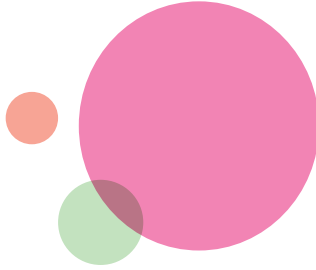


Althéra. دستور العمل های رژیم غذایی بدون پروتئین شیر گاو



معلومات برای شما به عنوان مراقب
کودکی که متخصصان مراقبت های صحی
Althéra® را برای او توصیه کرده اند.

 **Nestlé**
HealthScience



ALTHÉRA®

چیست؟

Althéra® تغذیه ای ویژه برای نوزادانی است که با پروتئین شیر گاو حساسیت دارند.

پروتئین‌های موجود در Althéra® از شیر منشأ می‌گیرند، اما به قسمت‌های کوچک‌تری تجزیه شده‌اند، به اصطلاح پپتیدها، که سیستم دفاعی بدن به آن‌ها عکس العمل نشان نمی‌دهد. Althéra® همچنین حاوی لاکتوز (قند شیر) تولید شده به شکل خالص است که تضمین شده است که پروتئین شیر گاو ندارد. Althéra® در چندین آزمایش کلینیکی آزمایش شده است که نشان می‌دهد دادن آن به کودکانی که حساسیت با پروتئین شیر گاو دارند بی خطر است.

در این جزوه امیدوار استیم بتوانیم به متداول ترین سوالات در مورد استفاده از Althéra® پاسخ دهیم.

ما همچنان می خواهیم برای تشویق و تنوع بیشتر رهنمود ها را ارائه دهیم. در این میان، پیشنهاداتی برای Althéra® به عنوان جایگزین برای شیر هنگام تهیه بخش های طعم دهنده، ماست، فرنی و سایر غذاها خواهید یافت.

اگر در مورد Althéra® کدام سوال دارید، می توانید با دیپارتمنت مشاوره مصرف کننده ما تماس بگیرید.

تیم متخصص اطفال
علوم صحتی Nestlé

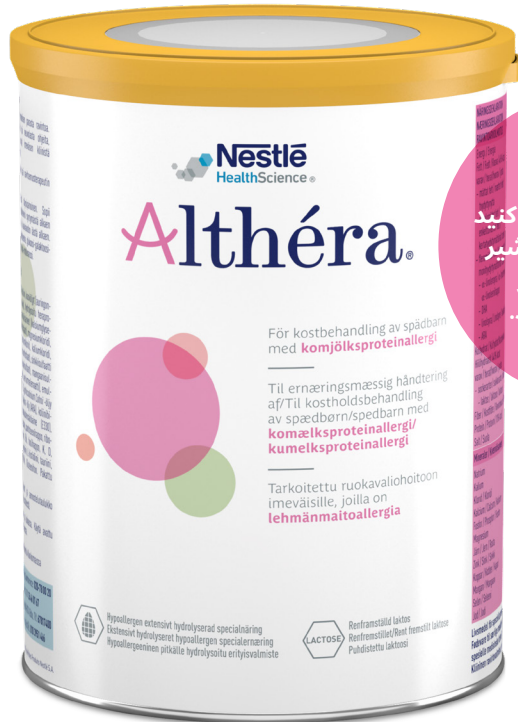
علوم صحتی Nestlé از شیر مادر حمایت می کند و شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان است.

Althéra® یک غذا برای مصارف طبیی خاص است که تحت نظر داکتر یا متخصص تغذیه استفاده می شود.

ALTHÉRA® را چطور استفاده کنیم

Althéra® از نظر تغذیه کامل است. این بدان معنی است که Althéra® ممکن است به عنوان تنها منبع تغذیه برای کودکان از بدو تولد تا یک سالگی استفاده شود. Althéra® همچنین ممکن است با شیر مادر (از طریق شیر مادر یا شیرچوشک) ترکیب شود.

به عنوان بخش مهمی از رشد کودک و برای یک رژیم غذایی متنوع، Althéra® باید از 6 ماهگی با سایر غذاهای بدون لبنیات تکمیل شود. برای بخش های مزه دار، آماده کردن غذا و پخت، شیر را می توان به سادگی با همان مقدار Althéra® مخلوط شده جایگزین کرد. به یاد داشته باشید که از تمام شیر و محصولات لبنی خودداری کنید.



از ظروف پاک
آشپزخانه استفاده کنید
تا از باقی ماندن شیر
در ظروف دیگر
جلوگیری نمائید.

معرفی کردن ALTHÉRA®

فرمول مخصوص برای حساسیت به شیر است، طعم و بوی متفاوتی دارد. این به دلیل تجزیه پروتئین است. Althéra® حاوی لاکتوز است که شیرینی ایجاد می کند - چیزی که به کودک امنیت نشان میدهد. اغلب خوب است که مستقیماً از شیردهی/جایگزین به Althéra® بروید. اینجا نکاتی در این مسیر وجود دارد:

نکات مفید!

- به خاطر داشته باشید که ممکن است قبل از اینکه کودک به طعم جدید عادت کند چندین دفعه کوشش لازم باشد.
- سعی کنید یک وعده غذایی آرام و مطمئن، همراه با نزدیکی فیزیکی و تماس چشمی ایجاد کنید.
- افزایش ممکن است در برخی موارد جایگزین باشد. به عنوان مثال، با 1/4 Althéra® و 3/4 شیر مادر/ جایگزین شروع کنید.
- مقدار Althéra® را هر روز 1/4 افزایش دهید تا در روز 4 در صورت امکان، اطفال کاملاً به Althéra® تغییر یابد.
- ممکن است در روزهای اول یک نوک انگشت شکر/ شکر وانیل دار (تقریباً 0.5 قاشق چایخوری/ 100 میلی لیتر مخلوط) اضافه شود، سپس به تدریج حذف شود. کمی رب میوه در بالای سرچوشک ممکن است به کودک شما کمک کند تا به آن عادت کند.
- ترجیحات سلیقه ای کودکان با ما متفاوت است، اما به یاد داشته باشید که کودک تحت تأثیر واکنش والدین قرار می گیرد.

برای توصیه ها و نکات بیشتر در مورد تغذیه با شیرچوشک، با داکتر یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

هنگام استفاده از تغذیه خاص، شاید مواد غایبه کمی نرم و در ابتدا رنگ مایل به سبز داشته باشد. این کاملاً طبیعی است و به دلیل پروتئین تجزیه شده است.

تهیه نمودن ALTHÉRA®

Althéra® پودری است که به راحتی حل می شود و به سرعت در آب مخلوط می شود بدون اینکه توده ایجاد کند.



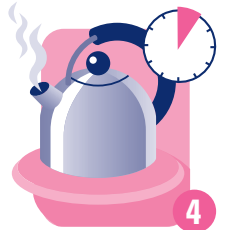
قبل از تهیه نمودن،
دستان خود را بشویید.



شیرچوشک، سرچوشک و
سرپوش را بشویید.



هر قسمت را به مدت 5 دقیقه
بجوشانید. تا زمان استفاده
سرپوشیده نگهداری شود.



آب سرد نل را به مدت 5
دقیقه بجوشانید. اجازه دهید
تا زیر 37 درجه سانتیگراد
سرد شود.



مقدار دقیق آب نیم گرم را
داخل شیرچوشک بریزید.



با توجه به سن کودک، تعداد
دقیق اسکوپ های اندازه شده
را اضافه کنید.



بوتل را تکان دهید تا پودر
کاملاً حل شود.



پس از هر بار استفاده سرپوش
قطی را به دقت ببندید و در جای
خشک و سرد نگهداری کنید.

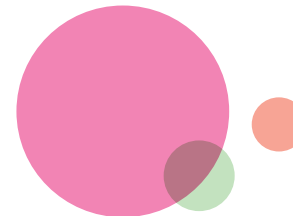
مقدار از پیش مخلوط شده	پودر	آب
100 ml	3 پیمانه	90 ml
130 ml	4 پیمانه	120 ml
170 ml	5 پیمانه	150 ml
200 ml	6 پیمانه	180 ml

هر بار فقط یک شیر چوشک تهیه کنید.
بلافاصله سرو کنید.
باقی مانده را ذخیره نکنید.

فقط از پیمانه
ارائه شده در بسته
استفاده کنید.

مدت استفاده

یک قطی باز شده Althéra® سه هفته مدت استفاده دارد و باید پس از باز شدن در حرارت اتاق نگهداری شود. قطی های باز نشده را می توانیم در جای خشک و سرد (که بالاتر از حرارت معمولی اتاق نباشد) تا زمانی که بهترین تاریخ قبل از انقضای آن در زیر قطی مهر شده باشد، نگهداری کنیم.



مواد ترکیبی

Althéra® برای پخت و پز

Althéra® در پخت و پز خوب کار می کند. شما به سادگی ترکیب شیر را با Althéra® مخلوط شده جایگزین کنید.

گریل گندم سیاه 1 خوراک

200 میلی ml آب

1 قاشق غذاخوری آرد گندم سیاه

6 پیمانه پودر Althéra

آب را با آرد گندم مخلوط کنید. اجازه دهید چند دقیقه بجوشد. دیگ کوچک را از روی حرارت بردارید و پودر Althéra را در آن اضافه کنید. قبل از صرف کردن اجازه دهید سرد شود.

گریل جواری 1 خوراک

2 قاشق نشاپسته جواری، بطور مثال مایزینا

200 میلی ml آب

5 پیمانه پودر Althéra

آب و مایزینا را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید چند دقیقه بجوشد. بگذارید سرد شود و پودر Althéra را با همزن بزنید.



فرنی برنج

1 خوراک

150 میلی ml آب

6 قاشق غذاخوری برنج با پخت فوری

4 پیمانه پودر Althéra

آب و برنج با پخت فوری را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید 2 تا 3 دقیقه بجوشد. پودر Althéra را مخلوط کرده و اجازه دهید تا در حرارت مناسب سرد شود. در صورت تمایل، فرنی را می توانید با 50 میلی لیتر کیله نرم شده یا رب میوه (بلوبری، آم و غیره) طعم دار کنید.

Althéra گریل

1 خوراک

200 میلی ml آب

2 قاشق غذاخوری اوت میل (پارچ)

بدون لبنیات 5 پیمانه پودر Althéra

آب و اوت میل را با مخلوط کردن بجوشانید. اجازه دهید 2 دقیقه بجوشد سپس پودر Althéra را با همزن بزنید.

گریل و فرنی

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

گریل و فرنی

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

نوشیدنی توت

1 خوراک

100 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده سرد
2 قاشق غذاخوری بلوبیری نرم شده و 2 قاشق غذاخوری رسبیری (توت گلابی)

اسموتی میوه

1 خوراک

100 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده سرد
½ کیله و 2 قاشق غذاخوری آب میوه



همه مواد را یکجا کنید تا مخلوط یکدست شود. برای غلیظ شدن نوشیدنی اسموتی، می توانید مقدار میوه یا انواع توت ها را افزایش دهید و مقدار Althéra® را کم کنید.

اسموتی اوت میل 1 خوراک

150 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده

2 قاشق غذاخوری اوت میل

1 کیله کوچک (اختیاری) 100 میلی لیتر رب میوه

همه مواد را یکجا کنید تا مخلوط یکدست شود. خوراک غذایی!

رب میوه 1 خوراک

1 عدد سیب یا ناک

100 ml آب

2 قاشق غذا خوری Althéra®

میوه ها را ریزه کرده و با آب بجوشانید تا نرم شوند. آب اضافی را بریزید و میوه ها را با هم مخلوط کنید تا رب یکدست شود. پودر Althéra® را با آن مخلوط کنید.



رب کیله 1 خوراک

1 کیله

50 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده

کیله را نرم کنید. مخلوط Althéra® را به غلظت دلخواه اضافه کنید.

فرنی میوه 1 خوراک بزرگ

200 ml آب

5 پیمانه پودر Althéra®

100 ml اوت میل یا فلکس

50 ml رب میوه یا توت

یا

50 ml توت تازه

آب و اوت میل را به مدت تقریبی 3 دقیقه فرنی بجوشانید.

پودر Althéra® را به آن اضافه کنید، سپس

میوه یا انواع توت ها را انتخاب کنید.



فرنی آرد جواری 1 خوراک

150 میلی آب

2 قاشق غذاخوری برنج نرم

4 پیمانه پودر Althéra®

آب و برنج با پخت فوری را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید تا 5 دقیقه بجوشد.

پودر Althéra® را مخلوط کرده و اجازه دهید تا در حرارت مناسب سرد شود.

فرنی را می توان با 50 میلی لیتر رب میوه یا ½ کیله نرم شده طعم دار کرد.

فرنی آرد سوجی 1 خوراک

100 میلی آب

1 قاشق غذاخوری آرد سوجی

3 پیمانه پودر Althéra®

آب و آرد سوجی را با هم مخلوط کرده و اجازه دهید 3 تا 4 دقیقه بجوشد.

دیگک را از روی حرارت بردارید و پودر Althéra® را در آن اضافه کنید.

با رب توت یا میوه مخلوط کنید و به عنوان فرنی سرد سرو کنید.

گریل و فرنی

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

اسنگ ها

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

برنج سیب 4 خوراک

400 میلی لیتر آب

150 میلی لیتر برنج فرنی

3 - 4 سیب، پوست و برش شده

1 - 2 قاشق غذاخوری. بوره (به مقدار لازم)

آب را جوش دهید. برنج را اضافه کنید و بگذارید 20 دقیقه با حرارت ملایم بجوشد. در صورت تمایل با بوره شیرین کنید و چند دقیقه دیگر بجوشانید. با Althéra® از قبل مخلوط شده سرو کنید.

رب سبزیجات ریشه ای 1 خوراک

50 - 100 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده

100 گرم کچالو

50 گرم زردک / زردک وحشی

1 قاشق چایخوری مارگارین بدون لبنیات (اختیاری)

کچالو و سبزیجات ریشه ای را بجوشانید تا نرم شوند سپس آنها را نرم کنید. مخلوط Althéra® و در صورت تمایل مارگارین را اضافه کنید. مقدار Althéra® ممکن است در ابتدا افزایش یابد تا رب مایع تر شود.



نکات مفید!

سبزیجات ریشه ای را اگر خواسته باشید با سبزیجات دیگری جایگزین کنید، بطور مثال (مترنخود سبز)، دانه جواری، گلپی یا بروکلی.

رب کچالو 1 خوراک

50 - 100 میلی لیتر Althéra® پیش مخلوط تقریباً 150 گرم

کچالو پوست شده، جوشانده و نرم شده

1 قاشق چایخوری مارگارین بدون لبنیات

Althéra® و مارگارین از قبل مخلوط شده را به کچالوی تازه جوشیده شده و رب شده اضافه کنید و مخلوط کنید. مقدار Althéra® ممکن است در ابتدا زیاد شود تا مخلوط مایع تر شود.

از جوشاندن طولانی مدت خودداری کنید، زیرا حرارت دادن بالای 70 درجه سانتیگراد برای مدت طولانی ممکن است باعث کاهش محتوای برخی از مواد مغذی به ویژه ویتامین های محلول در آب شود.

ظروف برای بیشتر پر کردن

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

ظروف برای بیشتر پر کردن

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

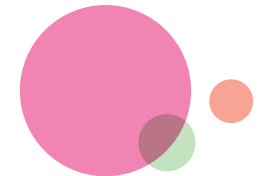


پن کیک ها 1 خورای

1 عدد تخم مرغ
200 میلی لیتر Althéra® مخلوط شده
100 میلی لیتر آرد گندم
نمک به میزان لازم مارگارین بدون
لبنیات برای سرخ کردن
100 میلی لیتر از Althéra® از قبل مخلوط
شده را با آرد مخلوط کنید، هم بزئید تا مواد
سبک و یکدست شود.
تخم مرغ و باقیمانده Althéra® را اضافه
کنید.
در یک دیگ کوچک هر دو طرف را سرخ
کنید تا قهوه ای طلایی شود، با غذای مورد
علاقه سرو کنید.

سازس Béchamel

200 میلی لیتر آب
2 قاشق غذاخوری آرد گندم
1 قاشق غذاخوری مارگارین
50 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط
شده
آرد گندم را به سرعت در یک دیگ با آب
سرد مخلوط کنید.
بگذارید به جوش بیاید و 5 دقیقه بجوشد.
دیگ را از روی حرارت بردارید و مارگارین و
Althéra® را اضافه کنید.



کیک های اوت میل 2 خورای

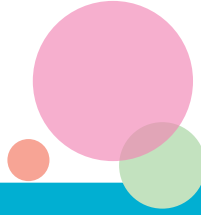
1 عدد تخم مرغ
200 میلی لیتر Althéra® مخلوط شده
75 میلی لیتر آرد گندم
75 میلی اوت
مارگارین بدون لبنیات برای سرخ کردن
100 میلی لیتر Althéra® از قبل مخلوط شده را با آرد و اوت مخلوط کنید. هم
بزئید تا یکدست شود. تخم مرغ و باقیمانده Althéra® را اضافه کنید. مانند کیک
های کوچک سرخ کنید.
اگر از جایگزین تخم مرغ استفاده می کنید، دستورات عمل های روی بسته بندی را
دنبال کنید.

ظروف برای بیشتر پر کردن

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®

ظروف برای بیشتر پر کردن

پیشنهادات برای دستور پخت و پز با Althéra®



آیا به رهنمایی های بیشتر نیاز دارید یا در مورد محصولات ما کدام سوال دارید؟

سویدن: 020-78 00 20

ناروی: 800 31 425

دنمارک: 3546 0167

سویدن: nestlehealthscience@se.nestle.com

ناروی: nestlehealthscience@no.nestle.com

دنمارک: nestlehealthscience@dk.nestle.com

معلومات مهم: Althéra® یک ماده غذایی برای اهداف طبی خاص است و باید با مشورت متخصصان مراقبت های صحی استفاده شود. به مادران توصیه می شود حتی اگر کودک به پروتئین شیر گاو حساسیت داشته باشد، به شیردهی خود ادامه دهند. این اغلب مستلزم مشاوره از یک متخصص تغذیه است تا مادر بتواند لبنیات را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کند. اگر تصمیم به استفاده از تغذیه خاص به عنوان رژیم غذایی شیرخوار گرفته می شود، رعایت دستورالعمل های روی برچسب محصول بسیار مهم است. آب جوشانده نشده، شیرچوشک های استریل نشده یا پاک کاری ناکافی ممکن است منجر به مریضی کودک شود. نگهداری، جابجایی، آماده سازی و سرو نادرست ممکن است به تدریج منجر به اثرات نامطلوب بر صحت نوزاد شود. مواد غذایی برای اهداف خاص طبی (FSMP) که برای رفع نیازهای نوزادان تولید شده اند، باید تحت نظارت طبی استفاده شوند.

