

ДОМАШНЄ ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

РЕЦЕПТИ

Варені фрукти

Промийте свіжі фрукти. Готуйте до м'якості в не великій кількості киплячої води. Протріть в пюре або процідіть, таким чином, щоб всі шматки залишились в ситі. Переконайтеся в тому, що в фруктах немає насіння або шкірки. Промийте консервовані фрукти, щоб видалити частину цукру, якщо використовуєте фрукти, консервовані в сиропі.

Стигли банани та інші свіжі фрукти

Стигли банани - жовтого кольору з коричневими плямами. Роздавіть їх трохи вилкою. Інші свіжі фрукти також можуть бути використані для пюре: стиглі дині, персики, абрикоси, груші та сливи.

Заморожені фрукти

Заморожені, несолодкі фрукти можна злегка розморозити, а потім подрібнити і заморозити в лотках для кубиків льоду.

Варені овочі

Для приготування: варіть, запікайте або готуйте на пару, а потім - змішайте і приготуйте пюре. Додайте воду для отримання потрібної консистенції. Не додавайте сіль, цукор або жир.

Основний рецепт приготування м'яса

Змішайте половину чашки добре звареного і нарізаного кубиками м'яса з 2 столовими ложками суміші або грудного молока, несоленого м'ясного бульйону або води. (Цей рецепт найкраще приготувати з теплого м'яса.)