



ДОМАШНЕЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

РЕЦЕПТЫ

Вареные фрукты

Промойте свежие фрукты. Готовьте до мягкости в не большом количестве кипящей воды. Протрите в пюре или процедите, таким образом, чтобы все куски остались в сите. Убедитесь в том, что в фруктах нет семян или кожуры. Промойте консервированные фрукты, чтобы удалить часть сахара, если используете фрукты, консервированные в сиропе.

Спелые бананы и другие свежие фрукты

Спелые бананы желтого цвета с коричневыми пятнами. Раздавите их немного вилкой. Другие свежие фрукты также могут быть использованы для пюре: спелые дыни, персики, абрикосы, груши и сливы.

Замороженные фрукты

Замороженные, несладкие фрукты можно слегка разморозить, а затем размельчить и заморозить в лотках для кубиков льда.

Вареные овощи

Для приготовления: варите, запекайте или готовьте на пару, а затем – смешайте и приготовьте пюре. Добавьте воду для получения нужной консистенции. Не добавляйте соль, сахар или жир.

Основной рецепт приготовления мяса

Смешайте половину чашки хорошо сваренного и нарезанного кубиками мяса, с 2 столовыми ложками смеси или грудного молока, несоленого мясного бульона или воды. (Этот рецепт лучше всего приготовить из теплого мяса.)