




## Holle

# A biotáplálkozás teljes világa a csecsemőkért

A Holle termékeket bioboltokban, gyógyszertárakban és drogériákban vásárolhatja meg.

Amennyiben kérdései vannak a Holle termékekkel kapcsolatban, írjon az alábbi címek valamelyikére, szívesen válaszolunk.

**Postacím:** Holle Babyfood  
c/o Bio Partner Kft.  
 1031  
Émőd utca 50.

**E-mail:** [biopartner@gmx.net](mailto:biopartner@gmx.net)

Kérdéseit felteheti a Magyar Védőnők Egyesületének is a következő telefonszámon: 06-1-472-0233 vagy e-mailen: [mave@mave.hu](mailto:mave@mave.hu)



Hasznos étkezési tanácsok csecsemőkortól  
a gyermek 2 éves koráig

# Szeretet, gondoskodás és biológiai ailag ellenőrzött (Demeter) ételek

## A legjobb, amit a biogazdaság nyújthat

Egy új élet születése csodálatos esemény. A szülők, a család élete megváltozik. Varázslatos pillanatok és felelősséggel teljes feladatok várnak ránk. A szeretet és a gondos törődés segít elkerülni a bajokat. Ebben lehet segítségére a Holle, amely már több mint 65 éve elkötelezte magát az egészséges táplálkozás mellett.



Gyermeink életének egyik szakaszában sincs olyan nagy jelentősége és meghatározó szerepe a táplálkozásnak, mint az első évben. A Holle ezért mindig csak az életkornak megfelelő, legmagasabb színvonalú biotermékeket kínálja. A gyermekek egészséges fejlődése érdekében a minőség és természetesség elve vezérel bennünket.

A következőkben hasznos csecsemőtáplálkozási tanácsokkal és alapos információkkal kívánunk szolgálni Önnek kisbabája táplálkozásáról, születésétől a normális családi étkezésbe való beilleszkedésig. Tapasztalataink, az élelmiszertudomány legfrissebb eredményei és a táplálkozás-módszertani alapelvek alapján jött létre ez az ismertető füzet, melyet szoptatók kismamák figyelmébe ajánlunk.

Hat hónapos kortól a gabonakészítmények széles választékát kínáljuk, és ezek segítik a pépes ételekhez való hozzászoktatást. Termékeink között mindent megtalál, amire egy babának az egészséges és teljes táplálkozáshoz szüksége van kétéves koráig.



# A megbízható minőség alapja

## A mi élelmiszereink bio-dinamikus vagy biogazdaságokból származnak. E gazdaságokban:

- a földművelés természetes ciklusokban történik, az állatok, a föld és a környezet veszélyeztetése nélkül;
- a minőségre törekszenek, nem a mennyiségre;
- a termesztés változatos és sokrétű, nem monokultúrán alapul;
- az állatokat a faj igényeinek megfelelően tartják;
- egyáltalán nem alkalmaznak állati hormonokat és növekedésszabályozó szereket;
- természetes komposztot használnak,

nem műtrágyát;

- nem használnak rovarirtó és a kémiai növényvédő szereket;
- kémiai adalékanyagok (pl. tartósítószer) nélkül készülnek az ételek.

## Babáknak készült termékeink nem tartalmaznak

- génkezelt adalékokat
- kristálycukrot
- konyhasót
- mesterséges aromákat
- színezékeket\*
- tartósítószeret\*

\*A törvényeknek megfelelően



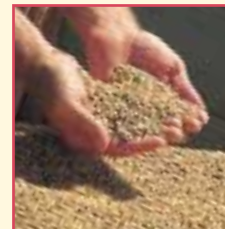
## A folyamatos minőségellenőrzés

végigkíséri a gyártást az elismert biotermesztőtől a kész bébiételig. Ez teszi lehetővé, hogy a termékek a „Demeter” valamint „Bio” védjegyeket viseljék. A folyamatos ellenőrzést az Európa-szerte elismert öko-kontrollszámok (mint pl. DE-001, CH-SCES 006) is igazolják.

## A különleges Demeter minőség

Ételkészítményeink előállításához lehetőség szerint mindig az eredeti „Demeter” alapanyagokat használjuk. Csak a szigorúan ellenőrzött, kiváló minőségű termékeken szerepelhet a „Demeter” védjegy. A biológiai gazdálkodáson túlmenően a „Demeter” tiszteletben tartja a különböző fajtájú állatok és növények eltérő igényeit is. A termőföldet kizárólag növényi eredetű készítményekkel trágyázzák és művelik. A vetés és aratás, ill. szüret mindig a növények természetes biológiai ritmusának megfelelően történik. Így gyümölcsjeink a lehető legtöbb létfontosságú elemet, vitamint és energiát

tartalmazzák. A természetes fejlődésüknek megfelelően termesztett növényekből készült ételek kedvezően és építően hatnak a szervezet fejlődésére, és ez a csecsemők és a kisgyermek számára nagyon fontos.





# A HOLLE gabonater mékei csecsemőknek és kisgyermeknek

Termék	Összetevők / Tulajdonságok		Bevezetés és az alkalmazás ideje		
			6 hónapos kortól	1 éves kortól	2 éves korig
<b>Gabonából készült ételek csecsemők és kisgyermek részére</b>					
<b>Rizskrém</b>	rizs*	gluténmentes, tej és édesítés nélkül készül	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tej nélküli gyümölcs- és gabonapépek</li> <li>• kiegészítőként zöldségpéphez</li> <li>• tejpép anyatejjel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tejpép babatejjel</li> <li>• tejpép friss tejjel</li> <li>• tejtermékekkel (joghurt, kefir, ...)</li> </ul>	
<b>Köleskása</b>	köles*	gluténmentes, tej és édesítés nélkül készült, segíti az emésztést			
<b>Tönkölybúza-kása</b>	tönkölybúza*	tej és édesítés nélkül készül, segíti az emésztést			
<b>Zabpehelykása</b>	zab*	tej és édesítés nélkül készül, segíti az emésztést			
<b>Búzadara</b>	búza*	tej és édesítés nélkül készül, segíti az emésztést			
<b>3-mag-babakása</b>	zab, árpa, tönkölybúza*	tej és édesítés nélkül készül, segíti az emésztést			
<b>Múzli babáknak</b>	tönkölybúza, zab, mazsola, sűrített almalé, szezámmag*	tej és édesítés nélkül készül, segíti az emésztést			

\*B1 vitamin, a törvénynek megfelelően

# A Holle gyermek ekek számára készült gabonaterm ékeinek sajátosságai

## → Teljes kiőrlésű gabonafélék

A gyermekek számára készült gabonatermékekhez a Holle az egész gabonaszemet felhasználja. Ez azt jelenti, hogy nem csak a liszthez szükséges részét, hanem a csíráját és értékes buroktrétegeit is. Így megőrzik az olyan fontos és tápláló összetevőket, mint a fehérje, szénhidrátok, zsírok, ásványok és vitaminok. Az emésztést segítő rostok is megmaradnak a táplálékban.



## → Egészségesen tápláló, könnyen emészthető ételek

A Holle gabonatermékek előállításához csak teljes értékű gabonát használunk, és ügyelünk arra, hogy a gyermekek számára könnyen emészthető legyen az étel. A keményítőket egy kíméletes eljárással, hő és nedvesség alkalmazásával bontjuk fel. Így a teljes kiőrlésű gabonafélék nagyon finom és könnyen oldódó pelyhekké alakulnak át. Ezt a csecsemő fejlődő szervezete is könnyen megemészti. A receptekben ajánlott kiegészítők hozzáadásával gyorsan és egyszerűen el lehet készíteni a gyermekek fejlődésének megfelelő pépes táplálékot.

## → Menü – a kisbaba ízlése szerint

A gyermek számára természetesen az édesanyja által otthon elkészített étel a legjobb. A pépes tápláláshoz természetes alapot adnak a biodinamikus minőségű Holle gabonatermékek. Az édesanyja maga dönthet arról, hogy milyen gyümölcssel, zöldséggel vagy tejjel egészíti ki gyermeke táplálékát. Az anya dönt gyermeke táplálkozásának minden összetevőjéről, nem az ipar. Így egy bizonyos összetevőre adott esetleges allergiás reakció esetén ez az összetevő könnyen elhagyható és mással pótolható.

## → Különbéféle felhasználási módok

Tej nélküli kásák gyümölcssel, zöldséggel, tejpépek.



# Mit kell tudni a ba ba táplálkozásáról élete els ő évében?



## **Természetesen az anyatej a legjobb**

Az anyatej hiánytalanul tartalmaz minden olyan összetevőt, amire a csecsemőnek szüksége van.

Benne vannak mindazok a tápláló és védő anyagok (pl. az immunanyagok), amelyek lehetővé teszik a csecsemő immunrendszerének fejlődését, és fokozzák ellenállóképességét. Az anyatejes táplálkozás önmagában is ajándék mind az édesanyának, mind a gyermeknek, hiszen az állandó testkontaktus által alakul ki a pótolhatatlan harmónia, az oltalmazó érzelmi kötelék.

Ezért a Holle mindenképp előtt az anyatejes táplálkozást javasolja.

## **Az anyatejes és a kiegészítő táplálás**

A hatodik hónap után is tanácsos folytatni a szoptatást.

Ha azonban mégis kevésnek bizonyulna az anyatej vagy más problémák merülnének fel a szoptatással kapcsolatban, az orvossal, védőnővel való megbeszélés szerint kiegészíthetjük.

Azt tanácsoljuk, hogy fokozatosan szoktassa gyermekét a mellből való szoptatást kiegészítő táplálékra.

## **Táplálkozási naptár**

Ahogy a csecsemő kora és súlya növekszik, úgy emelkedik tápanyagszükséglete is. Az idő múlásával az anyatej vagy a tápszer önmagában már nem elegendő, nem tartalmazza kellő mennyiségben a baba fejlődéséhez szükséges összes tápanyagot, minden elemet és ásványi anyagot. Az étkezés fokozatos változása, az anyatej féléves kor utáni egyre gyakoribb kiegészítése – az úgynevezett teljes táplálkozásra való áttérés – a hatodik hónapban kezdődik el, és általában a második életév kezdetéig tart. A gyermekek nem egyformán fejlődnek, és ízlésük, valamint a mozgásigényük által meghatározott energiaszükségletük is eltérő lehet egész kis koruktól kezdve. Ezek az eltérések teljesen természetesek. A Holle a Dortmundi Gyermektáplálkozástudományi Intézet kutatásait követve fejlesztette ki táplálkozási programját, hogy mindenkinek segítsen kialakítani a gyermeke számára helyes táplálkozást.

## **Kásák / Pépes ételek**

A csecsemő energiaszükségletének állandó növekedésével új kiegészítő tápanyagokat kell bevezetni. Hónapról hónapra fokozatosan elérkezünk a zömmel zöldség, gyümölcs és tej alapú táplálékokhoz. Ezek az ételek lassan, fokozatosan kiegészítik, egy éves kor után átveszik a szoptatás szerepét.

Mindegy, hogy melyik szoptatást váltja fel az új táplálék, azt ajánljuk, hogy hetente csak egy új ételféleséget vezessünk be a baba étrendjébe. Körülbelül a kilencedik hónaptól a baba képes a többé-kevésbé darabos ételek elfogyasztására is. Nincs többé szükség arra, hogy a zöldséges és gabonás kásákat teljesen áttörjük, és a gyümölcszöldségek is tartalmazhatnak egy kicsit nagyobb gyümölcsdarabkákat. A Holle speciális és kíméletes termékeinek használatával könnyen hozzá lehet szoktatni a babákat a kiegészítő táplálkozáshoz.



### **Az első szilárd ételek hat hónapos kortól**

Az első nem folyékony állagú ételnek zöldség alapúnak kell lennie. Ez a déli szoptatást egészítheti ki először. Mivel a sárgarépa igen kíméletes és könnyen megszokható zöldségféle, próbaképpen egy kis adag meleg sárgarépapürével ajánlott kezdeni, hiszen a répa édeskés ízét a csecsemő könnyen elfogadja, még akkor is, ha a pépes étel szokatlan számára. Az első két hét alatt csak néhány kiskanálnyi sárgarépapürével kínálgassuk a babát. A sárgarépapürét ajánljuk egyszerűen elkészítve: 190-200 gr zöldséghez két teáskanálnyi napraforgóolajat adunk. Először csak két kanálnyt adjunk alkalmanként, majd fokozatosan növelhetjük az adagot, míg el nem jutunk egy bébiételes üvegnek megfelelő (190 gr) mennyiségig. Egy kis trükk: a csecsemő sokkal könnyebben eszik műanyag kanállal, mert kevésbé hideg, mint a fém.



### **A következő zöldséges pépek**

Ha az első két hét alatt a sárgarépát gond nélkül befogadta a baba szervezete, próbáljuk a sárgarépapürét burgonyával vegyíteni. Hat hónapos kor után a sárgarépából és burgonyából készült pürét ki lehet egészíteni egy kis baromfi hússal is (kb. 20 gr heti 2-3 alkalommal). A hús rengeteg fontos tápanyagot tartalmaz, és elősegíti a szervezet számára nélkülözhetetlen vas felszívódását. A húsfélék közül a leginkább a pulykát és általában a baromfit ajánljuk. Lehetőség szerint természetesen húsból és zöldségből is a biogazdaságokban előállított termékeket használjuk. A hatodik hónaptól kezdve a csecsemő megkóstolhat más zöldségféléket friss és üveges változatban is, például brokkolit, spenótot, cukkinit, paszternákot (fehértarépa-szerű növény), karfiolt, karalábét, – ezek mind tartalmazzák a szükséges tápanyagokat. Az ebédként szolgáló zöldséges étel még táplálóbb, ha Holle gabonakészítményekkel egészítjük ki. Elég hozzákeverni két evőkanál Holle gabonapelyhet a kívánt ízűből, adjunk két teáskanálnyi napraforgóolajat is a még meleg zöldségpüréhez, keverjük össze, és máris kész a tápláló étel!



### **Tízórai**

Kiegészítő táplálékként tízóraitra friss vagy üveges gyümölcsöt kínáljunk. Leginkább hazai gyümölcsöket: almát, körtét, őszibarackot kaphat a baba. Ha a gyümölcsöt magát már megszokta a baba, egy kis kétszersülttel gazdagíthatjuk. Ha a csecsemő megszokta ezt az étkezést, variálhatjuk a gyümölcspürét bébi müzliel, s a fogazat fejlettségétől függően teljes kiőrlésű gabonából készült „keksszel” vagy édesítés nélküli, puffasztott rizsszelettel. Egyéves kor után már meg lehet kóstoltatni az egzotikus gyümölcsöket, vegyes gyümölcspüréket és a joghurttal vagy tejjel készített bébi müzlit.



### **Uzsonna – gyümölcsös pépek tej nélkül**

A tej nélkül készült gyümölcspürék uzsonnára adhatók. Kezdetben egyszerre csak egyféle gyümölcsöt kínáljunk. A gyümölcsöt gazdagíthatjuk Holle gabonatermékekkel. Keverjük össze a gabonát forralt vízzel, adjuk hozzá az áttört vagy homogenizált gyümölcsöt, és kész a tápláló étel. Minden Holle gabonatermék csomagolásán részletes receptek találhatóak.



### **Vacsora**

A gyermekek emésztőrendszere fokozatosan fejlődik. Minél idősebb a csecsemő, annál kisebb a valószínűsége az allergiás reakció fellépésének. Ezért a Holle csak egyéves kor után ajánlja a tehéntejjel készített esti tejpépet, a hazai szakmai irányelvekkel megegyezően. Ha a baba még szopik, de az anyatejjel már nem lakik jól, akkor az anyatejes tejpép a legalkalmasabb vacsora. Az anyatejjel készítendő tejpép receptjét a 21. oldalon találják meg.



### **A kisgyermek étkeztetése egyéves kortól**

Egyéves kortól már friss tehéntejjel vagy tejtermékekkel is készíthetjük a kisgyermek táplálékát, pl. az esti grízkiását. A babák ilyenkor már megpróbálkoznak az önálló evéssel, kezd kialakulni saját ízlésük. Lassan-lassan hozzá lehet szoktatni őket a közös családi étkezésekhez. A fűszerekkel és az édesítéssel azonban továbbra is nagyon mértékletesen kell bánni.



## A Holle bébi gabonapelyhek összetétele és elkészítési módja

### A gabonafélék kiválasztása

A gyermekek számára előállított sokféle gabonapehely sajátossága, hogy bár széles a választék, vannak olyan termékek, amelyek csak egy gabonaféléből készülnek. Ez azért van így, hogy az egy-egy gabonafélére allergiás gyermekek számára egy sor másfajta gabonapehelyből válogathassunk. Igazán jótékony hatású a gluténmentes rizskrém, de figyelmükbe ajánljuk a gluténmentes köleskását is. A többi Holle gabonakészítmény, így pl. a tönkölybúzáka, a zabpehelykása és a búzadarakása hat hónapos kor után már adható, ha a gyermek nem érzékeny gluténre. Kevert gabonakészítményként a Holle különféle müzliket és kásákat ajánl az idősebb csecsemőknek és a nagyobb gyerekeknek. Bármilyen igényrel is fordul hozzánk, a széles választékban biztosan megtalálja az önnek megfelelő terméket. A kiegészítő táplálékok bevezetésekor az egyfajta gabonából készült termékkel próbálkozzanak először. Ez azért is hasznos, mert ha a gyermek valamely gabonafélére allergiás, így sokkal könnyebb a kerülendő táplálékot hamar felismerni és kiiktatni.

### Kiegészítés napraforgóolajjal

A napraforgómagból sajtolt olaj a szervezet számára elengedhetetlen zsírsavakat, különösen linolénsavat; valamint zsírszénhidrátokat tartalmaz. Az anyatejben is megtalálható ezekből a szükséges mennyiség. Féléves koron túl azonban ki kell egészíteni csecsemő táplálékát növényi olajokkal, vajjal. Az olajokban levő aminosavak fontos anyagcsere-folyamatokban vesznek részt, erősítik a szervezet betegségekkel szembeni ellenállását. Az ételek kiegészítőjeként szerepük van abban is,

hogy a jóllakottság érzése hosszabb ideig fennmaradjon. A baba főzelékébe keverhetünk egy-egy makkaskebabnyi mennyiséget. A hidegen sajtolt napraforgóolajat ajánljuk, esetleg a kukoricaolajat vagy a vajot. Más olajok (pl. az olívaolaj) nem alkalmasak a csecsemők számára.

### Cukorpótlás laktózzal

A gyermekek számára készült gabonapelyhek semmilyen édesítőszerrel vagy cukorral nem tartalmaznak, hiszen a csecsemők táplálásához egyáltalán nem szükséges semmilyen cukorkészítmény. A hét hónapos kort még be nem töltött csecsemők számára ajánljuk a cukorpótlást laktózzal, azaz tejcukor formájában, ha a baba nem kizárólag csak szopik. A csecsemő szervezetének az első évben még nincsenek energiatartalékai. A gabonafélék keményítőtartalmát nem képes elég gyorsan átalakítani tejcukorrá és így hasznosítani. A laktózpótlás tehát ez esetben olyan energiapótló élelmiszer, amely könnyen emészthető, ugyanakkor biztosítja az állandó energiabevitelt a csecsemő szervezetébe. A laktóz nagyon fontos szénhidrogén, jelen van az anyatejben is, és egészségesebb, mint a nyers cukornád vagy a répacukor. Kevésbé édesít, mégis több energia található benne, mint a kristály- vagy a nádcukorban. A laktóz ideális gyermek tápanyag, és elősegíti az egészséges bélflóra kialakulását is.

### Pótlás gyümölcslel

A gyümölcs- vagy zöldséglé a lehető legtermészetesebb módja a hiányzó vitaminok pótlásának. Mi a C-vitaminnal dúsított különböző gyümölcsleveket és az A-vitaminban gazdag sárgarépa-levet ajánljuk.

### Gluténallergia (bélbetegség)

Ez a típusú bélbetegség a siker (glutén) megemésztésére való képesség hiánya (a glutén a búzaprotein egyik összetevője). Igen ritka anyagcserezavarnak tartják, amely csak a glutén emésztésére vonatkozik. Abban a pillanatban kiderül a hajlam, amikor először találkozik a csecsemő vagy a kisgyermek a gluténnal, mert megbetegszik tőle. A babák életének első pár hónapjában nagyon nehezen ismerhető fel ez a fajta érzékenység, ezért néhány év óta olyan ételkészítményeket is lehet kapni, amelyek gluténmentesek. A gluténtartalmú ételek kizárólag hat hónapos kortól ajánlottak. Ma már kötelező feltüntetni a csecsemőknek szánt készítményeken, hogy tartalmazzak-e glutént. A következő gabonafélékben található glutén: búza, rozs, zab, tönkölybúza, árpa és az ezekből készült vagy származó készítmények. A rizs, a köles, a hajdina és a kukorica gluténmentes. A gluténra érzékeny allergiások étrendjéből ki kell zárni a gluténtartalmú gabonákat.

### Lisztérzékenység

A lisztérzékenység is búzaallergia, ez azonban könnyen felfedezhető a csecsemőknél is. Gyakran előfordul, hogy a lisztérzékenység később alakul ki: ilyenkor a gyerekek hosszú ideig fogyasztják, és fel tudják dolgozni a búzát. Ez az allergia teljesen váratlanul is jelentkezhet, de ugyanígy el is tűnhet. Ha megállapították a lisztérzékenységet, azonnal abba kell hagyni minden olyan étel fogyasztását, amely búzát tartalmazhat. A gyermekek számára készített Holle gabonapelyhek választékában számos olyan termék található, amelyek búza felhasználása nélkül készültek.

## Vásárlóink tanácsai

Vásárlóink és táplálkozási tanácsadóink között folyamatos az információcsere, így alakítottuk ki a leggyakrabban felmerülő kérdések és válaszok folyamatosan frissített listáját. Ezt az összesített tanácsadó irodánk gyakorlatilag az édesanyák segítségével szerkeszti.

### Hogyan tápláljunk egy nyolc-kilenc hónapos csecsemőt?

- ➔ Reggelire még mindenképpen anyatej.
- ➔ Tízórára egy kevés kétszersült, teljes kiőrlésű alapanyagból készült keksz, puffasztott bio rizs-szelet édesítés nélkül vagy gyümölcspüré bébiműzlivél.
- ➔ Ebédre gabonával dúsított főzelék, hetente 2-3 alkalommal kevés hússal.
- ➔ Uzsonnára gabonás-gyümölcspüré tej nélkül.
- ➔ Vacsorára lehetőleg még anyatej, szükség esetén kiegészítőleg gabonapelyhek anyatejjel (tejpép).
- ➔ Éjszaka vagy elalvás előtt szükség esetén még egy szoptatás anyatejjel.

Étkezések között megkínálhatjuk a babát cukor nélkül készült teával is, amennyiben igényli.

### Nem túl megterhelő a teljes kiőrlésű ételekhez való hozzászokás egy hat hónapos csecsemő számára?

Nem. Már csak azért sem, mert a feldolgozás során a gabonakeményítőket hő és pára segítségével egy kíméletes eljárás során felbontják, ezzel az étel könnyebben emészthetővé válik. Ugyanakkor a teljes kiőrlésű gabonafélék felhasználásakor nem csak a tápláló elemeket és a csírákezdeményeket, hanem a belső burkot is megőrzi; ezek pedig nagy szerepet játszanak emésztőrendszer jó működésében.

### **Lehet olyan ételt készíteni, melyben csak vízzel hígítjuk a gabonaterméket?**

Igen, de a vizes gabonapép nem teljes értékű táplálék. Ha a csecsemő még legalább naponta 2-4 alkalommal anyatejet kap, készülhet a pép vízzel vagy lefejt anyatejjel. Ha az édesanya nem tud szoptatni, vagy a babának mellőznie kell a tejet gyanítható vagy megállapított tejallergia miatt, feltétlenül találni kell valamilyen megfelelő alternatívát, hiszen a tej a csecsemő táplálkozásának egyetlen elengedhetetlen összetevője. Tejfehérje nélküli táplálkozás esetén sok más összetevő mellett olyan lényeges és tápláló elemek hiánya léphet fel a baba szervezetében, mint a B12 vitamin vagy a kalcium. A tej alapú tápszerek helyett általában a hypoallergén – HA tejkészítményeket javasolják. A Holle még nem fejlesztett ki hypoallergén biokészítményeket, de pépkészítéshez gabonatermékeinket nyugodtan vegyíthetik bármilyen hypoallergén tápszerrel. A növényi alapanyagú tejek, mint pl. a szója- és a mandulatej nem helyettesíthetik az állatoktól származó tejet, hiszen nem tartalmazzak B12 vitamint, valamint kalcium- és proteintartalmuk is alacsonyabb. A kellemes, frissítő rizstej is ebbe a kategóriába tartozik, nem egyenértékű a tej alapú tápszerekkel. Az ökológiai termékek közül jól beváltak bizonyos állati tejek, mint pl. a kecsketej vagy a kancatej, de mielőtt bármilyen tápszer vagy friss állati tejet vezetnénk be gyermekünk étrendjébe, tanácskozunk a védőnővel vagy a gyermekorvossal. Az allergiás gyermekek táplálását mindig hozzáértő személy, szakember felügyelete mellett végezzük.

### **Kiegészítő folyadék**

Az első hat hónapban a csecsemő folyadékszükségletét fedezi az anyatej. Kiegészítéssel hat hónapos kor után is hozzájut a megfelelő folyadékmennyiséghez. Mégis adódhatnak olyan helyzetek, mint pl. a láz vagy hasmenés, mikor a hirtelen kialakult folyadékvesztés pótolni kell. Tehát ha a csecsemő jelzi, hogy szomjas, akkor bőséges folyadékkal kell szolgálni. Erre a célra

alkalmas az édeskömény tea (cukor nélkül), a gyümölcssteák, a természetes ásványvíz és a jó minőségű csapvízből forralt víz is. A gyermeknek mindig szobahőmérsékletű innivalót kínáljunk, ne közvetlenül a hűtőszekrényből adjuk, és ne hagyjuk sokáig állni. Ha azt szeretnénk elérni, hogy babánk még több folyadékot igyon, tegyünk a teába vagy a forralt vízbe 1-2 kiskanál sárgarépaevet. A gyerekek általában ismerik és örömmel fogadják a sárgarépa kicsit édeskés ízét, így szívesebben isznak.

### **Hogyan lehet csomómentesen elkészíteni a kását?**

Ha követik a csomagoláson feltüntetett elkészítési útmutatót, akkor nem lesz csomós az étel. Éppen azért készítettük olyan finomra a pelyheket, hogy a lehető legegyszerűbben és leggyorsabban lehessen elkészíteni a homogén és krémes kását. Ha viszont kiöntjük a gabonapelyheket egy tányérba, és csak utána keverjük hozzá a vizet, csomók keletkezhetnek benne. Ezért javasoljuk, hogy tartsák be az elkészítési javaslatot, amely szerint először a folyadékot öntsük a tányérba, utána keverjük hozzá a gabonapelyhet.

### **Elkészíthetem'e az esti pépet anyatejjel is?**

Igen, a teljes kiőrlésű és édesítőszermentes Holle gabonapelyekkel ez minden további nélkül lehetséges. A hagyományos recept szerint a pép úgy készül, hogy 25-30 gr (5-7 ek) gabonapelyhet elkeverünk 200 ml frissen lefejt vagy előzőleg lefagyasztott és vízfürdőben felmelegített anyatejjel. Más hozzávaló nem szükséges. A anyatejet ne melegítsük 40-45°-nál melegebbre, mert különben fennáll annak a veszélye, hogy fontos tápanyagok és vitaminok elvesznek.

Tapasztalataink azt mutatják, hogy jobb ezt a mennyiséget két 100 gr-os adagban elkészíteni egymás után, mert az anyatejes pép rövid állási idő után is meghígul az anyatej viszonylag magas zsírtartalma miatt. Ez az állagváltozás azonban semmilyen hatással nincs a pép tápértékére vagy minőségére.

# Táplálkozási naptár

Fejlődési fázisok:	Anyatejes etetés					Átmeneti és elválasztási időszak						A vegyes étrendre való áttérés időszaka				
Kor (hónap)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16–24
Reggeli													Reggeli: bébiműzli friss tejjel családi etetés			
Délelőtt	Anyatejes szoptatás								Étkezések között: friss vagy üveges gyümölcs kétszersült bébiműzli							
Délben							Ebéd: zöldségpüré vagy zöldség-krumplipüré + hús üveges bébiétel									
Délután									Uzsonna: gabonás gyümölcspép tej nélkül							
Este											Vacsora: szoptatás vagy tejpép anyatejjel		tejpépek grízkásák			

A gyermekek nem egyformán fejlődnek, és ízlésük, valamint a mozgásigényük által meghatározott energiaszükségletük is eltérő lehet egész kis koruktól kezdve. A táblázat példaként szolgálhat.