DOMAĆA HRANA ZA BEBE

Savjeti za pravljenje domaće hrane za bebe

Pravljenje domaće hrane za vašu bebu je lakše nego što mislite.

Kada pravite domaću hranu kod svoje kuće možete uštedjeti novac, možete birati šta će vaša beba jesti i možete biti sigurni da dajete vašoj bebi najbolju moguću hranu.

POČETNI KORACI

Vjerovatno u vašoj kući već imate potrebnu opremu koja vam je potrebna za pravljenje hrane za bebe.

Uobičajena kuhinjska pomagala se mogu koristiti za pripremu kako bi hrana imala odgovarajuću strukturu:

- **Blender ili mikser za hranu** za pravljenje kašica od hrane uključujući meso, povrće i voće, sa veoma glatkom gustoćom.
- **Fina mrežasta cjediljka** za pasiranje mekano skuhanog ili veoma zrelog voća i nekog povrća. Propasirajte hranu kroz cjediljku sa naopako okrenutom kašikom.
- **Mlin za hranu ili za hranu za bebe** za pasiranje većine hrane u blagu teksturu i za pasiranje mesa u manje blagu teksturu.
- **Kuhinjska viljuška i/ili nož** može se koristiti za starije bebe. Hrana se može zgnječiti sa viljuškom ili tanko izrezati sa nožem.

Budite čisti! Bebe se lakše razbole od hrane nego starija djece i odrasli.

Prije i nakon pripremanja hrane operite ruke, posuđe, opremu za kuhanje i radnu površinu sa sredstvima za čišćenje (sapun, deterdžent za suđe, sredstvo za dezinfekciju) i vrućom vodom.

PRIPREMANJE HRANE

Operite svježe voće i povrće sa čistom hladnom tekućom vodom i uklonite sve košpice, sjemenke, kožicu i sve što nije za jelo. Kožica i dijelovi koji su za jelo mogu se ukloniti prije ili nakon pripremanja.

Ukonite masnoću, opne, kožu i kosti sa mesa, peradi i ribe prije kuhanja. Žilavi dijelovi i vidljiva masnoća mogu se ukloniti nakon kuhanja.

Koristite pomagala i daske za rezanje posebno za namirnice životinjskog porijekla kao što su meso, perad ili riba a posebno za namirnice koje nisu životinjskog porijekla kao što su voće, povrće ili hljeb i peciva.

Kuhajte hranu dok ne postane mekana i laka za pasiranje i napravite kašicu sa odgovarajućom gustoćom.

Za manju gustoću u pripremljenu kašicu dodajte supu, majčino mlijeko, mlijeko za dojenčad, voćni sok ili čistu vodu.

STVARI KOJE TREBA ZAPAMTITI

- Nemojte dodavati med u hranu za bebe jer to može izazvati veoma ozbiljne bolesti. Med se ne smije davati bebama mlađim od 1 godine.
- Nemojte davati jaja bebama mlađim od 1 godine jer postoji šansa od alergijskih reakcija.
- Nikada nemojte davati svojoj bebi mliječne proizvode napravljene od neobrađenog, nepasterizovanog mlijeka.
- Nemojte dodavati so, šećer, sirupe, začine, kečap ili masnoću (ulje, puter, margarin, mast ili kajmak) u hranu pripremljenu za bebe.

SAVJETI ZA POSLUŽIVANJE

Ostavite pripremljenu hranu na 10-15 minuta da se ohladi kako ne biste opekli bebina usta. Sa čistom kašikom provjerite temperaturu hrane prije nego što počnete hraniti bebu.

Koristite malu zdjelicu da biste nahranili vašu bebu. Počnite sa malim količinama. Uvijek možete dodati još hrane ako vaša beba još uvijek bude gladna.

Bacite svu hranu koja ostane u zdjelici nakon što nahranite bebu.

Nemojte ostavljati svježe skuhanu hranu da stoji na sobnoj temperaturi više od 2 sata.

SKLADIŠTENJE HRANE

Domaću hranu za bebe stavite u frižider ili zamrzivač odmah nakon što ste je pripremili.

Pokrijte ili zamotajte svu hranu koju želite pohraniti i stavite na nju datum i vrijeme kada ste je pripremili.

Iskoristite meso i žumanca od jaja koja ste stavili u frižider u roku od 24 sata. Iskoristite svježe pripremljenu hranu u roku od 48 sati.

ZAMRZAVANJE HRANE

Za zamrzavanje hrane pripremljene za obroke pokušajte neke od sljedećih metoda:

Metoda sa kalupom za pravljenje kockica leda: ulijte pripremljenu kašastu hranu u kalup za pravljenje kockica leda; pokrijte sa prozirnom folijom i zamrznite.

Metoda sa kalupom za muffine: stavite 1-2 supene kašike pripremljene kašaste hrane u svako udubljenje u kalupu za muffine; pokrijte sa prozirnom folijom i zamrznite.

Kad se hrana zamrzne, izvadite je iz kalupa i smrznute kockice ili muffine stavite u označenim posudama za zamrzivač ili u vrećicama za zamrzivač nazad u zamrzivač.

Iskoristite zamrznutu hranu u roku od mjesec dana.

KADA JE ZAMRZNUTA HRANA ZA BEBE SPREMNA ZA UPOTREBU

Odmrznite zamrznutu hranu u frižideru ili u hladnoj tekućoj vodi. Nemojte otapati hranu za bebe na sobnoj temperaturi ili u stajaćoj vodi.

Pohranite odmrznuto meso, perad ili ribu u frižider i iskoristite u roku od 24 sata. Ostala odmrznuta hrana za bebe može se pohraniti u frižider na 48 sati.

Potpuno zagrijte domaću hranu za bebe izvađenu iz frižidera ili zamrzivača prije nego što nahranite svoju bebu.

Promiješajte hranu i provjerite temperaturu sa čistom kašikom.

Bacite svu hranu koja ostane u zdjelici nakon što nahranite bebu.

Nemojte ponovo zamrzavati odmrznutu hranu za bebe.

Izvor: Ishrana dojenčadi i namirnice. Vodič za korištenje u WIC i CSF programima, http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

Dopunski formulari ovog izdanja za osobe sa invaliditetom mogu se dobiti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i brigu o starim i nemoćnim licima države Mizuri na tel.: 573-751-6204.
Osobe sa oslabljenim sluhom i sposobnošću govora mogu birati 711.
POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/ZAKONSKIH KOREKTIVNIH KVOTA ZA ZAPOSTAVLJENE MANJINE. Usluge se pružaju bez diskriminacije. WIC-128 Bosnian (07/12)