

KESİNLİKLE LEZZETLİ

*İnek sütü alerjisinde ek gıdaya geçiş için
yemek tarifleri ve ipuçları*



1

İNEK SÜTÜ ALERJİSİYLE BÜYÜMEK _____ 4

İnek sütü alerjisinde Neocate® ile beslenme _____ 6

2

YENİ ŞEYLER DENEYİN _____ 8

Yeni besinlere başlamanın 5 kuralı _____ 10

3 kolay adımda ek gıdaya başlama _____ 11

İnek sütü alerjisi için beslenme planı _____ 13

Günlük hayatta sütsüz beslenmek için ipuçları _____ 14

3

SIK SORULAN SORULAR _____ 16

Çocuğum alerjik tepki verirse ne yapmalıyım? _____ 18

Çocuğum artık tam doymuyor - ne yapmalıyım? _____ 19

Çocuğuma hangi içecekleri verebilirim? _____ 19

4

NEOCATE® İÇEREN YEMEK TARIFLARI _____ 20

Tariflerin Neocate® ile hazırlanması için ipuçları _____ 22

Tariflere genel bakış _____ 24

5. aydan itibaren tarifler _____ 26

6. aydan itibaren tarifler _____ 28

7. aydan itibaren tarifler _____ 31

10. aydan itibaren tarifler _____ 33

1. yaştan itibaren tarifler _____ 35



SEVGİLİ ANNE BABALAR,

İnek sütü alerjisi olan çocuklarda ek gıdaya başlamak ve ev yemeğine geçmek tüm aile için heyecan verici bir dönemdir.

Çocuğunuzda inek sütü alerjisi (İSA) teşhis edildiği için çocuk doktorunuz size Neocate® reçetesi yazdı. Ama endişelenmenize gerek yok; ek gıdayı her çocukta olduğu gibi gayet normal bir şekilde kullanabilirsiniz, üstelik hiç inek sütü olmadan. Bu kitapçıkla, çocuğunuzun tüm gelişim aşamalarında beslenme konusuyla ilgili günlük kararlarınızda size yardımcı olmak istiyoruz. Sütsüz lapa gibi temel tariflerin ve deneyimli bir beslenme uzmanıyla iş birliği içinde Neocate® ile oluşturu-

muş lezzetli yemek tariflerinin yanı sıra, yeni besinlere başlama kılavuzu ve günlük hayatta sütsüz beslenmeyle ilgili çok sayıda ipucu bulabilirsiniz.

Siz ve çocuğunuz için en iyi dileklerimizle!

Neocate Ekibiniz

1

İNEK SÜTÜ ALERJİSİYLE BÜYÜMEK

Nutricia olarak bizler,

çocuğunuzun inek sütü alerjisi olmadan da tüm gelişim basamaklarında en uygun şekilde tüm önemli besinleri almasını ve normal büyüyebilmesini istiyoruz. Bu nedenle, çocuğunuzun yaşına özel olarak uyan ürünlerden oluşan Neocate® adım adım yöntemini geliştirdik. Çocuğunuz böylece hem yaşına uygun tüm önemli besinleri alabilecek, hem de alerjik reaksiyonlardan güvenli bir şekilde korunabilecektir.



İNEK SÜTÜ ALERJİSİNDE NEOCATE® İLE BESLENME



Büyüme ve gelişme için gereken tüm önemli besin maddelerini içerdiğinden, anne sütü veya bebek mamaları çocuğunuzun beslenmesinde çok önemli bir rol oynar.



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bebeklerin emzirmesini önermektedir, çünkü anne sütü en iyi besindir ve bebeğe tüm önemli besin maddelerini sağlar. Emzirmeyen ve inek sütü alerjisi olan çocuklarda ise çocuk doktorları Neocate® gibi özel besinlerin kullanılmasını önerir. Tüm Neocate® ürünleri %100 inek sütü içermez ve bu sayede yeni alerjik reaksiyonları tetiklemez. Neocate® ayrıca çocuğunuzun yaşına uygun gelişmesi için gereken tüm temel besinleri içerir.

Doğumdan itibaren - Neocate® Syneo ve Neocate® Infant

Neocate® Syneo ve Neocate® Infant, yaşamının ilk yılındaki çocuklar için en uygun şekilde tertiplenmiştir ve doğumdan itibaren verilebilir. Çocuğun gelişimine bağlı olarak, 5 ve 7. ay arasında yavaş yavaş ek gıdaya başlanabilir. Sorunsuz bir gelişim için ek gıdalar süt içermemelidir. Neocate® bu süreçte çocuğunuzun yemek planında anne sütü veya inek sütünün yerine geçebilir ve iyi tolere edilen diğer besinlere ilave edilebilir.



1. yaştan itibaren - Neocate® Junior

Bebeğiniz karma beslenmeye alışırken, besin kaynağı olarak anne sütü ve/veya bebek mamaları ile veya Neocate® gibi süt alternatifleriyle beslenmesi önemli bir rol oynar. Ama ek gıdaya başladıktan ve çocuğunuz 1. yaşını doldurduktan sonra da süt önemli besin kaynağı olmaya devam eder. Sütsüz beslenerek büyüyen çocuklar, bu kısıtlama nedeniyle yetersiz beslenme riskiyle karşı karşıya kalır. Neocate® Junior çocuğunuzun hayatının ilk yılında giderek artan besin gereksinimini en uygun şekilde karşılayan, ihtiyaca göre bir beslenme sunar.

Çocuğunuzun yaşına uygun bir şekilde gelişebilmesi için Neocate® Junior kalsiyum, demir, D vitamini, fosfor ve çinko gibi önemli besin maddelerini bol miktarda içermektedir.



Yeterli miktarda Neocate® içilirse ayrıca ek gıda verilmesine gerek yoktur. Çocuk doktorunuza danışın.

2

YENİ ŞEYLER DENEYİN



Çocuğunuzun yemek planına lapa ve/veya katı yemekler dahil ederken dikkatli davranmanız önem taşır.

Çocuğunuzun gelişimine göre 5 ve 7. ay arasında ek gıdaya başlanabilir. Çocuğunuzun yeni besini tolere edip edemediğini anlayabilmek için küçük miktarlarla başlayın. Ek gıdaya başlamadan önce çocuk doktorunuza danışmanız gerekir.



Çocuğunuzun ilk besinini çiğnerken geliştireceği diliyle itme hareketi, aynı zamanda çocuğunuzun konuşma gelişimine de yardımcı olur.

YENİ BESİNLERE BAŞLAMANIN 5 KURALI

Bir besin maddesine alerjisi olan çocuklarda yumurta, balık ve kabuklu yemiş gibi güçlü alerjen gıdaları vermeye başlarken dikkatli olmalı ve sadece çocuk doktorunun onayını

aldıktan sonra başlamalısınız. Soya, içeriğindeki fitoöstrojen nedeniyle 1 yaşına kadar verilmemelidir.

1

Besinleri sadece tek tek yedirmeye başlayın - ve sadece çocuğunuz sağlıklı olduğunda başlayın.

Böylece çocuğunuzun yeni besini iyi tolere edip edemediğini hızla anlayabilirsiniz. Olabilecek alerjik reaksiyonlar ve intoleranslar böylece hızlı bir şekilde yeni başlanan besinle ilişkilendirilebilir.

2

Alerjik reaksiyon oluşma ihtimali en düşük olan besinlerle başlayın.

Çocuk doktorunuza veya bir beslenme uzmanına danışın. Normalde ek gıdalara havuç, patates, tavuk veya meyve ile başlanır. Tahıl gevreği ve Neocate® ilave edilmiş bir lapa da başlangıçta verilebilir.

3

Yeni besinleri devreye sokmadan önce biraz bekleyin.

Yemek planına yeni bir besin maddesini ekmeden önce birkaç gün beklemeniz gerekir. Bu konuyu çocuk doktorunuzla veya bir beslenme uzmanıyla konuşun.

4

Çocuğunuza yeni besini küçük miktarlarda vererek başlayın.

Önce lokma büyüklüğünde parçalarla deneyin. Eğer çocuğunuzda herhangi bir belirti oluşmazsa sonraki günlerde miktarı yavaş yavaş artırın.

5

Çocuğunuza tolere ettiği besinleri vermeye devam edin.

Tabii her zaman sütsüz olarak.

3 KOLAY ADIMDA EK GIDAYA BAŞLAMA

1 Yumuşak bir başlangıç

Çocuğunuza ilk kez katı yiyecek veriyorsanız yemeğin kıvamının doğru olması önem taşır. Bu tür yiyeceklere geçiş süreci en iyisi tanesiz, püre haline getirilmiş ve yumuşak lezzetli yemeklerle gerçekleştirilebilir. Neocate® her öğüne mutlaka karıştırılmak zorunda değildir. Bir yaşına kadar Neocate®, biberon öğünü olarak ve süt lapalarının hazırlanması için kullanılır. Daha sonra ev yemeğine geçilmesiyle birlikte Neocate®

ayrıca bardaktan, örn. ekmeqli öğünlerde, müsli olarak veya öğleden sonra meyveli shake olarak da kullanılabilir. Gerekirse alışma sorunlarında, yetersiz beslenmede ve/veya gelişim geriliğinde, doktorun/beslenme uzmanının talimatıyla klasik yemekler Neocate® ilave edilerek yapılabilir.

2 Lokmalar ve parçalar

Çocuğunuz tanesiz bir kıvama alıştıktan sonra, biraz daha iri parçalı yiyeceklerle denemeler yapabilirsiniz.

- Besinleri ezin, rendeleyin veya küp küp doğrayın.
- Bırakın çocuğunuz kendi başına yesin. Ortılığı ne kadar dağıttığının önemi yoktur.
- Çocuğunuza sütlü yemeklerin yerine günlük olarak reçete edilmiş Neocate® vermeye dikkatle devam edin.

- Çocuğunuzun yemek yerken asla yalnız bırakmayın. Hem yeni şeyleri birlikte denemek her zaman daha eğlencelidir!



Sütlü yemeklerin yerine Neocate® kullanmaya devam edin



Elleriyle yemek yemeyi
öğrenmek

3

Hazır yemekler

Galeta, kurabiye ve ekmeK gibi hazır yiyecekler genellikle gizli inek sütü proteini içerir ve bu nedenle inek sütü alerjisi olan çocuklar için uygun değildir. Bu nedenle alışveriş yaparken içindekiler listesine dikkat edin. Çoğunlukla sütsüz alternatifler vardır.

Çocuğunuzun parmaklarıyla yemek yemeyi öğrenebileceği harika sütsüz yemek fikirlerini derledik.

Sebze

Buharda pişmiş ve şeritler halinde kesilmiş

Meyve

Kabuğu soyulmuş ve kolayca tutulabilecek parçalara bölünmüş

İnce et şeritleri

Pişmiş ve şerit halinde kesilmiş, örn. hindi, tavuk, domuz, dana



Diğer ipuçları

- Gıda alerjileri olan çocuklarda kendi hazırladığınız ek gıdalar daha faydalıdır, çünkü malzemelere kendiniz karar verebilir ve yemeğin inek sütü içermediğinden %100 emin olabilirsiniz. Buna rağmen pek çok kavanoz bebek maması uygundur. Bunları satın alırken lütfen her zaman içindekiler listesini dikkatle okuyun; süt içeriyorsa bu belirtilmiştir.
- Neocate® kullanmadan hazırlanmış yemekleri buzdolabına koyabilir ve çocuğunuza daha geç bir saatte veya ertesi gün verebilirsiniz. Neocate® her zaman taze olarak ve yemekten hemen önce ilave edilmelidir.
- Püre halindeki yemekler buzluk kalıplarında da iyi bir şekilde dondurulabilir, böylece küpleri gerektiğinde çözdürebilirsiniz. Neocate®'i yemek çözüldükten sonra ilave edin.
- Tatlandırıcılar, yapay boyalar ve katkı maddelerinden (otlar, baharatlar, bulyonlar, tuz ve karabiber) kaçının.
- Çocuğunuzun sütlü yemekler yerine önerilen miktarda Neocate® almaya devam etmesini sağlayın.

BESLENME PLANI

Bebekler ve küçük çocuklar için

PLAN	SÜTLE BESLENME	EK GIDA AŞAMASI	EV YEMEĞİNE GEÇİŞ	EV YEMEĞİ
SABAH			Neocate® Syneo / Infant ve kahlvaltı	Neocate® Junior ve kahlvaltı
ÖĞLEDEN ÖNCE	Anne sütü ve/veya Neocate® Syneo / Infant ihtiyaca göre gün içine yayılmış olarak		Ara öğün*	Ara öğün**
ÖĞLE		Sebzeli patatesli et lapası*		Öğle yemeği**
ÖĞLEDEN SONRA	(Kaynak: Çocuklarda Beslenme Araştırma Enstitüsü'nden uyarlanmıştır)	Sütsüz meyveli tahıl lapası	Ara öğün*	Ara öğün**
AKŞAM	* gerekirse süt alternatifi olarak Neocate® Syneo / Infant ile hazırlanmış ** gerekirse süt alternatifi olarak Neocate® Junior ile hazırlanmış	Neocate® Syneo / Infant - Tahıl gevrekli	Neocate® Syneo / Infant ve akşam yemeği	Neocate® Junior ve akşam yemeği
AY / YAŞ	1 - 5.	6. 7. 8. 9.	10. 11. 12.	1. 2. 3. yaştan itibaren itibaren itibaren

GÜNLÜK HAYATTA SÜTSÜZ BESLENMEK İÇİN İPUÇLARI

Çocuğunuz yavaş yavaş ev yemeklerine geçiş yaparken, sütsüz beslenmek günlük hayatta gitgide daha zorlaşır. Çünkü alışılmış pek çok yiyecekte çok az miktarda süt bulunur.

Yiyecek alışverişlerinizde genel bir kural olarak gıda içeriği etiketine dikkat edin. Gıda içerik etiketlerinde alerjenler özellikle vurgulanmış olmalıdır. Taze ürünler satın alırken

dikkatle sorun. Ek olarak çocuk doktorunuza ve bir beslenme uzmanına kapsamlı olarak danışın.

Tüm aile üyelerine ve çocuğunuzla ilgilenen herkese bilgi verin. Böylece üçüncü şahısların çocuğunuza süt proteini içeren herhangi bir yiyecek vermesini önleyebilirsiniz.

BEN NE YIYEBİLİRİM?

- Et (örn. Kassler, füme jambon, hindi göğsü)
- Balık
- Yumurta
- Yağlar (örn. sütsüz margarinler, sıvı yağlar)
- Tahıl ürünleri
- Ekmek ve hamur işleri (örn. sütsüz ekmek çeşitleri, poğaçalar, pirinç keki)
- Makarna / pirinç
- Patates / sebze / meyve
- Baklagiller
- ekmeğe sürülen (şekerli) yiyecekler (örn. reçel, bal (1 yaşından itibaren), şeker şurubu)
- Vegan sandviçler
- Şekerli yiyecekler (örn. meyveli sakız, jöleler, patlamış mısır, meyveli dondurma, çubuk krakerler, sütsüz çikolata)

NELERDEN KAÇINMAM GEREKİYOR?

- Tereyağı / sadeyağ
- Ayran / kefir
- Taze krema
- Ekşi süt
- Yoğurt
- Tüm peynir çeşitleri
- Koyulaştırılmış süt
- Yağsız süt/süt tozu
- Süt kreması
- Krema/taze peynir/lor peyniri
- Ekşi krema
- Tam yağlı süt/süt tozu
- Keçi/koyun/kısrak sütü
- Peynir altı suyu içeren meyve suları
- Laktozsuz süt ve süt ürünleri
- Kuru süt/yağsız katı süt
- Peynir altı suyu/tozu/proteini

HER ZAMAN AMBALAJIN ÜZERİNDEKİ BİLGİLERİ OKUYUN!

Pek çok ürünün içinde süt saklıdır. Sütsüz beslenmede aşağıdaki gıda malzemelerinden kesinlikle kaçınılmalıdır.

- Kalsiyum kazein
- Kazein konsantresi/ hidrolizati
- Kazein /süt tozu
- Hidrolize kazein
- Hidrolize peynir altı suyu
- Laktalbumin
- Laktalbumin fosfat
- Laktoglobulin
- Laktoz/süt şekeri
- Laktuloz
- Maltlı süt
- Protein hidrolizati



Aşağıdaki hazır yiyeceklerde dikkatli olun!

- Et ürünleri (örn. köfte, sosis, salam)
- Balık ürünleri (örn. balık salatası, marine edilmiş yemekler)
- Yumurtalı yemekler (örn. gözleme, erişte)
- Ekmek/hamur işleri (örn. sütlü ekmecekler, galeta, bisküvi)
- Müsli karışımları (örn. çikolatalı müsli)
- Makarna ve pirinçli yemekler
- Patates ürünleri (örn. kroketler, püre)
- Sebze karışımları (örn. kremalı sebze)
- Ekmek üzerine sürülen şekerli yiyecekler (örn. kakaolu fıncıklı krema)
- İçecekler (örn. hazır paket içecekler)
- Şekerlemeler (örn. çikolata, şekerler, meyankökü)
- Diğer: Soslar, çorbalar, pizza, tatlılar, salata sosları, mayonez, ketçap

Fırın veya kasap gibi açık ürünlerin satıldığı yerlerde lütfen daima yiyeceğin içinde süt veya süt ürünlerinin olup olmadığını sorun!

3

SIK SORULAN SORULAR





SIK SORULAN SORULAR



ÇOCUĞUM ALERJİK TEPKİ VERİRSE NE YAPMALIYIM?

- Bu besin maddesi ile denemenizi derhal kesin.
- Alerjik reaksiyonun tarihini, çocuğunuzdaki belirtileri ve besin yendikten sonra belirtilerin görüldüğü zamanı bir yere not edin.
- Bu konuyu çocuk doktorunuzla veya bir beslenme uzmanıyla konuşun.
- Yeni bir besin vermeye başlamadan önce yaklaşık 1-3 gün bekleyin.

"Sorun çıkaran besinleri bir kez daha denemeli miyim?"

Çoğu alerji çocuk büyüdükçe kaybolursa da bazıları kaybolmaz. Normalde, çocuğa artık sorun çıkarmayan besinlerden kaçınılmaması gerekir. Çocuk doktorları, yeniden tolere edilebilen besinleri düzenli olarak tüketmeyi tavsiye ederler. Sorunlu besin maddelerinin yemek planına tekrar dahil edilmesinin ne zaman ve nasıl yapılacağını en iyisi

doktorunuza veya bir beslenme uzmanına sorun. Eğer alerjik reaksiyonlar söz konusu ise ilk deneme her zaman çocuk doktorunun yanında veya bir klinikte yapılmalıdır.



Büyüdükçe alerjiler kaybolabilir



ÇOCUĞUM ARTIK TAM DOYMUYOR - NE YAPMALIYIM?

Neocate® Syneo ve Neocate® Infant, bebeklerde başlangıç yemekleri gibi hazırlanmıştır ve doğumdan birinci yaşın sonuna kadar, önceleri tek başına ve sonraları ek gıdayla birlikte kullanılabilir. İçlerindeki dengeli besin bileşimi sayesinde çocuğunuz kesin olarak tüm temel besin maddelerini alır. Öğünlerin miktar ve sıklığını çocuğunuz belirleyecektir. Gerekirse bugüne kadar verdiğiniz günlük miktarı artırmak için çocuk doktorunuzla konuşun.

Kullanabileceğiniz içecek tariflerini sonraki sayfalarda bulabilirsiniz.



ÇOCUĞUMA HANGİ İÇECEKLERİ VEREBİLİRİM?

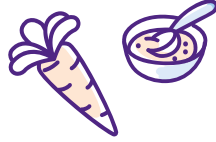
Üç lapa öğününe başladıktan sonra çocuğunuzun ek sıvıya ihtiyacı olacaktır. En iyi içecekler su, şekersiz çaylar veya iyice sulandırılmış meyve sularıdır. Yalnızca çocuğunuzda test etmiş olduğunuz ve çocuğunuzun tolere ettiği meyvelerden yapılmış meyve sularını kullanın.

Lütfen kalsiyum bakımından zengin maden suyunu tercih edin (>150 mg/l). Böylece ek gıda yaşında günlük kalsiyum ihtiyacına katkıda bulunmuş olursunuz.



4

NEOCATE® İÇEREN YEMEK TARİFLERİ



Lapalardan tava yemeklerine kadar:

Bu bölümdeki tüm yemek tarifleri çocuğunuzun beslenmesini kolaylaştıracak ve aynı zamanda öğünleri hem çocuk hem anne baba için mutluluk ve heyecan verici bir deneyim haline getirecek şekilde hazırlanmıştır.



TARİFLERİN NEOCATE® İLE HAZIRLANMASI İÇİN İPUÇLARI



Yemek tarifleri, pediyatrik uzman derneklerin tavsiyelerine uygundur ve bir beslenme uzmanının yardımı ile hazırlanmıştır. Bir yaşına kadar Neocate® Syneo ve Neocate® Infant gereken şekilde tıpkı normal bebek mamaları gibi verilebilir ve ayrıca akşam lapasının hazırlanması için de kullanılabilir. Ev yemeğine geçildiğinde beslenme şekli de değişir. Burada süt ve/veya süt ürünleri veya özel besinler günlük beslenme programının değişmez parçaları olarak kalır.

Tüm Neocate® ürünleri, besin bileşimi ve/veya kullanımı açısından tam olarak bebeğinin ilgili yaş grubunun ihtiyaçlarına göre hazırlanmıştır ve yaşa uygun bir beslenme sağlarlar. Her zaman doktor talimatlarına uygun şekilde ve güncel besin alımı, o anki beslenme durumu ve olası diğer eşlik eden hastalıklar hesaba katılarak kullanılmalıdır. Neocate® ürünleri, yemekten alınan keyfin azalmaması için kişisel tercihlere göre hazırlanabilir.

Kısaltmalar

- ÇK = Çay kaşığı
YK = Yemek kaşığı
ÖK = Neocate® ölçü kaşığı
ml = Mililitre
g = Gram



Diğer harika yemek tariflerimiz için:
www.nutricia.de/neocate-rezpte





Lütfen aşağıdakilere dikkat edin:

- Neocate® her zaman, servisten hemen önce yemeğe eklenmelidir.
- Hazırlama sırasında lütfen Neocate® ürünlerinin talimatlarına uyun.
- Neocate® kaynatılmamalı, çok fazla ısıtılmamalı ve mikrodalga fırında hazırlanmamalıdır, aksi takdirde içindeki besinler kaybolabilir. Neocate® Syneo'nun içeriğindeki değerli bifidobakteriler özellikle önem taşıdığından, tozu eklemeye önce kaynamış suyun 40°C'nin altına (yanakta deneyerek) soğumasını bekleyin, aksi takdirde canlı mikroorganizmalar çok yüksek sıcaklıklarda ölecektir.
- Bu kitapçıkta, Neocate®'in fırında pişirildiği veya dondurulduğu ve besinlerin ya da değerli bifidobakterilerin bir kısmının kaybolduğu birkaç yemek tarifi de verilmiştir. Lütfen çocuğunuzun fazla ısıtılmamış/dondurulmamış olarak yeterli miktarda Neocate® aldığından emin olun. Neocate® içeriğiyle birlikte ısıtılan veya dondurulan öğünler istisna olmalıdır.
- Neocate® ilave ettiğiniz pişmiş yemekleri tekrar ısıtmayın.
- Yalnızca çocuğunuzun malzemelerini tolere edebildiği yemek tariflerini kullanın. Her zaman gıdaların ambalajını okuyun veya ürün içindeki malzemelerin çocuğunuza uygun olup olmadığını satıcıya sorun.
- Çocuğunuzun yemeklerine sorunlu malzemeler bulaştırma riskinden kaçının (örn. çocuğunuza, az önce sütü kahve karıştırırken kullanmış olduğunuz bir kaşıkla yemek vermeyin).



TARİFLERE GENEL BAKIŞ

5. AYDAN İTİBAREN	26
Sebzeli patatesli et lapası	26
Patates püresi	27
6. AYDAN İTİBAREN	28
Sütsüz meyveli tahıl lapası	28
Meyveli irmik lapası	29
Patates ve yabani havuç lapası	30
7. AYDAN İTİBAREN	31
Kabaklı darı lapası	31
Elmalı darı lapası	32



10. AYDAN İTİBAREN _____ 33

Sütlaç _____	33
Tavada sebzeli tavuk _____	34

1 YAŞINA BASTIKTAN SONRA _____ 35

"Bolonez" usulü patatesli tavuk _____	35
Patates çorbası _____	36
Yumurtasız gözleme _____	37
Havuçlu tarçınlı mini kekler _____	37
Muzlu kek _____	38
Muzlu yaban mersinli dondurma _____	39
KiBa Shake _____	39

5. AYDAN İTİBAREN NEOCATE® TARİFLERİ



SEBZELİ PATATESLİ ET LAPASI

Hazırlama

Sebze ve patatesleri yıkayın, kabuklarını soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın. Sebzeleri bir tencerede biraz su ile kaynatın ve düşük ateşte yumuşayınca kadar pişirmeye devam edin. Daha zor pişen sebzeleri önceden 5-10 dakika buharla pişirin.

Et veya balık ile

Balık veya eti küp küp doğrayın ve biraz suyun içinde yumuşayınca kadar pişirin.

Tüm malzemeleri, sıvı yağı ve haşlama suyunu yüksek bir kabın içinde blenderden geçirerek ince bir püre haline getirin. Kıvamı çok koyu ise biraz pişirme suyu veya kaynatılmış su ekleyin.

İpucu

Bu lapa öğleleri tercihinize göre Neocate® ile veya onsuz olarak verilebilir. Neocate® - eklerken önce lapanın yemek sıcaklığına (40°C) kadar soğumasını bekleyin, yedirmeden hemen önce 3 ÖK Neocate® Syneo / Infant tozu karıştırın.

1 porsiyon temel tarif için malzemeler

- 90-100 g sebze
- 40-60 g patates
- 20-30 g yağsız et (veya balık)

Vejetaryen versiyonu:

- 10 g yulaf ezmesi
- 8-10 g kanola yağı
- 20-30 ml meyve suyu, yumuşak

Gerekirse:

- 3 ÖK Neocate®
Syneo / Neocate® Infant

PATATES PÜRESİ

Hazırlama

Patatesleri bir tencerede kaynar suya koyun ve yumuşayana kadar pişirin. Sonra patatesleri bir bıçakla soyun, küçük küçük doğrayın ve tartın.

Patatesleri pres ile (veya patates ezici ile) ezerek püre haline getirin. Neocate® tozunu her zamanki gibi su ile hazırlayın. Ezilmiş ve soğumuş patatesleri, hazırlanmış Neocate® ve kanola yağını pürüzsüz hale gelinceye kadar karıştırın.



1 porsiyon için malzemeler

- 100 g patates, iyice yumuşayınca kadar pişirin
- 1 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 30 ml su
- 1 ÇK kanola yağı



6. AYDAN İTİBAREN NEOCATE® TARİFLERİ

SÜTSÜZ MEYVELİ TAHIL LAPASI

Hazırlama

Suyu kaynatın ve kısa süre soğumaya bırakın.
Tahıl tanelerini ve meyve peltasını ekleyin.
Yemeği yedirmeden önce Neocate® tozu
ekleyin ve iyice karıştırın.



1 porsiyon için malzemeler

- 200 ml su
- 6 ÖK Neocate® Syneo /
Neocate® Infant
- 30 g tahıl gevreği
- 20-30 g meyve peltesi





Meyveli irmik lapası

MEYVELİ İRMİK LAPASI

Hazırlama

İçme suyunu kaynatın ve bir kaba alın. Hazır pakette irmik lapasını ekleyip karıştırın ve lapayı biraz soğumaya bırakın.

Yemeği vermeden kısa süre önce Neocate® Syneo / Infant tozunu pütürlü meyve peltesi ile irmik lapasına ekleyip karıştırın.



1 porsiyon için malzemeler

- 20 g paket irmik lapası, sütsüz
- 180 ml su
- 6 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 20 g meyve peltesi, pütürlü (kavanozda)



PATATES VE YABANI HAVUÇ LAPASI

Hazırlama

Patatesleri soyun, küçük küçük doğrayın ve tartın. Patates parçalarını bir tencerede kaynar suya koyun ve yumuşayana kadar pişirin.

Hindi ile:

Hindi etini biraz suyun içinde iyice yumuşayınca kadar pişirin.

Patates parçalarını su, yabani havuç peltesi, hindi eti (arzu edilirse) ve kanola yağıyla birlikte yüksek bir kabın içine koyun ve el blenderiyle püre haline getirin. Yemeği yedirmeden kısa süre önce Neocate® Syneo / Infant tozu ekleyip karıştırın.

İpucu

Yabani havuç peltesinin yerine dilediğiniz zaman çocuğunuzun tolere ettiği başka bir sebze kullanabilirsiniz, örn. brokoli, kabak, havuç, rezene veya balkabağı. Burada taze sebzeyi yumuşak hale gelinceye kadar pişirebilir veya hazır sütsüz kavanoz mamalarını kullanabilirsiniz.

1 porsiyon için malzemeler

- 50 g patates iyice yumuşayınca kadar pişirin
- 30 ml su, kaynamış
- 70 g yabani havuç peltesi (kavanozda)
- İsteğe göre 30 g hindi eti
- 2 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant
- 1 ÇK kanola yağı



7. AYDAN İTİBAREN NEOCATE® TARİFLERİ

KABAKLI DARI LAPASI



1 porsiyon için malzemeler

- 20 g darı gevreği
- 100 ml su
- 30 ml elma suyu
- 50 g kabak
- 1 ÇK kanola yağı
- 2 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant

Hazırlama

Elma suyu ilave ettiğiniz suyu bir tencerede kaynatın ve sonra ocaktan alın. Darı gevreklerini bir çırpma teli ile karıştırın ve lapayı biraz soğumaya bırakın.

Kabağı yıkayın, kabuğunu soyun, 50 g tartın, küçük parçalar halinde doğrayın ve yumuşayınca kadar kaynar suda buharla pişirin.

Darı lapasını kabak parçalarıyla ve kanola yağıyla birlikte yüksek bir kabın içine koyun ve el blenderinden geçirin. Yemeği vermeden kısa süre önce Neocate® Syneo / Infant tozu ekleyip karıştırın.



7. aydan itibaren
lezzetli darı
lapası



Bebek meyve suyu
ile sulandırılmış



ELMALI DARI LAPASI

Hazırlama

Elma suyunu ve suyu bir tencerede kaynatın ve sonra ocaktan alın. Darı tanelerini karıştırın ve lapayı biraz soğumaya bırakın.

Ardından kanola yağını ve yumuşak elmayı lapaya karıştırın. Yedirmeden hemen önce Neocate® tozu ekleyip karıştırın.

İpucu

Yine burada da meyveyi çocuğunuzun tolere ettiği diğer herhangi bir meyveyle değiştirebilirsiniz.

1 porsiyon için malzemeler

- 100 ml bebek meyve suyu: Yumuşak elma suyu
- 100 ml su
- 20 g darı gevreği
- 1 ÇK kanola yağı
- 50 g yumuşak elma (kavanozda)
- 2 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant

10. AYDAN İTİBAREN NEOCATE® TARİFLERİ

SÜTLAÇ

Hazırlama

Suyu kaynatın ve sütlacı ekleyin. Kısık ateşte sürekli karıştırarak yumuşak hale gelinceye kadar pişirin.

Suyu yeterli değilse gereken miktarda su ilave edin. Yemeği yedirmeden az önce Neocate® tozu soğumuş sütlaca ekleyip karıştırın.



1 porsiyon için malzemeler

- 40 g sütlac
- 150 ml su
- 3 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant





TAVADA SEBZELİ TAVUK

Hazırlama

Sebzeleri yıkayın, kabuklarını soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın. Tencereye koyun ve sebzelerin üzerinde çıkacak miktarda su ilave edin (yakl. 1 fincan). Sebzeleri yumuşayınca kadar pişirin. Suyunu atmayın, sos yapımında kullanabilirsiniz.

Pişmiş olan tavuk etini küçük parçalar halinde doğrayın. Diğer bir tencerede sıvı yağ kızdırın, tavuğu ekleyin ve kahverengi oluncaya kadar pişirin.

Pişmiş tavuğun bulunduğu tencerenin içine sebzeleri ekleyin. Mısır ununu soğuk suyla karıştırın, tencereye ilave edin ve hepsini birkaç dakika kaynatın. Soğumaya bırakın.

Yedirmeden hemen önce Neocate® tozu ekleyip karıştırın.

1 porsiyon için malzemeler

- 50 g tavuk göğsü (derisi çıkarılmış)
- 1 ÇK kanola yağı
- 50 g havuç ve/veya tatlı patates (kumara)
- 50 g karnabahar veya brokoli çiçeği
- 1 ÇK mısır unu
- 1 YK soğuk su
- 2 ÖK Neocate® Syneo / Neocate® Infant

İpucu

1 yaşından sonraki tüm yemek tariflerini dilerseniz Neocate® Junior ile de hazırlayabilirsiniz!



1. YAŞTAN İTİBAREN NEOCATE® TARİFLERİ



"BOLONEZ" USULÜ PATATESLİ TAVUK

Hazırlama

Patatesleri soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın. Kabağı soyun ve rendeleyin. Bir tavada yağı ısıtın ve orta ateşte tavuğu kahverengi oluncaya kadar kızartın.

Patatesi ve suyu ekleyin. Hepsini kaynatın ve patatesler yumuşayınca kadar yaklaşık 10 dakika kaynamaya bırakın. Yumuşak patatesleri bir çatalla ezin. Rendelediğiniz kabağı ekleyin ve hepsini birkaç dakika pişmeye bırakın.

Soğumaya bırakın. Yedirmeden hemen önce Neocate® tozu ekleyin.

İpucu

Bu yemek, pirinç eriştesi veya iyi pişmiş beyaz pilav ile servis edilebilir. Ürünlerin yalnızca çocuğunuzun tolere edilebildiği malzemeleri iğerdiğini lütfen kontrol edin. Ambalajın üzerindeki kullanma talimatlarına uyun. Tarifte belirtilen sebze yerine çocuğunuzun tolere ettiği diğer herhangi bir sebzeyi kullanabilirsiniz. Patatesler, tatlı patatesler (kumara) veya balkabağı kolayca ezilebilir ve yemeğe daha koyu bir kıvam verir.

1 porsiyon için malzemeler

- 25 g tavuk göğsü, derisi alınmış, kıyma şeklin-
de doğranmış (veya
çocuğunuzun tolere
edebildiği diğer bir etin
kıyması)
- 75 g patates
- 30 g kabak
- 75 ml su
- 1 ÇK kanola yağı
- 3 ÖK Neocate® Junior



Klasik bir
çorba



PATATES ÇORBASI

Hazırlama

Kereviz ve patatesi soyun, yıkayın ve küçük küpler halinde doğrayın. Bir tencerede sebze bulyonlu suyu kaynatın, sebze küplerini ekleyin ve düşük ateşte 15 dakika süreyle yumuşayınca kadar pişirin.

Bu arada havuçları soyun ve iri rendeleyin, pırasayı yıkayın ve ince halkalar halinde doğrayın. Bir tavada sıvı yağı kızartın ve rendelenmiş havucu ve pırasa halkalarını 2 dakika boyunca yağda çevirin.

Patates ve kereviz küpleri yumuşayınca, yemek suyu ile birlikte yüksek bir kapta el blenderi ile püre haline getirin. İçinde küp halinde birkaç sebze tanesi kalmış olmalıdır. Şimdi Neocate® Junior'u ekleyin, iyice karıştırın ve tuz, karabiber ve hindistancevizi ile tatlandırın. Son olarak tenceredeki buharla pişirilmiş olan sebzeleri ekleyin.

1 porsiyon için malzemeler

- 40 g kereviz
- 80 g patates (iyice yumuşayınca kadar kaynatın)
- 150 ml su
- 5 g sebze suyu, sütsüz (örn. Alnatura)
- 3 ÖK Neocate® Junior
- Tuz, karabiber, hindistancevizi
- 40 g havuç
- 15 g pırasa
- 5 g sıvı yağ

İpucu

Kereviz yerine balkabağı da kullanılabilir.



YUMURTASIZ GÖZLEME

Hazırlama

Un, tuz, kabartma tozu ve Neocate® Junior'u karıştırın, su ilave edin ve hepsini pürüzsüz bir hamur haline gelinceye kadar karıştırın.

Bir tavada margarinini eritin ve tavaya 2-3 YK hamur koyun. Küçük gözlemleri kahverengi oluncaya kadar pişirin.



5 adet için malzemeler

- 200 g tam buğday unu
- 2 ÇK kabartma tozu
- 8 ÖK Neocate® Junior
- 250 ml su
- 2 YK margarin, sütsüz, yağlamak için

HAVUÇLU TARÇINLI MİNİ KEKLER

Hazırlama

Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Havuçları temizleyin ve ince ince rendeleyin.

Tüm malzemeleri karıştırarak pürüzsüz bir hamur haline getirin.

Mini kek kalıbına kek kaplarını yerleştirin. Kalıpları yarısına kadar doldurun. Kekleri fırında 20 dakika süreyle 180°C'de üstten ve alttan ısıtmalı olarak pişirin.



10 adet için malzemeler

- 200 g buğday unu
- 100 g yulaf ezmesi
- 2 YK şeker
- 1 ÇK tarçın
- 4 ÖK Neocate® Junior
- 100 ml su
- 75 ml kanola yağı
- 200 g havuç
- 1 yumurta





yumurta, süt,
buğday, soya
içermez

MUZLU KEK



Hazırlama

Fırını önceden 180°C'ye ısıtın, 24'lük bir kek kalıbını yağlayın.

Margarin ve şekerini köpüklü hale gelinceye kadar çırpın. Muzu çok iyi ezin ve bu karışıma ekleyin. Diğer malzemeleri de hamura ekleyerek karıştırın.

Hamuru kek kalıbına dökün. Keki 180°C'de 20 dakika kadar fırında pişirin.

Keki soğumaya bırakın. Dilerseniz üzerine pudra şekeri serpebilir ya da eritilmiş sütsüz çikolata kaplaması ile süsleyebilirsiniz.

12 adet için malzemeler

- 300 g mısır nişastası
- 200 g şeker
- 300 g margarin, sütsüz
- 1 muz
- 150 ml su
- 3 ÖK Neocate® Junior
- 2 ÇK kabartma tozu
- 3 YK kakao
- 1 YK vanilya şekeri

MUZLU VE YABAN MERSİNLİ DONDURMA

Hazırlama

Yaban mersinlerini yıkayın ve muzun kabuğunu soyun. Tüm malzemeleri karıştırın ve 4 çubuk dondurma kalıbına doldurun. Dondurmayı en az 3 saat derin dondurucuda bekletin.



1 porsiyon için malzemeler

- 75 g muz
- 100 g yaban mersini
- 1 ÇK bal
- 4 ÖK Neocate® Junior
- 125 ml su

KİBA SHAKE

Hazırlama

Neocate® Junior'u her zamanki gibi su ile hazırlayın. Muz, kiraz, elma suyu ve Neocate® tozu el blenderiyle köpüklü bir Shake haline gelinceye kadar karıştırın. Shake'i en iyisi soğuk için.



1 porsiyon için malzemeler

- 150 ml su
- 4 ÖK Neocate® Junior
- 75 g muz
- 50 ml elma suyu
- 60 g kiraz



Neocate® inek sütü alerjisi, çoklu besin alerjileri ve aminoasit bazlı bir özel diyet önerilen diğer tüm endikasyonlarda diyet yönetimi için alerjen olmayan aminoasit bazlı bir özel besindir. Neocate® özel tıbbi amaçlar için kullanılan bir besindir (dengeli diyet). Yalnızca doktor gözetiminde kullanılmalıdır.



Almanya

Nutricia GmbH | Postfach 2769 | D-91015 Erlangen | Telefon 09131 77 82-0
Faks 09131 77 82-10 | information@nutricia.com | www.nutricia.de

Avusturya

Nutricia GmbH | Technologiestraße 10 | A-1120 Viyana | Telefon 01 688 26 26-0
Faks 01 688 26 26-666 | office.austria@nutricia.com | www.nutricia.at