



Essential baby
food maker

Recipe booklet

SCF862



Your healthy weaning guide

8 easy-to-prepare and nutritious recipes, including tips and tricks to wean your baby. Created with the help of nutritionist Dr. Emma Williams.

Quick and easy nutritious recipes for your baby	3
Stage 1: First tastes	8
Precious purée of potato and broccoli	10
Bananas about avocado	11
Stage 2: Soft chews	12
Veggie heaven	14
Meaty mates	15
Stage 3: Chunkier chews	16
Cod and potato party	18
My first muesli	19
Stage 4: From one year on	20
Happy broccoli ever after	22
Sunny asparagus	23



Quick and easy nutritious recipes for your baby

When it comes to introducing your baby to solid foods for the first time it's perfectly normal to feel confused. The huge amount of information available alone can be overwhelming, particularly if you're a first time parent. Babies will sometimes spit out the food prepared for them – being unable to say what they do or don't want to eat. This can be quite challenging for parents when weaning their baby. But don't panic, work alongside your baby's requirements, and provide them with a variety of nutritious meals that will help them to grow up to be healthy and happy.

We developed this booklet together with Nutritionist Dr. Emma Williams. It provides professional advice on weaning and on how to prepare nutritious meals easily for your baby, so you can get more pleasure out of family meal times together.

Expert advice

Dr. Emma Williams has a PhD in Human Nutrition and expertise in childhood growth and nutrition. As a clinical researcher in the pediatric department of a children's hospital,

she examined the growth and dietary intake of very young children (0-3 years) with growth problems and provided dietary advice to their parents. During time spent working as a Nutrition Scientist at the British Nutrition Foundation, she provided expert nutritional advice on weaning, analyzed and checked the nutritional content of weaning recipes, and developed meal plans for very young children. She's also a member of the Nutrition Society and the UK Nutritionists in Industry group and a regular advisor to the media on the subject of nutrition. After over 15 years of work in the field of human nutrition, Emma recently set up her own nutrition consultancy business.

Our aim

We hope this recipe booklet will help you when starting your baby on solid food. It includes some useful information and professional advice about the different stages of weaning, along with appropriate recipes for the different stages of weaning. Each recipe has been developed using Philips Avent essential baby food maker to help you to provide nutritious food for your growing baby.

The Philips Avent essential baby food maker gently steams fruit, vegetables, meat and fish. It can also blend your cooked ingredients to the consistency that most suits your baby's age. All aimed at helping you to make healthy, wholesome meals quite easily for your baby.

Starting to wean your baby

Seeing your newborn baby grow and develop into a happy and healthy child is a really amazing and rewarding experience. What happens in a baby's first year of life may potentially influence his or her future health and providing healthy, nutritious food is an essential part of this process. Breast milk is the best first food a baby can have, because it contains all of the natural nutritional content your baby

needs, along with important antibodies for added protection against infection, directly from mother to baby. It's recommended to breastfeed up to the age of 6 months and if possible to continue to do so together with a healthy, balanced diet for up to 2 years or longer if preferred. When it's not possible to breastfeed, infant formula is the next best substitute for breast milk. In terms of their ability to grow, a baby should gain between 0.5kg (1.1lbs) and 1kg (2.2 lbs) in weight per month from 0-6 months, after which time, solid foods are required to promote further growth and development.

Because babies are individuals and grow at different paces, it's really important not to rush them into weaning before they're ready. The earliest time to consider starting to wean a baby is 4 months or 17 weeks. But it usually takes around 6 months for a baby's digestive system to work properly and be ready to digest food*. There are 3 key signs that show when a baby seems to be ready to try solid food. These usually take place around 4-6 months and include: being able to sit up and hold their head steady; good hand, eye and mouth coordination (they can look at food, pick it up and put it in their mouth); the ability to swallow the food on offer, rather than push it all out. So look for all of these signs before weaning your baby. They may also become less satisfied with their milk feeds and start to show an interest in the foods that other people consume. All of these changes mark an important step in your baby's development. They're now ready to explore new tastes and textures in their diet.

When first starting to wean your baby it's not so important how much they consume, it's more about getting them used to eating food in general. Babies won't need 3 meals a day initially. You can simply start by offering them a little at a time until they get used to the taste, texture and feel of food in their mouth. Then you gradually increase the amount and variety of food your baby eats until they can eventually eat the same foods as the rest of the family, in smaller portions. Babies learn to like the foods they get used to. If you give them very salty,

sweet or fatty foods and drinks they will be more likely to want them when they get older and you really don't want to create a fussy eater! Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential, as it will make sure they keep eating such kinds of food as they grow older. It's really hard to change what children eat when they get older so it's important to instil good food habits right from the very start. You are advised to do this from weaning onwards and to prepare foods from scratch using fresh ingredients. This way, you know exactly what your baby is eating. You should also try to preserve the nutritional composition of the foods you wish to prepare as much as possible, so that you get the maximum nutrition out of the ingredients you're using. Buying fresh ingredients and storing them appropriately by following storage instructions provided will help to maintain the nutritional content. This will also make sure that foods such as raw meat or fish are safe to eat. And making sure that food is prepared on clean surfaces using clean utensils will also protect your baby from harmful bacteria.

Providing your baby with a range of healthy and nutritious foods to eat from the beginning is absolutely essential, as it will make sure they keep eating such kinds of food as they grow older.

Steaming is a very healthy way to prepare food as it helps to keep the nutrients locked in. Using the Philips Avent essential baby food maker will help to retain the nutritional content of the initial ingredients in the final prepared meal for your baby. This is because the juices released from the steamer during cooking (steaming phase) are retained for mixing back into the food during blending (blending phase).

* Consult your local doctor or child care health consultant if you feel you need further advice on when might be the best time to wean your baby.

Although this recipe booklet gives you some information related to weaning, there's also plenty of reliable information available to help you to decide if your baby is ready for weaning. For example, from your local baby clinic, doctor's office or online, as well as information to help you progress from one stage to the next, perhaps even other recipe ideas that you can use with your Philips Avent essential baby food maker.

"I really hope you enjoy this wonderful and exciting time in your child's growth and development, as they learn to experience new tastes and textures and get healthy eating habits that will enable them to grow into healthy, happy adults!"



Dr. Emma Williams,
Nutrition Consultant

These recipes have been carefully selected by a nutrition expert. If you are in any doubt as to the suitability of any of the recipes in this booklet for your baby, particularly if an allergy to certain foods is suspected or known, please consult your doctor or child health care consultant as appropriate.

Health and safety recommendations

Babies are particularly vulnerable to the bacteria that can cause food poisoning so it's essential to follow simple health and safety guidelines when preparing and storing their food.

Food preparation:

- Always make sure food is stored safely and stick to use-by dates. Prepare food in a clean kitchen using clean chopping boards and utensils. Wash your hands thoroughly before preparing food and your baby's hands before feeding. Make sure all bowls and spoons used for feeding are thoroughly cleaned prior to use. Philips Avent has a suitable range of sterilizers that are quick, easy and effective to use.
- Store cooked and raw meats separate from each other and from other foods in the fridge and keep them covered. Always wash your hands after touching raw meat. Sterile vacuum packed raw meat or fish shouldn't need washing prior to use, as this can spread harmful germs onto kitchen work surfaces and could lead to food poisoning. Use your own judgment if you're not sure that it's been previously washed (i.e. not vacuum packed/ foods bought in fresh food markets). Always wash fruit and vegetables and peel if necessary – all root vegetables should be peeled and washed before use.
- Never add salt to foods intended for babies. You can add herbs and mild spices instead to make the foods tastier. If you must use stock in a recipe, use low or no salt stock. Avoid adding sugar to food unless required for taste (for example to sweeten tart fruit).
- Make sure food is cooked thoroughly and cool until it's lukewarm before serving.

Food storage:

- Once prepared, cool the food as quickly as possible (within 1-2 hours) and place in fridge (at a temperature of 5 °C (41 °F) or below) or freezer (at a temperature of -18 °C (0 °F)). Most freshly prepared foods can be stored in the refrigerator for up to 24 hours. Check your freezer guidelines to see how long you can store baby food safely – usually 1-3 months.

- Frozen food should be defrosted thoroughly before heating. Philips Avent bottle warmer can be used to heat your baby's food evenly and safely. If you're reheating food using a microwave, always stir the food and check its temperature before feeding your baby. Don't reheat food more than once.
- Never refreeze food after it's been thawed and never save and re-use foods that your child hasn't finished eating.

Foods to avoid and food allergy:

- Certain foods are unsuitable for children under the age of 12 months, including liver, raw shellfish, shark, swordfish and marlin, soft unpasteurized cheeses and honey. Make sure eggs or dishes containing egg are well cooked.
- If there's a history of food allergy within the family, exclusive breastfeeding up to the age of 6 months is recommended. Where breastfeeding is not possible, for whatever reason, consult a medical practitioner for advice on the best type of formula to provide instead. Because the introduction of first foods can cause allergies, breastfeeding should be continued throughout weaning and care should be taken when introducing potentially allergenic foods such as milk, eggs, wheat, fish and shellfish – offering them one at a time.
- If there's a history of peanut allergy in the family seek advice from a qualified medical practitioner. Because of the risk of choking, whole nuts, including peanuts, should not be given to children under 5 years.
- Immediate signs of allergy (usually occurring within seconds or up to two hours) can include lip swelling, itchiness and hives, a red flushing of the face or body, a rash, worsening symptoms of eczema or difficulty breathing. If you think your baby is having an allergic reaction to food seek urgent medical advice – in rare cases a severe reaction (anaphylaxis) can be life-threatening.
- Delayed reactions to food (usually associated with cow's milk allergy) can include nausea vomiting or reflux, diarrhea, constipation, blood in stools, a red bottom, and progressively worse eczema. In the longer term there may also be problems gaining weight. Because some of these symptoms (e.g.

rashes and diarrhea) are also indicative of other illnesses, consult your healthcare practitioner for further advice.

- Always seek the advice of a qualified healthcare practitioner if you suspect your child may have a potential food allergy – they should be your first port of call!

Further guidance and information

- The quantity indicated in the recipes* should provide you with enough food to feed your baby, as well as some leftovers to portion up and store or freeze for later use. You can adapt the amount required to suit your needs, making sure to adjust the length of steaming required to the amount of ingredients used. Check 'ingredients and steaming time' in the user manual for approximate steam times for specific ingredients.
- Final consistency of each recipe will depend on the type of ingredients used including the amount used and stage of weaning (i.e. smooth vs. lumpier consistency). Consistency may be altered via the addition of baby's usual milk or boiled water to the final recipe. For example, water may be used to thin down or baby rice may be added to thicken. Draining some of the water in the steamer before blending will also result in a thicker consistency.

* All recipes have been checked to make sure they contain appropriate amounts of calories, salt, sugar and fat suitable for babies and toddlers.



Stage 1: First tastes

The first stage of weaning (around 4–6 months) is all about exploring new tastes and textures for the very first time. Because your baby will only be used to the taste and texture of milk, the trick here is to introduce new foods gradually. Although it may take a little time at first, with a little patience your baby will be eating his/her own food in no time.

Up until now your baby will only be used to suckling milk from the breast or drinking formula from a bottle, by pushing the tongue forward to drink. Therefore, when starting to spoon feed for the first time they will automatically do this with their tongue, meaning that any food going in will be pushed back out the mouth with the tongue. Learning to eat food involves developing a whole

can also purée fruit or vegetables. Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (bland even) flavors at first. Start by offering your baby just a few teaspoons once a day, either during or after the usual milk feed (breast or formula). It's also a good idea to offer one food at a time so you can see how they respond to individual foods. As time progresses, you can then start offering solid

Purées should be very smooth and still quite runny, using very mild (bland even) flavors at first.

new set of oral motor skills. For example, your baby will need to learn to use his/her lips to pull the food off the spoon and tongue to push the food to the back of the mouth and to swallow. Before this they had only ever used their jaw and cheek muscles for sucking – so it's a completely new experience. Once your baby can swallow food, along with the other two signs for weaning (sitting up, picking things up and putting them in their mouths) they're well and truly ready to embark on an exploration of food.

First foods can include puréed cereals, such as baby rice, oats, millet, corn noodles or well mashed cooked rice mixed with your baby's usual milk. You

foods before their usual milk and gradually increase the frequency of feeds and the amount given. You can also experiment with different consistencies by adding less milk or water (cooled boiled) to thicken it up. After this you can start to offer different types of food and gradually increase meals from two to three times a day, so that baby can begin to experience lots of new tastes. In terms of your baby's fluid requirements, continue with normal milk feeds (breast or formula). If it's a very hot day offer formula-fed babies cooled boiled water if you think they are thirsty between feeds (breast fed babies don't need any water).



Precious puree of potato and broccoli

Ingredients:

1/3 large potato (approx. 140 g)

1/3 small broccoli (approx. 70 g)



Suitable for vegetarians



Suitable for freezing



total 30 min

steam 20 min

3 portions



Bananas about avocado

Ingredients:

1/2 medium avocado (ripe) (approx. 50 g)

1/2 medium banana (ripe) (approx. 50 g)

60 ml baby's usual milk (prepared as usual)



total 10 min

steam 0 min

1 portion

1 Wash the broccoli and peel and wash the potato. Cut the potato and broccoli into about 1 cm size cubes.

2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.

3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.

5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached. Add some of your baby's usual milk or boiled water if desirable to thin the puree.

6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion.

1 Cut the avocado in half. Remove the seed and scoop out the flesh with a tablespoon. Peel the banana. Cut the avocado and banana into 1 cm size cubes. Remove the lid of the jar. Put all of the fruits and baby's milk into the jar. Replace and lock the lid in the right position.

2 Install the jar back to the main unit and lock it. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.

3 Transfer to a bowl before serving.

Nutrition tips: High in Vitamin K; Source of Vitamin C & Folate. Vitamin K is one of the important vitamins for healthy bones. Vitamin C contributes to the breakdown and use of energy from food. Folate is important for the production of amino acids, the basic building blocks of protein in the body, needed for growth and repair.

Serving/cooking tips: Serve with baby rice or baby's usual milk. Make it with sweet potato instead of potato.

Nutrition tips: High in Folate; Source of Vitamin C, Vitamin E, Potassium, Vitamin B6, & Vitamin K. Folate is one of the important vitamins for a normal healthy blood supply. Vitamin E helps to protect the baby's cells from damage (oxidative). Vitamin B6 helps to keep blood cells healthy.

Serving/cooking tips: Best served immediately after preparation. Make it with papaya instead of the banana.



Stage 2: Soft chews

Now that your baby has been used to eating purée or soft mashed foods with relatively mild flavors, it's time to introduce different textures and stronger tastes, progressively moving to roughly mashed foods, so they can learn to chew. At this stage of weaning (from 6-8 months) babies should have started to progress onto 3 meals a day, in larger quantities than before, alongside their usual milk (breast or formula).

In terms of a baby's development, the sheer action of chewing soft and small lumps of food and moving food around the mouth with their tongue helps them to develop oral motor skills. Although at first the food may cause them to gag, cough or maybe even vomit in order to remove lumps of food from the back of their mouth, this doesn't mean they don't like the food on offer – they are simply learning how to handle foods of a different consistency. Keep giving them foods with different textures so that they will learn to eat a variety of foods and become more receptive to trying new ones. Don't worry if they reject some foods at first, this is perfectly normal. Scientific evidence shows that food preferences can be influenced by repeated exposure to food, so the trick is to keep offering them the food on different occasions until they get used to the taste of it and will eventually accept it. It can take several attempts (sometimes up to 15 tastes) for your baby to accept certain foods so be patient and persevere – it will pay off. Remember that it's much easier to establish healthy food preferences when your baby is young so be sure to offer lots of different foods in these early years.

Although most babies don't usually have any teeth at 6 months of age they can actually begin to manage small soft lumpy foods (by grinding their gums). Because this stage is all about teaching them how to chew, begin by giving them soft 'finger foods', such as cooked vegetable sticks (carrots) or soft ripe

fruit sticks, little slices of toast and even soft cooked pasta shapes. Never give your baby whole grapes or whole cherry tomatoes as this may cause choking. If you want to give them to your baby, always slice them up.

At this stage you can start to experiment more by introducing dishes made from a combination of different foods from the main food groups.

Because this is a time period of rapid growth, your baby will have a higher requirement for nutrient rich foods – so be sure to give plenty of variety! For example, all babies are born with an ample supply of iron. However, that starts to run out at around 6 months of age, so it's essential that they get enough iron from their diet to ensure healthy growth and development. So give them plenty of foods containing iron, such as lean red meat, cereals, beans and green vegetables. If you are not sure about how much your baby needs to eat, let your baby guide you – babies usually turn their head away or keep their mouth shut when they don't want any more food. For safety reasons never leave your baby unattended whilst eating. Continue giving them breast or formula feeds and offer sips of cooled boiled water from a training cup or mug with meals. Don't be tempted to give them any juice, as they will be getting plenty of Vitamin C from their milk feeds, as well as from fruit and vegetables.

The 4 main food groups include:

1. Starchy foods – rice, pasta, potatoes and other cereals;
2. Meat, fish and alternatives such as eggs and pulses (dhal, lentils etc.);
3. Fruits and vegetables;
4. Dairy products – full fat yogurt and cheese. Full fat milk can also be used during cooking.



Veggie heaven

Ingredients:

1/5 small cauliflower (approx. 80 g)

1/3 medium potato (approx. 90 g)

1/2 medium carrot (approx. 60 g)



total 40 min

steam 30 min

2 portions

- 1 Wash the cauliflower and wash and peel the potato and carrot. Cut the vegetables into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.
- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 2 or 3 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion.

Nutrition tips: High in Vitamin C; Source of Vitamin B6, Vitamin A & Vitamin K.

Serving/cooking tips: Serve with meat or fish puree. Mix up with your favorite vegetables or cooked lentils.



Meaty mates

Ingredients:

1 fillet beef/lamb/chicken breast/pork (approx. 250 g)

3 tablespoons pureed vegetables (recipe: veggie heaven)



total 35 min

steam 30 min

4 portions

- 1 Remove any skin and fat of the meat. Cut the meat into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.
- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 3 or 5 times for 15 seconds each, until the desired consistency is reached.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion. If required, mix 1 tablespoon of meat puree with 3 tablespoons of pureed vegetables.

Nutrition tips: Made with beef – high in Vitamin B12 & Zinc; Source of Iron, Phosphorus, Niacin & Vitamin B6. Vitamin B12 contributes to a healthy immune system. Zinc is important for cognitive function. Iron is important for a normal healthy blood supply. Although babies are born with an adequate supply at birth it starts to run out from 6 months onwards so try to include plenty of good dietary sources where possible such as red meat, tofu, eggs, chickpeas, cooked lentils, kidney beans, raisins, apricots, figs and green leafy vegetables.

Serving/cooking tips: Serve with pureed vegetables. Make this puree using fish.



Stage 3: Chunkier chews

The third stage of weaning (from 9-12 months) is about widening your baby's taste experiences and moving on to foods with different textures. Food can be chopped, mashed or minced rather than puréed. In terms of their development, your baby should be starting to recognize foods by sight and beginning to associate them with their taste.

Because it's quite common for older children to reject new or previously accepted foods, typically around the age of 2, offering them a wide variety of foods at this stage will help them later. You should also start to include your baby in family meal times. This is because children learn to eat foods if they see other people eating them. Therefore, make sure they sit with the rest of the family whilst eating and organize meal times around other people, especially other children. Wherever possible encourage them to feed themselves, even if it's messy. Mealtimes are a time for learning and should be fun for your baby. Learning to self-feed will help to establish a healthy relationship with food in which they are actively involved in the process. In terms of the food on offer, try to offer much more variety and help your baby to progress onto finger foods with a different consistency, such as raw fruit and vegetable sticks.

Continue to give breast or formula milk, but reduce it to two or three times a day. You can also give cooled boiled water if necessary. This is also the right time to try to phase out the use of bottles and introduce a training cup.

Because baby's tummies are quite small they can fill up easily. Therefore, you should avoid giving them high-fiber foods, such as brown or wholegrain bread, as this will only fill them up leaving little or no room for other more nutritious foods that will give them the energy they need to grow. Fat is also important for energy production and contains valuable vitamins such as Vitamin A. For this reason, you should not give low fat milk, cheese or yogurt to babies under the age of 2 years.





Cod and potato party

Ingredients:

- 1 fillet cod (approx. 100 g)
- 1/2 medium potato (approx. 150 g)
- 100 g well cooked rice porridge (per portion)



total 40 min

steam 30 min

5 portions



My first muesli

Ingredients:

- 1/2 medium peach (ripe) (approx. 100 g)
- 1/2 medium pear (ripe) (approx. 100 g)
- 50 g blueberry (ripe)
- 100 g rolled oats (per portion)



total 30 min

steam 20 min

5 portions

- 1 Wash and peel the potato. Remove any bones and skin of the cod. Cut all of the ingredients into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 180 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool. Check carefully for any bones before serving 1 portion with about 100 g of cooked rice porridge.

Nutrition tips: High in Iodine; Source of Selenium & Vitamin B12. Iodine is important for normal healthy growth in children. Selenium protects the body's cells from damage (oxidative). This tasty recipe is a good way of getting fish into your baby's diet – provide at least two portions of fish per week, one of which should be oily (salmon, mackerel, fresh tuna, sardines).


Serving/cooking tips: Serve with meat puree. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.

- 1 Wash all of the fruits, peel and core the peach and pear. Cut the peach and the pear into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. Blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 100 g of rolled oats.

Nutrition tips: Babies will love the taste of this fruity combination. The recipe helps to get more fruit in their diet – mix and match different types of fruit to suit your own store cupboard needs and preferences!

Serving/cooking tips: To add dairy to this recipe mix with natural yogurt. Use other fruits of your choice.



Stage 4: From one year on

Although every child is different, by the age of 1 babies will be much more active. They may be crawling around the room at great speed, can pull themselves up and negotiate the room using the furniture or they may have even started to walk. Between learning to walk, talk and so much more it's a very active time. This requires a lot more energy and nutrients. That's why providing a healthy, balanced diet is so important. Until now, breast or formula milk will have been their main source of nourishment, but now it's time for solid food to take pole position.

At this stage of weaning they should be consuming 3 meals per day, plus some snacks in between mealtimes such as prepared fruit, vegetable sticks, yogurt, chunks of cheese, toast or rice cakes. Try to include some starch (bread, cereals, porridge, potatoes, rice, couscous or pasta), protein (meat, fish, eggs, lentils, beans, hummus, soya and tofu) and fresh fruit and vegetables with each meal. Dairy (milk, yogurt or cheese) should be included in three of their meals or snacks per day. One serving would include a glass of milk (150ml), a small bowl of yogurt or fromage frais or a matchbox piece of cheese. Their usual milk intake (breast or formula) will naturally

Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting. Although there are no recommended portion sizes for toddlers, use their fist as a guide: their stomach will be around the same size as a clenched fist. As they become more active (from the age of 2), you can gradually increase the portion size given. But to be sure, always be guided by your baby's appetite as to how much they can eat. Try to maintain their interest in learning to eat food by arranging meals on colorful plates, using lots of different shapes and themes (a smiley face will do the trick) and by combining different colors and

Keep introducing them to new foods and try not to overload their plate, as large portions may be off-putting.

decrease at this stage so it's fine to switch to whole cow's milk instead (unless there's an allergy to milk). Milk is an important source of calcium, which along with water should be your toddler's main drink. But don't give more than one pint of milk (around 0.5kg) a day as this will only reduce their appetite for food which they need to help them to grow. They should consume around 6–8 servings of fluid per day (including milk drinks), served in a cup; one with each meal and one in between meals with snacks.

textures. Let your baby feed him or herself as much as possible. You can help by cutting any difficult foods such as spaghetti. If your child starts to refuse food, take it away without making a fuss and wait until the next snack or mealtime before offering anything else. Try not to give sugary or high-fat food, as this will only encourage poor food habits in later life. Praise your baby for eating well as this will encourage good behavior and future learning. Eventually your toddler will be able to consume the foods eaten by the rest of the family so always remember to lead by example and eat healthily!



Happy broccoli ever after

Ingredients:

- 1 fillet salmon (approx. 120 g)
- 1/2 small broccoli (approx. 120 g)
- 140 g well cooked pasta shells (per portion)



total 35 min

steam 20 min

4 portions



Sunny asparagus

Ingredients:

- 12 stalk asparagus (green) (approx. 240 g)
- 100 g cooked new potatoes wedges (per portion)
- 20 g minced parmesan cheese (per portion)



total 30 min

steam 20 min

3 portions

- 1 Wash the broccoli, remove any bones and skin of the salmon. Cut the broccoli and salmon into about 1 cm size cubes.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Close the jar lid. Turn the knob to the blend position. For your choice: to make sauce, blend 2 to 3 times for 5 seconds each, until the desired consistency is reached; to baby who chews well, drain cooking water out and blend less time or use fork to press cooked food.
- 6 Transfer to a bowl and allow to cool before serving 1 portion with about 140 g of cooked pasta shells.

Nutrition tips: High in Omega 3, Selenium, Iodine, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D & Vitamin K; Source of Phosphorus, Riboflavin, Niacin, Folate & Vitamin C. Vitamin B12 is important for cell division, which is needed for reproduction, repair and growth. Niacin is important for healthy skin. Riboflavin contributes to the break down and use of energy from food.

Serving/cooking tips: Serve with pureed vegetables. Serve with cooked pasta, rice or another staple food of your choice.


- 1 Wash the asparagus and remove any coarse stalks. Cut the ingredients into about 1 cm size portions.
- 2 Remove the jar from the main unit. Open the jar lid and fill with water to 120 ml as indicated on the jar. Open the water tank lid and pour the water from the jar into the water tank. Place the lid back on the water tank and turn to the lock position.
- 3 Place the prepared ingredients into the steaming basket. Then put the steaming basket inside the jar in the correct position. Close the jar lid. Reinstall the jar in the main unit and turn slightly to secure it in the lock position. Turn the knob to the steam position. The steaming power indicator will turn on. When the steaming cycle is finished, the appliance will stop automatically. The steaming power indicator will turn off. Turn the knob to the off position.

- 4 Open the jar lid. Use the spatula to lift the steaming basket and empty the steamed food into the jar.
- 5 Transfer to a bowl and allow to cool. 1 portion mix with 100 g cooked new potatoes wedges and 20 g minced parmesan cheese.

Nutrition tips: High in Phosphorus, Folate, Vitamin D & Vitamin K; Source of Calcium, Potassium, Thiamin, Vitamin C & Vitamin B6. Vitamins D and K and the minerals Phosphorus and Calcium are all important for healthy bones and teeth. Folate contributes to a healthy immune system. Thiamin contributes to normal healthy heart function.

Serving/cooking tips: Serve with flaked salmon. Serve with noodles and a sauce of your choice.

快捷方便的婴儿营养辅食食谱	25
第 1 阶段：初尝辅食	29
土豆西兰花泥	30
香蕉牛油果泥	31
第 2 阶段：柔软易嚼的食物	32
蔬菜天堂	34
肉泥配菜	35
第 3 阶段：成形食物	36
鳕鱼土豆荟	38
我的首个什锦麦片餐	39
第 4 阶段：自 1 岁起	40
开心西兰花	42
阳光芦笋	43



快捷方便的 婴儿营养辅食食谱

谈到第一次为宝宝添加辅食，如果您感到迷茫，那非常正常。特别是当您是初次为人父母时，接受到的信息量将会非常大。因为宝宝无法说出想吃或是不想吃什么，他们有时会将为他们准备的食物吐出来。总之宝宝的辅食喂养对父母来说可能相当具有挑战性。但是不要惊慌失措，而是要根据宝宝的需要，为他们准备各种营养辅食，从而帮助她们健康快乐成长。

我们与营养学家 Emma Williams 博士共同编辑了这本手册。其中提供有关辅食喂养及如何又快又好地为宝宝制作营养美食的专业建议，以便您可以从喂养宝宝中获得更多的乐趣。

专家建议

Emma Williams 拥有人类营养学博士学位，在儿童生长和营养方面具有专业知识。她曾作为一名儿童医院儿科临床研究员，她研究了存在成长问题的幼儿（0-3 岁）的生长过程和饮食摄入量并为他们的父母提供了饮食建议。作为营养科学家在英国营养基金会工作时，她就辅食喂养提供了专业营养建议，分析并检查了辅食喂养食谱的营养成分，为幼儿制定了饮食计划。她同时还是英国营养协会和英国营养学家行业学会的会员以及营养学主题媒体的定期顾问。在人类营养学领域钻研超过 15 年以后，Emma 最近成立了自己的营养咨询公司。

我们的目标

我们希望这本辅食制作手册会在您预备为您的宝宝添加辅食时提供帮助。其中包括一些有关辅食喂养不同阶段的实用信息和专业建议，以及辅食喂养不同阶段的饮食计划示例和相应的食谱。各食谱均使用飞利浦新安怡健康蒸制搅拌辅食机制作，以帮助您在成长中的宝宝提供营养食品。

飞利浦新安怡健康蒸制搅拌辅食机可温和蒸制水果、蔬菜、肉和鱼。还可以将蒸熟的原料搅拌至最适合宝宝年龄的颗粒度。这一切都是为了帮助您轻松为宝宝制作出有益于身体的健康食物。

开始给宝宝添加辅食

看到新生儿成长为快乐、健康的孩子是一个非常神奇和有益的体验。宝宝降生后第一年所发生的事情可能会对他或她的未来健康产生潜在的影响，在此过程中，提供健康、营养的食物是重要的环节。母乳是能提供给宝宝

从一开始就绝对有必要为宝宝提供一系列健康而有营养的食物，因为这将确保他们在长大后一直摄入这类食物。

最佳初始食物，因为其中含有宝宝所需的所有天然营养成分，以及由母亲直接传递给宝宝的增强抗感染能力的重要抗体。建议母乳喂养至 6 月龄，可能的话可持续母乳喂养至 2 岁或更长时间（如果您愿意），同时配合其它食物提供健康、均衡的饮食。如果不能进行母乳喂养，则婴儿配方奶粉是母乳的次佳替代品。就生长能力而言，在 0-6 个月期间，宝宝每个月增加的体重应介于 0.5 公斤（1.1 磅）和 1 公斤（2.2 磅）之间，此后，则需要喂食固体食物，以促进进一步成长和发育。

因为宝宝是独特的个体并会以不同的速度成长，在他们准备好之前不要急于进行辅食喂养，这一点非常重要。考虑

开始进行辅食喂养的最早时间是 4 个月或 17 周。但是，宝宝的消化系统能够正常工作并准备好消化食物通常需要大约 6 个月的时间*。宝宝似乎准备好尝试固体食物时，会显示出 3 个重要迹象。这些迹象通常会在大约 4-6 个月时出现，主要有：能够坐起来并使头部保持稳定；良好的手、眼、口协调性（他们能够看到食物、将其拾起并放入口中）；能够吞咽食物，而不是全都吐出来。因此，要在辅食喂养宝宝之前留意所有这些迹象。他们也可能开始对母乳喂养不那么满意，表现出对其他人所吃的食物感兴趣。所有这些变化标志着宝宝成长中的重要步骤。他们现在准备好在饮食中探索全新的味道和口感。

初次开始辅食喂养时，宝宝的食量并不那么重要，更重要的是让他们在整体上习惯吃食物。宝宝一开始不需要一日 3 餐。您可以从一次少量喂食开始，直至他们习惯口中食物的味道、质地和感觉。然后，您可以逐渐增加宝宝摄入的食物数量和种类，直至他们最终能够与其他家人吃同样的食物（小份的食物）。宝宝会学会喜欢他们经常吃的食物。如果您给他们喂食很咸、很甜或脂肪高的食物和饮品，那么在他们长大后会更喜欢这些食物和饮品。如果您并不想打造一个偏食者，那么从一开始就绝对有必要为宝宝提供一系列健康而有营养的食物，因为这将确保他们在

长大后一直摄入这类食物。孩子长大后的饮食习惯真的很难改变，所以，从一开始就为他们逐步培养良好的饮食习惯非常重要。建议您从辅食喂养起开始这样做，使用新鲜原料从头开始制作食物。这样，您可以确切了解宝宝所吃的食物。您也应该尝试尽可能地保留您要制作的食物中的营养成分，以便最大限度地获得所用原料中的营养。购买新鲜原料并按照随附的存储说明正确存储将有助于保留营养成分。同时，这也可以确保放心食用肉类或鱼类等食物。还要确保使用清洁厨具的洁净表面准备食物，同样可以防止宝宝受到有害细菌的侵害。

蒸制是一种非常健康的食物制作方式，其有助于保留食物

的营养成分。使用飞利浦新安怡健康蒸制搅拌辅食机将有助于在宝宝食物的最终制作环节保留初始原料的营养成分。这是因为烹饪过程（蒸制阶段）中释放的汁液均被保留，在搅拌（搅拌阶段）时重新混入食物中。

虽然本辅食制作手册能够为您提供有关辅食喂养的一些信息，但仍有大量可靠的信息可以帮助您确定宝宝是否已经准备好接受辅食喂养。例如，通过当地的婴儿诊所、诊室或在线获得信息，以及帮助您从一个成长阶段进行到下一个阶段的信息，也许您还可以使用飞利浦新安怡健康蒸制搅拌辅食机制作其它食谱。

我真诚希望您能享受孩子成长和发育阶段这个美妙和激动人心的时刻，因为他们可以体验全新的味道和口感，并养成健康的饮食习惯，使他们能够健康地长大。



营养顾问 Emma Williams 博士

这些食谱均已经过营养专家精挑细选。如果您对手册中的任一食谱对宝宝的适用性有任何疑问，特别是如果怀疑或已知会对某些食物过敏，请根据情况联系您的医生或幼儿健康顾问。

健康和安全建议
宝宝极易受到细菌侵害，可造成食物中毒，所以，在制作和存储婴儿食物时有必要遵循必要的卫生和安全准则。

- 食品制作：**
- 务必确保妥善存储食物并遵循使用期限。在干净的厨房中使用洁净砧板和厨具制作食品。在制作食品之前彻底洗净双手，喂食前洗净宝宝的双手。确保对所有用于喂食的碗和汤匙在使用之前进行彻底清洁。飞利浦新安怡拥有合适的系列消毒锅，可对儿童餐具进行快速、轻松和有效地消毒。
 - 熟肉和生肉需要分开存储，在冰箱中也需要与其它食物隔开并加以覆盖。接触生肉后一定要洗手。无菌真空包装的生肉或鱼在使用前无需清洗，因为这可能会将有害细菌传播至厨房的工作台面上，并可能导致食物中毒。如果您不确定食物是否预先洗过（即无真空包装/食物购自新鲜食品市场），请运用您自己的判断力。始终将水果和蔬菜洗净，必要时去皮 - 所有根茎类蔬菜在使用前均应去皮并洗净。
 - 切勿向宝宝的食物中加盐，可以添加香草和温和的香料让食物更美味。如果在食谱中必须使用高汤，则使用低盐或无盐高汤。避免向食物中加糖，除非需要调味（例如，将酸味水果变甜）。
 - 确保食物熟透，冷却至温热再喂食。

- 食物存储：**
- 制作后，尽快将食物冷却（1-2 小时内），然后放入冰箱（温度为 5 °C（41 °F）或以下）或冷冻柜（温度为 -18 °C（0 °F））中。大多数刚做好的食物可在冰箱中存储 24 小时。请查看冰箱指南，了解婴儿食物可安全存储的时长 - 通常为 1-3 个月。
 - 冷冻食物应在加热前彻底解冻。您可以使用飞利浦新安怡温奶器均匀而安全地加热宝宝的食物。如果用微波炉再加热食物，则应在每次喂食前搅拌并检查食物温度。不可对食物进行多次再加热。
 - 切勿在食物解冻后重新冷冻，切勿存储并重新加热食用孩子未吃完的食物。

- 食物禁忌与过敏：**
- 某些食物不适合 12 月龄的孩子食用，包括肝、生贝、鲑鱼、剑鱼和枪鱼、未经高温杀菌的软奶酪和蜂蜜。确保将鸡蛋或含鸡蛋的食物煮熟。
 - 如果您的家族有食物过敏史，建议将纯母乳喂养持续至 6 月龄。如果出于某种原因无法进行母乳喂养，则请咨询

* 如果您觉得需要有关何时可能是对宝宝进行辅食喂养最佳时机的更多建议，请咨询您当地的医生或幼儿健康顾问。

- 医师以获得用于替代母乳的最佳类型配方奶粉。因为引入辅食可能会造成过敏，在整个辅食喂养期间应该始终持续进行母乳喂养，在引入牛奶、鸡蛋、小麦、鱼和贝类等潜在过敏食物时应格外小心 – 每次只提供一种。
- 如果您的家族有花生过敏史，则需寻求合格医师的建议。因为存在窒息危险，不得给 5 岁以下孩子提供完整坚果，包括花生。
- 过敏的直观迹象（通常在几秒钟或两小时内出现）可能包括嘴唇肿胀、瘙痒和荨麻疹、面部或身体出现潮红、皮疹、湿疹加重症状或呼吸困难。如果您认为宝宝对食物有过敏反应，则需立即寻求医生的建议 – 在极少数情况下，可能会发生危及生命的严重反应（过敏性反应）。
- 对食物的延迟反应（通常与牛奶过敏有关）可能包括恶心呕吐或反流、腹泻、便秘、便血、屁股发红和湿疹逐步恶化。从长远来看，体重增加也可能有问题。因为某些症状（例如皮疹和腹泻）也是其他疾病的征兆，请咨询您的保健医师以获得进一步的建议。
- 如果您怀疑孩子存在潜在食物过敏，请务必寻求合格保健医师的建议 – 他们应该是您最先咨询的人！

进一步的指导和信息

- 食谱* 中标示的食物份量应足够您哺喂宝宝，同时一些可支配的剩余部分，可存储或冷冻以备后用。您可以根据需要调整食物份量，确保根据所用原料量调整蒸制的时长。有关具体原料的大致蒸制时间，请查阅用户手册中的“原料及蒸制时间”。
- 每种食物的最终颗粒度将取决于所用原料的类型，包括份量和辅食喂养的阶段（即颗粒细滑或粗糙）。可通过向做好的食物中添加婴儿常喝的牛奶或开水来调节黏稠度。例如，可用水稀释或加入婴儿米粉增稠。在搅拌之前将蒸锅中的水沥出一些可使食物变得更稠。
- 食物份量是指示性的 – 这些可能会有所不同，具体视所用原料的类型和烹饪时间而定。
- 每个食谱所提供的份量数仅供参考。因为每个宝宝的需求不同，份量可能无法反映出宝宝所需的饮食量或满足他或她生长需求的必需饮水量，这意味着最终摄入的食物份量可能会与所标示的有所不同。

* 所有食谱均经过检查以确保其含有适合婴儿和幼儿摄入的适量卡路里、盐、糖和脂肪。

第 1 阶段： 初尝辅食

辅食喂养的第一阶段（约 4-6 个月）专为宝宝第一次体验新味道和口感而设计。因为宝宝只习惯母乳的味道和口感，这里的关键是逐渐引入新食物。虽然第一次可能需要一点时间，要有一点耐心，但是宝宝将很快会吃到他/她自己中意的食物。

到现在为止，宝宝只习惯于通过乳房吮吸母乳或通过奶瓶喝配方奶粉（通过将舌头向前推才能喝到）。因此，第一次开始用

辅食可以包括谷类食物泥，如婴儿米粉、燕麦、小米、玉米面条或捣碎的熟米饭（拌入婴儿常喝的奶）。您也可以将水果或蔬菜搅成泥状。第一次制作泥状食物时，应非常细滑，而且非常松软，采用非常温和（甚至清淡）的口味。先从只喂几茶匙开始，每日一次，选在正常喂奶（母乳或配方奶粉）期间或之后。一次提供一种食物也是一个好主意，可以了解他们对个别食物的反应。随着时间的推移，您就可以开始

第一次制作泥状食物时，应该非常细腻，而且非常松软，采用非常温和（甚至清淡）的口味。

喂食汤匙哺喂宝宝时，他们会自动将舌头向前推，这意味着喂进口中的任何食物都将被舌头推出来。学习吃食物涉及培养一套全新的口腔运动技能。例如，宝宝需要学习使用他/她的嘴唇使食物脱离汤匙，用舌头将食物推至口腔后部并吞咽。在此之前，他们只是会用他们的下颚和脸颊肌肉进行吮吸 – 所以这是一种全新的体验。一旦宝宝可以吞咽食物，并伴随有其他两个辅食喂养迹象（可以坐起，抬起食物并放入口中），即表明他们真的准备好开始体验食物了。

在正常喂奶之前提供固体食物并逐渐增加喂食频率和食物量。您也可以尝试各种黏稠度：减少加入的奶或水（凉开水）增稠。在此之后，您可以开始提供不同种类的食物并将每天的喂食频率从两次逐步增加至三次，以便宝宝开始体验多种全新味道。在宝宝的液体食物需求方面，继续进行正常喂奶（母乳或配方奶粉）。天气非常热时，如果您认为宝宝在两次喂食之间很渴（母乳喂养的宝宝无需喝水），则可以为用配方奶粉喂养的宝宝提供凉开水。



土豆西兰花泥

食材:

1/3 大土豆 (约 140 克)

1/3 小西兰花 (约 70 克)



适合素食者



适合冷冻



总时间 30 分钟

蒸煮时间 20 分钟

3 份

- 1 将西兰花洗净, 将土豆去皮并洗净。将土豆和西兰花切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌机, 打开杯盖, 将水加入杯中, 直至达到 120ml 水位标示。取下水箱盖, 将蒸制搅拌机中的水倒入水箱, 盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮, 再将食物篮正确安装在蒸制搅拌机中, 盖好杯盖。将蒸制搅拌机正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置, 指示灯亮起。当蒸制完毕后, 机器会自动停止, 指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

营养提示: 富含维生素 K; 是维生素 C 和叶酸的来源。维生素 K 是维持骨骼健康的重要维生素之一。维生素 C 有助于分解和获取食物中的能量。叶酸对于氨基酸 (人体内蛋白质的基本构件) 的产生具有重要作用, 是细胞生长和修复所必需的物质。

喂食/烹饪提示: 可搭配婴儿米粉或婴儿常喝的奶喂食。制作时可用红薯替代土豆。



香蕉牛油果泥

食材:

1/2 中等牛油果 (熟透) (约 50 克)

1/2 中等香蕉 (熟透) (约 50 克)

60 毫升 婴儿常喝的牛奶 (照常制作)



总时间 10 分钟

蒸煮时间 0 分钟

1 份

- 1 将牛油果切半、去核并用汤匙挖出果肉。将香蕉去皮。将牛油果和香蕉切成 1 厘米的方块状。取下杯盖, 将所有水果和婴儿常喝的牛奶装入搅拌机。盖好杯盖并在正确位置锁好。
- 2 将蒸制搅拌机正确安装在主体上并锁好。将旋钮转至搅拌位置。搅拌 3 或 5 次, 每次搅拌 15 秒钟, 直至达到所需的黏稠度。

- 3 盛到碗中, 然后喂食。

营养提示: 富含叶酸; 是维生素 C、维生素 E、钾、维生素 B6 和维生素 K 的来源。叶酸是维持正常健康血液供应的重要维生素之一。维生素 E 有助于防止体细胞受损 (氧化)。维生素 B6 有助于保持血细胞的健康。

喂食/烹饪提示: 最好在制作后立即喂食。制作时可用木瓜替代香蕉。

第 2 阶段： 柔软易嚼的食物

现在，宝宝已经习惯摄入具有相对温和口味的泥状食物或捣碎的软食，应开始引入不同口感味道更浓的食物了，逐渐过渡至粗略捣碎的食物，以便他们能够学习咀嚼。在辅食喂养的该阶段（6-8 个月），宝宝应开始过渡至每日 3 餐，食量较之前更大，并配以常喝的奶（母乳或配方奶粉）。

就宝宝的发育而言，咀嚼柔软和小块食物并用舌头在口中移动食物的完整动作有助于发育口腔运动技能。虽然一开始食物可能会导致他们作呕、咳嗽，甚至呕吐（为了吐出口腔后部的食物块），但这并不意味着他们不喜欢所提供的食物 – 他们只是在学习如何处理不同黏稠度的食物。坚持为他们提供不同口感的食物，以便他们学会吃各种各样的食物，同时也更愿意尝试新的食物。如果他们在一开始时拒绝某些食物，不要担心，这是完全正常的。科学证据表明，食物偏好会受到反复接触的食物影响，所以，关键是要在不同时机持续为他们提供食物，直至他们适应食物的味道并最终接受。让宝宝接受某种食物可能需要进行多次尝试（有时会达到 15 次品尝），所以要有耐心并坚持下去 – 一定会有作用的。请记住，在宝宝年幼时更容易建立健康的饮食偏好，所以要在头几年里确保提供很多不同食物。

虽然大多数宝宝在 6 月龄时还没长牙，但他们可以真正开始处理柔软的小块食物（通过牙龈的研磨）了。因为该阶段主要是教他们如何咀嚼，从提供柔软的“小零食”开始，如煮熟的蔬菜条（胡萝卜）或熟透的软水果条、小吐司片，甚

至煮熟的柔软造型意面。切勿为宝宝提供整个葡萄或整个圣女果，否则可能会导致窒息。如果您想喂食这类食物，请务必切成小片。

在该阶段，您可以开始进行更多尝试，引入各种食物组合（来自主要食物）制作的菜肴。

因为这是一个快速成长的时间段，宝宝会对营养丰富的食物有更高的需求 – 所以要确保提供品种丰富的食物！例如，所有宝宝在出生时铁的供应充足，但在 6 月龄左右便开始耗尽了，所以最重要的是从饮食中获取足够的铁，才能确保宝宝健康成长和发育。因此，应为他们提供大量含铁的食物，如精肉、谷类食物、豆类和绿色蔬菜。如果您不确定宝宝的食量，则可以让宝宝提供指导 – 宝宝在不想再吃食物时，通常会将头转过去或将嘴紧闭。为安全起见，切勿让宝宝在无人看管时进食。继续喂食母乳或配方奶粉并让宝宝在进食时用训练杯或水杯小口喝冷却的开水。不要尝试提供任何果汁，因为他们可以通过吃奶以及水果和蔬菜获得充足的维生素 C。

4 类主要食物包括：

1. 淀粉类食物 – 米饭、意大利面、土豆及其他谷类食物；
2. 肉、鱼及蛋类和豆类（木豆、小扁豆等）等替代食物；
3. 水果和蔬菜；
4. 乳制品 – 全脂酸奶和奶酪。在烹饪时还可以使用全脂牛奶。



蔬菜天堂

食材:

- 1/5 小花菜 (约 80 克)
- 1/3 中等土豆 (约 90 克)
- 1/2 中等胡萝卜 (约 60 克)



总时间 40 分钟

蒸煮时间 30 分钟

2 份

- 1 将花菜洗净, 将土豆和胡萝卜洗净、去皮。将蔬菜切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯, 打开杯盖, 将水加入杯中, 直至达到 180ml 水位标示。取下水箱盖, 将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱, 盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮, 再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中, 盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置, 指示灯亮起。当蒸制完毕后, 机器会自动停止, 指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

营养提示: 富含维生素 C; 是维生素 B6、维生素 A 和维生素 K 的来源。

喂食/烹饪提示: 配以肉泥或鱼泥喂食。搅拌时可加入您喜爱的蔬菜或煮熟的小扁豆。

- 4 打开杯盖, 用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起, 将食物倒入杯中。
- 5 盖上杯盖, 将旋钮转至搅拌位置。搅拌 2 或 3 次, 每次搅拌 15 秒钟, 直至达到所需的黏稠度。
- 6 盛到碗中, 待其冷却后可喂食 1 份。



肉泥配菜

食材:

- 1 无骨肉片牛肉/羊肉/鸡脯/猪肉 (约 250 克)
- 3 汤匙蔬菜泥 (菜谱: 蔬菜天堂)



总时间 35 分钟

蒸煮时间 30 分钟

4 份

- 1 将肉去皮去脂肪, 切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯, 打开杯盖, 将水加入杯中, 直至达到 180ml 水位标示。取下水箱盖, 将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱, 盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮, 再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中, 盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置, 指示灯亮起。当蒸制完毕后, 机器会自动停止, 指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

- 4 打开杯盖, 用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起, 将食物倒入杯中。
- 5 盖上杯盖, 将旋钮转至搅拌位置。搅拌 3 或 5 次, 每次搅拌 15 秒钟, 直至达到所需的黏稠度。
- 6 盛到碗中, 待其冷却后可喂食 1 份。如果需要, 可将 1 汤匙肉泥与 3 汤匙菜泥混合。

营养提示: 由牛肉制成 - 富含维生素 B12 和锌; 是铁、磷、烟酸和维生素 B6 的来源。维生素 B12 有助于维持健康的免疫系统。锌对认知功能具有重要作用。铁对维持正常的健康血液供应具有重要作用。虽然宝宝在出生时铁的供应充足, 但从 6 个月起便开始耗尽了, 所以, 可尝试尽可能地包括大量良好饮食源, 如红肉、豆腐、蛋类、鹰嘴豆、煮熟的小扁豆、芸豆、葡萄干、杏、无花果和绿叶蔬菜。

喂食/烹饪提示: 配以菜泥喂食。可用鱼制作该肉泥。

第 3 阶段： 成形食物

辅食喂养的第三阶段（9-12 个月）是开始扩展宝宝味觉体验和转入不同口感食物的时候了。可将食物切碎、捣碎或剁碎，而不必做成泥状。就其成长而言，宝宝应该可以开始通过视觉来认识食物并开始将其与味道联系起来。

因为对于大龄孩子来说拒绝新食物或之前接受的食物是极常见的事情（通常在 2 岁左右），在这个阶段提供各种各样的食物会对他们以后有所帮助。您也应该开始在家人吃饭时将宝宝纳入进来。这是因为如果孩子看到其他人吃食物也会学着吃。因此，确保他们在进餐时与其他家人坐在一起，组织饭局时与其他人（尤其是其他孩子）坐在一起。可以尽可能地鼓励他们自己吃饭，即使是吃得到处都是。进餐时间就是学习时间，对宝宝来说应该是充满乐趣的。学习自己进食有助于同食物建立起一种健康的关系，因为宝宝会主动参与其中。在食物方面，要尝试提供更多品种并帮助宝宝扩展到具有不同质地的小零食，如生水果和蔬菜

条。继续喂食母乳或配方奶粉，但要减少至每日两次或三次。必要时也可以提供冷却的开水。此时也是尝试逐步停止使用奶瓶并引入训练饮水杯的合适时间。

因为宝宝的胃都很小，所以很容易填满。因此，要避免给他们提供黑面包或全麦面包等高纤维食物，因为这类食物只能填满胃，使胃剩下很小的空间或没有空间容纳其他更多营养食物（提供成长所需能量）。脂肪也很重要，可以产生能量并含有重要的维生素，如维生素 A。出于该原因，不应为 2 岁以下的宝宝提供低脂牛奶、奶酪或酸奶。





鳕鱼土豆蓉

食材:

- 1 无刺鱼片真鳕 (约 100 克)
- 1/2 中等土豆 (约 150 克)
- 100 克现煮的米粥 (每份)



总时间 40 分钟

蒸煮时间 30 分钟

5 份

- 1 将土豆洗净并去皮。将鳕鱼去骨去皮。将所有蔬菜切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯，打开杯盖，将水加入杯中，直至达到 180ml 水位标示。取下水箱盖，将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱，盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮，再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中，盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置，指示灯亮起。当蒸制完毕后，机器会自动停止，指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

- 4 打开杯盖，用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起，将食物倒入杯中。
- 5 盖上杯盖，将旋钮转至搅拌位置。供您选择：制作酱汁，搅拌 2 至 3 次，每次搅拌 5 秒钟，直至达到所需的黏稠；对于咀嚼能力好的宝宝，可将汤汁沥出，缩短搅拌时间或用餐叉按压煮熟的食物。
- 6 盛到碗中，待其冷却。仔细检查是否有鱼骨，然后配以约 100 克现煮的米粥喂食 1 份。

营养提示: 富含碘；是硒和维生素 B12 的来源。碘对儿童正常健康成长具有重要作用。硒可防止体细胞受损（氧化）。该美味食谱是给宝宝的饮食添加鱼肉的好办法 – 每周至少提供两份鱼肉，其中一份应提供油性鱼类（三文鱼、鲭鱼、鲜金枪鱼、沙丁鱼）。

喂食/烹饪提示: 配以肉泥喂食。配以熟面条、米饭或您选择的其它主食喂食。



我的首个什锦麦片餐

食材:

- 1/2 中等桃 (熟透) (约 100 克)
- 1/2 中等梨 (熟透) (约 100 克)
- 50 克蓝莓 (熟透)
- 100 克燕麦片 (每份)



总时间 30 分钟

蒸煮时间 20 分钟

5 份

- 1 将所有水果洗净，将桃和梨去皮去核。将桃和梨切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯，打开杯盖，将水加入杯中，直至达到 120ml 水位标示。取下水箱盖，将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱，盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮，再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中，盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置，指示灯亮起。当蒸制完毕后，机器会自动停止，指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

- 4 打开杯盖，用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起，将食物倒入杯中。
- 5 盖上杯盖，将旋钮转至搅拌位置。搅拌 2 至 3 次，每次搅拌 5 秒钟，直至达到所需的黏稠度。
- 6 盛到碗中，待其冷却后可配以约 100 克燕麦片喂食 1 份。

营养提示: 宝宝会喜欢这种水果组合的味道。本食谱有助于在饮食中获得更多水果 – 可根据自己的存储需求和喜好混合搭配各类水果！

喂食/烹饪提示: 要在本食谱中添加乳制品，可拌入原味酸奶。使用您选择的其它水果。



第 4 阶段： 自 1 岁起

虽然每个孩子都是不同的，但 1 岁的宝宝会更加活跃。他们可能会以极快的速度在房间里到处爬，可以往高处攀爬并借助家具穿过房间，甚至可能开始走路。在学习走路、说话之间，宝宝有很多非常活跃的时间。这需要更多的能量和营养。这就是提供健康、均衡饮食如此重要的原因。到目前为止，母乳或配方奶粉一直是宝宝获取营养的主要来源，但现在是时候让固体食物打头阵了。

在辅食喂养的该阶段，宝宝应该每日摄入 3 餐，并在两餐中间配一些点心，如制作好的水果、蔬菜条、酸奶、块状奶酪、吐司或米糕。尝试每餐包括一些淀粉（面包、谷类食物、粥、土豆、米饭、蒸粗麦粉或意大利面）、蛋白质（肉、鱼、蛋类、小扁豆、豆类、鹰嘴豆泥、大豆和豆腐）和新鲜水果及蔬菜。每日三餐或点心中应包括乳制品（牛奶、酸奶或乳酪）。一份食物应包括一杯牛奶（150 毫升）、一小碗酸奶或清爽干酪或一片火柴盒大小的奶酪。在该阶段，他们常喝的奶（母乳或配方奶粉）自然会有所减少，所以，这是转换至全脂牛奶的好时机（除非对牛奶过敏）。牛奶是钙的重要来源，应该与水一起成为幼儿的主要饮品。但是每日提供量不要超过 1 品脱（约 0.5 千克），因为这只会有助于其成长的食物食欲。他们每日应摄入 6-8 份液体（包括乳饮品），用水杯摄入；一个是配合每餐，一个是在两餐中间配合点心。

不断为宝宝引入新食物，但尽量不要给得过多，因为份量过大可能会倒胃口。虽然未针对幼儿推荐份量，但可以他们的拳头为参照：他们的胃大约与握紧的拳头同样大小。当他们变得更为活跃（从 2 岁起）时，您可以逐渐增加食物份量。但一定要以宝宝的食欲（按照食量）为参照。尽量保持宝宝学习吃饭的兴趣：以彩色盘子准备食物，使用大量不同形状和主题（一个笑脸就能起作用）并结合不同颜色和质地。尽可能让宝宝自己吃饭。您可以帮助宝宝切断难切的食物，如意大利细面条。如果您的孩子开始拒绝食物，可将其拿走，不用大惊小怪，到下一次吃点心或进餐时间再提供其它食物。尽量不要提供高糖或高脂肪的食物，因为这只能助长以后生活中的不良饮食习惯。对宝宝良好的吃饭行为加以夸奖，因为这会鼓励养成良好的行为并促进进一步的学习。最终，幼儿将能够摄入其他家人吃的食物。所以，一定要记住以身作则，吃得更健康！

不断为宝宝引入新食物，但尽量不要给得过多，因为份量过大可能会倒胃口。





开心西兰花

食材：
1 无刺鱼片三文鱼 (约 120 克)
1/2 小西兰花 (约 120 克)
140 克熟贝壳面 (每份)



总时间 35 分钟 蒸煮时间 20 分钟 4 份

- 1 将西兰花洗净，将三文鱼去骨去皮。将西兰花和三文鱼切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯，打开杯盖，将水加入杯中，直至达到 120ml 水位标示。取下水箱盖，将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱，盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮，再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中，盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置，指示灯亮起。当蒸制完毕后，机器会自动停止，指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

- 4 打开杯盖，用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起，将食物倒入杯中。
- 5 盖上杯盖，将旋钮转至搅拌位置。供您选择：制作酱汁，搅拌 2 至 3 次，每次搅拌 5 秒钟，直至达到所需的黏稠度；对于咀嚼能力好的宝宝，可将汤汁沥出，缩短搅拌时间或用餐叉按压煮熟的食物。
- 6 盛到碗中，待其冷却后可配以约 140 克熟贝壳面喂食 1 份。

营养提示：富含 Omega 3、硒、碘、维生素 B12、硫胺素、维生素 D 和维生素 K；是磷、核黄素、烟酸、叶酸和维生素 C 的来源。维生素 B12 对细胞分裂具有重要作用，是细胞再生、修复和生长的必需物质。烟酸对皮肤健康具有重要作用。核黄素有助于分解和利用食物中的能量。

喂食/烹饪提示：配以菜泥喂食。配以熟面条、米饭或您选择的其他主食喂食。



阳光芦笋

食材：
12 芦笋茎 (绿色) (约 240 克)
100 克蒸制的新土豆条 (每份)
20 克切碎的帕尔马干酪 (每份)



总时间 30 分钟 蒸煮时间 20 分钟 3 份

- 1 将芦笋洗净并去除粗茎。将蔬菜切成约 1 厘米见方的块。
- 2 取下蒸制搅拌杯，打开杯盖，将水加入杯中，直至达到 120ml 水位标示。取下水箱盖，将蒸制搅拌杯中的水倒入水箱，盖好水箱盖并再将其在正确位置锁好。
- 3 将原料加入食物篮，再将食物篮正确安装在蒸制搅拌杯中，盖好杯盖。将蒸制搅拌杯正确安装在主体上并锁好。将旋钮旋转至蒸制位置，指示灯亮起。当蒸制完毕后，机器会自动停止，指示灯熄灭。将旋钮转至关闭位置。

- 4 打开杯盖，用刮铲将食物篮从蒸制搅拌杯中提起，将食物倒入杯中。
- 5 盛到碗中，待其冷却。1 份拌入 100 克煮熟的新土豆条和 20 克切碎的帕尔马干酪。

营养提示：富含磷、叶酸、维生素 D 和维生素 K；是钙、钾、硫胺素、维生素 C 和维生素 B6 的来源。维生素 D 和 K 及磷、钙等矿物质都对骨骼和牙齿的健康具有重要作用。叶酸有助于维持健康的免疫系统。硫胺素有助于维持正常健康的肝脏功能。

喂食/烹饪提示：配以三文鱼喂食。可配以面条和您选择的酱汁喂食。

아기를 위한 빠르고 간편한 영양식 레시피

1단계: 첫 이유식

맛 좋은 감자 브로콜리 퓨레

아보카도랑 바나나랑

2단계: 부드럽게 씹기

천국의 채식요리

고마운 고기요리

3단계: 덩어리 씹기

대구와 감자 파티

처음 먹는 뮤즐리

4단계: 첫돌 이후

오래오래 행복한 브로콜리

별좋은 아스파라거스

45

50

52

53

54

56

57

58

60

61

62

64

65

아기를 위한 빠르고 간편한 영양식 레시피

아기에게 이유식을 처음 먹이기 시작할 때, 어디서부터 시작해야 할지 막막한 건 당연합니다. 이유식 정보는 여기저기 넘쳐나고 첫 아이인 경우는 더욱 그렇습니다. 아기가 정성껏 만든 이유식을 뱉어내는 경우도 허다합니다. 어떤 음식을 먹고 싶은지 의사 표현을 할 수 없기 때문이죠. 바로 이런 이유로 부모들은 아기 이유식을 매우 힘들어 합니다. 하지만 더 이상 걱정하지 마세요. 아기가 원하는 것을 조금씩 알아가면서 영양가 높은 음식을 다양하게 먹인다면 튼튼하고 밝게 자라는데 도움이 될 것입니다.

우리는 영양사인 Emma Williams 박사와 공동으로 이 레시피 북을 개발했습니다. 이 레시피 북은 이유식과 아기를 위해 간편하게 영양식을 준비하는 방법에 대한 전문적 조언을 제공합니다. 레시피와 함께라면 여러분의 식사 시간이 보다 즐거워질 수 있습니다.

전문가 조언

Emma Williams 박사는 인체 영양 박사 학위를 소지하고 있으며 아동 성장 및 영양 분야의 전문가입니다. 아동전문병원 소아과의 임상 연구원으로, 성장이 더딘 0~3세의 영유아의 성장과 식이섭취에 대한 연구를 해왔으며 부모들에게는 영양에 대한 조언을 하기도 했습니다. 영국영양재단(British Nutrition Foundation)에서 영양 연구원으로 재직하던 시절 이유식의 영양에 대한 조언을 제공하고, 이유식 레시피의 영양 성분을 분석 및 검사했으며 영유아를 위한 식단을 개발했습니다. 산업 단체의 영양협회 및 영국영양사협회의 회원이자 영양 관련 매체의 정식 고문관 역할을 맡고 있습니다. 15년 이상 쌓아온 인체 영양 분야 경력을 기반으로 최근엔 영양 컨설팅 회사를 직접 설립했습니다.

우리의 목적

이 레시피 북은 아기에게 처음 고형식을 시작하는 보호자를 대상으로 작성되었습니다. 여기에는 각 이유식 단계에 대한 유용한 정보 및 전문적인 조언과 각 이유식 단계에 적합한 식단 예시 및 레시피가 나와 있습니다. 각 레시피는 필립스 아벤트 이유식 마스터 에센셜을 사용하여 성장하는 아기에게 영양식을 제공할 수 있도록 개발되었습니다.

필립스 아벤트 이유식 마스터 에센셜로 과일과 채소, 고기, 생선을 부드럽게 찢 다음 아기의 월령에 가장 적합한 정도로 골고루 블렌딩할 수 있습니다. 아기의 몸에 좋은 건강식을 간편하게 만들 수 있도록 제작되었습니다.

아기 젖떼기, 어떻게 시작할까요?

신생아가 밝고 씩씩한 아이로 자라나는 과정을 지켜보는 것만큼 경이롭고 뿌듯한 순간은 없을 것입니다. 아기가 첫돌이 되기 전까지 일어 나는 일은 이후 아기의 건강에 잠재적인 영향을 미칠 수 있습니다. 그러므로 건강하고 영양이 풍부한 음식을 먹이는 것이 이 시기에는 매우 중요합니다. 아이에게 최고의 영양 식품은 바로 모유입니다. 엄마에게서 아기로 직접 전달되는 모유에는 아기가 필요로 하는 모든 천연 영양 성분과 감염으로부터 보호해 주는 주요 항체가 포함되어 있기 때문입니다. 생후 6개월

간은 모유 수유를 하는 것이 좋으며 상황에 따라 생후 2년까지 균형 잡힌 건강식과 모유 수유를 병행하는 것도 좋습니다. 모유를 먹일 수 없는 경우 차선책으로 분유를 먹일 수 있습니다. 아기가 성장함에 따라 생후 6개월간은 매달 체중이 0.5kg(1.1lbs)에서 1kg(2.2lbs)까지 늘며 이 시기부터는 올바른 성장과 발육을 돕기 위해 이유식을 시작해야 합니다.

아기마다 성장 속도가 다르기 때문에 아기가 준비되기 전까지 이유식을 서두르지 않는 것이 매우 중요합니다. 아기의 젖떼기는 빠르게는 4개월 또는 17주부터 고려할 수 있지만, 아기의 소화기가 적절하게 기능하고 음식을 소화할 준비가 되려면 보통 약 6개월이 걸립니다*. 아기가 이유식을 받아들일 준비가 되면 다음의 3가지 징후가 나타납니다. 여기까지 대개 4-6개월 정도가 소요됩니다. 1. 똑바로 앉아서 머리를 가눌 수 있습니다. 2. (음식을 보면 집어서 입에 넣을 수 있을 정도로) 손과 눈, 입의 협응력이 좋습니다. 3. 음식을 주면 뱉어내지 않고 삼킬 수 있습니다. 이유식을 시작하기 전에 위의 징후가 모두 나타나는지 살펴보십시오. 모유나 분유만으로 충분치 않아 다른 사람이 먹는 음식에 관심을 보일 수도 있습니다. 이러한 모든 변화는 아기 발달에 있어 중요한 단계입니다. 아기들은 이제 음식을 통해 새로운 맛과 식감을 탐험할 준비가 된 것입니다.

이유식을 처음 시작할 때는 먹는 양보다 전반적으로 음식을 먹는 데 익숙해지도록 신경 써야 합니다. 처음부터 하루에 세 끼를 먹일 필요는 없습니다. 처음에는 한 번에 조금씩 주면서 입 안에서 음식의 맛과 식감을 느끼도록 적응시키는 것이 좋습니다. 그러다가 섭취량과 가짓수를 점차 늘려 소량이라도 다른 식구들과 같은 음식을 먹을 수 있도록 합니다. 아기들은 차츰 익숙한 음식을 좋아하게 됩니다. 짜거나 달고, 기름진 음식과 음료를 맛본 아기들은 커서도 비슷한 취향을 갖게 되기 때문에 입맛이 까다로운 아이가 될 수 있습니다. 이유식을 시작할 때부터 영양이 풍부한 건강식을 다양하게 먹여야 커서도 이러한 음식을 꾸준히 즐겨 먹을 수 있습니다. 아이가 다 크고 난 후에 식습관을 바꾸는 일은 정말 어렵기 때문에 애초부터 좋은 식습관을 심어줄 수 있도록 노력해야 합니다. 신선한 재료를 선택하는 것부터 이유식은 물론, 음식까지 손수 준비해야 합니다. 그래야만 아이가 무엇을 먹는지 정확히 파악할 수 있습니다. 준비한 음식의 영양소가 급격히 파괴되지 않도록 보관하여 식재료의 영양소를 최대한 살려 요리하고 싶으시다고요? 여기 나온 보관 지침에 따라 신선한 재료를 구입 및 보관하면 영양소를 그대로

유지할 수 있을 뿐만 아니라 날고기와 생선과 같은 음식을 안심하고 드실 수 있습니다. 깨끗한 조리 기구를 사용하여 위생적인 환경에서 음식을 준비한다면 유해 세균으로부터 아기를 보호할 수도 있습니다.

점은 영양소가 파괴되지 않게 해주는 건강한 조리법입니다. 필립스 아벤트 이유식 마스터 에센셜을 사용하면 아기에게 먹일 음식에 원재료의 영양 성분을 고스란히 담아낼 수 있습니다. 조리(찜 조리 단계) 중 찜기에서 빠져 나온 즙이 유실되지 않고 블렌딩(블렌딩 단계)에서 음식에 다시 혼합되기 때문입니다.

이 레시피 북에도 이유식과 관련된 정보가 들어 있지만 신뢰할 수 있는 다른 정보를 통해서도 아기에게 이유식을 시작해도 되는지 여부를 판단할 수 있습니다. 예를 들면 지역 소아과나 병원, 온라인에서 제공하는 정보를 활용할 수 있을 것입니다. 그 외에도 각 이유식 단계를 넘어가는 과정에 대한 정보와 필립스 아벤트 이유식 마스터 에센셜로 만들 수 있는 기타 레시피 아이디어도 찾아볼 수 있습니다.

아기가 평생 이어갈 건강한 식습관을 들일 수 있도록 새로운 맛과 질감을 경험하면서 성장하고 발달하는 그 멋지고 흥미로운 과정을 여러분께서도 함께 즐기실 수 있기를 진심으로 바랍니다.



Emma Williams 박사,
영양 컨설턴트

본 레시피 북에서 제공되는 조리법은 영양 전문가가 엄선한 것입니다. 이 레시피 북의 레시피가 아기에게 적합한 지 여부가 의심되는 경우, 특히 특정 식품에 대한 알러지가 의심되거나 알려져 있는 경우 담당 전문의 또는 소아과 의사와 적절히 상의하십시오.

이유식을 시작할 때부터 영양이 풍부한 건강식을 다양하게 먹여야 어른이 되어서도 이러한 음식을 꾸준히 즐겨 먹을 수 있습니다.



* 최적의 이유식 시기에 대해 보다 자세한 조언이 필요할 경우 항상 주치의 또는 소아과 전문의와의 상담을 추천합니다.

건강 및 안전 권고 사항

아기는 특히 식중독을 일으키는 세균에 취약하므로 음식을 만들고 보관할 때는 항상 다음과 같이 간단한 건강 및 안전 지침을 따르십시오.

이유식 만들기:

- 식품을 안전하게 보관하고 유효기간을 준수하십시오.
깨끗한 주방에서 깨끗한 도마와 식기를 이용해 음식을 조리하십시오. 음식 조리 전에는 손을 깨끗이 씻고, 아기에게 음식을 먹이기 전에 아기의 손도 씻겨 주십시오. 모든 식기와 스푼은 사용 전에 깨끗하게 세척해야 합니다. 필립스 아벤트는 빠르고 간편하게 사용할 수 있는 소독기 제품을 다양하게 갖추고 있습니다.
- 익힌 고기와 날고기는 별도의 장소에, 그리고 냉장고에서도 다른 음식과 따로 보관하고 항상 덮어두십시오. 날고기를 만진 후에는 항상 손을 깨끗하게 씻으십시오. 멸균 진공 포장된 날고기와 생선은 사용 전에 반드시 씻을 필요는 없지만, 주방에 유해 세균을 퍼뜨려 식중독을 일으킬 수 있으므로 (마트에서 진공 포장되지 않은 날고기와 생선을 구입해) 세척 여부가 확실하지 않은 경우에는 상황에 따라 판단하십시오. 과일과 채소는 항상 씻고 필요한 경우 껍질을 벗기십시오. 모든 뿌리 채소는 사용하기 전에 껍질을 벗기고 씻습니다.
- 이유식에는 소금 대신 허브와 순한 양념을 넣으십시오. 레시피에 따라 고형 소금을 이용해야 하는 경우에는 적게 넣거나 아예 넣지 않습니다. (시큼한 과일을 달게 하는 등) 맛을 위해 필요한 경우를 제외하고는 가급적 이유식에는 설탕을 넣지 마십시오.
- 아기에게 먹이기 전에 음식이 완전히 익었는지, 미지근해질 때까지 완전히 식었는지 확인하십시오.

이유식 보관:

- 조리가 끝난 음식은 가능한 빨리(1 ~ 2시간 이내) 식힌 다음 냉장고(5 °C (41 °F) 이하) 또는 냉동고(-18 °C (0 °F))에 보관하십시오. 갓 조리된 음식은 최대 24 시간까지 냉장고에 보관할 수 있습니다. 안전한 이유식 보관 기간은 사용 중인 냉동고 설명서를 확인하십시오 (보통 1 ~ 3개월).
- 냉동된 식품은 가열 전에 완전히 해동해야 합니다. 필립스 아벤트 보틀워머를 사용하면 아기의 음식을 고르고 안전하게 데울 수 있습니다. 전자레인지를 사용하여 음식을 데울 경우 아기에게 먹이기 전에 항상 음식을 저온 후 온도를 확인하십시오. 음식은 두 번 이상

데우면 안 됩니다.

- 해동한 이유식은 절대 다시 얼리지 말고, 남은 이유식은 보관하거나 재사용하지 마십시오.

피해야 할 음식 및 식품 알러지:

- 간, 생조개, 상어, 황새치 및 청새치, 저온 살균되지 않은 소프트 치즈 및 꿀은 12개월 미만의 아기에게 적합하지 않습니다. 달걀 또는 달걀이 들어간 음식은 잘 익혀 주어야 합니다.
- 음식 알러지 가족력이 있는 경우 생후 6개월간은 모유 수유를 권장합니다. 모유 수유를 할 수 없는 경우, 가장 적합한 유형의 분유에 대해 전문의와 상의하시기 바랍니다. 이유식을 시작하면 알러지가 발생할 수 있으므로 이유를 진행하면서 모유 수유를 지속해야 하며 우유, 달걀, 밀, 생선, 조개 등 알러지를 유발할 수 있는 식품을 시작할 때는 주의해야 합니다(한 번에 한 가지씩 제공).
- 땅콩 알러지 가족력이 있는 경우 전문의와 상담하십시오. 질식 위험이 있으므로 땅콩을 포함한 통 견과류는 5세 미만의 유아에게 제공해서는 안 됩니다.
- 몇 초 또는 최대 2시간 이내에 나타날 수 있는 즉각적인 알러지 징후에는 입술이 부풀어 오르거나 가려움, 두드러기, 얼굴 또는 몸의 홍조, 발진, 또는 숨진 악화 증상 또는 호흡 곤란 등이 있습니다. 아기가 음식에 알러지 반응을 보이는 경우 즉시 진찰을 받으십시오. 심각한 반응(과민증)은 생명을 위협할 수 있습니다.
- 음식에 대한 지연 반응(일반적으로 우유 알러지와 관련되어 있음)에는 구토 또는 역류, 설사, 변비, 혈변, 밀 잇무를 그리고 점진적인 숨진 악화 등이 있습니다. 장기적으로 체중 증가에 문제가 발생할 수도 있습니다. 이러한 징후(발진 및 설사)는 다른 질병의 징후를 나타낼 수 있으므로 전문의에게 자세한 내용을 문의하시기 바랍니다.
- 아기에게 식품 알러지가 발생할 수 있다고 의심되는 경우에는 지체하지 말고 항상 전문의와 상의하십시오.

추가 지침 및 정보

- 조리* 양은 아기가 충분히 먹을 수 있는 양을 제공해야 하며, 조리하고 남은 음식은 나중에 먹을 수 있도록 한 번 먹을 분량으로 나누어 보관하거나 냉동하십시오. 필요에 맞게 조리할 양을 정하고 재료량에 알맞게 찜 시간을 조절하십시오. 사용 설명서의 '재료 및 찜 조리 시간'에서 재료에 따른 대략적인 시간을 확인하십시오.

- 완성된 이유식의 농도는 이유의 양과 단계(연식 vs. 고형식)를 포함하여 이용하는 재료에 따라 결정됩니다. 농도는 완성된 이유식에 아기가 평소에 먹는 우유 또는 끓인 물을 넣어서 조절할 수 있습니다. 물을 넣으면 묽어지고 베이비 라이스를 넣으면 진득해집니다. 더 걸쭉하게 하려면 블렌딩하기 전에 찜기에 물을 약간 넣으십시오.
- 이유식 양은 이용하는 재료의 특성과 조리 시간에 따라 다를 수 있습니다.
- 각 레시피에서 제공하는 1회 제공 분량은 참고용입니다. 아기마다 식성이 다르므로 레시피가 아기의 식욕에 맞는 양을 반영하거나 성장 요건을 충족하는 것은 아닐 수 있습니다. 따라서 아기가 먹는 실제 양은 제시된 분량과는 다를 수 있습니다.



* 모든 레시피에는 영유아에 적합한 양의 칼로리, 소금, 설탕 및 지방이 고려되었습니다.



1단계: 첫 이유식

이유 1단계(약 4 - 6개월)는 난생 처음으로 새로운 맛과 질감을 탐색하는 시기입니다. 아기는 모유나 우유의 맛과 질감에만 익숙해져 있으므로 새로운 음식은 아기가 느끼지 못하게 서서히 늘려가는 것이 좋습니다. 처음엔 시간이 걸려 답답할 수 있지만 조금만 지나면 아기가 금세 새로운 음식을 받아들일 수 있습니다.

아기는 혀를 밀어내는 식으로 젖을 먹거나 젖병을 통해 분유를 먹는 데 익숙해져 있기 때문에 처음 스푼을 시도하면 자연스럽게 혀로 밀어냅니다. 따라서 입으로 들어간 모든 음식은 혀를 통해 입 밖으로 나오게 됩니다. 음식 섭취법을 습득한다는 건 아기들에게는 새로운 구강 운동법을 배우는 것과 마찬가지입니다. 예를 들면 아기는 입술로 스푼의 음식을 입 안에 넣고 혀로 음식을 입 안 뒤쪽으로 보낸 후 삼키는 과정에 익숙해져야 합니다. 그 전에는 젖이나 젖병을 빨기 위해 턱과 볼 근육만 사용했기 때문에 음식 섭취는 전혀 새로운 경험입니다. 아기가 음식을 삼킬 수 있고 (똑바로 앉아서 물건을 집어 입으로 가져가는 등) 다른 2가지의 이유 징후까지 보이면 이유식을 시작해도 좋습니다.

첫 이유식에는 베이비 라이스, 귀리, 기장, 옥수수 국수 또는 아기가 평소에 먹는 우유를 섞어 잘 으갠 밥과 같이 부드럽게 만든 곡류를 넣을 수 있습니다. 또한 과일 또는

야채를 퓨레로 만들 수도 있습니다. 퓨레는 처음에는 아주 약한(무미한) 맛으로 아주 부드럽고 묽게 만들어야 합니다. 처음에는 아기가 모유 또는 분유를 먹는 중 또는 먹은 후에 하루에 한 번씩 티스푼으로 몇 차례만 주십시오. 이때 각 음식에 대한 반응을 살펴보기 위해 한 번에 한 가지 음식만 제공하십시오. 이후부터는 평소에 먹는 우유를 먹기 전에 이유식을 주고 서서히 횟수와 음식의 양을 늘려 가십시오. 첨가하는 우유 또는 (끓여서 식힌) 물의 양을 줄여 걸쭉하게 만드는 등, 농도를 달리하여 시도해 보십시오. 다른 종류의 음식을 제공해 보고 점차 하루에 2 - 3회로 식사를 늘려 가십시오. 이를 통해 아기는 새로운 맛을 많이 경험할 수 있게 됩니다. 지속적인 모유/분유 수유로 수분을 보충해 주십시오. 아주 더운 날씨로 아기가 목이 마를 것 같다면 분유를 먹는 아기에게는 수유 사이에 끓여서 식힌 물을 먹이십시오. (모유 수유 아기는 수분 보충이 필요하지 않습니다.)



퓨레는 처음에는 아주 약한(무미한) 맛으로 매우 부드럽고 묽게 만들어야 합니다.





맛 좋은 감자 브로콜리 퓨레

재료:
1/3 대형 감자 (약 140g)
1/3 소형 브로콜리 (약 70g)

 채식주의자에게도 적합 합니다
 냉동 가능합니다



총 30 분 스팀 20 분 3 회분

- 1 브로콜리는 씻어 두고 감자도 씻어서 껍질을 벗깁니다. 감자와 브로콜리를 약 1cm 크기로 깍둑 썹니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 120ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.
- 4 용기 뚜껑을 엽니다. 주걱을 사용하여 음식 바구니를 들어 올리고 찢 음식을 용기에 넣어 바구니를 비웁니다.
- 5 용기 뚜껑을 닫습니다. 손잡이를 돌려 블렌딩 위치에 놓습니다. 원하는 농도가 될 때까지 15초 동안 3번이나 5번 정도 블렌딩합니다. 퓨레를 묽게 만들려면 아기가 평소에 먹는 우유 또는 끓인 물을 약간 넣습니다.
- 6 1회분을 먹이기 전에 용기에 옮겨 담고 식힙니다.

영양 정보: 비타민 K 함유량이 높고 비타민 C와 엽산이 함유되어 있습니다. 비타민 K는 건강한 뼈를 위해 중요한 비타민 중 하나입니다. 비타민 C는 음식으로부터 에너지를 사용하고 분해하는 데 사용됩니다. 엽산은 신체의 단백질을 구성하는 기본 단위이며 성장과 회복에 필요한 아미노산을 생산하는 데 중요합니다.

먹이기/요리 팁: 베이비 라이스 또는 아기가 평소에 먹는 우유와 함께 차려 냅니다. 감자 대신 고구마로도 만들어 보시기 바랍니다.



아보카도랑 바나나랑

재료:
1/2 일반 잘 익은 아보카도 (약 50 g)
1/2 일반 잘 익은 바나나 (약 50 g)
60 ml 아기가 평소에 먹는 우유
(평상시와 같이 준비)



총 10 분 스팀 0 분 1 회분

- 1 아보카도를 반으로 자릅니다. 씨를 빼고 테이블스푼으로 속을 파냅니다. 바나나 껍질도 벗겨 둡니다. 아보카도와 바나나를 1cm 크기의 정육면체 모양으로 자릅니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 모든 과일과 아기가 평소에 먹는 우유를 넣습니다. 뚜껑을 제자리에 놓고 고정합니다.
- 2 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 블렌딩 위치에 놓습니다. 원하는 농도가 될 때까지 15초 동안 3 번이나 5번 정도 블렌딩합니다.
- 3 먹이기 전에 용기에 옮겨 담습니다.

영양 정보: 엽산 함유량이 높고 비타민 C, 비타민 E, 칼륨, 비타민 B6, 비타민 K가 있습니다. 엽산은 정상적인 혈액 공급을 위해 중요한 비타민 중 하나입니다. 비타민 E는 아기의 세포가 손상(산화)되는 것을 방지합니다. 비타민 B6는 혈액 세포를 건강하게 유지해 줍니다.

먹이기/요리 팁: 조리 후 바로 차려 내는 것이 가장 좋습니다. 바나나 대신 파파야로도 만들어 보세요.



2단계: 부드럽게 씹기

1단계에서는 상대적으로 부드러운 질감의 퓨레나 잘 으깬 음식을 맛보았습니다. 지금부터는 다른 질감과 더 강한 맛을 접하다가 점차 덩어리가 있는 음식으로 발전하게 되는 시기이므로 씹는 법을 배울 수 있습니다. 이유 2단계(생후 6 - 8개월)에는 평소 먹던 모유 또는 분유와 함께 이전보다는 더 많은 양으로 하루에 세 끼를 먹을 수 있게 됩니다.

아기의 발달 측면에서 부드러운 음식이나 작은 덩어리 음식을 씹고 혀로 입 안에서 음식을 움직이는 전과정은 구강 운동 능력 증진에 도움이 됩니다. 처음에는 입 뒤쪽으로 음식 덩어리를 넘길 때 사레 들리거나 토하는 등 힘겨워 보이지만 음식이 싫어서가 아니라 다양한 음식을 처리하는 방법을 익히는 과정입니다. 다양한 질감의 음식을 계속 주다 보면 여러 가지 음식을 맛보면서 새로운 음식도 보다 적극적으로 받아들일 수 있습니다. 처음에 거부하는 음식이 있다고 해도 지극히 정상이기 때문에 염려할 필요는 없습니다. 식습관은 음식에 대한 반복된 노출에 영향을 받을 수 있으므로, 맛에 익숙해지고 자연스럽게 받아들일 때까지 다양한 방식으로 음식을 계속 제공해 보십시오. 어떤 음식은 받아들일 때까지 몇 차례(최대 15회 맛보기)가 걸릴 수 있으므로, 인내심을 가지고 기다려 주십시오. 반드시 효과가 있을 것입니다. 아기가 어릴수록 건강한 식습관을 형성하기 쉬우므로 이 점을 염두에 두고 아기가 이 시기에 다양한 음식을 많이 맛볼 수 있도록 노력하십시오.

생후 6개월된 대부분 아기는 치아가 아직 나지 않았지만 작고 부드러운 음식 덩어리는 (잇몸으로 으깨) 먹을 수 있습니다. 이 단계는 씹는 방법을 가르치는 단계이므로, 익힌 채소 스틱(당근) 또는 부드럽게 잘 익은 과일 스틱, 작게 자른 토스트, 그리고 폭 삶은 파스타 등의 부드러운 '핑거 푸드'를 제공해 보십시오. 포도 또는 방울 토마토를

통째로 주면 질식을 일으킬 수 있으므로 아기에겐 줄 때는 항상 잘라 주십시오.

이 단계에서는 주요 식품군에 속하는 다양한 음식을 조합하여 만든 음식을 먹어도 좋습니다.

이 단계는 아기가 급격하게 성장하는 시기이므로 영양이 풍부한 음식이 더욱 많이 필요해집니다. 다양한 음식을 많이 제공해 주십시오. 아기는 충분한 영양 공급을 받은 상태로 태어나지만 약 6개월부터 소진되기 시작하므로, 철분이 함유된 음식(기름기 없는 붉은 고기, 시리얼, 콩류 및 녹색 채소)을 많이 제공해야 합니다. 아기는 더 이상 먹고 싶지 않을 때는 머리를 돌리거나 입을 다무는 방식으로 의사를 표시하므로, 이를 통해 아기가 먹어야 하는 양을 알 수 있습니다. 이유식을 먹는 동안에는 안전을 위해 아기를 혼자 두지 마십시오. 모유 또는 분유 수유를 계속하고 식사와 함께 끓여 식힌 물을 훈련용 컵에 담아 마실 수 있게 하십시오. 모유 또는 분유, 과일 및 채소로부터 많은 양의 비타민 C를 얻게 되므로 주스를 마실 필요는 없습니다.

4대 주요 식품군은 다음과 같습니다.

1. 탄수화물 식품 - 쌀, 파스타, 감자 및 기타 곡류

2. 고기, 생선, 달걀과 콩류(달걀, 렌틸 등) 등의 대체 식품

3. 과일 및 채소

4. 유제품 - 전지방 요거트 및 치즈. 전지방 우유는 조리에도 이용할 수 있습니다.



천국의 채식요리

재료:
1/5 소형 콜리플라워 (약 90 g)
1/3 일반 감자 (약 80 g)
1/2 일반 당근 (약 60 g)



총 40 분

스팀 30 분

2 회분

- 1 콜리플라워는 씻어 두고 감자와 당근은 씻어서 껍질을 벗깁니다. 야채를 약 1cm 크기로 깍둑 썩니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 180ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.

영양 정보: 비타민 A는 물론, 비타민 C, 비타민 B6, 니아신이 풍부하게 함유되어 있습니다.
먹이기/요리 팁: 닭고기 대신 돼지고기를 사용할 수 있습니다. 좀 더 풍부한 맛을 내려면 고구마에 파스닙을 넣습니다.



고마운 고기요리

재료:
1 필렛 쇠고기/양고기/닭가슴살/돼지고기 (약 250 g)
야채 퓨레 3큰술 (레시피:천국의 채식요리)



총 35 분

스팀 30 분

4 회분

- 1 고기의 껍데기와 지방 부분을 제거합니다. 고기를 약 1cm 크기의 정육면체 모양으로 깍둑 썩니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 180ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.
- 4 용기 뚜껑을 엽니다. 주걱을 사용하여 음식 바구니를 들어 올리고 찜 음식을 용기에 넣어 바구니를 비웁니다.
- 5 용기 뚜껑을 닫습니다. 손잡이를 돌려 블렌딩 위치에 놓습니다. 원하는 농도가 될 때까지 15초 동안 3번이나 5번 정도 블렌딩합니다.
- 6 1회분을 차려 내기 전 용기에 옮겨 담고 식힙니다. 필요한 경우 미트 퓨레 1큰술과 야채 퓨레 3큰술을 섞어 줍니다.

영양 정보: 소고기로 만들어 비타민 B12 및 아연 함유량이 높고 철, 인, 니아신, 비타민 B6도 함유되어 있습니다. 비타민 B12는 건강한 면역 체계에 도움이 됩니다. 아연은 인지 기능에, 철은 정상적 혈액 공급에 중요한 역할을 합니다. 아기들이 적절한 양을 가지고 태어나긴 하지만 6개월 이후부터는 부족해지기 시작하므로 가능하면 붉은 고기, 두부, 계란, 병아리콩, 조리된 렌틸콩, 강낭콩, 건포도, 살구, 무화과, 녹색 잎줄기채소와 같이 유사한 식재료를 포함시키는 것이 좋습니다.
먹이기/요리 팁: 야채 퓨레와 함께 차려 냅니다. 생선으로도 퓨레를 만들어 보세요.

3단계: 덩어리 씹기

이유 3단계(9 - 12개월)는 아기가 맛에 대한 경험을 넓히고 다양한 질감의 음식을 접하게 되는 시기입니다. 음식은 퓨레보다는 다지거나 으깨거나 갈아서 조리할 수 있습니다. 발달 단계 상 이 시기의 아기들은 눈으로 보고 음식을 인식하기 시작하며, 음식을 보고 맛을 떠올릴 수 있습니다.

대개 2년째에 접어들면 아기가 새로운 음식 또는 과거에 잘 먹었던 음식을 거부하는 경우가 종종 나타나기 때문에 이 단계에 다양한 종류의 음식을 접하게 하면 나중에 가리는 단계를 수월하게 넘어갈 수 있습니다. 아이들은 다른 사람이 먹는 것을 보고 음식 먹는 법을 익히므로 가족의 식사 시간에 아기와 함께 하십시오. 다른 가족과 함께 앉아 먹도록 하고 주변의 다른 사람들, 특히 아이들과 함께 식사할 수 있도록 식사 시간을 정하십시오. 많이 흘려서 지저분하더라도 음식을 스스로 먹을 수 있도록 격려하고 아기에게 식사 시간을 배움의 시간이자 즐거운 시간이 될 수 있도록 해주십시오. 스스로 먹는 과정에 적극적으로 관여하기 때문에 음식에 대해 긍정적인 태도가 형성됩니다. 더 다양한 음식을 제공하고 아기가 점차 다양한 농도의

핑거 푸드(생과일, 채소 스틱 등)를 접할 수 있게 하십시오. 하루에 2 ~ 3번은 모유 또는 분유 수유를 지속하십시오. 필요한 경우 끓인 물을 식혀서 주십시오. 점차 젓병 사용을 줄이고 훈련용 컵을 시도해 보십시오.

유아는 성장을 위해 에너지를 필요로 하지만 위가 작고 금방 채워지므로 일반적으로 호밀빵이나 통밀빵과 같이 고섬유질 성분만으로 구성된 음식을 주는 일은 피해야 합니다. 에너지 생산을 위해서는 지방 역시 중요하며 지방에는 비타민 A와 같은 중요한 비타민 성분이 포함되어 있기 때문에 2세 미만의 유아에게는 저지방 우유, 치즈 및 요거트를 주지 않도록 하십시오.





대구와 감자 파티

재료:

- 1 필렛 대구 (약 100 g)
- 1/2 일반 감자 (약 150 g)
- 100 g 쌀죽 (1회분)



총 40 분

스팀 30 분

5 회분



처음 먹는 뮤즐리

재료:

- 1/2 일반 잘 익은 복숭아 (약 100 g)
- 1/2 일반 잘 익은 배 (약 100 g)
- 50 g 잘 익은 블루베리
- 100 g 으갠 귀리 (1회분)



총 30 분

스팀 20 분

5 회분

- 1 감자를 씻어 껍질을 벗깁니다. 대구의 뼈와 껍질을 제거합니다. 모든 재료를 약 1cm 크기의 정육면체 모양으로 썹니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 180ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.

- 4 용기 뚜껑을 엽니다. 주걱을 사용하여 음식 바구니를 들어 올리고 찢 음식을 용기에 넣어 바구니를 비웁니다.
- 5 용기 뚜껑을 닫습니다. 손잡이를 돌려 블렌딩 위치에 놓습니다. 선택 사항: 소스를 만들려면 원하는 농도가 될 때까지 5초 동안 2번 ~ 3번 정도 블렌딩합니다. 잘 씹는 아기는 국물을 따라 버리고 짧은 시간 동안 블렌딩하거나 포크를 사용하여 조리된 음식을 찢어 먹습니다.
- 6 용기에 옮겨 담고 식힙니다. 쌀죽 100g과 함께 1회분을 차려 내기 전 뼈가 없는지 세심하게 확인합니다.

영양 정보: 요오드 함유량이 높으며 셀레늄과 비타민 B12가 함유되어 있습니다. 요오드는 어린이의 건강한 성장에 중요합니다. 셀레늄은 신체 세포가 손상(산화)되지 않도록 보호해 줍니다. 이 맛있는 레시피는 아기 식사에 생선을 넣어 만들기 좋습니다. 일주일에 두 회 이상은 생선 요리를 먹이도록 하십시오. 그 중 한 번은 기름기가 많은 생선이어야 합니다(연어, 고등어, 신선한 참치, 정어리).

먹이기/요리 팁: 미트 퓨레와 함께 차려 냅니다. 파스타 요리, 쌀밥 또는 다른 주식과 함께 먹이십시오.

- 1 모든 재료를 씻어 껍질을 벗기고 복숭아와 배의 씨를 파냅니다. 복숭아와 배를 약 1cm 크기의 정육면체 모양으로 자릅니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 120ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.

영양 정보: 과일 맛이 나는 이 뮤즐리는 아기 입맛에 딱 맞을 것입니다. 이 레시피를 활용하면 식단에 더 많은 과일을 추가할 수 있습니다. 냉장고에 있는 재료와 아기 기호에 맞는 다양한 과일을 섞어 주십시오.

먹이기/요리 팁: 이 레시피에 유제품을 더하려면 천연 요거트를 섞으십시오. 다른 과일로도 만들어 보시기 바랍니다.



4단계 : 첫돌 이후

아이들마다 다르지만 첫돌 아기는 활동량이 왕성해집니다. 빠른 속도로 방바닥을 기어다니거나 보이는 건 닥치는 대로 잡아당기고 책장 등을 오르내리고 걷기도 합니다. 발과 입을 때면서부터 굉장히 역동적으로 움직이기 때문에 많은 영양분과 에너지를 공급해 주어야 합니다. 균형 잡힌 건강 식단이 중요한 이유가 바로 여기에 있습니다. 지금까지 주 영양 공급원이었던 모유 또는 분유 수유에서 고형식으로 넘어가야 할 때입니다.

이 단계의 아기는 하루 세 끼는 물론, 끼니 사이에 약간의 간식(순질된 과일, 채소 스틱, 요거트, 치즈 덩어리, 토스트 또는 떡 등)을 섭취하게 됩니다. 각 끼니에는 약간의 탄수화물(빵, 시리얼, 죽, 감자, 쌀, 쿠스쿠스 또는 파스타), 단백질(고기, 생선, 달걀, 렌틸콩, 콩류, 후무스, 대두 분유 및 두부), 신선한 과일과 채소를 넣어 보십시오. 유제품(우유, 요거트 또는 치즈)은 매일 끼니 또는 간식에 포함되어야 합니다. 1회 제공 분량은 우유 1잔(150ml), 작은 그릇의 요거트 또는 프로마주 프레나, 성냥갑 하나 크기의 치즈입니다. 이 단계에서는

평소에 먹는 모유 또는 분유 섭취량이 자연스럽게 감소하므로, 우유에 알러지 반응이 있는 경우를 제외하고 전유로 바꿀 수 있습니다. 우유는 중요한 칼슘 공급원으로, 물과 함께 유아가 주로 마시는 음료입니다. 성장하는 데 필요한 다른 식품에 대한 식욕을 감퇴시킬 수 있으므로 하루에 1파인트(약 0.5kg) 이상의 우유를 주지 마십시오.

늘리십시오. 섭취할 수 있는 양은 아기의 식욕을 항상 고려해야 합니다. 아이가 좋아하는 다양한 모양과 테마를 사용한 화려한 접시에 음식을 담고 다양한 색상과 질감을 조합하여 아기가 음식에 대한 흥미를 가질 수 있도록 해주십시오. 가능한 스스로 먹게 하되, 스파게티와 같이 먹기 힘든 음식은 잘라 주십시오. 아기가 간식을 거부하기

꾸준히 새로운 음식을 접하게 하되, 접시에 너무 많이 담지 마세요. 많은 양은 거부감을 줄 수 있습니다.

우유를 포함한 수분을 컵으로 하루에 약 6 - 8회 제공하십시오(끼니마다 1회, 끼니 사이에 간식과 함께 1회).

꾸준히 새로운 음식을 접하게 하되, 접시에 너무 많이 담지 마십시오. 많은 양은 거부감을 줄 수 있습니다. 유아의 권장 섭취량은 없지만, 유아의 주먹 크기를 기준으로 사용하십시오. 유아의 위장은 꽤 전 주먹 크기와 같습니다. 활동량이 많아질 수록(2세부터) 제공량을 서서히

시작했다면 승강이를 벌이지 말고 음식을 치운 다음 다른 어떤 것도 주지 말고 다음 간식 또는 식사 시간까지 기다리게 하십시오. 달거나 고지방 음식은 좋지 않은 식습관으로 발전할 수 있으므로 가급적 주지 마십시오. 아기가 잘 먹는 경우 칭찬을 해 주시면 좋은 행동 습관과 학습에 도움이 됩니다. 머지 않아 이 아이가 다른 친구들과 동일한 음식을 먹게 되는 점을 염두에 두고 언제나 먼저 모범을 보여주시고 건강한 식습관을 유지해 주십시오.





오래오래 행복한 브로콜리

재료:
1 필렛 연어 (약 120 g)
1/2 소형 브로콜리 (약 120 g)
140 g 폭 삶은 조개 모양 파스타 (1회분)



총 35 분 스팀 20 분 4 회분

- 1 브로콜리는 씻어 두고 연어는 뼈와 껍질을 제거합니다. 브로콜리와 연어를 약 1cm 크기로 썹니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 120ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.
- 4 용기 뚜껑을 엽니다. 주걱을 사용하여 음식 바구니를 들어 올리고 찜 음식을 용기에 넣어 바구니를 비웁니다.
- 5 용기 뚜껑을 닫습니다. 손잡이를 돌려 블렌딩 위치에 놓습니다. 선택 사항: 소스를 만들려면 원하는 농도가 될 때까지 5초 동안 2번 ~ 3번 정도 블렌딩합니다. 잘 씹는 아기는 국물을 따라 버리고 짧은 시간 동안 블렌딩하거나 포크를 사용하여 조리된 음식을 찍어 먹습니다.
- 6 익힌 조개 모양 파스타 140g과 함께 1회분을 차려 내기 전 용기에 옮겨 담고 식힙니다.

영양 정보: 오메가 3, 셀레늄, 요오드, 비타민 B12, 티아민, 비타민 D, 비타민 K 함유량이 높고 인, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 비타민 C가 들어 있습니다. 비타민 B12는 세포 분열에 중요한 역할을 하며, 재생, 회복, 성장에 필요합니다. 니아신은 건강한 피부에 중요합니다. 리보플라빈은 음식으로부터 에너지를 사용하고 분해하는 데 사용됩니다.
먹이기/요리 팁: 야채 퓨레와 함께 차려 냅니다. 파스타 요리, 쌀밥 또는 다른 주식과 함께 먹이십시오.



별종은 아스파라거스

재료:
12 대 그린 아스파라거스 (약 240 g)
100 g 햇감자로 만든 웨지 포테이토 (1회분)
20 g 파마산 치즈 간 것 (1회분)



총 30 분 스팀 20 분 3 회분

- 1 아스파라거스를 씻고 거친 줄기를 제거합니다. 재료를 약 1cm 크기로 자릅니다.
- 2 용기를 본체에서 분리합니다. 용기 뚜껑을 열고 용기에 표시된 대로 물을 120ml 채웁니다. 물탱크 뚜껑을 열고 용기 안의 물을 물탱크로 따라 냅니다. 물탱크 뚜껑을 닫고 잠금 상태로 전환합니다.
- 3 준비한 재료를 음식 바구니에 넣습니다. 그리고 나서 음식 바구니를 용기 안의 올바른 위치에 놓습니다. 용기 뚜껑을 닫습니다. 본체에 용기를 다시 설치하고 약간 돌려서 잠금 위치에 고정합니다. 손잡이를 돌려 스팀 위치에 놓습니다. 표시등이 켜집니다. 찜 조리가 끝나면 제품이 자동으로 중단됩니다. 표시등이 꺼집니다. 손잡이를 돌려 꺼짐 위치에 놓습니다.
- 4 용기 뚜껑을 엽니다. 주걱을 사용하여 음식 바구니를 들어 올리고 찜 음식을 용기에 넣어 바구니를 비웁니다.
- 5 용기에 옮겨 담고 식힙니다. 햇감자로 만든 웨지 포테이토 100g과 파마산 치즈 간 것 20g을 곁들여 1회분을 차려 냅니다.

영양 정보: 인, 엽산, 비타민 D, 비타민 K 함유량이 높고 칼슘, 칼륨, 티아민, 비타민 C, 비타민 B6가 들어 있습니다. 비타민 D, K 및 미네랄, 인, 칼슘은 모두 건강한 뼈와 치아에 중요합니다. 엽산은 건강한 면역 체계에, 티아민은 건강한 심기능에 필요한 영양분입니다.
먹이기/요리 팁: 잘게 부순 연어와 함께 차려 냅니다. 면과 좋아하는 소스를 곁들여서 먹이십시오.



www.philips.com/avent

4241 354 01151