

Συνταγή
1Κοτόπουλο
στην
κατσαρόλαΣερβίρετε / Serves:
6

Μέθοδος

1. Τηγανίζουμε το κρεμμύδι στο λάδι μέχρι να μαλακώσει, στη συνέχεια, προσθέστε το κοτόπουλο και τσιγαρίστε.
2. Ρίξτε τον διαλυμένο ζωμό στην κατσαρόλα και προσθέστε τα καρότα και τις πρώιμες πατάτες.
3. Ψήστε στο φούρνο στους 180°C για μία ώρα, έως ότου το κοτόπουλο έχει ψηθεί.
4. Πολτοποιήστε όλα τα υλικά μαζί σε μια υφή κατάλληλη για το μωρό σας:

- ✓ Για ηλικία 4-6 μηνών μωρό, κάντε πουρέ όλα τα υλικά μαζί.
- ✓ Για 7-9 μηνών μωρό, πολτοποιήστε το κοτόπουλο και μερικά από τα λαχανικά.
- ✓ Για 10-12 μηνών μωρό, ψιλοκόψτε όλα τα υλικά σε διαχειρίσιμα κομμάτια.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο ή φυτικό ελαιόλαδο
- 400gr στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους
- 3 μεγάλα καρότα (300gr), ξεφλουδισμένα και ψιλοκομμένα
- 300 gr πρώιμες πατάτες, ψιλοκομμένες
- Ζωμό διαλυμένο σε 500 ml βραστό νερό

Συνταγή/πληροφορίες

- ✓ 4 έως 6 μήνες
- ✓ 7 έως 9 μήνες
- ✓ 10 έως 12 μήνες
- ✓ 12 + μήνες
- ✓ Χωρίς γλουτένη
- ✓ Χωρίς πρόσθετα συστατικά από αυγό
- ✓ Κύριο γεύμα
- ✓ Κοτόπουλο

Στην Heinz φτιάχνουμε τις παιδικές τροφές με το δικό μας μοναδικό τρόπο, με έγνοια και φροντίδα διότι για εμάς, για εσάς και κυρίως για το μωρό σας, κάθε μπουκιά έχει σημασία.

Με κάθε μπουκιά εξασφαλίζουμε τα πιο κάτω:

Ενέργεια για την ανάπτυξη

Τα μικρά παιδιά χρειάζονται πολλές θερμίδες για να τροφοδοτήσουν την ανάπτυξή τους αλλά το μικρό στομάχι τους γεμίζει πολύ γρήγορα. Στη Heinz, για αυτό τον λόγο φροντίζουμε κάθε ένα από τα γεύματά μας να έχει την σωστή μερίδα έτσι ώστε, όταν χορηγείται ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, το μικρό σας να παίρνει ακριβώς τη σωστή ποσότητα θερμίδων για να τροφοδοτεί την ανάπτυξή του.

Προσαρμοσμένη Υφή για κάθε τροφή

Δίνοντας στο μικρό σας τη σωστή τροφή σε κάθε στάδιο της ηλικίας του, το βοηθά να μάθει να μασά καθώς επίσης βοηθά και στην ανάπτυξη των μυών που χρειάζονται για την ομιλία. Έχουμε συνεργαστεί με τις μαμάδες και τους εμπειρογνώμονες, όπως παιδοψυχολόγους και διατροφολόγους, ώστε να εξασφαλιστεί ότι σε κάθε στάδιο, θα παρέχετε η τέλεια υφή ώστε να βοηθήσει τα μικρά στόματα να αναπυχθούν και να μάθουν να μασούν από πουρέ μέχρι μαλακή τροφή.



Βιταμίνες και μέταλλα

Έχουμε εμπλουτίσει τις τροφές μας με βασικά θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Εδώ είναι μερικά παραδείγματα:

ΣΙΔΗΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ:

Heinz Mum's Own και Μπισκότα όλα παρέχουν μια πηγή σιδήρου.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Δ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

Μπισκότα και Δείπνο (Heinz Dinner) είναι μια καλή πηγή ασβεστίου και βιταμίνης Δ. Τα Φρουτώδη γιαούρτια επίσης παρέχουν μια πηγή ασβεστίου σε κάθε δοχείο.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Γ

Δείπνο (Heinz Dinner), Φρουτώδης τροφές και Smoothies είναι καλή πηγή βιταμίνης Γ.



Το Heinz Δείπνο (Heinz Dinner) παρέχει επίσης το ένα τρίτο των βασικών βιταμινών ημερησίως και ανόργανα συστατικά, συμπεριλαμβανομένων όλων των παραπάνω, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ψευδάργυρο.



babies love their food



HEINZ

Η Heinz νοιάζεται
για την ανάπτυξη
του μωρού σας!





Συστατικά

- 1 μικρό μήλο μαγειρεμένο, καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 1 μικρό αχλάδι, καθαρισμένο και ψιλοκομμένο
- 1 μικρή μπανάνα, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη
- Μικρή κονσέρβα ροδάκινα σε χυμό, ψιλοκομμένα και στραγγισμένα (Διατηρήστε το χυμό για ανάμιξη)

Συνταγή/πληροφορίες

- ✓ 4 έως 6 μήνες
- ✓ Χωρίς γλουτένη
- ✓ Για χορτοφάγους
- ✓ Χωρίς πρόσθετα συστατικά γάλακτος
- ✓ Χωρίς αυγό
- ✓ Πρωινό
- ✓ Επιδόρπιο
- ✓ Πρόχειρο φαγητό
- ✓ Φρούτο

Μέθοδος

1. Ψήστε το μήλο και το αχλάδι στον ατμό μέχρι να μαλακώσουν.
2. Ανακατέψτε όλα τα φρούτα μαζί πολτοποιήστε τα σε ένα μπλέντερ με λίγο από τον χυμό ροδάκινο μέχρι να επιτευχθεί ένα ομαλό μείγμα.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το χυμό ροδάκινο με συνηθισμένο γάλα του μωρού για πιο κρεμώδες επιδόρπιο ή πρωινό.



Ερώτηση 1

Ποιες είναι οι καλύτερες τροφές για να ξεκινήσει τον απογαλακτισμό;

Απάντηση

Καλές τροφές για να αρχίσει το μωρό σας περιλαμβάνουν:

- Δημητριακά όπως ρύζι για βρέφη
- Μαλακός πουρές λαχανικών, όπως το καρότο, παστινάκη (parsnip), πατάτα ή γλυκοπατάτα
- Πολτός φρούτων, όπως πουρέ μπανάνα, ώριμο μάγκο ή πουρέ, μαγειρεμένο μήλο ή αχλάδι

Μπορείτε τότε να αρχίσετε να προσθέτετε σε αυτά και άλλα τρόφιμα όπως:

- Πολτοποιημένα κρέατα και πουλερικά
- Πολτοποιημένα ρεβίθια και φακές
- Πλούσια σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι ή τυριά, εκτός αν σας έχει ζητηθεί διαφορετικά από τον οικογενειακό σας γιατρό.

Νοιαζόμαστε για το μωρό σας, απαντάμε στις ερωτήσεις σας!

Ερώτηση 2

Μπορώ να προσθέτω αλάτι στο φαγητό του μωρού;

Απάντηση

Είναι προτιμότερο να αποφύγετε να προσθέτετε αλάτι στο φαγητό του μωρού σας. Να θυμάστε τα μωρά ηλικίας κάτω των 12 μηνών δεν θα πρέπει να τρώνε περισσότερο από ένα γραμμάριο αλάτι την ημέρα.

Ερώτηση 3

Πώς μπορώ να ξέρω εάν το μωρό μου έχει αλλεργία;

Απάντηση

Αν εσείς ή ο σύντροφός σας έχει ιστορικό αλλεργιών, όπως άσθμα, έκζεμα, αλλεργική ρινίτιδα ή αλλεργίες τροφίμων, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε την απογαλακτισμό του μωρού σας. Μερικά από τα παρακάτω τρόφιμα πιθανόν να περιέχουν αλλεργιογόνα συστατικά και έτσι θα πρέπει να εισάγονται ένα κάθε φορά μετά τους έξι μήνες.

- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε οποιεσδήποτε απορίες ή ανησυχίες.
- ✓ Γλουτένη που περιέχουν τα τρόφιμα, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά ή τα δημητριακά που περιέχουν σιτάρι.
- ✓ Φιστίκια (ποτέ δεν δίνουμε ολόκληρα φιστίκια σε παιδιά κάτω των 5 ετών)
- ✓ Αυγό
- ✓ Σόγια

Ερώτηση 4

Πώς και πότε πρέπει να προσφέρουμε τρόφιμα στα δάκτυλα;

Απάντηση

Εισαγωγή τροφίμων στα δάκτυλα των παιδιών μπορεί να γίνει στους περίπου 9 μήνες. Ακόμα και αν το μωρό σας δεν έχει δόντια ακόμη, μπορείτε να ενθαρρύνετε το μάσημα, προσφέροντας μερικά ενδιαφέροντα τσιμπήματα. Προσπαθήστε δίνοντας στο μικρό σας τρόφιμα όπως Heinz Biscotti, Μπισκότα Farley's, μαγειρεμένα καρότα ή ξεφλουδισμένα και κομμένα φρούτα, όπως μπανάνα και αχλάδι. Στη συνέχεια, όταν το μωρό σας είναι έτοιμο, μπορείτε να προχωρήσετε σε πιο δύσκολες υφές, όπως κομμάτια από μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου ή νιφάδες ψαριών (αν και βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει όλα τα οστά).



Συνταγές της Μαρμάς (επιδόρπιο)
Heinz Mum's Own (desserts)



Μπισκότα & Σνάκς
Heinz Biscuits & Snacks



Φρουτώδης Τροφές
Heinz Fruity Pots



Χυμοί Φρούτων & Smoothies
Heinz Baby Juice & Smoothies



Συνταγές της Μαρμάς (γεύμα)
Heinz Mum's Own (meal)

Θα τα βρείτε σε
υπεραγορές και
φαρμακεία.

HEINZ

...και τα μωρά αγαπάνε το φαγητό τους!