoli, noccioli o gambi. Non superare la linea MAX.



3 Riposizionare il **coperchio sul recipiente** e inserire il **gruppo del recipiente** sulla **base con motore**. Spingere verso il basso e ruotare in senso orario per bloccarlo in posizione. Frullare fino a quando la pappa raggiunge la consistenza desiderata.



4 Ruotare il gruppo del recipiente in senso antiorario per sbloccarlo e sollevarlo dalla base con motore. Versare la pappa in una ciotola e servirla subito o conservarla per un secondo momento.



Utilizzo della ciotola bassa.



1

Aggiungere il liquido scelto e gli ingredienti completamente raffreddati nella **ciotola bassa**, assicurandosi di aver rimosso eventuali bucce, torsoli, noccioli o gambi. Non superare la linea MAX.



2

Avvitare la **lama di estrazione** sulla **ciotola bassa** assicurandosi che sia ben sigillata.



3

Posizionare il gruppo della **ciotola bassa** sulla **base con motore**. Spingere verso il basso e ruotare in senso orario per bloccarlo in posizione. Frullare fino a quando la pappa raggiunge la consistenza desiderata.



4

Ruotare il **gruppo del recipiente** in senso antiorario per sbloccarlo e sollevarlo dalla **dalla base con motore**. Versare la pappa in una ciotola e servirla subito o conservarla per un secondo momento.



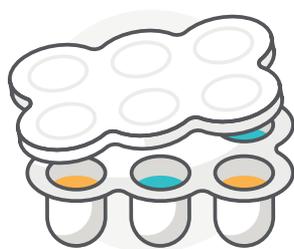
Non mescolare **MAI** ingredienti o liquidi caldi, gassati o effervescenti in una ciotola bassa sigillata, dal momento che possono pressurizzarsi e provocare lesioni personali.

Conservazione.



Conservazione a breve termine

Versare la pappa nelle ciotole con indicazione della data per conservarla per poco tempo in frigorifero.



Conservazione a lungo termine

Versare la pappa nel vassoio Easy-Pop, far scattare il coperchio e conservare nel congelatore.



NOTA: consumare gli alimenti in frigorifero entro 2 giorni. Consumare gli alimenti in congelatore entro massimo 3 mesi.

Preparazione in serie.

Questa è l'occasione per sfruttare tutto ciò che NutriBullet Baby® ha da offrire e preparare tante pappe fresche in diversi gusti in pochi minuti! **Ecco come fare:**

- 1 Scegliere il menu settimanale in base agli alimenti già tollerati dal bambino e ai nuovi ingredienti da introdurre. Bollire e cuocere a vapore tutti gli alimenti tollerati insieme in modo da cuocerli contemporaneamente. Preparare separatamente i nuovi alimenti per evitare una contaminazione incrociata in caso di reazione allergica.
- 2 Durante la cottura degli ingredienti più duri, ridurre in purea gli ingredienti che non richiedono cottura come banane, avocado e angurie. Assicurarsi di lavare, sbucciare/pelare, eliminare i semi/togliere il torsolo dalla frutta e dalla verdura di conseguenza quindi lavare il recipiente tra una preparazione e l'altra. Lasciare raffreddare completamente gli ingredienti cotti, quindi mescolare con il liquido (latte materno, formula o acqua) fino alla consistenza desiderata.
- 3 Riporre in frigorifero le pappe che si prevede di servire entro i successivi due giorni nella

ciotola bassa o nelle ciotole per la conservazione. Utilizzare l'indicatore della data per tenere traccia della data di preparazione. Utilizzare il vassoio Easy-Pop per congelare le pappe fino a 3 mesi.

Prima di ogni utilizzo, controllare la guarnizione per assicurarsi che sia completamente inserita nella lama di estrazione. Tentare di rimuovere la guarnizione può danneggiare in modo permanente la configurazione della lama e causare perdite. Se con il tempo la guarnizione si allenta o si danneggia, rivolgersi al servizio clienti per una lama di estrazione sostitutiva.

Non azionare il motore per più di un minuto alla volta, dal momento che è possibile (i) causare danni permanenti al motore e (ii) riscaldare e pressurizzare gli ingredienti per attrito delle lame rotanti, con conseguenti possibili lesioni personali o danni materiali. Se il motore smette di funzionare, scollegare la base con motore dalla corrente e farla raffreddare per qualche ora prima di tentare di usarla di nuovo. NutriBullet Baby® dispone di un interruttore termico interno che spegne il motore in caso di surriscaldamento. La base con motore si ripristina quando l'interruttore termico si raffredda.

Le 3 fasi della pappa.

Fase 1

**Omogeneizzato perfetto:
6-8 mesi**



La fase 1 introduce il bambino a una serie di passati dalla consistenza liscia e omogenea per abituare i sistemi in via di sviluppo al cibo solido. 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 anche a 10 mesi.

Se si decide di introdurre gli alimenti solidi prima dei 6 mesi di età, suggeriamo di consultare il pediatra e assicurarsi che il bambino mostri i segnali descritti di seguito.

Segnali che il bambino potrebbe essere pronto per la fase 1:

- Il bambino pesa almeno 6 kg e/o ha raddoppiato il suo peso alla nascita.
- Il bambino è in grado di stare seduto con supporto e ha la capacità di "piegarsi in avanti".
- Il bambino ha un buon controllo della testa.
- Il bambino può voltarsi per indicare di essere pieno.
- Il bambino non spinge il cibo fuori con la lingua (riflesso di estrusione) e può spostare il cibo nella parte posteriore della bocca e deglutire.

[1, 2, 3, 4]

! Poiché lo sviluppo di ogni bambino avviene in tempi diversi, è fondamentale consultarsi prima con il pediatra, in modo da poter prendere decisioni informate sugli alimenti appropriati per la fase di sviluppo del proprio figlio. Se, in qualsiasi momento, si nutrono dubbi sulle abitudini alimentari del bambino, contattare il pediatra per ricevere un consiglio.

Fase 2

**Consistenze gustose:
9-12 mesi**



Man mano che il bambino cresce e sviluppa maggiori capacità di deglutizione, aumenterà anche la fame e si mostrerà più interessato al cibo. In questa fase, il bambino potrebbe essere disposto a provare qualsiasi cosa, quindi creatività è la parola d'ordine! Ricorda di seguire sempre l'atteggiamento del bambino per l'introduzione di nuovi alimenti. Mostrarsi gentili senza costringerlo a mangiare qualcosa che non vuole. Se un alimento semplicemente non gli va, prendere una pausa e riprovare dopo una settimana. La capacità di auto-alimentarsi è una parte importante della fase 2, quindi è possibile iniziare a offrire stuzzichini adatti all'età, lasciare che il bambino tenga il cucchiaino e servire cibi più densi in una ciotola.

Fase 3

Mini-pasti: oltre i 12 mesi



La fase 3 amplia l'elenco di alimenti appropriati per lo sviluppo del bambino. Per evitare un atteggiamento troppo selettivo, continuare a offrire un'ampia varietà di consistenze e sapori. Se un determinato alimento viene rifiutato o ignorato, non smettere di provare a proporlo. Includere costantemente un nuovo tipo di alimento nel piatto aumenterà la familiarità con la novità e ridurrà l'ansia relativa al momento del pasto. Occorre proporlo in media in 5-10 pappe affinché la maggior parte dei bambini inizi ad apprezzare un nuovo alimento, quindi con ripetizione e pazienza il bambino apprezzerà man mano i nuovi sapori.

Cosa occorre.

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

Ad eccezione dei cibi naturalmente morbidi come banane e avocado, è necessario cuocere a vapore la maggior parte degli alimenti prima di frullarla. Procurarsi un cestello per la cottura a vapore se non è già presente in cucina.

Seggiolone leggermente reclinabile o alzasedia.

Ogni famiglia ha le sue esigenze, quindi è fondamentale trovare un seggiolone adatto, che si tratti di un alzasedia con cinturino da posizionare su una sedia qualunque o di un seggiolone più alto. Indipendentemente dalla scelta, **sicurezza e protezione devono sempre essere la priorità durante il momento della pappa.**

Tappetino protettivo per pavimento.

Durante la pappa, c'è da aspettarsi l'imprevedibile e occorre essere preparati. **Assistere a pezzi di pappa volanti è un classico quando il bambino inizia con i cibi solidi.** Per ridurre al minimo il disordine, è possibile rivestire il pavimento con un tappetino. In questo modo sarà molto più facile pulire piuttosto che lavare l'intera cucina!

Bavaglini in plastica con grandi tasche per raccogliere cibo e gocce.

Le prime pappe spesso passano attraverso i bavaglini di stoffa finendo sui vestiti del bambino. Per una maggiore protezione contro le macchie, **prova i bavaglini in plastica o silicone impermeabili** che catturano schizzi e pezzetti senza assorbirli.

Stoviglie adatte ai bambini.

Per dare da mangiare al bambino in sicurezza, è importante avere gli strumenti giusti. Assicurarsi che tutti gli utensili, i piatti e le ciotole siano privi di BPA e ftalati. **Cucchiai e forchette devono essere realizzati in silicone, bambù, legno naturale o acciaio inossidabile e devono essere dotati di un'impugnatura morbida.** In caso di alimenti caldi, assaggiare per assicurarsi che non siano troppo caldi così da evitare di bruciare la bocca al piccolo. Assicurarsi che ciotole e piatti siano dotati di un fondo a ventosa per evitare pezzi di pappa per aria!



Avviso per soggetti allergici..

Neonati e bambini soffrono spesso di allergie. Un'allergia alimentare si verifica quando il sistema immunitario reagisce a un determinato alimento come se fosse pericoloso o dannoso, innescando sintomi da lievi a gravi (fare riferimento ai Segni di una reazione allergica a pagina 23). Sebbene le allergie a latte, uova, soia e grano spesso si risolvano con la crescita, le allergie ad arachidi, frutta a guscio, pesce e crostacei hanno maggiori probabilità di essere permanenti [5].

Alcuni alimenti possono causare una reazione allergica, quindi consigliamo di rimanere vigili almeno per il primo anno di introduzione dei cibi solidi. Le attuali linee guida raccomandano di introdurre cibi allergenici quando il bambino inizia a consumare pappe frullate (~6 mesi). È stato dimostrato che ritardare l'introduzione di tali alimenti può effettivamente aumentare il rischio di un bambino di sviluppare un'allergia alimentare. Tenere presente che un bambino può sviluppare una reazione allergica in qualsiasi momento, anche dopo l'esposizione iniziale. Occorre un'osservazione costante dal momento che i bambini sono esposti a nuovi alimenti in queste prime fasi.

È inoltre importante ricordare che ogni bambino è diverso. Considerare la storia delle reazioni allergiche al cibo della propria famiglia, in quanto ciò potrebbe indicare una predisposizione. **È fondamentale consultare il proprio pediatra prima di introdurre qualsiasi alimento, specialmente quelli che è risaputo provochino reazioni allergiche.**

Consigliamo di introdurre nuovi alimenti singolarmente e nei primi momenti della giornata, così da poter contattare il pediatra nel normale orario di disponibilità in caso di reazione allergica.

Introduzione di cibi altamente allergenici.

La decisione di introdurre cibi altamente allergenici è personale e deve essere presa in consultazione con il proprio pediatra. Se il bambino mostra già segni di allergia alimentare o se un fratello ha un'allergia alle arachidi [6], il pediatra potrebbe indirizzare la famiglia a un allergologo per eseguire accertamenti e ricevere indicazioni personalizzate.

I principali allergeni alimentari:

- latte vaccino
- uovo
- soia
- grano
- arachidi
- noci
- pesce
- crostacei

Segni di una reazione allergica.

Reazioni da lievi a moderate

Più facili da individuare in bambini più grandi e adulti che possono verbalizzare eventuali sensazioni di disturbo. **Più difficili da individuare nei neonati.**

PRESTARE ATTENZIONE A:

- sfoghi cutanei o lividi
- gonfiore su labbra, viso o occhi
- formicolio alla bocca
- dolore addominale o vomito

Reazioni gravi

Possono essere fatali e richiedere cure mediche immediate.

CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO SENZA RIMANDARE.

Ricordarsi che questi sintomi sono difficili da individuare in chiunque, specialmente neonati e bambini, quindi rimanere all'erta in caso di introduzione di nuovi alimenti [7, 8, 9].

PRESTARE ATTENZIONE A:

- respirazione difficile/ rumorosa
- gonfiore della lingua
- gonfiore o senso di oppressione alla gola
- difficoltà a parlare e/o voce rauca
- respiro sibilante o tosse persistente
- capogiri persistenti o collasso
- pelle pallida, movimenti poco reattivi



NOTA: anche una piccola reazione allergica può essere il primo sintomo di una reazione grave. Rivolgersi al proprio pediatra se si presenta qualunque segno di reazione allergica!



NOTA: assicurarsi di confermare la diagnosi di allergia alimentare con il pediatra per evitare inutili limitazioni alimentari per i genitori e il bambino.

Intolleranza agli alimenti.

L'intolleranza alimentare a volte viene confusa con un'allergia alimentare dal momento che può manifestare sintomi simili, come vomito, dolore addominale e diarrea. **Mentre le allergie alimentari** sono reazioni immunitarie alle proteine presenti in alimenti come latte, noci e pesce, **le intolleranze alimentari** sono una reazione all'incapacità del corpo di digerire un certo tipo di alimento.

Si corre una maggiore probabilità di essere intolleranti al lattosio presente nei prodotti **lattiero-caseari**. Secondo il National Institutes of Health, la maggior parte di noi 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 sudamericani **[10]**.

Sebbene l'intolleranza alimentare e i sintomi correlati non mettano in pericolo quanto le allergie alimentari, è fondamentale esporre eventuali sintomi al pediatra e prestare al bambino le cure mediche di cui può necessitare.

- I neonati corrono un rischio maggiore di patologie connesse all'alimentazione rispetto a bambini più grandi e adulti sani. È fondamentale attenersi alle pratiche di sicurezza alimentare.
- La pulizia è estremamente importante durante la preparazione delle pappe fatte in casa. Assicurarsi di avere sempre le mani pulite e di utilizzare utensili da cucina, superfici di preparazione, pentole/padelle pulite, ecc., durante la preparazione delle pappe.
- Assicurarsi che gli alimenti cotti a vapore o riscaldati siano completamente raffreddati e di aver rimosso eventuali bucce, torsoli, noccioli o gambi prima di versarli nella ciotola bassa o nel recipiente.

Per ulteriori suggerimenti relativi alla sicurezza alimentare, fare riferimento alla guida "Food Safety for Moms-to-Be" della FDA **[11]**.



NOTA: le informazioni contenute nella nostra guida non sostituiscono le normali attenzioni da prestare ai bambini. Consultare sempre il proprio pediatra per quanto riguarda la sicurezza alimentare, l'alimentazione e le modalità con cui servire la pappa al bambino.

Cose da evitare.

Rischi di soffocamento

- verdure crude e dure
- pezzi di frutta di grandi dimensioni
- cibi appiccicosi o duri (popcorn, marshmallow, caramelle dure, ecc.)
- noci intere, piccole e grandi

Batteri e spore nocivi

- **I prodotti lattiero-caseari non pastorizzati** non sono stati sottoposti a trattamenti che permettono di uccidere i batteri nocivi e, pertanto, non sono sicuri per sistemi immunitari ancora immaturi.
- **Il miele** contiene spore che possono causare il botulismo, una malattia rara ed estremamente grave, in un sistema digestivo in fase di sviluppo.

Alimenti in scatola che siano...

- scaduti
- privi di etichetta
- ammaccati, arrugginiti, gonfi o con perdite

Ingredienti aggiunti

- sale o zucchero



NOTA: secondo l'American Academy of Pediatrics, è consigliato "cercare di evitare l'introduzione dei succhi di frutta fino all'anno del bambino. In caso contrario, attendere almeno fino a 6-9 mesi e limitare il consumo a 118-180 ml. Evitare di introdurre bevande zuccherate." [11]



Fase 1.

Omogeneizzato perfetto: 6-8 mesi

Frullare finemente frutta e verdura per ottenere passati nutrienti e salutari: il primo approccio del piccolo al cibo solido.

NOTA: per ottenere un passato più denso, ridurre il liquido a 1 cucchiaio; per un passato più diluito, aggiungere 1 cucchiaio di liquido alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata.

La fase 1 durerà 6-8 settimane.

La fase 1 introduce omogeneizzati molto semplici e diluiti realizzati con al massimo due ingredienti. Introdurre i nuovi alimenti seguendo un programma di 4 giorni; questo significa che verrà introdotto un nuovo alimento alla volta, ogni quattro giorni. Questo è fondamentale per monitorare eventuali reazioni allergiche a un determinato alimento.

Introduzione dei sapori

Il primo pasto "solido" del bambino sarà in realtà un passato diluito e preparato con un unico ingrediente. Per creare una pappa della consistenza appropriata, frullare gli alimenti con latte materno, latte formula o acqua.

Regola dei "4 giorni di attesa"

Quando si introducono nuovi alimenti, è estremamente importante seguire la regola dei "4 giorni di attesa", che prevede di introdurre il nuovo alimento singolarmente e per quattro giorni consecutivi. Ad esempio, se il bambino ha provato la banana il lunedì, aspettare fino a venerdì per introdurre le patate. In questo modo, è possibile correlare subito eventuali reazioni avverse, eruzioni cutanee o feci anomale all'alimento

appena introdotto. Introdurre nuovi alimenti solo al mattino o nel primo pomeriggio qualora fosse necessario contattare il pediatra. È consentito invece combinare un nuovo alimento con qualsiasi alimento già tollerato dal bambino.

Aumentare la consistenza nel corso della Fase 1

Man mano che il bambino acquisisce familiarità con gli alimenti, addensare gradualmente la consistenza della pappa frullando con meno liquido (latte materno, latte in formula o acqua). Ascoltare sempre il bambino.

Lo sviluppo di ogni bambino avviene in tempi diversi, pertanto è fondamentale consultarsi con il pediatra per prendere decisioni informate su quali alimenti sono appropriati. Se, in qualsiasi momento, si nutrono dubbi sulle abitudini alimentari del bambino, contattare il pediatra per ricevere un consiglio.

Il primo omogeneizzato del piccolo!

Consistenza della pappa: omogenea e liquida quanto basta affinché scivoli via dal cucchiaino

È arrivato il gran giorno... ma in base a cosa scegliere il primo alimento solido da servire al bambino? Non serve preoccuparsi! Per prenderla alla leggera, è possibile chiudere gli occhi e scegliere un alimento a caso su questa pagina. Probabilmente la prima volta non mangerà più di un cucchiaino!

Alcune idee per il primo pasto del piccolo:

- zucca
- mela
- avocado
- banana
- riso integrale
- zucchina
- pera
- carote
- piselli
- patata dolce
- riso bianco
- patata



Settimana 1.

Per la prima settimana, servire al bambino un solo alimento al giorno insieme al latte materno o artificiale. Dopo 2 giorni, assicurarsi di togliere le porzioni per i giorni 3 e 4 dal congelatore e riporle in frigorifero così da farle scongelare. Al 4° giorno, togliere le porzioni per i giorni 5 e 6 dal congelatore e riporle in frigorifero così da farle scongelare.

Preparare la giusta quantità di pappa per la 1° settimana.

Per evitare sprechi, riempire a metà 3-4 ciotole con indicazione della data con il primo alimento e riempire il vassoio Easy-Pop da mettere in congelatore con il secondo alimento. Riporre in frigorifero le ciotole e in congelatore il vassoio, così da avere tutte le pappe pronte per l'intera settimana!



Sapore #1:
frigorifero

Sapore #2:
freezer

Promemoria per la

conservazione: la pappa fresca si conserva in frigorifero per 2-3 giorni come da raccomandazioni USDA sulla sicurezza alimentare [12]. Gli alimenti congelati si conservano per circa 3 mesi. Anche se la pappa ha cambiato colore o si è scurita, è comunque sicura da mangiare se consumata entro i tempi consigliati. Congelare immediatamente le pappe dopo la preparazione aiuta ad attenuare eventuali variazioni di colore.

Settimana 2.

Per la 2° settimana, è possibile offrire un terzo gusto, sempre seguendo la regola dei "4 giorni di attesa". Iniziare a offrire una maggiore quantità di pappa rispetto alla 1° settimana; consigliamo mezza porzione di NutriBullet Baby® una volta al giorno. Prestare sempre attenzione ai segnali del bambino che indicano la sazietà.

A passo sfrenato.

A seconda dell'età del bambino al momento del primo pasto, potrebbe iniziare ad assumere 2 porzioni al giorno abbastanza in fretta. Seguire sempre la loro inclinazione.

! **IMPORTANTE!** Non conservare avanzi che siano venuti a contatto con un cucchiaino o un utensile usato. I germi del cucchiaino possono facilmente contaminare gli avanzi. Se si ritiene che il bambino non consumerà l'intero contenuto di una ciotola in cui è riposta la pappa, prendere semplicemente la quantità necessaria con un utensile pulito, richiudere il coperchio e conservare il resto per un secondo momento.

! **AVVERTENZA:** non riempire il vassoio da riporre in congelatore oltre i $\frac{3}{4}$ per evitare bruciature e perdite. Assicurarsi che tutti i lati del coperchio del vassoio siano agganciati e sigillati per evitare bruciature da freddo.

La pappa del bambino.

Finalmente è arrivato il momento di iniziare a introdurre gli omogeneizzati. Ecco alcuni suggerimenti per andare sul sicuro:

- 1 Offrire il primo pasto in un momento in cui il bambino non è troppo affamato. Per prima cosa, nutrire il bambino con latte materno o artificiale, fermandosi poco prima che sia sazio. Quindi introdurre la pappa subito dopo o attendere fino a 2 ore.
- 2 Offrire il primo pasto nelle prime ore della giornata (mattina o pomeriggio) nel caso in cui il bambino manifesti reazioni come aria nella pancia o coliche.
- 3 Offrire il cibo a temperatura ambiente o leggermente riscaldato (circa 37 °C). Non riscaldare cibi nel microonde, dal momento che tale modalità crea sacche di calore.
- 4 Mettere un po' di pappa sul cucchiaino e un po' sulle labbra del bambino. Quindi posizionare il cucchiaino sul labbro inferiore, spingendolo delicatamente in bocca. Ciò potrebbe provocare una reazione del bambino che cerca di spingere fuori il cibo con la lingua. In tal caso, usare il cucchiaino per pulire la zona del mento e

riprovare a infilarlo in bocca. Se la lingua continua a spingere fuori il cibo, non c'è motivo di preoccuparsi.

Non serve obbligare il piccolo a mangiare. Se non ha intenzione di assaggiare la pappa, è possibile riprovare dopo qualche giorno.

Conclusione della pappa

Il bambino mostrerà dei segnali per far capire che l'ora della pappa è finita, ad esempio appoggiandosi allo schienale del seggiolone, girandosi dall'altra parte, giocando con il cucchiaino o rifiutandosi di aprire la bocca. Se è avanzato del cibo, consigliamo di gettarlo. Non serve forzare il bambino a continuare a mangiare se è sazio. Gettare via gli avanzi che sono entrati a contatto con la bocca del bambino o con il cucchiaino.

È stato facile, no?!
Complimenti!





Puree con 1 ingrediente.



Purea di banana.

PER CIRCA 85 G

Spesso considerata come il miglior alimento solido da introdurre ai bambini, la banana è un alimento gustoso e a basso rischio di allergia.



10 secondi

- BANANA, MEDIA, TAGLIATA**
 - CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**
- 1 Versare gli ingredienti nella ciotola bassa. Non superare la linea MAX.
 - 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Anche se c'è chi sostiene sia meglio introdurre prima le verdure e dopo la frutta, i bambini sono programmati per preferire i cibi dolci e l'ordine di introduzione degli alimenti probabilmente non cambierà tale aspetto.



Purea di avocado.

PER CIRCA 130 G

Ricchi di vitamine, minerali e grassi monoinsaturi sani, gli avocado cremosi sono uno dei grandi successi della natura.



15 secondi

- 1 **AVOCADO, PICCOLO**
 - 1/4 **CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE (FACOLTATIVO, PER AIUTARE A PREVENIRE UNA VARIAZIONE DI COLORE)**
 - 3 **CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**
- 1 Versare gli ingredienti nella ciotola bassa. Non superare la linea MAX.
 - 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO

L'avocado non è abbastanza maturo? Per accelerare il processo di maturazione, posizionare la frutta in un sacchetto di carta accanto a una banana.



Purea di patata dolce.

PER CIRCA 285 G

Una sola patata ha una resa molto elevata e permette di preparare più pappe contemporaneamente, facendo risparmiare tempo prezioso.



15 secondi

- 1 **PATATA DOLCE, MEDIA. SBUCCIATA (COTTA AL VAPORE O BOLLITA)**
- 2 Versare la patata dolce cotta al vapore e ben raffreddata insieme al liquido nel recipiente. Non superare la linea MAX.
- 3 **CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**
- 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO

Evitare di conservare patate dolci crude in frigorifero. Conservarle piuttosto in un contenitore fresco, asciutto e ben ventilato.



Purea di pera.

PER CIRCA 85 G

È il momento di presentare le pere al piccolo buongustaio di casa! Indipendentemente dalla varietà, le pere sono un'ottima fonte di vitamina C e fibre. Il loro sapore dolce avranno un successo assicurato per le piccole papille gustative.



12 minuti

- 1 **PERA, MEDIA, TAGLIATA (COTTA AL VAPORE)**
 - 2 **CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**
- 1 Aggiungere la pera cotta al vapore e ben raffreddata e il liquido nella ciotola bassa. Non superare la linea MAX.
 - 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.



Assicurarsi sempre che qualsiasi ingrediente cotto o al vapore si sia completamente raffreddato prima di frullarlo nella ciotola piccola sigillata e nella lama di estrazione!

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Se si ha a disposizione poco tempo (o energia!), le pere in scatola scolate sono una buona alternativa a quelle fresche cotte al vapore e raffreddate. Basta solo assicurarsi di scegliere una varietà non sciroppata e senza additivi.



Riso integrale.

PER CIRCA 340 G

I cereali sono un alimento classico da introdurre nell'alimentazione dei neonati. Ci piace usare il riso integrale dal momento che è un chicco intero e rappresenta una fonte naturale di fibre.



20 minuti

½ TAZZA DI RISO INTEGRALE, CRUDO

1½ TAZZA DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Il riso integrale frullato è un ottimo alimento. Si abbina alla perfezione anche ad altre puree di frutta e verdura (vedere a pagina 4 la purea di fagiolini e riso).

- 1 Aggiungere ½ tazza di riso integrale crudo nel recipiente e frullare per 45 secondi fino a ottenere una polvere fine.
- 2 Aggiungere il riso integrale frullato e 1 ½ tazza di latte materno, in formula o acqua in una pentola e mescolare.
- 3 Portare a ebollizione e ridurre a fuoco basso per 15 minuti.
- 4 Verificare la consistenza. Per una consistenza più liquida, aggiungere altro liquido.



Lasciar sempre raffreddare la pappa prima di servirla al bambino.



Puree miste.

Per aggiungere più nutrimento (e raffinatezza) alla pappa, è possibile aggiungere un secondo ingrediente alle puree di frutta o verdura del bambino. Non c'è nessuna regola nell'abbinare tutti gli alimenti che il bambino tollera. Basta seguire sempre la regola dei "4 giorni di attesa" per l'introduzione dei nuovi alimenti.



Purea di pere e avena.

PER CIRCA 225 G

La farina d'avena delicata e avvolgente si combina alla perfezione con moltissime puree di frutta e verdura.



60 secondi

- 1 TAZZA **DI PERA, COTTA A VAPORE, PELATA E SENZA TORSOLO, LASCIATA RAFFREDDARE**
- ½ TAZZA **DI FARINA DI AVENA, COTTA E LASCIATA RAFFREDDARE**
- 2 **CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**

- 1 Aggiungere la pera cotta al vapore e ben raffreddata, ¼ di tazza di avena e 2 cucchiari di latte materno, in formula o acqua al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungere l'avena rimanente.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino a ottenere una consistenza uniforme.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

I pediatri possono consigliare di aggiungere piccole quantità di tofu, yogurt bianco e ricotta nell'alimentazione del bambino intorno ai 7 o 8 mesi. Verificare con il pediatra per decidere se questi alimenti vanno bene o meno per il bambino in questione. Come per tutti i nuovi alimenti, seguire la regola dei "4 giorni di attesa".



Purea di fagiolini e riso.

PER CIRCA 185 G

Fagiolini e riso integrale per un piatto classico amato da tutti i bambini.



60 secondi

- ½ TAZZA **DI FAGIOLINI
(COTTI A VAPORE/
BOLLITI, LASCIATI
RAFFREDDARE)**
- 1 TAZZA **DI RISO INTEGRALE,
COTTO**
- ¼ TAZZA **DI LATTE MATERNO,
IN FORMULA O
ACQUA**



Lasciar sempre raffreddare la pappa prima di servirla al bambino.

- 1 Aggiungere gli ingredienti ben raffreddati al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Man mano che il piccolo cresce, è possibile iniziare con puree dalla consistenza più densa. Per ottenere la consistenza perfetta, è sufficiente aggiungere meno liquido e "frullare" alcune volte spingendo verso il basso la ciotola e rilasciando immediatamente. Se la nuova consistenza non è apprezzata, basta aggiungere più liquido per renderla più liscia.



Purea di fragole e banana.

PER CIRCA 115 G

Fragola e banana sono una coppia iconica come piselli e carote.



20 secondi

- 1 **BANANA, MEDIA, TAGLIATA**
 - 2 **FRAGOLE, TAGLIATE A METÀ**
- 1 Aggiungi gli ingredienti al recipiente. Non superare la linea MAX.
 - 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Sbucciare e tagliuzzare le banane mature e conservarle in un sacchetto per congelatore riutilizzabile. Sono un'ottima aggiunta ai frullati per adulti e possono essere scongelate man mano che occorrono per le pappe.



Purea di avocado e piselli.

PER CIRCA 140 G

Il piccolo adorerà presto il mix di avocado e piselli. Sorprendentemente, ½ tazza di piselli cotti contiene 4 grammi di proteine vegetali!



20 secondi

- ¼ **DI AVOCADO,
PELATO E
DENOCCIOLATO**
- ½ TAZZA **DI PISELLI, COTTI A
VAPORE E LASCIATI
RAFFREDDARE**
- ½ TAZZA **DI LATTE MATERNO,
IN FORMULA O
ACQUA**

- 1 Aggiungere gli ingredienti ben raffreddati alla ciotola bassa. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO

Lavare accuratamente la frutta e la verdura fresche (comprese quelle con la buccia!) sotto acqua corrente pulita. Lavare e asciugare sempre gli avocado prima di affettarli.

! Assicurarsi sempre che qualsiasi ingrediente cotto o al vapore si sia completamente raffreddato prima di frullarlo nella ciotola piccola sigillata e nella lama di estrazione!

! Lasciar sempre raffreddare la pappa prima di servirla al bambino.



Purea di patate dolci e carote.

PER CIRCA 240 G

Una delle puree vegetali più popolari tra i bambini, carote e patate dolci forniscono la vitamina A necessaria per una pelle sana, tessuti in salute e una buona vista.



60 secondi

- ½ TAZZA **DI PATATA DOLCE, MEDIA, SBUCCIATA (COTTA AL VAPORE/ BOLLITA E LASCIATA RAFFREDDARE)**
- ½ TAZZA **DI CAROTA, SBUCCIATA (COTTA AL VAPORE/ BOLLITA E LASCIATA RAFFREDDARE)**
- ½ TAZZA **DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**

- 1 Aggiungere gli ingredienti ben raffreddati al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino a raggiungere una consistenza vellutata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

È importante che i bambini traggano beneficio da un arcobaleno di alimenti nei loro piatti. Ad esempio, gli alimenti arancioni, verdi e rossi offrono tutti i nutrienti salutari perfetti per far crescere al meglio mente e corpo.



Fase 2.

**Consistenze gustose:
9-12 mesi**

Puree più dense facili da realizzare per la fase successiva dello sviluppo del piccolo.

NOTA: per ottenere un passato più denso, ridurre il liquido a 1 cucchiaio; per un passato più diluito, aggiungere 1 cucchiaio di liquido alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata.

La fase 2 implica che è giunto il momento di addensare un po' la pappa.

Iniziare aggiungendo riso ben cotto, farina d'avena o pezzetti di pasta tagliuzzati per incrementare leggermente la consistenza. Una volta che il bambino si è abituato alla pappa più densa, ci si può sbizzarrire creando combinazioni di sapori che aiutano a sviluppare il palato.

Questa fase richiede anche l'introduzione di cibi più sostanziosi come pollo, carne rossa e formaggio grattugiato. Ora che il bambino permette di scegliere in una lista di gusti molto più ricca, può essere una buona idea preparare in anticipo grandi quantità di purea con un solo ingrediente (fare riferimento alla Preparazione in serie a pagina 17). In questo modo, quando una ricetta richiede un ingrediente come il pollo, basterà semplicemente aggiungere una porzione scongelata, senza bisogno di ulteriori cotture. Questo permetterà di risparmiare tantissimo tempo di preparazione, lasciando spazio alla creatività senza passare troppo tempo in cucina.

Infine, la fase 2 è un momento meraviglioso e divertente per iniziare a introdurre alimenti come cereali, piccoli pezzi di frutta e verdure cotte tritate.

Lo sviluppo di ogni bambino avviene in tempi diversi, pertanto è fondamentale consultarsi con il pediatra per prendere decisioni informate su quali alimenti sono appropriati per il singolo bambino. Se, in qualsiasi momento, si nutrono dubbi sulle abitudini alimentari del bambino, contattare il pediatra per ricevere un consiglio.





Crema di semi di chia ai frutti di bosco.

con pane tostato opzionale o yogurt per la versione semifreddo.

PER CIRCA 85 G

La marmellata di semi di chia è un modo delizioso per far assaggiare la bontà dei frutti di bosco e degli acidi grassi omega-3 senza zuccheri aggiunti.



30 secondi

- 1/4 TAZZA DI MIRTILLI
- 2 FRAGOLE, PICCOLE, TAGLIATE A METÀ
- 1 CUCCHIAIO DI SEMI DI CHIA

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Questo è un buon momento per incoraggiare il bambino a mangiare da solo. Il momento perfetto cambia da bambino a bambino, ma in generale si consiglia di introdurre questa pratica una volta che il bambino riesce a stare seduto in posizione verticale e a portare le mani e altri oggetti alla bocca. Lasciare a disposizione del bambino un cucchiaino durante la pappa o preparare pezzetti di alimenti facili da "acchiappare" per facilitare la presa al piccolo e farlo sperimentare.

- 1 Aggiungere frutti di bosco, fragole e semi di chia nella ciotola bassa. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo.



Zuppa di pollo, riso integrale e carote.

PER CIRCA 225 G

Un'unica preparazione per tutti: basterà frullare una piccola porzione di questo pasto completo per il piccolo e servire ciò che rimane in pezzi al resto della famiglia!



60 secondi

¼ TAZZA DI CAROTA (COTTA AL VAPORE O BOLLITA)

* Volendo è anche possibile aggiungere della purea di patate dolci e carote già preparata

¼ TAZZA DI POLLO, COTTO E TRITATO

¼ TAZZA DI RISO INTEGRALE, COTTO

½ TAZZA DI BRODO VEGETALE, NON SALATO

- 1 Aggiungere prima il liquido, quindi aggiungere la carota, il pollo e il riso completamente raffreddati al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO

Usare un termometro da cucina per cuocere il pollo raggiungendo una temperatura interna di almeno 70 °C per uccidere tutti i batteri.



Zuppa di zucca e lenticchie.

PER CIRCA 255 G

I legumi, come le lenticchie, sono ricchi di nutrienti salutari come proteine vegetali, fibre, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche. Se abbinati alla zucca butternut, ricca di sostanze nutritive, si crea un pasto che è un concentrato di nutrienti.



60 secondi

½ TAZZA DI ZUCCA BUTTERNUT, TAGLIATA A CUBETTI (COTTA A VAPORE O BOLLITA)

½ TAZZA DI LENTICCHIE, COTTE E LASCIATE RAFFREDDARE

½ TAZZA DI BRODO VEGETALE, NON SALATO

- 1 Aggiungere prima il liquido, quindi aggiungere la zucca e le lenticchie ben raffreddate al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

In questa fase, le puree più dense sono perfette per il piccolo. Ma se presenta difficoltà nel deglutire il cibo più denso o continua a spingere fuori il cibo, provare con una purea più liquida e ritentare la settimana successiva.



Zuppa di spinaci e patate.

PER CIRCA 425 G

Gli spinaci, un noto superfood, si abbinano all'umile patata per creare un piatto nutriente.



60 secondi

½ TAZZA DI SPINACI, COTTI

1 TAZZA DI PATATE (COTTE AL VAPORE O BOLLITE), PELATE

1½ TAZZA DI BRODO VEGETALE, NON SALATO

- 1 Aggiungere prima il liquido, quindi aggiungere le patate e gli spinaci ben raffreddati al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2 Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3 Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Tutti i cibi freschi devono essere cucinati senza aggiunta di sale o condimenti nelle prime fasi. Poiché gli alimenti trasformati tendono a essere più salati e contengono altri conservanti, si consigliano pasti fatti in casa.



Crema di fagioli a misura di bambino.

con pane tostato opzionale

PER CIRCA 225 G

L'hummus è uno spuntino perfetto per gli adulti, e allora perché non prepararne una variante per i propri piccoli? Realizzato con fagioli ricchi di fibre e grassi sani, questo hummus di fagioli neri saprà farsi amare.



60 secondi

- 1 BARATTOLO DI 425 G DI FAGIOLI NERI, SCOLATI E SCIACQUATI, SENZA SALE AGGIUNTO**
- 2 CUCCHIAI DI OLIO D'OLIVA**
- 1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE**
- 1** Aggiungere i fagioli, l'olio d'oliva e il succo di limone al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2** Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3** Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Lo svezzamento in base ai segnali del bambino è un'alternativa all'alimentazione passiva con il cucchiaino. Quando i bambini si nutrono da soli, si ritiene che questo rafforzi la fiducia e scoraggi un atteggiamento eccessivamente selettivo. E non bisogna dimenticare di essere pazienti se il bambino non sembra intenzionato a iniziare a mangiare. Le grandi conquiste richiedono tempo.



Fase 3.

Mini-pasti Oltre 1 anno

Questa fase incorpora piccoli pezzetti di frutta e verdura nella purea, aiutando il bambino a masticare alimenti interi.

Quanta differenza in un anno!

A questo punto dello sviluppo, le abitudini alimentari del bambino assomigliano sempre di più a quelle di un adulto. Probabilmente avrà imparato a nutrirsi da solo con le dita e il cucchiaino e esprimerà più chiaramente le sue preferenze.

In questa fase, è più importante che mai servire al bambino una varietà di sapori e consistenze; ciò che viene introdotto ora getterà le basi per le sue future abitudini alimentari. È fondamentale quindi incoraggiare la sperimentazione servendo sempre un'ampia varietà di opzioni da ogni gruppo alimentare. Anche se può capitare che non voglia mangiare, il piccolo acquisirà familiarità con il cibo preparato, aumentando le probabilità che, in futuro, spazzoli il piatto.

Lo sviluppo di ogni bambino avviene in tempi diversi, pertanto è fondamentale consultarsi con il pediatra per prendere decisioni informate su quali alimenti sono appropriati. Se, in qualsiasi momento, si nutrono dubbi sulle abitudini alimentari del bambino, contattare il pediatra per ricevere un consiglio.



Frullato di yogurt alla pesca.

PER CIRCA 285 G

I frullati, come questo dall'abbinamento classico, sono un meraviglioso modo per far mangiare frutta e verdura ricche di sostanze nutritive.



60 secondi

- ½ TAZZA DI YOGURT, BIANCO**
- ½ TAZZA DI PESCHE, PELATE, DENOCCIATE E TAGLIATE**
- ½ BANANA, TAGLIATA**
- 2 CUCCHIAI DI LATTE MATERNO, IN FORMULA O ACQUA**

- 1** Aggiungere yogurt, pesca, banana e liquido al recipiente. Non superare la linea MAX.
- 2** Frullare per 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo, quindi mescolare.
- 3** Frullare per altri 30 secondi fino alla consistenza desiderata.

NOTA: per ottenere un frullato più diluito, aggiungere 1 cucchiaino di liquido alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

È possibile usare qualsiasi combinazione di frutta per il frullato preparato con NutriBullet Baby®, basterà scegliere una porzione di qualsiasi frutto già pronta nel congelatore.

CONSIGLIO

Se sembra che il bambino non tolleri i latticini, sostituire lo yogurt bianco con un'alternativa priva di lattosio.

Pasta e formaggio al cavolfiore.

PER CIRCA 425 G

Pasta e formaggio diventerà senza dubbio uno dei suoi piatti preferiti, quindi perché non iniziare a proporglielo? Per dargli una spinta nutritiva in più, basterà arricchire il piatto con un po' di cavolfiore frullato.



20 minuti

PUREA DI CAVOLFIORE:

- ¼ **DI INFIORESCENZE DI CAVOLFIORE, LESSATE/ COTTE AL VAPORE**
- 2 **CUCCHIAI DI LATTE**

ALTRI INGREDIENTI:

- 1 TAZZA **DI FORMAGGIO**
- ¼ TAZZA **DI RICOTTA**
- 2 **CUCCHIAI DI BURRO, AMMORBIDITO**
- 3 **CUCCHIAI DI LATTE**
- 1 ½ TAZZA **DI PASTA, INTEGRALE, COTTA E LASCIATA RAFFREDDARE**
- ¼ TAZZA **DI SPINACI, TAGLIATI FINEMENTE (OPZIONALI)**

Per un maggiore divertimento è possibile scegliere pasta a forma di stelline!

- 1 Aggiungere gli ingredienti per la purea di cavolfiore ben raffreddati al recipiente. Frullare fino a ottenere una purea priva di grumi.
- 2 Aggiungere altri ingredienti al recipiente (eccetto la pasta) e frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.
- 3 Versare il mix di formaggi in una casseruola a fuoco medio, mescolando delicatamente fino a quando non si sarà sciolto e riscaldato.
- 4 Aggiungere la pasta cotta e mescolare fino a quando la salsa non risulta uniformemente distribuita. Volendo, è possibile aggiungere degli spinaci.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Le verdure crucifere come il cavolfiore sono un vero alleato contro le infiammazioni. Sugeriamo quindi di includerne anche altre, come broccoli, cavoletti di Bruxelles e cavoli, nell'alimentazione del bambino.

CONSIGLIO

È possibile preparare della purea di cavolfiore in più come deliziosa alternativa al purè di patate: sarà un successo per tutta la famiglia.



Lasciar sempre raffreddare la pappa prima di servirla al bambino.





Frittata di verdure.

PER 3 PORZIONI

Le classiche uova strapazzate sono appena diventate un po' più nutrienti grazie all'aggiunta di molte verdure squisite. Piatti a base di uova come questo sono perfetti per creare un pasto gustoso per colazione, pranzo o cena che adorerà tutta la famiglia.



10 minuti

¼ **DI CAROTA, MEDIA, COTTA AL VAPORE/ BOLLITA**

¼ **ZUCCHINA, MEDIA, COTTA AL VAPORE/ BOLLITA**

4 **POMODORINI**

3 **UOVA, GRANDI**

¼ TAZZA **DI FORMAGGIO, GRATTUGGIATO**

2 **CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

- 1 Aggiungere le verdure e le uova al recipiente e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2 Scaldare l'olio d'oliva in una padella di medie dimensioni a fuoco medio.
- 3 Versare il composto con le uova nella padella e guarnire con formaggio grattugiato. Lasciare cuocere il composto, inclinando la padella e spostando delicatamente le porzioni una volta cotte.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Nel mondo della nutrizione, le uova sono considerate una proteina perfetta in quanto contengono tutti gli amminoacidi non essenziali ed essenziali di cui il corpo ha bisogno.

CONSIGLIO

Non ci sono limiti alle verdure da usare per questo piatto. Ad esempio, è possibile sostituire le zucchine con i broccoli.

- 4 Quando la superficie della frittata si è addensata e non risultano più parti liquide, piegare la frittata a metà con una spatola.
- 5 Assicurarsi che sia fredda al tatto, quindi servire. Conservare gli avanzi in frigorifero per avere già il pasto pronto per il giorno dopo.

Pancake alla banana con 4 ingredienti.

PER 2 PANCAKES MEDI O 3 MINI PANCAKES

La colazione avrà una marcia in più con questi facili pancake con soli 4 ingredienti. Si tratta di un'ottima ricetta di base da raddoppiare o triplicare e preparare nel recipiente per preparare una colazione gustosa per tutta la famiglia.



13 minuti

- 1 **BANANA, PICCOLA, TAGLIATA**
- 1 **UOVO, GRANDE**
- ¼ TAZZA **DI FIOCCHI D'AVENA INTEGRALI**
- ⅛ **CUCCHIAIO DI CANNELLA**
- 1 **CUCCHIAIO DI BURRO**

CONSIGLIO

Riporre i pancake avanzati in un sacchetto ermetico riutilizzabile e conservarli nel congelatore. Per una colazione al volo, basterà semplicemente inserire i pancake ancora surgelati nel tostapane e riscaldarli.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Uno dei modi migliori per promuovere sane abitudini alimentari è dare l'esempio con un modello di comportamento sano. In quest'ottica è fondamentale dare priorità ai pasti in famiglia spegnendo la TV e gli smartphone e mostrando ai piccoli quanto può essere gustoso mangiare sano.

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola piccola (tranne il burro) e frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2 Riscaldare il burro in una padella o sulla piastra a fuoco medio.
- 3 Versare la miscela per pancake nella padella e girare le frittelle non appena si vedono delle bolle e la parte a contatto con la padella si scurisce.
- 4 Continuare a cuocere fino a dorare anche il secondo lato.
- 5 Assicurati che il pancake sia freddo al tatto, quindi servire.





Ricette per la mamma.

Dopo 40 settimane in cui il corpo ha trasportato un carico così prezioso, il vero lavoro da mamma è appena iniziato! Le ricette di seguito sono state preparate pensando alle mamme, e sono ricche di ingredienti nutrienti e deliziosi per garantire la forza e l'energia necessarie mentre ci si prende cura del nuovo arrivato.

Frullato ricco di sostanze nutritive.

PER CIRCA 680 G

Cioccolato e burro di arachidi. Nutriente e delizioso. Questo è per te, mamma.



60 secondi

- ½ AVOCADO, MEDIO**
- 1 BANANA, TAGLIATA**
- 1 TAZZA DI LATTE DI MANDORLE NON ZUCCHERATO**
- 2 CUCCHIAI DI CACAO IN POLVERE**
- 2 CUCCHIAI DI BURRO DI ARACHIDI**
- 1 CUCCHIAIO DI SCIROPPO D'ACERO O AGAVE (OPZIONALE)**
- ½ TAZZA DI CUBETTI DI GHIACCIO**

- 1** Aggiungere tutti gli ingredienti (eccetto i cubetti di ghiaccio) al recipiente.
- 2** Frullare per 45 secondi.
- 3** Aggiungere i cubetti di ghiaccio, quindi frullare per altri 15 secondi fino a raggiungere la consistenza desiderata.

NOTA: per un frullato meno denso, aggiungere più liquido o cubetti di ghiaccio. Non superare la linea MAX.

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Durante l'allattamento, il corpo fa gli straordinari e necessita di circa 500 calorie in più al giorno per fornire un importante nutrimento al bambino in crescita.





Bocconi di energia durante l'allattamento.

PER 450 G

Preparati con i galattogoghi, ossia sostanze che si ritiene aumentino la produzione di latte come avena, noci e semi, questi bocconi di energia sono perfetti per le mamme multitasking.



Si preparano in 5 minuti, e si fanno raffreddare per 1 ora

- 1 TAZZA DI FIOCCHI D'AVENA**
- ½ TAZZA DI SEMI DI LINO, MACINATI**
- 1 TAZZA DI BURRO DI ARACHIDI (OPPURE UN QUALSIASI BURRO DI FRUTTA SECCA A SCELTA)**
- ¼ TAZZA DI SCIROPPO D'ACERO O AGAVE**
- 1 CUCCHIAINO DI ESTRATTO DI VANIGLIA**
- ½ TAZZA DI GOCCE DI CIOCCOLATO FONDEnte**

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Gli spuntini ricchi di proteine e fibre possono aiutare a stabilizzare lo zucchero nel sangue (anche quando tutto il resto sembra essere leggermente fuori controllo).

- 1 Frullare fiocchi d'avena e semi per 30 secondi nel recipiente fino a ottenere una consistenza grossolana.
- 2 In una ciotola media, aggiungere tutti gli ingredienti tranne le gocce di cioccolato.
- 3 Mescolare e unire tutti gli ingredienti.
- 4 Una volta mescolati, aggiungere le gocce di cioccolato e continuare a mescolare.
- 5 Formare delle palline comode da mangiare in un boccone, dal diametro di circa 2,5 cm.
- 6 Riporre i bocconi su una teglia o un piatto e lasciare raffreddare in frigorifero per 1 ora.
- 7 Trasferire in un contenitore ermetico una volta induriti.

Bevanda idratante e rinfrescante con cetrioli e fragola.

PER CIRCA 285 G

L'idratazione è necessaria per tutti, ma è particolarmente importante per le mamme che allattano. Questa bevanda rinfrescante è perfetta da alternare alla normale acqua.



45 secondi

- | | | | |
|---------|-------------------------------|---|--|
| 3 | FRAGOLE | 1 | Aggiungere tutti gli ingredienti (eccetto i cubetti di ghiaccio) al recipiente. Non superare la linea MAX. |
| ½ TAZZA | DI CETRIOLO, A FETTE | 2 | Frullare per 30 secondi. |
| 4 | FOGLIE DI MENTA | 3 | Aggiungere i cubetti di ghiaccio, quindi frullare per altri 15 secondi. |
| ½ TAZZA | DI ACQUA DI COCCO | | |
| ½ TAZZA | DI CUBETTI DI GHIACCIO | | |

CONSIGLIO DEL NUTRITIONISTA

Anche se l'acqua naturale svolge sicuramente il suo compito nel mantenerci idratati, a volte può stancare. Frullati, infusi di frutta ed erbe e acqua frizzante miscelata a succo con 100% frutta sono tutte opzioni stimolanti che aiutano a sconfiggere la noia.



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.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

nutribullet BABY®



Importer:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M30049 | Stand: 06/2022