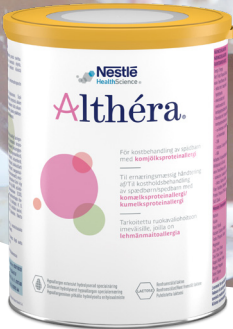
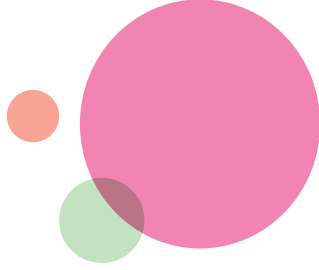


Althéra. وصفات من أجل نظام غذائي خالٍ من بروتين الحليب البقري



معلومات للقائمين على رعاية طفل أوصى له  
مختصو الرعاية الصحية بحليب Althéra®.



## ما هو ALTHÉRA®

Althéra® هو غذاء خاص للرضع المصابين بحساسية تجاه بروتين الحليب البقري.

مصدر البروتينات الموجودة في Althéra® هو الحليب، ولكن بعد تجزئتها إلى وحدات أصغر تُسمى الببتيدات التي لا يتفاعل معها الجهاز المناعي للجسم. يحتوي Althéra® أيضًا على اللاكتوز (سكر الحليب) المُنتج في صورة نقية؛ ما يضمن خلوه من بروتين الحليب البقري. خضع Althéra® للاختبار في العديد من التجارب السريرية التي أثبتت أنه آمن للأطفال الذين قد تم تشخيص إصابتهم بحساسية بروتين الحليب البقري.

في سياق هذا الكتيب، نتمنى أن تتمكن من تزويدك بإجابات عن الأسئلة الأكثر تداولاً بشأن استخدام Althéra®.

نود أيضًا أن نقدم لك بعض الوصفات لتمنحك مزيدًا من الإلهام والتنوع. من بين هذه الوصفات، ستجد اقتراحات لاستخدام Althéra® باعتباره بديلًا للحليب عند تحضير حصص التذوق، والحساء، والعصيدة، وغيرها من أصناف الأطعمة.

إذا كنت تودين طرح أي أسئلة بشأن Althéra®، فأنت على الرحب والسعة، بادري بالتواصل معنا في قسم استشارات المستهلكين.

فريق طب الأطفال  
Nestlé Health Science

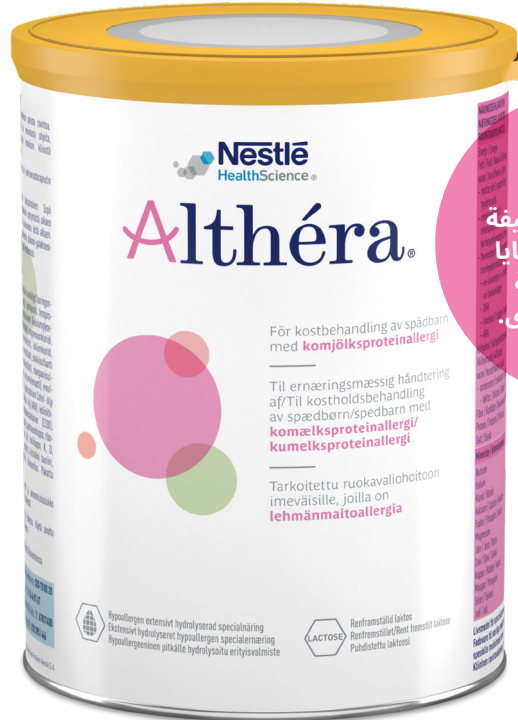
تدعم شركة Nestlé Health Science الرضاعة الطبيعية، وتؤمن بأن حليب الأم هو الخيار الأفضل لتغذية الأطفال الرضع.

Althéra® هو غذاء مخصص لأغراض طبية، ويُستخدم بناءً على نصيحة الطبيب أو اختصاصي النظم الغذائية.

## طريقة استعمال ALTHÉRA®

Althéra® وجبة غذائية متكاملة. ويعني هذا أنه يمكن استخدام Althéra® كمصدر غذائي وحيد للأطفال الرضع، من الولادة وحتى عمر عام واحد. يمكن أيضًا الجمع بين Althéra® وحليب الأم (من خلال الرضاعة الطبيعية أو زجاجة الإرضاع).

ينبغي إدخال أطعمة تكميلية أخرى خالية من منتجات الألبان مع Althéra® بداية من عمر ٦ أشهر كجزء مهم من نمو الطفل ومن أجل نظام غذائي متنوع. بالنسبة إلى حصص التذوق وتحضير الطعام والخبز، يمكنك ببساطة استبدال الحليب بالكمية ذاتها من مزيج Althéra® الجاهز. لا تنسى أن عليك تجنب الحليب وجميع منتجات الألبان.



استخدمي  
أدوات مطبخ نظيفة  
لتجنب وجود بقايا  
حليب متخلّفة  
من وجبات أخرى.

## نقدم لكم ALTHÉRA®

تركيبة مُعدّة خصيصًا من أجل حساسية الحليب تتميز باختلاف المذاق والرائحة. ويرجع هذا إلى تفكيك محتوياتها من البروتين. يحتوي Althéra® على اللاكتوز الذي يكسبه مذاقًا حلويًا-الأمر الذي يوحى للطفل بالأمان. في الغالب لا بأس بالتحول مباشرةً من الرضاعة الطبيعية/البديل إلى Althéra® إليك بعض النصائح لتسترشدي بها على طول الطريق:

i

### نصائح!

- تذكري أنه قد يتطلب الأمر إجراء عدة محاولات قبل أن يعتاد الطفل على طعم جديد.
- حاولي أن تهيني أجواء هادئة وآمنة وقت إطعام طفلك، مع الحفاظ على التقارب الجسدي والتواصل البصري.
- قد تكون زيادة الكمية حلاً بديلاً في بعض الحالات. على سبيل المثال، ابدئي بوضع 4/1 الكمية من Althéra® و4/3 من حليب الأم/البديل.
- عليك زيادة كمية Althéra® بمقدار 4/1 كل يوم حتى يتحول الطفل بالكامل إلى Althéra® بحلول اليوم الرابع، إن أمكن.
- يمكن إضافة رشّة من السكر/سكر الفانيليا (حوالي 0.5 ملعقة صغيرة/100 مل من الخليط) في الأيام الأولى، ثم سحبها تدريجيًا. قد تساعد إضافة القليل من مهروس الفاكهة على الحلمة طفلك على التعود عليه.
- تختلف تفضيلات التذوق لدى الأطفال عن تفضيلاتنا، ولكن تذكري أن الطفل يتأثر بردود فعل الوالدين.

استشيري طبيبك/اختصاصي النظم الغذائية للحصول على مزيد من النصائح والإرشادات بشأن الرضاعة الصناعية.

عند استخدام تغذية خاصة، قد يصبح قوام البراز أكثر ليونة ويكتسب لونًا مخضرًا إلى حد ما في البداية. هذا طبيعي تمامًا، ويرجع ذلك إلى البروتين المتحلل.

# تحضير ALTHÉRA®

Althéra® مسحوق سهل الذوبان للغاية يمتزج بسرعة في الماء بدون تكوين تكتلات.

الماء	المسحوق	كمية المزيج الجاهز
90 مل	3 مكاييل	100 مل
120 مل	4 مكاييل	130 مل
150 مل	5 مكاييل	170 مل
180 مل	6 مكاييل	200 مل

حضري زجاجة واحدة في المرة.  
قدميها على الفور.  
لا تحتفظي بالكمية المتبقية.

لا تستخدمى سوى  
المكيال المرفق  
داخل العلبة.

## فترة الصلاحية

تبلغ فترة صلاحية علبة Althéra® المفتوحة ثلاثة أسابيع، ويجب تخزينها محكمة الغلق في درجة حرارة الغرفة. يمكن تخزين العلب غير المفتوحة في مكان بارد وجاف (لا تتعدى حرارته درجة حرارة الغرفة العادية)، والاحتفاظ بها حتى التاريخ المختوم بعد جملة "يُفضل استعماله قبل" الموجودة أسفل العلبة.



اغلي كل جزء لمدة 5 دقائق.  
احفظيها مغطاة حتى وقت  
الاستخدام.



اغسلي زجاجة الإرضاع،  
والحلمة، والغطاء.



اغسلي يديك قبل  
التحضير.



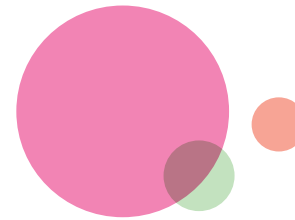
أضيفي العدد الصحيح من  
المكاييل مع تسوية سطحها،  
وفقًا لعمر الطفل.



اسكبي الكمية الصحيحة  
من الماء الفاتر في زجاجة  
الإرضاع.



اغلي ماء الصنبور البارد لمدة  
5 دقائق. واتركيه يبرد لما  
دون 37 درجة مئوية.



أغلقى العلبة بعناية بعد كل  
استخدام وخزنيها في مكان بارد  
وجاف.



رجي العلبة حتى يصبح  
المسحوق سائبًا تمامًا.

## وصفة

### Althéra® للطهي

Althéra® رائع في الطهي والخبز. ببساطة، ليس عليك سوى استبدال مكون الحليب بمزيج Althéra® الجاهز.

### حساء الحنطة السوداء حصة واحدة

200 مل من الماء

1 ملعقة كبيرة من دقيق الحنطة السوداء

6 مكابيل من مسحوق Althéra

امزجي الماء مع دقيق الحنطة السوداء. اتركه يغلي لبضع دقائق. أبعدي القدر عن النار واخلطي معه مسحوق Althéra. اتركه حتى يبرد قبل تقديمه لطفلك.

### حساء الذرة حصة واحدة

2 ملعقة صغيرة من نشا الذرة، مثل Maizena

200 مل ماء

5 مكابيل من مسحوق Althéra

امزجي الماء مع نشا الذرة واطريه يغلي لبضع دقائق. اتركه حتى يبرد واخفقيه مع مسحوق Althéra.



### عصيدة الأرز

حصة واحدة

150 مل من الماء

6 ملاعق كبيرة من الأرز سريع التحضير

4 مكابيل من مسحوق Althéra

امزجي الماء مع الأرز سريع التحضير وضعيهما على نار هادئة لمدة 2-3 دقائق. أضيفي مسحوق Althéra واطريه المزيج يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة مناسبة. يمكنك إضافة نكهة لعصيدة الأرز بإضافة 50 مل من الموز المهروس أو الفواكه المهروسة (التوت، أو المانجو، وما إلى ذلك).

### حساء Althéra

حصة واحدة

200 مل من الماء

2 ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان

الخالي من منتجات الألبان

5 مكابيل من مسحوق Althéra

اغلي الماء ودقيق الشوفان مع التقليب. اتركه الخليط يغلي لمدة دقيقتين، ثم أضيفي مسحوق Althéra واخفقيه معًا.

### الحساء والعصيدة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

### الحساء والعصيدة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

## مخفوق الفواكه

حصة واحدة

100 مل من مزيج Althéra®  
الجاهز البارد

نصف موزة و 2 ملعقة كبيرة  
من عصير الفاكهة

## مشروب التوت

حصة واحدة

100 مل من مزيج Althéra®  
الجاهز البارد

2 ملعقة كبيرة من التوت الأزرق  
و 2 ملعقة كبيرة من توت العليق



امزجي جميع المكونات حتى تحصلي على قوام متجانس. لإعطاء المخفوق قوامًا أغلظ،  
أضيفي المزيد من الفواكه أو التوت وقللي كمية Althéra®.

## مخفوق الشوفان حصة واحدة

150 مل من مزيج Althéra® الجاهز

2 ملعقة كبيرة من الشوفان

1 موزة صغيرة (اختياري) أو 100 مل من الفواكه المهروسة

امزجي جميع المكونات حتى تحصلي على قوام متجانس. قدميه!

## الفواكه المهروسة حصة واحدة

1 ثمرة تفاح أو كمثرى

100 مل من الماء

2 مكيايل من Althéra®

وأخيرًا، قَطّعي الفواكه واغليها مع الماء حتى تصبح لينة. تخلّصي  
من الماء الزائد وامزجي الفواكه حتى تحصلي على مهروس لين  
القوام. امزجيه مع مسحوق Althéra®.



## الموز المهروس حصة واحدة

1 موزة

50 مل من مزيج Althéra® الجاهز

اهرسي الموز جيدًا. أضيفي مزيج Althéra®  
حتى تحصلي على القوام المطلوب.

## عصيدة الفواكه حصة واحدة كبيرة

200 مل من الماء

5 مكاييل من مسحوق Althéra®

100 مل من الشوفان أو رقائق الحبوب الكاملة

50 مل من مهروس التوت أو الفواكه

أو

50 مل من التوت الطازج

اغلي الماء مع الشوفان/الرقائق لمدة 3 دقائق لعمل عصيدة.  
أضيفي مسحوق Althéra® وقلبيه ثم  
أضيفي الفواكه أو التوت حسب اختيارك.



## عصيدة الذرة حصة واحدة

150 مل من الماء

2 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة

4 مكاييل من مسحوق Althéra®

امزجي الماء مع دقيق الذرة وضعيهما على نار هادئة لمدة 5 دقائق.  
أضيفي مسحوق Althéra® واتركي المزيج يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة مناسبة.  
يمكنك إضافة نكهة للعصيدة بإضافة 50 مل من الفواكه المهروسة أو نصف موزة مهروسة.

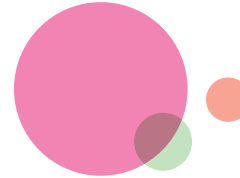
## عصيدة السميد حصة واحدة

100 مل من الماء

1 ملعقة كبيرة من السميد

3 مكاييل من مسحوق Althéra®

اغلي الماء مع السميد واتركي المزيج على نار هادئة لمدة 3-4 دقائق.  
أبعدي القدر عن النار وأضيفي مسحوق Althéra® واخفقيه.  
امزجيه مع التوت أو الفواكه المهروسة مثلًا وقدميه كعصيدة باردة.



## الوجبات الخفيفة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

## الحساء والعصيدة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

## عصيدة الأرز بالتفاح 4 حصص

400 مل من الماء

150 مل من أرز العصيدة

3-4 ثمرات تفاح مقشرة ومقطعة إلى شرائح

1-2 ملعقة كبيرة من السكر (حسب الحاجة)

اغلي الماء. أضيفي الأرز واتركيه يغلي على نار هادئة لمدة 20 دقيقة. عززي النكهة بالسكر إن أردت، واتركيه يغلي لبضع دقائق أخرى. قدّميه مع مزيج Althéra® الجاهز.

## مهروس خضراوات الجذور حصة واحدة

50-100 مل من مزيج Althéra® الجاهز

100 جرام بطاطس

50 جرام جزر أصفر/جزر أبيض

1 ملعقة صغيرة من السمن الصناعي الخالي من الألبان (اختياري)

اغلي البطاطس وخضراوات الجذور حتى تصبح لينة القوام، ثم اهرسيها. أضيفي مزيج Althéra®، والسمن الصناعي إن أردت. يمكن زيادة كمية Althéra® في البداية لجعل قوام المهروس أكثر سيولة.

### تجنّبي الغلي

لفترة طويلة؛ لأن التسخين في درجة أعلى من 70 درجة مئوية لفترة طويلة قد يقلل من قيمة بعض العناصر الغذائية، وخاصة الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.

### نصائح!

استبدلي خضراوات الجذور بخضراوات أخرى حسب الرغبة، مثل البازلاء، أو الذرة الحلوة، أو القرنبيط، أو البروكلي.

## البطاطس المهروسة حصة واحدة

50-100 مل من مزيج Althéra® الجاهز

150 جرامًا تقريبًا من البطاطس بعد تقشيرها، وسلقها، وهرسها

1 ملعقة صغيرة من السمن الصناعي الخالي من الألبان

أضيفي مزيج Althéra® الجاهز والسمن الصناعي إلى البطاطس المسلوقة والمهروسة حديثًا وقلّبي المزيج. يمكن زيادة كمية Althéra® في البداية لجعل قوام المهروس أكثر سيولة.



### المزيد من الأصناف المُشبعة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

### المزيد من الأصناف المُشبعة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®



## الفطائر المحلاة حصة واحدة

1 بيضة

200 مل مزيج Althéra® الجاهز

100 مل من دقيق القمح

ملح حسب الرغبة

سمن صناعي خالٍ من الألبان للقلي

اخلطي 100 مل من مزيج Althéra® الجاهز

مع الدقيق، واخفقيه حتى تحصلي على

قوام خفيف ولين.

أضيفي البيض والكمية المتبقية من

Althéra®.

اقليها في مقلاة صغيرة حتى يصبح لون

الجانبين ذهبيًا محمّرًا، وتقدم مع الطعام

المحفوظ المفضل.

## صوص البشاميل

200 مل من الماء

2 ملعقة كبيرة من دقيق القمح

1 ملعقة كبيرة من السمن الصناعي

الخالي من الألبان

50 مل من مزيج Althéra® الجاهز

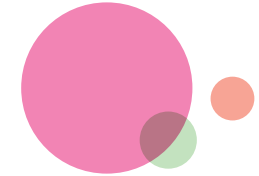
اخفقي الدقيق بسرعة في الماء البارد داخل

قدر صغير.

سخنيه حتى الغليان واتركيه يغلي لمدة

5 دقائق. أبعدي القدر عن النار وأضيفي

السمن الصناعي وAlthéra®.



## كعك الشوفان حصتان

1 بيضة

200 مل من مزيج Althéra® الجاهز

75 مل من دقيق القمح

75 مل من الشوفان

سمن صناعي خالٍ من الألبان للقلي

امزجي 100 مل من مزيج Althéra® الجاهز مع الدقيق والشوفان. اخفقيها معًا حتى

تحصلي على قوام ناعم. أضيفي البيض والكمية المتبقية من Althéra®. اقليها على

شكل قطع كعك صغيرة.

في حال استخدام بديل للبيض، اتبعي التعليمات الموجودة على العبوة.

المزيد من الأصناف المُشبعة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®

المزيد من الأصناف المُشبعة

اقتراحات لوصفات باستخدام Althéra®



## هل تريد الحصول على مزيد من النصائح؟

أو هل لديك أي أسئلة بشأن منتجاتنا؟

السويد: 020-78 00 20

النرويج: 800 31 425

الدنمارك: 3546 0167

السويد: nestlehealthscience@se.nestle.com

النرويج: nestlehealthscience@no.nestle.com

الدنمارك: nestlehealthscience@dk.nestle.com

**معلومات مهمة:** Althéra® هو غذاء مخصص لأغراض طبية ويجب استخدامه بالتشاور مع مختصي الرعاية الصحية. تُشجّع الأمهات على الاستمرار في إرضاع أطفالهن الرضّع رضاعةً طبيعية، حتى ولو كان الرضيع مصابًا بحساسية تجاه بروتين الحليب البقري. غالبًا ما يحتاج هذا الأمر إلى التماس نصيحة اختصاصي نظم غذائية لتتمكن الأم من استبعاد منتجات الألبان تمامًا من نظامها الغذائي. إذا تم اتخاذ قرار باستخدام نوع خاص من التغذية كعلاج غذائي للرضيع، فمن المهم اتباع التعليمات الموجودة على ملصق المنتج. قد يؤدي استخدام الماء غير المغلي أو زجاجات الإرضاع غير المعقمة أو التنظيف غير الكافي إلى إصابة الطفل بالمرض. قد تؤدي طرق التخزين، والمناولة، والتحضير، والتقديم غير الصحيحة تدريجيًا إلى حدوث تأثيرات سلبية على صحة الرضيع. يجب ألا تُستخدم الأطعمة المخصصة لأغراض طبية خاصة (FSMP)، والتي صُنعت خصيصًا لتلبية احتياجات الأطفال، إلا تحت إشراف طبي.