

Sprievodca výživou Vášho dieťaťa



NUTRICIA
neocate

OBSAH

Úvod	3
Ako riešiť potravinové alergie	4
Aké potraviny by malo Vaše dieťa dostávať?	7
Dôležitosť konzistencie stravy – tri fázy zavádzania príkrmov	9
Pridávanie prípravku Neocate do jedla	12
Recepty	14
1. fáza zavádzania príkrmov	14
2. a 3. fáza zavádzania príkrmov	18



Úvod

Ak bola u Vášho dieťaťa diagnostikovaná alergia na bielkovinu kravského mlieka /BKM/ alebo má Váš lekár podozrenie, že Vaše dieťa trpí alergiou na BKM, bola Vášmu dieťaťu odporúčaná špeciálna výživa Neocate (alebo Neocate Advance). Alergia na BKM je diagnostikovaná asi u 3 % detí, ale podľa iných zdrojov je toto číslo oveľa vyššie. Liečba spočíva najmä v eliminácii mlieka a mliečnych výrobkov z jedálneho lístka alergických detí. Ak je dieťa alergické aj na iné potraviny, musíte aj tie vyradiť z jedálneho lístka. Pri malých deťoch s alergiou na BKM je dodržiavanie diéty jednoduché. Dieťaťu v období do ukončeného 4. mesiaca podávame Neocate ako jedinú výživu.

Neocate je špeciálna nutrične kompletná výživa určená pre deti od narodenia, ktorým bola diagnostikovaná alergia na BKM alebo má Váš pediater podozrenie na túto alergiu. Nutricia ako jediná prináša deťom s alergiou na BKM dva druhy výrobku Neocate. Neocate je určený pre novonarodené deti. Pre deti od jedného roka je určený Neocate Advance, ktorý je špeciálne prispôbený deťom od 1 roka, nakoľko majú odlišné nutričné potreby ako dojčatá.

Mlieko (materské, náhradná dojčenská výživa alebo Neocate) pokrýva nutričné potreby dieťaťa do ukončeného 4. mesiaca. Po ukončení 4. mesiaca sa začínajú zaraďovať príkrmy. Dojča začína prijímať pevnú stravu a postupne prechádza na zmiešanú stravu. Ako prvý príkrm sa zaraďuje zelenina, postupne sa pridávajú ďalšie potraviny, a to mäso, ovocie, potraviny obsahujúce lepok (glutén). Dieťa s alergiou na BKM nesmie dostať iné mlieko ako Neocate a ani žiadnu potravinu, ktorá mlieko obsahuje.

Sú to pre vás rodičov určité zmeny, ale pomoc je poruke!
Táto brožúra je plná praktických rád, tipov a receptov.

Ako riešiť potravinové alergie

Definovanie potravín, na ktoré je Vaše dieťa alergické, môže byť ako riešenie skladačky. Lekár rieši túto skladačku kúsok po kúsku, kým nezíska kompletný obraz.

Vek

Dieťa môže prijímať výlučne výživu Neocate do ukončenia 4. mesiaca. Po ukončení 4. mesiaca už dieťa konzumuje okrem výživy Neocate aj niektoré druhy pevnej stravy. Od jedného roka, ak to bude potrebné, dostáva dieťa Neocate Advance. Dieťa by nemalo začať jesť pevnú stravu skôr ako dosiahne päť mesiacov. Zavádza sa vždy postupne jedna nová potravinu. To umožní imunitnému systému dieťaťa, aby sa vyvinul a toleroval nové druhy potravín.

Ešte nedávno sa odporúčalo začať s príkrmami (nemliečnymi porciami) až po ukončení šiesteho mesiaca veku dieťaťa. To sa zdá vo svetle nových poznatkov neskoro. Ak má Vaše dieťa viac ako štyri mesiace a má dostať prvú pevnú stravu, poraďte sa o výžive s Vaším lekárom.

Výživa

Zaradením nových príkrmov do detského jedálneho Vášho dieťaťa bude Vaše dieťa potrebovať čoraz menej Neocate. Neznižujte množstvo Neocate príliš rýchlo. Mlieko (alebo v prípade Vášho dieťaťa Neocate) zostáva v prvých rokoch života veľmi dôležitou zložkou stravy. Obsahuje optimálne množstvo energie, bielkovín, vitamínov, minerálnych látok a ostatných mikronutrientov. Preto je dôležité, aby bol Neocate podávaný v množstve, ktoré odporučí lekár.

Vaše dieťa v určitom veku z alergie s vysokou pravdepodobnosťou vyrastie, je však veľmi dôležité, aby ste neprestali používať Neocate alebo Neocate Advance bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom. Nedávajte dieťaťu iný druh výživy, pokiaľ Vám to neodporučí alebo neschváli ošetrojúci lekár. Prechod na iný druh výživy alebo predčasné ukončenie podávania Neocate môže mať za následok, že Vaše dieťa bude trpieť nedostatkom, skrytou podvýživou, nehovoriac o možnom návrate alergických ťažkostí, pre ktoré bol Neocate pôvodne nasadený.

Niekoľko druhov potravín

Prvým krokom k riešeniu skladačky potravinovej alergie je dosiahnuť, aby sa Vaše dieťa cítilo čo najlepšie. V ideálnom prípade to znamená, aby sa u dieťaťa neprejavovali príznaky alergie, aby priberalo na váhe a dobre rástlo. Aby bolo Vaše dieťa zdravé a dobre rástlo, bude pravdepodobne potrebné, aby pilo Neocate aj naďalej vo vyššom veku, takisto počas postupného zavádzania príkrmov do stravy dieťaťa. O zložení príkrmov by mal byť informovaný ošetrojúci lekár, aby nedošlo k nevhodnému zvoleniu príliš rizikových potravín. Avšak konzumovaniu bežnej zeleniny, mäsa, zeleniny a ovocia prakticky nič nebráni. Dokonca sa dnes neodporúča vynechať ani ryby, vajčica či lepok. Tieto suroviny by mali byť v strave dieťaťa dokonca ešte pred šiestym mesiacom veku. Nepridávajte ale do stravy dieťaťa menej obvyklé či priamo nevhodné potraviny, ako napríklad koreniny, glutamát, kiwi, mango, jahody, kyslú kapustu, kyslé uhorky, zrejúce a tavené syry, všetky údeniny, kečupy, majonézy, horčicu, instantné polievky, orechy, mak a iné aromatické semená.

Nové druhy potravín

Ak dieťa dobre prospieva, lekár bude chcieť jeho jedálny lístok rozšíriť. Táto fáza sa často nazýva „potravinový expozičný test“. Jej cieľom je zistiť, ktoré potraviny Vaše dieťa jesť môže a ktoré nie. Pri zavádzaní nových potravín do jedálneho lístka presne dodržiajte pokyny lekára. V tejto fáze môže byť nevyhnutný lekársky dozor.

Plán zavádzania nových potravín do jedálneho lístka

- Potraviny zavádzajte do stravy dieťaťa postupne, jednu po druhej. Ak sa u dieťaťa prejaví reakcia, budete tak môcť rýchlo vysledovať o akú potravinu ide.
- Nové druhy potravín podávajte dieťaťu len ak nemá iné problémy.
- Snažte sa potraviny dieťaťu podávať rôzne upravené (napr. ryžu mu dávajte formou ryžovej kaše, ryžovej krupice, ryžových keksov alebo ryžových koláčikov). Dieťaťu ponúkajte jedlo iba v takej konzistencii, ktorá je vhodná pre danú fázu zavádzania príkrmov (ďalšie informácie nájdete na strane 9 – 11).
- **Nové druhy potravín dávajte dieťaťu najskôr v malom množstve. Ak sa u dieťaťa prejaví nezvyčajná reakcia, poraďte sa o nej s lekárom.** Neskúšajte iné potraviny, kým sa zdravotný stav dieťaťa neupraví.

- Interval pridávania nových druhov potravín dieťaťu (napr. denne, týždenne atď.) sa môže líšiť.
- Ak dieťa vyskúšalo potravinu a nemá po nej problémy, môžete mu ju dávať pravidelne.

(V prípade nejasností sa poraďte s lekárom dieťaťa.)

Viac druhov potravín

Postupne ako budete dieťaťu dávať viacero nových druhov potravín, bude jeho jedálny lístok stále pestrejší. Snažte sa kombinovať bezproblémové potraviny v rôznych receptoch, aby bol jedálny lístok dieťaťa zaujímavejší a prítťažlivejší. V časti venovanej receptom nájdete niekoľko dobrých nápadov.

Opakované skúšanie problémových potravín

Z väčšiny potravinových alergií deti vyrastú a len výnimočne nie. Odporúča sa, aby sa dieťaťu dávali potraviny, ktoré mu už nespôsobujú ťažkosti. Problémové potraviny znovu neskúšajte bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom, ktorý Vám povie kedy potraviny môžete znovu vyskúšať a akým spôsobom.



Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?

Väčšina potravinových alergií je vyvolaná niekoľkými druhmi potravín. Najlepšie je odložiť ich podávanie, kým dieťa nevyskúša iné druhy potravín, pri ktorých je nižšia pravdepodobnosť, že mu spôsobia problémy. Nasledujúci zoznam Vám pomôže stanoviť poradie, v akom je vhodné nové druhy potravín dieťaťu ponúknuť.

Potraviny, pri ktorých je malá pravdepodobnosť, že môžu vyvolať príznaky alergie u dojčiat a malých detí

Pridávajte nové druhy potravín do stravy postupne, jednu po druhej. O zaradení potraviny do jedálneho lístka sa poraďte s lekárom Vášho dieťaťa.

- ✓ Ryža, ryžové cereálie, ryžové cestoviny, ryžová múka a ryžová krupica. Ryžové výrobky, ktorých ostatné prísady sú povolené, t. j. ryžové koláčiky a ryžové sušienky.
- ✓ Kukuričná múka a výrobky z nej.
- ✓ Zemiaky, tekvica, cuketa, karfiol, kel, špenát, brokolica, ale aj mrkva, hrášok, pór a cibuľa, všetko pokiaľ možno doma pripravené, t. j. varené / varené v pare (menej vhodné sú paprika, kapusta, uhorka).
- ✓ Hruška, jablko, banán (menej vhodné sú broskyne, marhule a citrusy).
- ✓ Kuracie mäso (bez kože), morka aj králik, opäť najlepšie pripravené doma varením. Mäso treba strieďať, nakoľko kuracie obsahuje málo železa.
- ✓ Oleje – olivový, eventuálne slnečnicový, menej vhodný repkový.
- ✓ Na sladenie je z cukrov najvhodnejšie používať hroznový cukor (glukózu), menej vhodným je repný cukor (sacharóza).

Potraviny, ktoré môžu vyvolať príznaky alergie u dojčiat a malých detí, ich odklad však nemá oporu vo výsledkoch svetových štúdií

- X Vajcia** – bielok, žĺtok, niektoré cukrovinky, koláče, torty a bábovky, polevy na pečive
- X Obilniny obsahujúce lepok (glutén), ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda** – obilné kaše, pečivo, chlieb, múky vyrobené z týchto obilnín a z nich vyrobené potraviny, cestoviny, sušienky, koláče, torty a bábovky
- X Všetky druhy rýb**
- X Červené mäsa – hovädzie a bravčové**

Rizikové potraviny, ktoré najčastejšie vyvolávajú príznaky alergie

Ich odloženie má za určitých okolností reálne opodstatnenie

- X Kravské mlieko a výrobky z mlieka vrátane laktózy** – kazeín, srvátka, syr, smotana, maslo, náhrada smotany, jogurt (vrátane jogurtov so živými kultúrami), zmrzlina
- X Kozie a ovčie mlieko** a všetky potraviny z nich vyrobené
- X Sója a sójové výrobky** – sójová výživa, sójové mlieko, tofu a výrobky obsahujúce sóju, ako sú niektoré druhy chleba, sójový syr, sójové nápoje / zmrzliny / jogurt
- X Arašidy a jedlá obsahujúce arašidy** – mäsli, arašidové maslo, čokoláda, sladkosti a i.
- X Stromové orechy** – lieskové orechy, vlašské orechy, para, kešu, pistácie aj mandle a všetky potraviny, ktoré orechy obsahujú (obilné raňajky, mäsli, čokoláda, zmrzlina, cukrovinky, ázijská kuchyňa, vianočka, závin ...)
- X Semená** – sezam, mak, horčica
- X Všetky druhy mäkkýšov a kôrovcov**
- X Zeler** a jedlá s obsahom zeleru
- X Rajčiny** a pokrmy z nich



Dôležitosť konzistencie stravy

Predchádzajúca časť bola venovaná tomu, aké potraviny by ste mali dieťaťu dávať a v akom poradí by ste ich mali zaradiť do jedálneho lístka. Bez ohľadu na to, aké potraviny dieťaťu dávate, **musí ich konzistencia zodpovedať fáze zavádzania príkrmov**. Malé dieťa prijíma iba tekutiny (napr. materské mlieko, Neocate, voľu). Počas prechodu na príkrmy sa dieťa naučí jesť pevnú stravu. Zavádzanie príkrmov je veľmi dôležité pre výživu a vývoj dieťaťa, prebieha postupne a možno ho rozdeliť zhruba do troch fáz:

1. FÁZA ZAVÁDZANIA PRÍKRMOV

Riedka a hladká strava

- Presný vek, v ktorom je vhodné začať so zavádzaním príkrmov sa nedá presne určiť, a preto bude rôzny. Poradte sa o tom s lekárom Vášho dieťaťa.
- Začnite tým, že budete dieťaťu podávať jedlo s hladkou konzistenciou bez hrudiek a s jemnou chuťou.
- Ponúknite mu vždy len jeden nový druh potraviny.
- Lekár Vám povie, v akom poradí máte dieťaťu jednotlivé potraviny ponúkať.
- Hneď ako potravinu vyskúšate a zistíte, že ju dieťa dobre znáša, zaradte mu ju do jeho jedálneho lístka.
- Začnite s doma pripravenými jedlami. Je to najlepší spôsob, ako presne kontrolovať, čo dieťa dostáva.
- Nepoužívajte umelé farbivá ani korenené či dochucovacie prísady, vrátane soli a korenia.
- Jedlo môžete uvariť, rozmixovať na pyré a uložiť ho do chladničky na použitie v ten istý alebo nasledujúci deň.
- Rozmixované jedlá (pyré) možno tiež vložiť do nádobiek na výrobu ľadu a zmraziť.
- Pre dieťa sú vhodné aj niektoré kúpené hotové príkrmy podľa určenia veku. Starostlivo si prečítajte všetky informácie na obale.

- Začnite podávaním menších dávok postupne, toto množstvo zvyšujte, nechajte svoje dieťa, nech Vás samo vedie.
- Používajte malú a plytkú plastovú lyžičku, ktorá je šetrná voči dŕasnám.
- Väčšinu pokrmov možno rozriediť náhradnou dojčenskou výživou, vo Vašom prípade prípravkom Neocate. Dieťa tak bude môcť použiť sací reflex.
- Spočiatku môže dieťa tuhú stravu odmietať, buďte trpezliví, čoskoro sa prispôsobí.
- Dávajte dieťaťu aj naďalej predpísané množstvo prípravku Neocate.

Čo by sme robiť nemali:

- Nenechávajte dieťa pri jedle samotné.
- Pri kŕmení sa neponáhľajte – snažte sa dieťa presvedčiť, aby zjedlo aj niečo, čo odmieta. Rovnakú potravinu vyskúšajte v iný deň.

2. FÁZA ZAVÁDZANIA PRÍKRMOV

Hrudky a kúsky

- **Hrudkovitejšia konzistencia jedla rozvíja u detí schopnosť hryzenia.**
- Hneď ako vie dieťa hrýzť, môže byť konzistencia jedla o niečo hrubšia. Ako dieťa rastie, môžete mu jedlo rozmliaždiť, nastrúhať alebo nakrájať na kúsky.
- Aj naďalej mu vždy ponúkajte len jednu novú potravinu.
- Vyskúšané potraviny rôzne kombinujte.
- Nechajte dieťa, aby začalo jesť samo.
- Povzbudzujte ho, aby sa naučilo piť z detského pohárika s náustkom.
- Pokračujte v podávaní predpísaného množstva prípravku Neocate.

Jedlo do ruky

Kupované jedlá, napríklad niektoré sušienky, sú veľmi často pre malé deti s alergiou nevhodné. Nájdete tu niekoľko príkladov potravín, ktoré môžete deťom dať do ruky. Rovnako ako predtým, nikdy dieťa nenechávajte samotné pri jedení. Dávajte dieťaťu len také potraviny, ktoré už vyskúšalo a ktoré môže jesť bez problémov.

- **Zelenina** – nakrájajte ju na prúžky a pripravte ju v pare aby zmäkla, napr. varené prúžky zemiakov, kúsky varenej mrkvy.
- **Ovocie** – zrelé, olúpané a nakrájané na prúžky, napr. hrušku, jablko alebo melón.
- **Krehké ryžové či kukuričné pečivo.**
- **Ryžové keksy a ryžové či kukuričné koláčiky.**
- Nebojte sa ani malého množstva **cereálneho (obilného) pečiva či chleba.**
- **Mäso** – varené / pečené a nakrájané na prúžky, napr. doma pečené kurča alebo teľacie v rúre.



Pridávanie prípravku Neocate do jedla

Pridávanie Neocate do jedla dieťaťu pomôže, aby Neocate ďalej s ochotou prijímalo. Dieťa sa inak môže naučiť dávať prednosť jedlu pred výživou Neocate. Je dôležité, aby sa to nestalo skôr, než dieťa bude jesť zmiešanú, vyváženú stravu.

Nasledujúce tipy Vám môžu pomôcť pri pridávaní Neocate do jedla:

Dojčatá

- Neocate rozried'te podľa návodu na obale alebo odporúčania lekára.
- Prípravok Neocate možno pridávať do jedál ako ryžová kaša, ovocné a zeleninové pyré. Pridajte Neocate do jedla tesne pred kŕmením.
- Odmerka, ktorá je súčasťou balenia prípravku Neocate, má obsah 5 g prášku Neocate. Používajte ju na pridávanie Neocate do jedla. Pomôže Vám určiť množstvo Neocate, ktoré dieťa každý deň dostalo.
- Primiešavajte Neocate do jedla postupne.
- Neocate pridávajte do jedla tesne pred kŕmením. Ochránite tým živiny, ktoré Neocate obsahuje.
- V prípade nutnosti možno jedlo pripravené s Neocate zmraziť, napr. zeleninové pyré (pozri „Recepty“).
- Množstvo prášku Neocate pridávaného do pevnej stravy zvyšujte pomaly.
- Je dôležité zabezpečiť, aby dieťa každý deň dostalo predpísané množstvo odmeriek prípravku Neocate. Ak dieťa odmieta pevnú stravu obsahujúcu Neocate, vždy mu ponúknite zodpovedajúce množstvo Neocate formou nápoja.
- Ak dieťa všetko nezje, zvyšky jedla vyhod'te.

Deti staršie ako 1 rok

Ak je Vaše dieťa aj naďalej alergické na bielkovinu kravského mlieka, máte k dispozícii následný prípravok Neocate Advance. Neocate Advance je určený pre deti od 1 roka a zaručí Vášmu dieťaťu všetky nutričné zložky dôležité pre zdravie a normálny vývoj. Potrebné informácie Vám poskytne Váš lekár.

Všetky nasledujúce recepty možno použiť aj pre Neocate Advance.



NUTRICIA
neocate

Recepty

1. fáza zavádzania príkrmov

Zeleninové pyré (2 porcie)

1 stredne veľká mrkva

1 malý zemiak

1 stredne veľkú ružičku karfiolu alebo brokolice

60 ml hotového Neocate

Zeleninu umyte, nakrájajte a nasekajte na malé kúsky.

Uvarte zeleninu domäkka.

Sced'te prípadnú prebytočnú vodu.

Rozmixujte a nechajte vychladnúť.

Pridajte Neocate a zmes dobre premiešajte.

Užitočné rady

Tento recept možno obmieňať s využitím akejkoľvek sezónnej zeleniny.



Ovocné pyré (2 – 3 porcie)

1 jablko ošúpané a nasekané na malé kúsky

1 hruška ošúpaná a nasekaná na malé kúsky

150 ml hotového Neocate

Jablko a hrušku poduste na panvici v malom množstve vody domäkka.

Sced'te prípadnú prebytočnú vodu.

Zmes ovocia zmixujte a nechajte vychladnúť.

Pridajte Neocate a zmes dobre premiešajte.

Užitočné rady

Toto pyré možno pripraviť z akéhokoľvek ovocia alebo jeho kombinácie (pozri „Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?“).

Ryžová kaša s ovocím (1 porcia)

3 čajové lyžičky instantnej ryžovej kaše

100 ml hotového Neocate

Ryžový prášok zmiešajte s 2 čajovými lyžičkami vody.

Do zmesi pridajte Neocate.

Dobre premiešajte a nalejte do malého hrnca.

Pomaly za stáleho miešania ohrievajte.

Podávajte s Ovocným pyré podľa vyššie uvedeného receptu.

Užitočné rady

Predtým ako tento recept vyskúšate, overte si jeho vhodnosť u lekára Vášho dieťaťa.

Zeleninová polievka (2 porcie)

1 veľký zemiak

1 stredne veľká mrkva

1 ružička karfiolu alebo brokolice

130 ml vody

170 ml hotového Neocate

Zeleninu očistite a nakrájajte na malé kúsky.

Dajte všetku zeleninu do hrnca, zalejte vodou a privedte do varu.

Hneď ako sa zelenina začne variť, znížte plameň, zakryte a nechajte ju zvolna variť, až bude úplne uvarená.

Zeleninu rozmixujte alebo roztláčajte a nechajte vychladnúť.

Pridajte Neocate a dobre premiešajte.

Užitočné rady

Tento recept možno obmieňať s využitím akéhokoľvek výberu zeleniny podľa ročného obdobia (pozri „Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?“).

Dusená zmes z kuracieho mäsa a zeleniny (2 porcie)

75 g vareného kuracieho mäsa (bez kože)

1 malá mrkva

1 ružička karfiolu

1 stredne veľký zemiak alebo 50 g inej povolenej zeleniny

100 ml hotového Neocate

Zeleninu očistite a nakrájajte na malé kúsky.

Zeleninu uvarte domäkka v takom množstve vody, aby bola úplne ponorená.

Varené kurča bez kože nakrájajte na malé kúsky.

Kuracie mäso pridajte k zelenine a niekoľko minút nechajte mierne povariť.

Sced'te prípadnú prebytočnú vodu.

Zmes zmixujte alebo roztlačte a nechajte vychladnúť.
Pridajte Neocate a dobre premiešajte.

Užitočné rady

Tento recept možno obmieňať s využitím akejkoľvek kombinácie zeleniny v príslušnom ročnom období (pozri „Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?“).

Mliečny koktail (1 porcia)

100 ml ovocného pyré (z ovocia, ktoré má dieťa povolené)

100 ml hotového Neocate

Pripravte ovocné pyré podľa receptu „Ovocné pyré“.
Pyré namixujte s vychladeným, hotovým Neocate a koktail podávajte z hrnčeka alebo z pohárika s náustkom. NEPODÁVAJTE z fľaše pre dojčatá, vzhľadom na hustotu by sa dieťaťu zle pil.



Kuracia omáčka „bolognese“ so zeleninou (4 porcie)

100 g nakrájaného kuracieho mäsa (alebo iného vhodného mäsa)

250 g zemiakov

125 g zeleniny (mrkva, baklažán)

250 ml vody

1 – 2 čajové lyžičky vhodného oleja

2 – 3 odmerky Neocate prášku na každú porciu

Olúpte a nakrájajte zemiaky na malé kúsky. Nakrájajte a nastrúhajte zeleninu. Rozohrejte olej na panvici a osmažte nakrájané kuracie mäso pri strednej teplote. Pridajte zemiaky a vodu. Privedte do varu a potom nechajte zmes zvolna variť približne 10 – 15 minút, kým nie sú zemiaky mäkké. Keď zemiaky zmäknú, rozlaďte ich vidličkou. Pridajte nastrúhanú zeleninu a pokračujte vo varení ďalších niekoľko minút. Nechajte vychladnúť. Pridajte 2 – 3 odmerky prášku Neocate tesne pred jedlom.

Užitočné rady

Podávajte s ryžovými alebo inými povolenými cestovinami, alebo dobre uvarenou bielou ryžou.

Pri ich varení postupujte podľa inštrukcií uvedených na obale.

Kuraciu omáčku „bolognese“ môžete zmraziť.



Dusené kurča so zeleninou (2 porcie)

100 g kurčata alebo iného povoleného mäsa bez kostí a kože

1 malá olúpaná mrkva

6 malých ružičiek karfiolu, prípadne iná povolená zelenina

1 – 2 čajové lyžičky povoleného oleja

1 – 2 čajové lyžičky zlatého sirupu (nie je nutné)

2 – 3 odmerky prášku Neocate na porciu

Kurča alebo iné vhodné mäso nakrájajte na malé kúsky. Nakrájajte zeleninu. Rozohrejte olej na panvici a smažte kurča, až kým mäso nezhnedne, v priebehu smaženia pridajte zlatý sirup.

Pridajte zeleninu a vodu. Zakryte panvicu pokrievkou a nechajte dusiť, kým zelenina nezmäkne.

Pridajte 2 – 3 odmerky prášku Neocate tesne pred podávaním.

Podávajte s ryžovými rezancami alebo s dobre uvarenou bielou ryžou.

Mäsová zmes s makarónmi (1 porcia)

75 g makarónov alebo iných cestovín

30 g mletého mäsa (kuracie alebo iného vhodného mäsa)

45 g nasekaného póru alebo zeleru

1 malá nastrúhaná mrkva

štipka bieleho korenia

100 ml hotového Neocate

Makaróny uvarte podľa návodu uvedeného na obale.

Mleté mäso mierne osmažte na panvici.

Nasekaný pór a nastrúhanú mrkvu nechajte niekoľko minút smažiť.

Pridajte malé množstvo vody a privedte do varu.

Makaróny, mleté mäso a zeleninu zmiešajte.

Zmes okoreňte bielym korením.

Nechajte mierne variť 20 minút.
Pridajte Neocate a zmes dobre premiešajte.

Užitočné rady

Používajte len také korenie, ktoré Vaše dieťa znesie. Tento recept možno obmieňať s využitím akejkoľvek kombinácie zeleniny a korenia (pozri „Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?“).

Zlatý sirup je vyrobený z invertvaného surového trstinového sirupu.

Pastierska zmes (1 porcia)

1 veľká cibuľa

90 g mletého mäsa (kuracie alebo iné vhodné mäso)

30 g mrkvy

1 veľký zemiak

1 – 2 čajové lyžičky povoleného oleja

60 ml hotového Neocate

Zemiak, mrkvu a cibuľu očistite a nakrájajte na malé kúsky.

Nechajte rozohriať olej a opražte v ňom cibuľu domäkka.

Pridajte mäso a nechajte ich osmažiť do hneda.

Pridajte mrkvu a zmes nechajte niekoľko minút variť.

Znížte plameň, zmes zakryte a nechajte variť na miernom ohni cca 20 minút, až kým je mäso dostatočne mäkké.

Medzitým uvarte zemiaky.

Až budú zemiaky uvarené, scedte prebytočnú vodu, zemiaky nechajte niekoľko minút chladnúť a roztlačte ich. Do roztlačených zemiakov pridajte Neocate.

Roztlačené zemiaky rozotrite na mäsovú zmes a podávajte.

Užitočné rady

Tento recept možno obmieňať s využitím akejkoľvek kombinácie zeleniny podľa ročného obdobia (pozri „Aké potraviny by malo moje dieťa dostávať?“).

Zmrzlina (3 – 4 porcie)

350 ml hotového Neocate

80 ml ovocného pyré (viď recept na strane 15)

2 polievkové lyžice ryžovej múky

2 čajové lyžičky zlatého sirupu (nie je nutné)

Dajte ryžovú múku do misky, pridajte malé množstvo Neocate a vytvorte hladké cesto. Postupne pridávajte zostávajúci Neocate a dobre premiešajte.

Pomaly ohrievajte 3 – 4 minúty, až kým zmes zhustne. Stále miešajte, aby ste zabránili vytvoreniu hrudiek.

Schladte a potom pridajte ovocné pyré a zlatý sirup. Dobre premiešajte.

Nalejte túto zmes do zmrzlinovej formy alebo formy na pečenie a dajte ju do mrazničky. Keď sa začne na okrajoch tvoriť ľad (približne za hodinu), zmes vyberte. Nenechajte zmes úplne zmrznúť.

Zmes dajte do chladnej misky na miešanie a šľahajte elektrickým šľahačom alebo mixérom, kým nie je zmes ľahká a spenená. Mixujte približne 3 minúty. Vráťte zmes do formičiek a zamrazte.

Muffiny (10 – 12 malých koláčikov)

250 g varenej ryže

250 g ryžovej múky

120 g jablkového alebo hruškového pyré (pozri recept na strane 15)

1 malá olúpaná hruška alebo jablko jemne nakrájané alebo nastrúhané

1 čajová lyžička jedlej sódy

4 čajové lyžičky vhodného tuku

1 – 2 lyžice hruškového džúsu alebo vody

Vmiešajte margarín do múky.

Pridajte všetky ostatné prísady a dobre premiešajte.

Postupne pridávajte hruškový džús alebo vodu, kým cesto nie je vláčne.

1 – 2 čajové lyžičky tekutiny by mali stačiť.

Pomocou lyžice naplňte papierové košíčky alebo formičky na muffiny, predtým ich vymažte vhodným olejom.

Pečte v rúre pri 180 °C približne 20 min. Pomocou špajdle skontrolujte, či je cesto upečené i uprostred.

Vyberte z rúry. Nechajte vychladnúť na plechu a potom ich zložte. Skladujte vo vzduchotesnej nádobe.

Užitočné rady

Na tortu (pri zvláštnych príležitostiach alebo k narodeninám) upečte cesto v malej tortovej forme približne 30 min. na strednom stupni, opäť skontrolujte špajdlou, či je cesto upečené i uprostred.

Ak nemáte zakázaný repný cukor, použite 250 g preosiateho čistého práškového cukru, 1 čajovú lyžičku vhodného tuku a niekoľko kvapiek vody a vytvorte polevu na ozdobenie torty.

Obe verzie sú skvelé ako zákusok alebo desiata.

Zlatý sirup je vyrobený z invertvaného surového trstinového sirupu.



špeciálna výživa pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka

- rýchly a efektívny ústup symptómov už za **3-14 dní***



od narodenia



od 1 roka

* De Boissieu D. et al. Allergy to extensively hydrolysed cow milk proteins in infants: identification and treatment with an amino-acid based formula. J Pediatr 1997; 131:744-747. Vanderhoof J.A. et al. Intolerance to protein Hydrolysate infant formulas: an underrecognized cause of gastrointestinal symptoms in infants. J Pediatr 1997; 131:741-744.