



Nutramigen LGG® Complete,
aby przywrócić uśmiech
Twojego dziecka
– kompletne wsparcie na starcie!

Przewodnik dla rodziców dzieci z alergią na białka mleka krowiego



Słowo o książeczce
Dlaczego warto przeczytać

Alergia na białka mleka krowiego
Co warto wiedzieć o ABMK?

Alergia na białka mleka krowiego
Co może świadczyć o ABMK?

Postępowanie w alergii na białka mleka krowiego
Co należy robić po zdiagnozowaniu ABMK?

Nutramigen LGG® Complete
Czym jest i jak działa?

Wprowadzanie preparatu mlekoza epczego do diety dziecka z ABMK
Wprowadzanie Nutramigenu do diety

Wprowadzanie Nutramigenu do diety
Jak to zrobić krok po kroku?

Sposób przygotowania
Nutramigen LGG® Complete

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK
Dlaczego rozszerzanie diety jest ważne?

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK
Jak i kiedy bezpiecznie wprowadzać nowe produkty?

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK
Kiedy należy zacząć?

Schemat żywienia dziecka z ABMK

Wskazówki żywieniowe przy ABMK
Czego unikać w trosce o zdrowie?

Porady żywieniowe
Jak wspierać wyrastanie dziecka z ABMK?

Garść kulinarnych inspiracji
Jak Nutramigenem urozmaicić menu dziecka?

3

4-5

6-7

8-9

10-11

12-13

14-15

16-17

18-19

20-21

22-23

24-29

30-31

32-33

34-65





Słowo o książeczce

Dlaczego warto przeczytać

Drogi Rodzicu!

Oddajemy w Twoje ręce przewodnik, który krok po kroku przybliży Ci temat dziecięcej alergii na białka mleka krowiego (w skrócie: ABMK). Powstał on po to, aby wesprzeć Ciebie i Twoje dziecko na drodze prawidłowego rozwoju i odkrywania nowych smaków.

W książeczce znajdziesz ważne informacje o ABMK i wiele cennych wskazówek, które pozwolą rozpocząć wspianą przygodę związaną z poszerzaniem diety maluszka.

Dowiesz się, jak właściwie postępować w przypadku stwierdzonej alergii, aby zapewnić dziecku dobry start w życie poprzez odżywianie. Wierzmy, że porady odmienią Wasze życie rodzinne. Codziennosc stanie się prostsza i jeszcze bardziej radosna, a przede wszystkim wolna od żywieniowych trosk.

Alergia na białka mleka krowiego

Co warto wiedzieć o ABMK?

Alergia na białka mleka krowiego (w skrócie: ABMK) jest najczęstszą alergią pokarmową u dzieci w wieku poniżej 3 lat. Występuje wtedy, gdy układ odpornościowy identyfikuje białka obecne w krowim mleku jako szkodliwe i uruchamia reakcję alergiczną. Diagnoza i leczenie oparte na właściwej diecie w większości przypadków prowadzi do ustąpienia objawów i „wyrastania” z alergii.



Diagnoza

Nie warto odkładać wizyt u lekarza, jeśli prawdopodobnie Twoje dziecko reaguje alergicznie na białka mleka krowiego. Pamiętaj, że im wcześniej specjalista zdiagnozuje ABMK, tym szybciej można podjąć leczenie, które w większości przypadków prowadzi do nabycia tolerancji przez dziecko.

Diagnostyka ABMK koncentruje się przede wszystkim na:

- dokładnej analizie objawów,
- szczegółowym badaniu lekarskim,
- wywiadzie z rodzicami dotyczącym alergii w rodzinie.

ABMK częściej może wystąpić u dzieci, u których krewni byli lub są alergikami. Jeśli jedno z rodziców jest alergikiem, to prawdopodobieństwo wystąpienia alergii u jego dziecka wynosi 12,7%*. Gdy zarówno, mama jak i tata są alergikami, ryzyko wystąpienia ABMK u dziecka może sięgać nawet do 16%*.



ABMK występuje u 2-7,5% wszystkich niemowląt, karmionych zarówno butelką, jak i piersią.



Postępowanie

Dieta eliminacyjna jest często podstawową, a nawet jedyną metodą leczenia ABMK, dlatego dbanie o nią jest niezwykle istotne.

Polega na czasowym wyeliminowaniu alergizujących składników pokarmowych z diety dziecka i jednoczesnym wprowadzaniu odpowiednich produktów zastępczych.

Indywidualnie dobrana dieta eliminacyjna powinna być dostosowana do wieku dziecka oraz zbilansowana jakościowo i ilościowo. Dobrze skomponowana sprawi, że część objawów powinna ustępować, a dziecko z czasem zacznie tolerować białka mleka krowiego.





Nabycie tolerancji

Proces dojrzewania dziecka sprzyja „wyrastaniu” z alergii pokarmowej.

i

„Wyrastanie” z alergii pokarmowej oznacza zanik nadreaktywności organizmu na część alergenów (m.in. białka mleka krowiego).

Do takiej sytuacji zazwyczaj dochodzi w ciągu kilku lat od rozpoznania choroby i leczenia dietą eliminacyjną z zastosowaniem preparatów mlekozastępczych, takich jak Nutramigen LGG® Complete.

5

i

Ponad ¾ dzieci z alergią na białko mleka krowiego „wyrasta” z niej już we wczesnym dzieciństwie – większość w przedziale wiekowym 3-5 lat.

Ważne, aby zdiagnozowane dziecko badać regularnie co 6-12 miesięcy, dzięki czemu nie przeoczymy momentu nabycia tolerancji na białka mleka krowiego.

Alergia na białka mleka krowiego

Co może świadczyć o ABMK?

Zakres objawów ABMK jest szeroki. U niemowląt i dzieci mogą wystąpić zarówno objawy „natychmiastowe” jak i „opóźnione”. Ma to związek z typem alergii.

① W przypadku alergii IgE-zależnej –
układ odpornościowy wytwarza przeciwciała IgE, co skutkuje zazwyczaj szybką reakcją alergiczną.

② W przypadku alergii IgE-niezależnej –
reakcja najczęściej pojawia się dopiero po kilku godzinach lub dniach od czasu spożycia pokarmu alergizującego.

i

Niezależnie od rodzaju ABMK objawy zazwyczaj dotyczą układu pokarmowego, skóry, a także układu oddechowego.

i

Reakcje maluszka po posiłku mogą być różne, dlatego nie martw się „na zapas”. Jeśli zaobserwujesz objawy u swojego dziecka, po prostu skonsultuj się z lekarzem.



1

Objawy natychmiastowe

(zazwyczaj IgE-zależne)

Mogą wystąpić w ciągu kilku minut lub godzin po zjedzeniu pokarmu zawierającego białka mleka.

- obrzęk ust, języka lub twarzy,
- pokrzywka, wysypka, świąd, zaczerwienienie,
- wykwit egzemy,
- objawy przypominające katar sienny,
- biegunka,
- ból brzucha,
- wymioty,
- trudności z oddychaniem (kaszel, ucisk w klatce piersiowej, świszczący oddech lub duszność),
- anafilaksja (uwaga: wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej).

2

Objawy opóźnione

(zazwyczaj IgE-niezależne)

Mogą wystąpić w ciągu kilku godzin, a nawet kilku dni po zjedzeniu pokarmu zawierającego BMK.

- objawy przypominające kolikę (nasilony, częsty płacz),
- refluks (ulewanie podczas karmienia lub po karmieniu),
- atopowe zapalenie skóry (AZS) – czerwona, swędząca lub popękana skóra),
- zaparcie (rzadsze oddawanie stolca i dyskomfort w czasie wypróżniania),
- niestandardowe stolce (częste lub luźne stolce, zawierające krew lub śluz),
- spowolnienie wzrostu (w ciężkich przypadkach alergii).

7

Niemowlęta mogą mieć jeden lub więcej objawów, od łagodnego do ciężkiego przebiegu. Niektóre z objawów mogą wystąpić z innych przyczyn niż ABMK, dlatego ważne jest, aby omówić wszystkie objawy z lekarzem.

Postępowanie w alergii na białka mleka krowiego

Co należy robić po zdiagnozowaniu ABMK?

Po zdiagnozowaniu u dziecka alergii na białka mleka krowiego lekarz zaleca odpowiednie postępowanie dietetyczne. Zależy ono od sposobu karmienia i innych ważnych czynników, które mają wpływ na prawidłowy rozwój dziecka z ABMK.

i

W przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym i piersią niezbędne będą zmiany zarówno w diecie matki, jak i w diecie dziecka.

8

Karmienie piersią

Dieta matki wpływa na skład mleka, którym karmi dziecko. Lekarz zaleci więc karmiącej mamie właściwą dietę, która wykluczy produkty mogące wywołać u dziecka reakcje alergiczne.

Karmienie mlekiem modyfikowanym

W przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym do czasu stwierdzenia ABMK należy zadbać o dostarczanie ważnych składników odżywczych. Lekarz zaleci odpowiedni preparat mlekozastępczy. Zależnie od składu może on przyspieszyć powrót dziecka do normalnej diety.

Rozszerzanie diety dziecka

Jeżeli dziecko jest na etapie rozszerzania diety, to preparat mlekozastępczy stanowi podstawę różnicującej się diety i powinien być spożywany w zalecanych ilościach, aby dostarczać ważnych składników odżywczych. Preparat mlekozastępczy może być dodawany również do wprowadzanych potraw. Sprawdzone przepisy na smaczne i zdrowe dania, które pomogą włączyć Nutramigen LGG® Complete do diety Twojego dziecka znajdziesz na stronie: www.nutramigen.pl.



Zwróć uwagę, że nie wszystkie produkty mające zastąpić mleko krowie są odpowiednie dla niemowląt i dzieci.

Takich należy się wystrzegać.

Do nieodpowiednich należą:

- mleko kozie i innych zwierząt kopytnych,
- produkty sojowe (zwłaszcza u dzieci przed ukończeniem 6. miesiąca życia).

i

90% osób z alergią na białka mleka krowiego reaguje alergicznie też na mleko kozie.

i

Produkty sojowe nie powinny być pierwszym wyborem dla starszych niemowląt, chyba że zaleci je lekarz lub dietetyk.

Nutramigen LGG® Complete

Czym jest i jak działa?

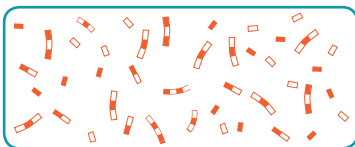
Nutramigen LGG® Complete to hipoalergiczny preparat mlekozastępczy opracowany w taki sposób, aby pomóc dziecku z alergią na białka mleka krowiego szybciej powrócić do normalnej diety.

Jak to możliwe?

Nutramigen LGG® Complete zawiera białko kazeiny o znacznym stopniu hydrolizy, czyli „pocięte” na małe cząsteczki, aby zmniejszyć ryzyko wywołania reakcji alergicznej. Dzięki temu zawarty w Nutramigen LGG® Complete hydrolizat ma unikalną kompozycję peptydów, które w połączeniu z *Lactobacillus GG* zwiększają efektywność postępowania dietetycznego w alergii na białka mleka krowiego i pomagają Twojemu dziecku szybciej powrócić do normalnego żywienia.



Pełne białka w mleku krowim
lub standardowym mleku
modyfikowanym.



Niewielkie fragmenty w mieszance
o wysokim stopniu hydrolizy,
np. Nutramigen LGG® Complete.

Mniejsze cząstki białek w preparacie Nutramigen LGG® Complete pomagają organizmowi rozpoznawać mleko jako nieszkodliwe, dzięki czemu dziecko zaczyna wykształcać tolerancję na mleko.

i

Badania wykazały, że 79% dzieci z ABMK toleruje mleko krowie już po 12 miesiącach spożywania Nutramigen LGG® Complete.



i

Preparaty zalecane dzieciom z ABMK mają inny zapach i smak niż mleko matki lub mleko modyfikowane, o czym można się przekonać od razu po otwarciu opakowania. Pamiętaj jednak, że Twój zmysł węchu i smaku różni się od zmysłów Twojego dziecka, które jeszcze nie ma tak określonych preferencji. Łatwiej będzie więc przyzwyczajać maluszka do Nutramigen LGG® Complete.



Wprowadzanie preparatu mlekozastępczego do diety dziecka z ABMK

Wprowadzanie Nutramigenu LGG® Complete do diety

Hipoalergiczne preparaty mlekozastępcze przeznaczone dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego mają inny zapach i smak niż mleko matki czy mleka modyfikowane dla niemowląt i dzieci. Możliwe, że zauważysz różnicę już przy pierwszym otwarciu puszki. Pamiętaj jednak, że Twój zmysł węchu i smaku różni się od zmysłów Twojego dziecka. Dorośli mają ugruntowane i wyuczone preferencje smakowe, których dzieci jeszcze nie posiadają.

Po rozpoczęciu stosowania Nutramigenu dziecko potrzebuje trochę czasu, aby zapoznać się z nowym smakiem preparatu i przyzwycząć do niego. Preparat hipoalergiczny pomaga w ustępowaniu objawów ABMK, co może spowodować poprawę apetytu dziecka.





Radzenie sobie z początkową odmową przyjmowania preparatu mlekozastępczego

Bardzo prawdopodobne, że odmowa przyjmowania preparatu przez dziecko nie jest bezpośrednio związana z jego smakiem. Przyczyną odmowy może być nieznanostwo innego niż dotychczas smaku mleka lub też tężczenie przyjmowania preparatu z dyskomfortem związonym z objawami ABMK. Być może zmniejszony apetyt Twojego dziecka spowodowany jest złym samopoczuciem i występującymi objawami alergii, np. zapaleniem jelit.

i

Wszystkie hydrolizaty o wysokim stopniu hydrolizy białka mają podobny smak. Badania naukowe wykazały, że niemowlęta szybko go akceptują. Dzieci łatwo przyzwyczajają się do nowych smaków i im wcześniej rozpocznie się wprowadzanie nowego preparatu, tym większe prawdopodobieństwo, że szybko go zaakceptują.

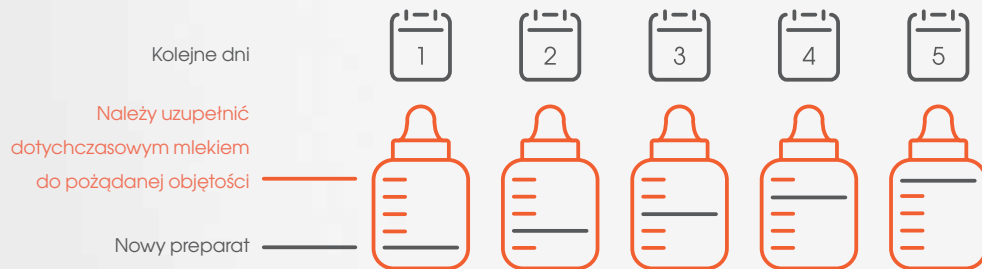
Wprowadzenie Nutramigenu LGG® Complete do diety

Jak to zrobić krok po kroku?

Pozwól swojemu dziecku oswoić się z nowym smakiem. Nagrodą za cierpliwość może być poprawa apetytu maluszka wynikająca z ustąpienia objawów alergii. W trosce o jego zdrowie i samopoczucie warto próbować.

Jeśli dziecko potrzebuje więcej czasu, to dobrym rozwiązaniem będzie stopniowe wprowadzanie preparatu (pod kontrolą lekarza) zgodnie z poniższym schematem.

Stopniowe mieszanie z dotychczasowym preparatem może pomóc zaakceptować nowy smak



Nutramigen 1 LGG® Complete, Nutramigen 2 LGG® Complete, Nutramigen 3 LGG® Complete to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego i powinny być stosowane pod nadzorem lekarza.



Wskazówki na dobry początek

- Postaraj się podać preparat mlekozastępczy Nutramigen LGG® Complete po raz pierwszy wtedy, kiedy dziecko będzie głodne i spragnione.
- Spróbuj zachować pozytywne nastawienie podczas karmienia, ponieważ dzieci rejestrują nasze reakcje, takie jak wyraz twarzy i brzmienie głosu.
- Starsze dzieci mogą preferować picie mieszanki z zakrytego kubka lub w formie zimnego napoju.
- Kiedy uznasz, że dziecko jest gotowe do rozszerzenia diety i wprowadzania pokarmów stałych, możesz dodawać Nutramigen LGG® Complete do posiłków i stosować go jako zamiennik mleka oraz produktów mlecznych.
- Wiele inspiracji na smaczne i zdrowe dania (do których możesz dodać Nutramigen LGG® Complete) znajdziesz na www.nutramigen.pl w zakładce „Żywienie dziecka z alergią”.

Sposób przygotowania

Nutramigen LGG® Complete

Sposób jego przygotowania różni się od mieszanek tego dla zdrowych niemowląt. Dlatego jest bardzo ważne, aby przestrzegać instrukcji przygotowania. Pamiętaj, aby zawartość butelki wstrząsać przez co najmniej 1 minutę – do całkowitego rozpuszczenia proszku.



Przed przygotowaniem mieszanki należy dokładnie umyć ręce. Umyć i wygotować butelki, smoczki, nakrętki i naczynia przez 1 minutę we wrzącej wodzie.



Gotować świeżą wodę przez 1 minutę, a następnie pozostawić, aż ostygnie do temperatury pokojowej. Wlać potrzebną ilość wody do czystej butelki.



Dodać potrzebną ilość miarek proszku do wody (ilość odczytać z tabeli zamieszczonej na opakowaniu lub stosować się do zaleceń lekarza). Suchą miarkę przechowywać w puszcze.



Zakręcić butelkę, dokładnie wymieszać zawartość ruchem obrotowym między dłońmi, a następnie wstrząsając, do całkowitego rozpuszczenia (około 1 minuty). Przed podaniem dziecku sprawdzić temperaturę mieszanki poprzez wylanie kilku kropli mleka z butelki na wewnętrzną stronę nadgarstka.



Po rozpuszczeniu w wodzie produkt szybko się psuje.

Mieszanekę należy podać zaraz po przygotowaniu. Po rozpoczęciu karmienia mieszanka powinna być wykorzystana w ciągu 1 godziny i nie powinna być przechowywana w lodówce. Przygotowanej mieszanki nie wolno zamrażać. Pozostałą po karmieniu mieszankę należy wylać, a przybory i naczynia wymyć.

i

Dla bezpieczeństwa dziecka zawsze sprawdzaj instrukcję przygotowania na opakowaniu i postępuj zgodnie z wytycznymi.

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK

Dlaczego rozszerzanie diety jest ważne?

W trakcie pierwszego roku życia tempo wzrostu dziecka jest większe niż na jakimkolwiek innym etapie.

Szybki rozwój dziecka oznacza zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.

W ciągu pierwszych kilku miesięcy po urodzeniu dziecko otrzymuje wszystko, co jest mu potrzebne, z mleka matki lub mleka modyfikowanego dla niemowląt. Z wiekiem zwiększa się jednak zapotrzebowanie na dodatkowe źródła pożywienia w postaci pokarmów stałych.

Wprowadzanie pokarmów stałych a alergia na białka mleka krowiego

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

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

Przygody z jedzeniem

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





Smak

Pierwsze smaki, jakie poznaje dziecko po urodzeniu, to smak mleka matki lub mleka modyfikowanego, a jeśli maluch ma alergię – preparatu mlekozastępczego. Mogą one wywrzeć wpływ na preferencje smaków dziecka w późniejszym okresie życia. Co ciekawe, badania wykazały, że niemowlęta karmione Nutramigenem LGG® Complete w późniejszym wieku preferują potrawy zawierające pikantny i gorzki smak, na przykład brokuły, w porównaniu z dziećmi otrzymującymi mleko modyfikowane innego typu.

Im więcej smaków niemowlę pozna od wczesnych miesięcy, tym chętniej będzie próbować nowych potraw w przyszłości. Zróżnicowane potrawy i smaki stanowią także źródło wielu niezbędnych składników odżywczych dla Twojego dziecka.

Konsystencja

W miarę postępów we wprowadzaniu pokarmów stałych ważne jest podawanie posiłków o różnej konsystencji – płynnych, grudkowatych, wymagających przeżuwania, chrupiących itd.

W wieku około 8-10 miesięcy dzieci mogą zacząć, jeść trzymając pokarmy rączkami. Pokarm o zróżnicowanej konsystencji rozwija umiejętność przeżuwania i wzmacnia mięśnie niezbędne do rozwoju mowy. Posiłki nadające się do jedzenia przy pomocy rąk to doskonała okazja dla dzieci do samodzielnego jedzenia, przy czym mogą one także ćwiczyć koordynację ręka-oko.

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK

Jak i kiedy bezpiecznie wprowadzać nowe produkty?

Istnieje pewna grupa pokarmów, które częściej niż inne wywołać mogą reakcje alergiczne u dzieci. Prócz mleka do grupy tej należą m.in. soja, jaja, pszenica, orzechy, ryby, cytrusy. Warto być tego świadomym, aby uniknąć zaskoczenia i bez stresu poszerzać menu maluszka. Oto polecane praktyki, które szczególnie dobrze sprawdzają się przy wprowadzaniu nowych produktów do diety dzieci z ABMK.

- 1 Wprowadzaj tylko jeden nowy produkt w danym czasie, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem (na przykład pojedyncze warzywo lub owoc).
- 2 Każdy nowy produkt powinien być podawany na początku w małych ilościach. Jeżeli objawy alergii nie wystąpią, można stopniowo zwiększać jego ilość przez kilka dni.
- 3 Spróbuj wprowadzać nowe pokarmy nie później niż w porze obiadowej, dzięki czemu możesz zaobserwować ewentualne reakcje i w razie konieczności uzyskać pomoc lekarską.
- 4 Przed podaniem kolejnego nowego produktu odczekaj dzień lub dwa po ustąpieniu objawów alergii.
- 5 Staraj się zapisywać ilość i rodzaj nowo wprowadzonego pokarmu, aby w razie wystąpienia alergii móc udzielić lekarzowi potrzebnych informacji.



Polecamy założyć dzienniczek żywieniowy dziecka. Poniżej przykład, w jaki sposób możesz go prowadzić.

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

Rozszerzanie diety dziecka z ABMK

Kiedy należy zacząć?

Odkrywanie nowych smaków oraz poszerzanie jadłospisu maluszka to prawdziwa przygoda zarówno dla niego, jak i jego rodzica. Wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć zwykle nie wcześniej niż na początku 5. miesiąca życia i nie później niż na początku 7. miesiąca życia.





Jeśli zechcesz poszerzyć dietę dziecka wcześniej, skonsultuj się z lekarzem. To bardzo ważne zwłaszcza wtedy, gdy u Twojego dziecka zdiagnozowano alergię.

Miej też na uwadze, że podawanie pokarmów stałych dziecku przed ukończeniem 4. miesiąca życia nie jest zalecane.

Oto przykładowe zachowania, które mogą sugerować, że Twoje dziecko jest już gotowe do przyjmowania pokarmów stałych:

- wkładanie przedmiotów do buzi,
- żucie piąstek,
- przyglądanie się z zainteresowaniem komuś, kto je,
- częstsze dopominanie się o posiłek,
- częstsze budzenie się w nocy.

Schemat żywienia dziecka z ABMK

Na stronie obok znajdziesz tabelę żywienia z wyłączeniem nabiału opracowaną specjalnie z myślą o dzieciach z ABMK na każdym z pierwszych etapów życia. Wskaże Ci ona przybliżony wiek, w którym można wprowadzać różne rodzaje pokarmów o odmiennej konsystencji wraz z podaniem sugerowanej liczby posiłków w ciągu dnia.



Na podstawie: Standardy Medyczne Pediatria 2016, T13, 9-24 oraz EUNUTNET 2006: Infant and young child feeding: Standard recommendations for European Union. * Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. ** Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. *** Zgodnie z zaleceniami na etykiecie produktów. † Wielkość porcji należy dostosować, biorąc pod uwagę, czy żywienie zawiera już wystarczającą ilość produktów uzupełniających. JAK WPROWADZAĆ NOWE PRODUKTY: pojedynczo, w rosnącej ilości w kolejnych porcjach (zaczniij od łyżeczki), jeden nowy produkt na 3 dni. Jeśli pojawią się niepokojące objawy wycofaj produkt, zapisz czas, objawy i skonsultuj się z lekarzem. WAŻNA INFORMACJA: karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia. Karmienie butelką może powodować osłabienie laktacji. W sprawach dotyczących żywienia niemowląt rodzice powinni zasięgnąć porady lekarza.

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

wiek dziecka	liczba posiłków na dobę/wielkość porcji***	dobowa objętość posiłków	umiejętności	rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów**	preparat
1. mies.	5-6 x 100-130 ml	500-780 ml	• ssanie, • polykanie	• płyny	mleko matki lub preparat mlekozastępczy	Nutramigen 1 LGG® Complete
2-4. mies.	4 x 200 ml	800 ml				
Kolejność wprowadzania nowych produktów należy indywidualnie dostosować do potrzeb dziecka z alergią pokarmową i konsultować z lekarzem						
5-6. mies.	preparat 4 x 230 ml pokarmy uzupełniające 0-1 x 150 ml	preparat 920 ml pokarmy uzupełniające 0-150 ml	• początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • silny odruch ssania • wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki	• gładkie purée • 4 posiłki z preparatem mlekozastępczym	• gotowane, miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan) • mięso, jajo lub purée ziemniaczane • kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. (17. tyg.ż) do 12. m.ż.	Nutramigen 1 LGG® Complete
6-12. mies.	preparat 2-3 x 230 ml pokarmy uzupełniające 1-2 x 160-220 ml	preparat 460-690 ml pokarmy uzupełniające 160-440 ml	• pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • rozwój koordynacji i umiejętności umożliwiających samodzielne jedzenie	• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki • 2-3 posiłki z preparatem mlekozastępczym, dodatkowo 1-2 przekąski (np. owoc, pieczywo)	• zmiśkowane/drobno posiekane mięso, ryby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce • posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców • mięsa podawane do ręki • kasze, pieczywo	Nutramigen 2 LGG® Complete
> 1 roku	preparat 2 x 230 ml pokarmy uzupełniające 1-2 x 190-220 ml	preparat 460 ml pokarmy uzupełniające 190-440 ml				Nutramigen 3 LGG® Complete



Napoje: do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Sok (100% przecierowy, bez dodatku cukru, pasteryzowany) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).



Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

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

Schemat rozszerzania diety u niemowląt z alergią na białka mleka krowiego.

Wiek 4-6 miesięcy

Uwaga: wprowadzanie pokarmów stałych powinno rozpocząć się około szóstego miesiąca życia, jednak nie wcześniej niż przed upływem 17 tyg.

Produkty, których należy unikać

- Nabiał, orzechy, skorupiaki, soja.

Konsystencja pokarmu

- Żywność przetarta na gładko.

Produkty, które należy wprowadzać
(cel: wprowadzanie nowego składnika
co 3 dni)

- Zaczynij od podawania papki z warzyw korzeniowych, takich jak ziemniak, marchew.
- Następnie przejdź do innych warzyw.
- Zaproponuj owoce, na przykład jabłko, gruszkę, banana i owoce pestkowe (np. brzoskwinie, śliwki).
- Skonsultuj się jednak z dietetykiem lub lekarzem, zanim wprowadzisz truskawki, kiwi i owoce cytrusowe na tym etapie.
- Podawaj kaszkę ryżową lub inne produkty ryżowe.
- Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem, zanim wprowadzisz gluten (pszenica, owies, żyto, produkty jęczmienne), jaja, soję, ryby i orzechy na tym etapie.

Rytm posiłków

- Zaczynij od podawania niewielkiej ilości każdego nowego produktu: 1-2 łyżeczki, aby dziecko mogło poznać smak.
- Podawaj pokarmy stałe dwa razy dziennie.
- Używaj płytkiej plastikowej łyżeczki.
- Stopniowo zwiększaj ilość.

Zachowanie podczas jedzenia

- To nowe doświadczenie dla Twojego dziecka – pozwól mu się bawić i eksperymentować z jedzeniem.

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

Schemat rozszerzania diety u niemowląt z alergią na białka mleka krowiego.

Wiek 6-7 miesięcy

Produkty, których należy unikać

Konsystencja pokarmu

Produkty, które należy wprowadzać (cel: wprowadzanie nowego składnika co 3 dni)

Rytm posiłków

Zachowanie podczas jedzenia

- Nabiał.
- Gęstsza konsystencja z miękkimi grudkami.
- Dbaj o to, aby produkty były miękkie, łatwo dzieliły się na kawałki i aby można było łatwo je połykać.
- Nie podawaj dziecku produktów, które wymagają przeżuwania.
- Kontynuuj wprowadzanie różnych warzyw i owoców.
- Rozpocznij podawanie produktów o wysokiej zawartości białka, takich jak kurczak, indyk, jagnięcina, wołowina i warzywa strączkowe (grostek i soczewica).
- Podawaj pokarmy bogate w żelazo, takie jak mięso, kaszki wzbogacone w żelazo i zielone warzywa.
- 2-3 posiłki dziennie.
- Podawaj napoje w kubku „niekapku” lub kubeczku.
- Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącznie:
 - owoce i warzywa (ugotowane do miękkości),
 - produkty o wysokiej zawartości białka,
 - produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż.
- Stopniowo zwiększaj ilość.
- Kiedy Twoje dziecko zacznie siadać, wprowadź krzeselko do karmienia.
- Daj dziecku łyżeczkę do zabawy.
- Pozwól dziecku dotykać jedzenia i bawić się żywnością.

Schemat rozszerzania diety u niemowląt z alergią na białka mleka krowiego.

Wiek 8–10 miesięcy

Produkty, których należy unikać

- Nabiał (produkty, w których składzie jest mleko, białka mleka, kazeina, serwatka).

Konsystencja pokarmu

- Produkty w formie papki z większymi grudkami.
- Można wprowadzić miękkie produkty do jedzenia przy pomocy rąk.

Produkty, które należy wprowadzać (cel: wprowadzanie nowego składnika co 3 dni)

- Kontynuuj wprowadzanie różnych:
 - warzyw,
 - owoców,
 - produktów zbożowych,
 - produktów na bazie pszenicy (np. chleba, makaronu, kaszek),
 - produktów o wysokiej zawartości białka.

Rytm posiłków

- 3 posiłki dziennie plus przekąski.
- Podawaj napoje w kubku „niekapku” lub kubeczku.
- Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącznie:
 - owoce i warzywa (ugotowane do miękkości),
 - produkty o wysokiej zawartości białka,
 - produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż.
- Stopniowo zwiększaj ilość.

Zachowanie podczas jedzenia

- Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia.
- Może narobić bałaganu, ale to ważny etap uczenia się jedzenia.

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

Schemat rozszerzania diety u niemowląt z alergią na białka mleka krowiego.

Wiek 8–10 miesięcy

Produkty, których należy unikać

- Nabiał, produkty, w których składzie jest mleko, białka mleka, kazeina, serwatka.

Konsystencja pokarmu

- Produkty w formie papki, siekane i mielone, odpowiednie dla całej rodziny.
- Można wprowadzić twarde produkty do jedzenia przy pomocy rąk i zwiększyć różnorodność.
- Dbaj o to, aby produkty były miękkie, łatwo dzieliły się na kawałki i aby można było je połykać.
- Nie podawaj dziecku produktów, które wymagają przeżuwania.

Produkty, które należy wprowadzać (cel: wprowadzanie nowego składnika co 3 dni)

- Kontynuuj wprowadzanie różnych warzyw, produktów na bazie pszenicy, owoców, produktów o wysokiej zawartości białka, produktów zbożowych.
- Skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem w sprawie produktów, które nie zostały jeszcze wprowadzone.
- Najlepiej wprowadzić jak najwięcej różnych produktów.

Rytm posiłków

- 3 posiłki dziennie plus przekąski.
- Podawaj napoje w kubku z usznikiem lub kubeczku.
- Podawaj kilka różnych rodzajów pożywienia w każdym posiłku, łącznie:
 - owoce i warzywa (ugotowane do miękkości),
 - produkty o wysokiej zawartości białka,
 - produkty bogate w węglowodany, takie jak ziemniaki lub ryż.
- Stopniowo zwiększaj ilość.

Zachowanie podczas jedzenia

- Zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia.
- Ignoruj negatywne zachowania podczas posiłków (np. rzucanie jedzeniem) i utrwalaj pozytywne zachowania.

Wskazówki żywieniowe przy ABMK

Czego unikać w trosce o zdrowie?

Właściwą drogą postępowania w przypadku alergii na białka mleka krowiego jest całkowite wyeliminowanie z diety produktów, które je zawierają.

Bardzo ważne jest czytanie składów na opakowaniach, ponieważ białka mleka znajdują się w wielu artykułach spożywczych, których nawet byśmy o to nie podejrzewali.

i

Mamy karmiące na diecie bezmlecznej i dzieci z ABMK nie powinny spożywać następujących składników wykorzystywanych w produkcji żywności:

- ✗ kazeina, kazeiniany,
- ✗ serwatka, białko serwatkowe,
- ✗ laktoalbumina, laktoglobulina,
- ✗ laktoza, cukier mleczny,
- ✗ tłuszcz mleczny,
- ✗ sucha masa mleczna (w tym odtłuszczona).



Oczywiste źródła mleka krowiego

Produkty nabiałowe i inne kojarzone z mlekiem:

- mleko krowie (świeże/UHT),
- jogurty,
- serki homogenizowane,
- sery żółte,
- twarogi,
- masło, masło klarowane i miksy tłuszczowe,
- margaryny z dodatkiem jogurtu,
- zsiadłe mleko, kefiry,
- śmietana/śmietanka,
- lody (z wyjątkiem naturalnych sorbetów)
- napoje mleczne, koktajle,
- mleko w proszku, kaszki mleczne i mlecznoowocowe,
- mleko zagęszczone/skondensowane,
- czekolady mleczne.

Nieoczywiste źródła mleka krowiego

Produkty, na których składzie szczególnie warto zwracać uwagę:

- wędliny, pasztety, parówki, mielonki,
- pieczywo i wyroby cukiernicze (np. chleb tostowy, bułki maślane i mleczne, drożdżówki, biszkopty),
- gotowe dania dla dzieci,
- niektóre sztuczne słodziki,
- napoje typu „instant” (m.in. kawy rozpuszczalne 3 w 1, sproszkowane koktajle, napoje czekoladowe),
- cukierki, gumy rozpuszczalne, ciastka i wafle,
- gotowe płatki śniadaniowe,
- dressingi i sosy saatkowe,
- gotowe zupy, buliony, kostki rosółowe,
- chipsy, słone paluszki i krakersy,
- składniki wykorzystywane w produkcji żywności wymienione na stronie obok.

Porady żywieniowe

Jak wspierać wyrastanie dziecka z ABMK?



Przestrzegaj zaleceń lekarza i korzystaj z możliwości konsultacji, kiedy masz wątpliwości w kwestii żywienia i leczenia dziecka.



Unikaj dodawania soli, cukru i słodzików do posiłków oraz zrezygnuj całkowicie z produktów wysokoprzetworzonych.



Traktuj rozszerzanie diety dziecka jako przygodę i nie zniechęcaj się wolnym tempem jedzenia czy przyzwyczajania maluszka do nowych smaków.



Zaplanuj czas na samodzielne przygotowanie posiłków zamiast kupować dania gotowe.





Staraj się kontrolować ilość spożywanych przez dziecko witamin, minerałów i składników pokarmowych, które budują jego odporność.



Korzystaj z technik gotowania, które pozwalają zachowywać cenne wartości odżywcze. Zamiast smażenia i długiego procesu duszenia postaraj się gotować na parze, piec i dawać dziecku jak najświeższe produkty.



Bądź wzorem dla dziecka. Pokazuj mu właściwe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat, bo jak wiadomo: „przykład płynie z góry”.



Wybierz preparat rekomendowany przez specjalistów, Nutramigen wzbogacony o LGG®, który pozwoli Twojemu dziecku powrócić do diety zawierającej mleko krowie szybciej* niż inne preparaty stosowane zwykle w postępowaniu żywieniowym dla dzieci z ABMK.

* W porównaniu z preparatem o wysokim stopniu hydrolizy kazeiny bez dodatku LGG, preparatem sojowym, hydrolizatem ryżowym i preparatem aminokwasowym.

Garść kulinarnych inspiracji

Jak Nutramigenem urozmaicić menu dziecka?

Odkryj wszystkie możliwe zastosowania produktu Nutramigen LGG® Complete i sprawdź, w jakim wydaniu Twoje dziecko polubi go najbardziej.



Podaj w formie
samodzielnego napoju.



Wymieszaj z innym
napojem.



Dodaj
do potrawy.

34

Dobrze wiedzieć:



Przyrządzaj preparat z LGG® przy użyciu wody o temperaturze poniżej 40°C. Najlepiej nie dodawaj Nutramigenu LGG® Complete do ciepłych potraw, aby zachować żywotność dobrotliwych bakterii w nim zawartych.



Kieruj się wskazówkami umieszczonymi na opakowaniu Nutramigenu LGG® Complete. Sporządzaj mieszankę według instrukcji na etykiecie i podawaj zgodnie z zaleceniem lekarza.



Sprawdzaj każdy przepis, aby mieć pewność, że składniki są odpowiednie dla Twojego dziecka. W razie wątpliwości zasięgnij porady swojego lekarza lub dietetyka.





Szukasz pomysłów na pyszne i zdrowe posiłki dla dziecka z ABMK?

Pragniesz przyzwyczaić maluszka do smaku Nutramigenu?

A może chcesz pogłębić wiedzę o żywieniu dziecka z alergią na białka mleka krowiego?



Mnóstwo kulinarnych inspiracji, pomysłów i sprawdzonych przepisów na dania dla Twojego dziecka znajdziesz na: www.nutramigen.pl w zakładce „Żywienie dziecka z alergią”.

**Zeskanuj kod i odkryj wspaniałe przepisy
na dania dla Twojego dziecka.**



www.nutramigen.pl

Tu zaczyna się Wasza
smaczna przygoda!

Purée z owoców

od (4-) 6. miesiąca

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

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

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

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

Wskazówki:

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

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

Modyfikacje:

Do przyrządzenia szybkiego, łatwego posiłku bez gotowania wybieraj owoce, które są słodkie i dojrzałe (lub owoce w naturalnym soku w puszkach): dojrzałe gruszki, brzoskwinie, banany, morele, śliwki.

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

- jabłko, gruszka i odrobina rozgniecionego banana
- 1/4 awokado i 1/2 małego, dojrzałego banana (dodawaj Nutramigen LGG® Complete, aż do osiągnięcia żądanej konsystencji)



Purée z warzyw

od (4-) 6. miesiąca

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

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

50 g mrożonego groszku

1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę

30 ml mleka Nutramigen LGG® Complete (1 miarka na 30 ml wody)

1 płaska łyżeczka ryżu dla dzieci do zagęszczenia

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

Wskazówki:

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

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

Modyfikacje:

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

Spróbuj też purée z soczewicą:

Ugotuj 50 g czerwonej soczewicy w 300 ml wody do miękkości, odsącz, ostudź i dodaj 100 ml Nutramigena LGG® Complete oraz 6 łyżeczek ryżu dla dzieci. Ilość: po zamrożeniu około 4 kostek w pojemnikach do lodu.



Śniadanka:

od 6. miesiąca

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

Owsianka tradycyjna

Wystarcza na 1 porcję dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

Nie nadaje się do mrożenia!

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

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

Wskazówki:

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

Kaszka z kaszy manny lub mąki ryżowej

Wystarcza na 2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia.

Można ją zamrozić przed dodaniem Nutramigenu

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

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

Krem z marchewki i ziemniaka

od (4-) 6. miesiąca



1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

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

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

Zupa dyniowa

od 6. miesiąca

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

niewielkie udko kurczaka

pietruska

marchew

kawałek selera

kawałek pora

1/2 kg pokrojonej w kostkę dyni

3 miarki Nutramigenu LGG® Complete

40

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



Zupa ziemniaczano-brokutowa

od 6. miesiąca



1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

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

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

Kuskus na ostro lub słodko

od 6. miesiąca

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

Nie nadaje się do mrożenia!

Ta potrawa może być przyrządzona na ostro lub słodko.

100 g suchego kuskusu

90 ml wrzątku

3 miarki mleka Nutramigen LGG® Complete w proszku

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

Wskazówki:

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



Ryba w sosie pietruszkowym

od 6. miesiąca (ucierana, rozgniatana, siekana odpowiednio do potrzeb)

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

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

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



Biały sos

1 łyżka margaryny bezmlecznej
1 łyżka zwykłej mąki
250 ml Nutramigenu LGG® Complete (około 8 miarek dodanych do 240 ml wody)
Margarynę i mąkę mieszaj ze sobą podczas podgrzewania. Przesłudź nieco, dodaj 250 ml Nutramigenu LGG® Complete.

Modyfikacje:

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

Wskazówki:

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

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

Kalafior zapiekany z makaronem

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

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

1/2 małego kalafiora, pokrojonego w różyczki
50 g suchego makaronu
biały sos z Nutramigenu LGG® Complete
Sprawdź odmianę przepisu na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

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

44

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



Makaron z tuńczykiem i pomidorami

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

2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia

50 g suchego makaronu

130 g tuńczyka w kawałkach (bez ości) w oleju, oliwie z oliwek lub wodzie

sos pomidorowy z Nutramigenu LGG® Complete

Sprawdź wariację przepisu na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

4 łyżki kukurydzy i groszku – mrożonego lub z puszki

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

Wskazówki:

- Dodaj inne warzywa, na przykład ugotowaną marchewkę pokrojoną w kostkę lub mieszaninę warzyw (świeżych lub mrożonych).
- Możesz użyć łososia (filety, bez ości) zamiast tuńczyka.



45

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

Ziemniaki w warstwach

od 6. miesiąca (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

4 porcje dla małego dziecka lub 6 porcji dla niemowlęcia

2-3 średnie ziemniaki

1/2 łyżeczki tymianku (świeżego posiekanego lub suszonego)

biały sos z Nutramigenu LGG® Complete

Zobacz przepis na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

1/2 łyżeczki bułki tartej (opcjonalnie)

Modyfikacja:

- Przygotuj zapiekanekę używając też innych warzyw – na przykład zastępując jednego ziemniaka marchewką.
- Spróbuj różnych przypraw, stosując różne świeże lub suszone zioła, na przykład bazylię, oregano lub estragon.

46

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

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



„Niby-jogurt” owocowy na bazie Nutramigenu LGG® Complete

od 6. miesiąca

1-2 porcje

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

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

Modyfikacje:

- Podawaj z owocami świeżymi lub z puszki, np. z musem jabłkowym lub morelowym, rozgniecionym bananem.
- Dla odmiany dodaj kroplę esencji waniliowej lub szczyptę cynamonu.



47

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

Bananowe naleśniki

od 6. miesiąca

4 duże naleśniki lub 12 małych

75 g mąki
1 łyżka cukru pudru
1 bardzo dojrzały banan (purée)
200 ml Nutramigenu LGG® Complete
(6 łyżek proszku do 180 ml wody)
olej roślinny do lekkiego natłuszczenia patelni

1. Połącz wszystkie składniki.
2. Lekko posmaruj patelnię olejem i podgrzej.
3. Za pomocą dużej łyżki umieść ciasto na patelni (1 lub 2 łyżki w zależności od pożądanego rozmiaru).
4. Smaż naleśniki przez kilka minut z każdej strony na złoty kolor.

Wskazówki:

- Podawaj na ciepło z owocami lub na zimno w pudełku na lunch, piknik lub jako przekąskę.
- Dostosuj teksturę do etapu odstawienia dziecka od piersi. Jeśli Twoje dziecko ma więcej niż 12 miesięcy, możesz również dodać łyżeczkę miodu.

Należy pamiętać, że jeśli użyjesz Nutramigenu z LGG® Complete w tym przepisie, przyjazne bakterie LGG® nie będą już skuteczne z powodu podgrzania.

Te pożywne naleśniki zrobione z Nutramigenem LGG® Complete mogą być podawane z różnymi owocami. Zwiększa to zawartość witamin i jest przyjemnym i łatwym sposobem na wprowadzenie nowych rodzajów świeżych lub duszonych owoców do diety Twojego dziecka.



Koktajl malinowo-jagodowy

od 6. miesiąca

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

200 ml Nutramigenu LGG® Complete

2 łyżki zmiksowanych malin

2 łyżki zmiksowanych jagód

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

Koktajl brzoskwiniowy

od 6. miesiąca

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia.

200 ml Nutramigenu LGG® Complete

brzoskwinia

2 łyżki zmiksowanych malin

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



Kisiel z Nutramigenem LGG® Complete

od 6. miesiąca

1 porcja dla małego dziecka lub 2 porcje dla niemowlęcia

200 ml wody

pół łyżki mąki ziemniaczanej

6 miarek Nutramigenu LGG® Complete

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



Potrawka z jagnięciny i warzyw

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

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

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

1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 160°C.
2. Rozgrzej olej/oliwę w rondelku, dodaj jagnięcinę i podsmaż na brązowy kolor.
3. Dodaj czosnek i cebulę, smaż do miękkości.
4. Dodaj starte warzywa i wymieszaj.
5. Dodaj koncentrat lub przecier pomidorowy i natkę pietruszki.
6. Piecz w piekarniku przez 1 godzinę. Prześtudź danie, dodaj 250 ml Nutramigenu LGG® Complete (będzie wyglądać na rzadki, ale bez obaw – zgęstnieje).

7. Podawaj z tłuczonymi ziemniakami lub kluseczkami kukurydzianymi (przepis na stronie 56.).



Modyfikacje:

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

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

Lasagne

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

3 porcje dla małego dziecka lub 6 porcji dla niemowlęcia

Sos bolognese

2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

1 drobno posiekana i sparzona cebula
(będzie delikatniejsza)

1/2 małego ząbka czosnku (opcjonalnie)

150 g mielonego mięsa (np. cielęciny)

1/4 drobno posiekanej czerwonej papryki

200 g pokrojonych pomidorów (bez skórki)

3 łyżki koncentratu lub przecieru pomidorowego

szczypta mieszanki ziół (oregano, bazylia)

Biały sos z Nutramigenem LGG® Complete

Zobacz przepis na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

4-5 płatów lasagne (bezejajeczne w razie potrzeby). Mogą być wstępnie gotowane lub namaczane, albo użyte w suchej postaci bez dodatkowych przygotowań – według instrukcji na opakowaniu.

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

1. Rozgrzej olej/oliwę i podsmaż cebulę (oraz czosnek, jeśli go używasz) do miękkości i na złoto.
2. Dodaj i obsmaż mielone mięso.
3. Dodaj czerwoną paprykę.
4. Dodaj pokrojone pomidory i koncentrat pomidorowy lub passatę; gotuj przez 30 minut.
5. Kiedy mięso będzie gotowe, układaj naprzemiennie warstwami: płaty lasagne, warzywa, mięso mielone.
6. Zapiekaj przez 40 minut w temperaturze 180°C.
7. W międzyczasie przygotuj biały sos z Nutramigenem LGG® Complete. Prześudzone danie podawaj z dodatkiem białego sosu.

Wskazówka: do mrożenia w pojedynczych porcjach



Kurczak z dodatkami

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

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia

1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

1/2 drobno posiekanej i sparzonej cebuli
(będzie delikatniejsza)

1 pierś z kurczaka, pokrojona w kostkę

25 g ugotowanego mrożonego groszku

25 g kukurydzy (w puszcze, bez dodatku soli lub mrożonej)

Biały sos z Nutramigenu LGG® Complete.

Zobacz przepis na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

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



53

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

Por w kremowym sosie

od 8. miesiąca (ucierane, rozgniatane, siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia

1 por, pokrojony w cienkie plasterki

1 łyżka margaryny bezmlecznej

Biały sos z Nutramigenu LGG® Complete

Zobacz przepis na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

1. Uduś pora na margarynie na niewielkim ogniu, aż stanie się bardzo miękki, przestudź.
2. Przyrządź biały sos Nutramigenu LGG® Complete, dodaj sos do porów i wymieszaj.

Modyfikacje:

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

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



Risotto

od 8. miesiąca (rozgniatane lub siekane odpowiednio do potrzeb)

2 porcje dla małego dziecka lub 4 porcje dla niemowlęcia

1-2 łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

1/2 drobno posiekanej i sparzonej cebuli (będzie delikatniejsza)

1 kawałek selera, starty na tarce o grubych oczkach

1 łyżeczka świeżego, drobno siekanego estragonu (może też być suszony)

100 g ryżu do risotto

270 ml bulionu warzywnego

9 miarek Nutramigenu LGG® Complete

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

Wskazówki:

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



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

Kluseczki z sosem szpinakowym

od 8-9. miesiąca (ucierane, rozniatane, siekane odpowiednio do potrzeb) nadaje się do jedzenia rękami

niepełna szklanka kleiku kukurydzianego

2 łyżki mąki kukurydzianej

pół łyżeczki oleju

pół łyżeczki margaryny bezmlecznej

15 liści szpinaku

Biały sos z Nutramigenu LGG® Complete

Sprawdź przepis na [Rybę w sosie pietruszkowym](#).

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

Modyfikacja:

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



Pudding ryżowy

od 8. miesiąca

2 porcje dla małego dziecka lub 3 porcje dla niemowlęcia

Nie nadaje się do mrożenia!

50 g ryżu

270 ml wody

9 miarek Nutramigenu LGG® Complete

1-2 łyżeczki cukru

esencja waniliowa (dla małych dzieci)

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



57

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

Yorkshire pudding

od 10. mies. Ten przepis zapewnia nie tylko wzbogaconą w Nutramigen LGG® Complete żywność skrobiową, jest idealnym daniem „do ręki”

6 mini Yorkshire puddings – nie zamrażać!

50 g mąki

120 ml Nutramigenu LGG® Complete (4 miarki proszku na 120 ml wody)
olej roślinny

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Zrób ciasto, mieszając mąkę i Nutramigen LGG® Complete.
3. Rozgrzej przez 5 min nasmarowaną olejem nieprzywierającą blaszkę.
4. Wylej równomiernie ciasto do naoliwionej blaszki.
5. Piecz w piekarniku przez 15–20 minut lub na złoty kolor.

Wskazówka:

- W przypadku osób, które nie mają alergii, do przepisu można dodać jajko.

Należy pamiętać, że jeśli użyjesz Nutramigenu LGG® Complete w tym przepisie, przyjazne bakterie LGG® nie będą już skuteczne z powodu podgrzania.



Pizza

od 10. miesiąca

4 małe spody do pizzy lub 16 kulek ciasta na bułki

175 g zwykłej mąki
1/2 łyżki cukru
1/2 łyżeczki soli (opcjonalnie)
1 łyżeczka suszonych drożdży
1 łyżka oleju
100 ml Nutramigenu LGG® Complete
(3 miarki proszku do 90 ml wody)

1. Rozgrzej piekarnik do 240°C.
2. Przesiej mąkę, cukier i sól do miski, a następnie dodaj drożdże.
3. Zarób dobrze mąkę i dodaj olej oraz Nutramigen LGG® Complete.
4. Wymieszaj ciasto drewnianą łyżką, a następnie ugniataj je rękami przez 3 minuty, aż będzie sprężyste.
5. Podziel ciasto na cztery równe części, uformuj je w okrąg i rozwałkuj na płasko posypanym mąką wałkiem do ciasta.
6. Pozostaw ciasto w ciepłym miejscu na 30 minut do wyrośnięcia lub użyj od razu.
7. Przygotuj pizzę z różnymi dodatkami.
8. Umieść na natłuszczonej blasze do pieczenia i piecz w piekarniku.

Pizza jest często postrzegana jako tabu dla alergicznych dzieci. Ten przepis pokazuje jednak, jak można dostosować pizzę dla dziecka z alergią. Zawiera skrobię (baza do pizzy) z różnymi dodatkami, które wzbogacają w składniki odżywcze i białka, jeśli stosuje się ser bez laktozy.

Wariacje:

1. Margherita: rozłóż bazę z purée pomidorowym/passatą, dodaj tarty ser bezmleczny i posyp suszonym oregano.
2. Hawajska: jak wyżej – dodaj posiekane kawałki ananasa i szynkę bezmleczną.
3. Pesto: wymieszaj garść świeżo umytych liści bazylii z 2 łyżkami oliwy z oliwek, rozłóż na nieupieczonej pizzy, dodaj kawałki pomidorów.

Modyfikacja:

- Kulki z ciasta: zrób 16 kulek ciasta i podawaj z margaryną bez laktozy i zgniecionym czosnkiem.



Wskazówka: tę bazę do pizzy/kulki ciasta można łatwo zamrozić

Kurczak słodko-kwaśny

od 12. miesiąca

2 porcje dla małego dziecka

1 łyżka oleju roślinnego
1/2 małej cebuli, drobno posiekanej
100 g kurczaka, pokrojonego w kostkę
1/2 marchewki, pokrojonej w kostkę
1/2 zielonej lub czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
1/2 cukinii, pokrojonej w kostkę
90 ml wody
1 łyżeczka mąki kukurydzianej
1/2 małej puszki ananasa, kawałki w naturalnym soku
1/4 łyżeczki chińskiego proszku pięciu przypraw (opcjonalnie)
3 miarki Nutramigenu 3 LGG® Complete

1. Rozgrzej olej i smaż cebulę, aż zmięknie, a następnie dodaj kurczaka.
2. Dodaj warzywa i smaż przez 3 minuty.
3. Mieszając, stopniowo wlewaj wodę do mąki kukurydzianej.
4. Dodaj do mięsa, razem z ananasem i chińską przyprawą.
5. Trzymaj na wolnym ogniu przez 10–15 minut, aż mięso będzie ugotowane.
6. Schłódź do temperatury serwowania i wymieszaj z Nutramigenem LGG® Complete tuż przed podaniem.

Kurczak słodko-kwaśny idealnie nadaje się do zaprezentowania różnorodności warzyw. Ten przepis nie tylko jest bogaty w witaminy, ale zawiera białko w postaci kurczaka. Wraz z ryżem, makaronem lub kuskusem to kompletny pod względem odżywczym posiłek.

Wskazówka:

- Makaron ryżowy zwykle nie ma w składzie jajek – jednak zawsze sprawdzaj składniki.



Pieczony dorsz z warzywami w sosie serowym

od 12. miesiąca

4 porcje dla małego dziecka

1/2 czerwonej cebuli, obranej i pokrojonej w plasterki
1/2 zielonej papryki, obranej ze skórki i cienko pokrojonej
1 marchewka obrana i pokrojona w cienkie pąteczki
1 łyżka oliwy z oliwek
4 filety z dorsza, bez skórki i wyfiletowane
25 g masła bez laktozy
26 g bezglutenowej mąki
szczypta mielonego pieprzu
100 g tartego sera bezmlecznego
250 ml Nutramigenu 3 LGG® Complete (8 miarek proszku na
240 ml zimnej wody)

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Brytfannę polej oliwą z oliwek, rozłóż cebulę, paprykę i marchewkę, piecz przez 10 minut.
3. Wymieszaj warzywa i ułóż filety z dorsza na wierzchu, skrop je oliwą z oliwek, dodaj szczyptę pieprzu.
4. Piecz przez kolejne 12 minut.

Modyfikacja:

- Zastąp lub dodaj inne warzywa, aby dostosować przepis do swojego dziecka. Spróbuj użyć mieszanki ryb, świeżych lub mrożonych.

5. Zrób sos serowy Nutramigen LGG® Complete:
 - rozgrzej masło bezmleczne na średnim ogniu,
 - delikatnie mieszając dodaj mąkę i nadal mieszając gotuj przez 1 minutę,
 - dodaj Nutramigen 3 LGG® Complete, stopniowo mieszając (lub ubijając), aby uniknąć grudek.
6. Zdejmij z ognia i dodaj szczyptę pieprzu i startego sera bezmlecznego i mieszaj, aż ser się stopi.
7. Wyjmij blachę do pieczenia z piekarnika, pozwalając jej nieco ostygnąć.
8. Podawaj, układając warzywa na talerzu, kładąc filet z dorsza na wierzchu i przykrywając sosem serowym.



Dorsz jest fantastycznym źródłem białka i dostarcza niezbędne witaminy z grupy B, które przyczyniają się do zdrowego metabolizmu i funkcjonowania układu nerwowego. Kolorowe warzywa w połączeniu z białym sosem z Nutramigenu LGG® Complete (który podnosi jego wartość odżywczą – w szczególności poziom wapnia i witaminy D), sprawia, że to proste danie staje się ulubionym.

Faszerowane ziemniaki z kremowym nadzieniem warzywnym

2 porcje dla małego dziecka

od 12. miesiąca

4 małe ziemniaki do pieczenia

garść różyczek brokułów

garść różyczek kalafiora

20 ml Nutramigenu 3 LGG® Complete

(4 miarki proszku do 120 ml zimnej wody)

25 g masła bez laktozy

szczypta pieprzu

50 g startego sera bezmlecznego (trochę więcej do dekoracji)

garść drobno posiekanego szczypiorku

7. Po wierzchu posyp bezlaktozowym serem i włóż z powrotem do piekarnika na 5 minut, do momentu roztopienia sera.
8. Posyp na wierzchu posiekanym szczypiorkiem.

Wskazówki:

- Ten przepis jest przydatny jako przekąska na lunch lub jako dodatek do głównego posiłku, którym może cieszyć się cała rodzina.
- Możesz rozgnieść awokado, aby danie było jeszcze bardziej kremowe i odżywcze.



1. Rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Ugotuj ziemniaki do miękkości.
3. Ugotuj brokuły i kalafiora do miękkości, a następnie pokrój na małe kawałki.
4. Rozłóż ugotowane ziemniaki na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku 15-20 minut, aż będą złote; pozostaw do ostygnięcia.
5. W dużej misce wyłóż miększy ziemniaczany i dodaj przygotowany wcześniej Nutramigen 3 LGG® Complete, bezlaktozowe masło i pieprz; zetrzyj na gładką konsystencję.
6. Wymieszaj z brokułami, z kalafiora i bezlaktozowym serem, następnie przełóż farsz z powrotem do skórki ziemniaczanej.

Ziemniak, brokuły i kalafior w tym przepisie dostarczają kalorie i dużo witaminy C, a Nutramigen 3 LGG® Complete jako jedyny zapewni niezbędne składniki odżywcze, takie jak wapń i witamina D.

Moussaka

od 12. miesiąca

2 porcje dla małego dziecka

2 łyżki oleju roślinnego
1 drobno posiekana cebulka
1/4-1/2 ząbka czosnku
200 g mielonej jagnięciny
1 łyżeczka pomidorowego purée
1/2 łyżeczki oregano
1/2 bakłażana, pokrojonego w cienkie plastry
Biały sos Nutramigen LGG® Complete
(zobacz w przepisie na [Rybę w sosie pietruszkowym](#))
50 g żółtego sera bezmlecznego (tartego)

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. Podgrzej 1 łyżkę oleju i smaż czosnek i cebulę do miękkości.
3. Dodaj mielone mięso i gotuj do zrumienienia.
4. Dodaj oregano i przecier pomidorowy.
5. Włóż mięso do małego naczynia żaroodpornego.
6. Podgrzej łyżkę oleju i smaż plastry bakłażana przez 1–2 minuty z każdej strony, aż będą złote i miękkie.
7. Połóż je na mielonym mięsie.
8. Następnie przygotuj biały sos Nutramigen LGG® Complete i polej nim bakłażana.
9. Posyp bezmlecznym żółtym serem.
10. Umieść w piekarniku na 40 minut.



Wskazówki:

- Spróbuj dodać szczyptę ziela angielskiego i cynamonu do cebuli i czosnku podczas smażenia.
- W wersji wegetariańskiej użyj mielonego „mięsa” sojowego, pod warunkiem, że dziecko nie ma alergii na soję.
- Podziel na pojedyncze porcje i zamroź.

Malinowa rozkosz

od 12. miesiąca

Ten ciekawy, jedwabisty deser w stylu jogurtu z pewnością będzie hitem małych dzieci. Maliny gwarantują żywe kolory, a także są bogatym źródłem witaminy C, podczas gdy Nutramigen 3 z „jogurtem” LGG® pokrywa dzienne zapotrzebowania na wapń i witaminę D.

3 porcje dla małego dziecka

150 g malin (mrożonych lub świeżych)
1 łyżeczka syropu klonowego
1 porcja jogurtu z Nutramigenu 3 LGG® Complete
4 łyżki mąki kukurydzianej
720 ml zimnej wody
1 laska wanilii, rozcięta wzdłuż
1 łyżka drobnego cukru
24 miarki proszku Nutramigen 3 LGG® Complete

4. Podawaj, łącząc malinowe coulis z jogurtem z Nutramigenem 3 LGG® Complete.
5. Dodatkowo, dla dekoracji umieść na wierzchu całe maliny.

Modyfikacje:

- Spróbuj zastąpić maliny innymi owocami sezonowymi.



64

1. Przygotuj jogurt z Nutramigenu LGG® Complete.
 - Do garnka dodaj mąkę kukurydzianą i odrobinę wody, tworząc gładką pastę.
 - Stopniowo dodawaj pozostałą wodę do pasty z mąki kukurydzianej i mieszaj, aż będzie całkowicie gładka.
 - Dodaj wanilię, gotuj przez około 3 minuty ciągle mieszając, do momentu uzyskania jednolitej masy.
 - Dodaj Nutramigen 3 LGG® Complete i cukier puder dobrze mieszając, do momentu połączenia. Przetóż masę do miski, aby ostygła.
 - Po schłodzeniu wyjmij wanilię, a masę przechowuj w lodówce, do momentu spożycia. Produkt można mrozić.
2. Przygotuj coulis owocowe: dodaj do garnka 100 g malin, syrop klonowy lub słodzik i jedną łyżkę wody; gotuj przez 5 minut na małym ogniu, do miękkości.
3. Przeciśnij maliny przez sito, odrzucając nasiona.

Tort urodzinowy

1 rok

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

4 jaja (w temp. pokojowej)

1/2 szklanki cukru

1/2 szklanki mąki pszennej tortowej

2 łyżki mąki ziemniaczanej

Najlepiej użyj okrągłej blachy do pieczenia o średnicy około 25 cm.

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



Dekoracja:

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

Modyfikacje:

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



DOŁĄCZ DO NAS



www.nutramigen.pl

Znajdziesz tu najważniejsze informacje o alergii na białka mleka krowiego, wskazówki dotyczące żywienia oraz mnóstwo przepisów na dania dla małego alergika.



YouTube Nutramigen LGG® Poland

Poznaj historie innych rodziców małych alergików, wysłuchaj, co mówią lekarze oraz dietetycy o alergii na białka mleka krowiego.

Unikalna linia preparatów do postępowania żywieniowego w alergii na białka mleka krowiego u niemowląt i dzieci:



Dla niemowląt
od urodzenia



Dla niemowląt
od 6. m.ż. i dzieci



Dla dzieci pow.
1. roku życia

Ważna informacja: karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Nutramigen 1 LGG® Complete, Nutramigen 2 LGG® Complete i Nutramigen 3 LGG® Complete to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego i powinny być stosowane pod nadzorem lekarza. LGG® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Chr. Hansen A/S.

Reckitt Benckiser (Poland) S.A.

ul. Wołoska 22, 02-675 Warszawa, tel. 22 333 31 00, fax 22 333 31 01

RKT-M-10499

reckitt

MeadJohnson
Nutrition