

Przepisy kulinarne dotyczące diety  
nie zawierającej białka mleka krowiego

Althéra.



Informacje dla opiekunów dziecka,  
któremu lekarze zalecili stosowanie  
produktu Althéra®.

 **Nestlé**  
HealthScience

Mamy nadzieję, że w tej broszurce uda nam się udzielić odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące stosowania preparatu Althéra®.

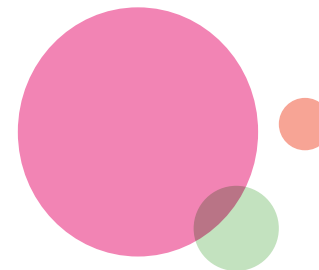
Chcielibyśmy również zaproponować przepisy kulinarne w celu inspiracji i zaoferowania bardziej zróżnicowanego jadłospisu. Wśród nich znajdują się sugestie dotyczące stosowania preparatu Althéra® jako zamiennika mleka podczas przygotowywania porcji próbnych, kleików, kaszek i innych potraw.

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących produktu Althéra®, prosimy o kontakt z naszym Działem Porad Konsumentkich.

*Zespół pediatryczny*  
Nestlé Health Science

Nestlé Health Science jest zdania, że karmienie mlekiem z piersi jest najlepszym pokarmem dla niemowląt.

Althéra® jest środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego, który jest stosowany zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.



## *Czym jest* **ALTHÉRA®?**

Produkt Althéra® to specjalny preparat odżywczy dla niemowląt mających alergię na białko mleka krowiego.

Białko zawarte w preparacie Althéra® pochodzi z mleka, ale zostało rozbite na mniejsze części, tzw. peptydy, na które nie reaguje układ odpornościowy organizmu. Althéra® zawiera również laktozę (cukier mleczny) w czystej postaci, która nie zawiera białka mleka krowiego. Produkt Althéra® został poddany wielu badaniom klinicznym, które wykazały, że jest bezpieczny do podawania dzieciom, u których rozpoznano alergię na białka mleka krowiego.

# Przedstawiamy ALTHÉRA®

Specjalna receptura dla dzieci mających alergię na mleko, ma inny smak i zapach. Wynika to z faktu, że białko ulega rozpadowi. Althéra® zawiera laktozę, która nadaje pokarmowi słodki smak – coś, co daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Często możliwe jest przejście z karmienia piersią/zastępczego® bezpośrednio na preparat Althéra®. Oto kilka wskazówek:

i

## WSKAZÓWKI!

- Pamiętaj, że być może trzeba będzie wykonać kilka prób, zanim dziecko przyzwyczai się do nowego smaku.
- Postaraj się stworzyć spokojną i bezpieczną atmosferę podczas posiłku, zapewniając bliskość fizyczną i kontakt wzrokowy.
- W niektórych przypadkach alternatywą może być zwiększanie ilości preparatu. Na przykład, zacznij od 1/4 produktu Althéra® i 3/4 mleka matki/preparatu zastępczego. Każdego dnia należy zwiększać dawkę preparatu Althéra® o 1/4, tak aby do 4. dnia dziecko mogło całkowicie przestawić się na środek spożywczy Althéra®, jeśli to możliwe.
- W pierwszych dniach można dodać szczyptę cukru/cukru waniliowego (ok. 0,5 łyżeczki/100 ml mieszanki), a następnie zrezygnować z tego. Odrobina przecieru owocowego na czubku smoczka może pomóc dziecku przyzwyczaić się do preparatu.
- Dzieci mają inne preferencje smakowe niż my, ale pamiętajmy, że na dziecko ma wpływ reakcja rodzica.

Więcej porad i wskazówek dotyczących karmienia butelką można uzyskać od lekarza lub dietetyka.

W przypadku stosowania specjalnego odżywiania stolec może mieć nieco luźniejszą konsystencję i początkowo zielonkawe zabarwienie. Jest to całkowicie normalne i wynika z rozpadu białka.

# Jak korzystać z produktu ALTHÉRA®

Althéra® jest preparatem kompleksowym pod względem odżywczym. Oznacza to, że produkt Althéra® może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia dla dzieci od urodzenia do pierwszego roku życia. Środek odżywczy Althéra® może być również łączony z mlekiem matki (poprzez karmienie piersią lub butelką).

Jako ważny element rozwoju dziecka oraz w celu urozmaicenia diety, preparat Althéra® powinien być uzupełniany innymi produktami bezmlecznymi od 6 miesiąca życia. W przypadku porcji próbnych, przygotowywania posiłków i pieczenia mleko można po prostu zastąpić taką samą ilością mieszanki produktu Althéra®. Należy pamiętać, aby unikać wszelkiego mleka i produktów mlecznych.

Należy używać czystych naczyń kuchennych, aby zapobiec przedostaniu się śladów mleka pochodzącego z innych potraw.



# Przygotowywanie preparatu ALTHÉRA®

Althéra® jest bardzo łatwo rozpuszczalnym proszkiem, który szybko miesza się w wodzie, nie tworząc grudek.



1  
Przed przygotowaniem należy umyć ręce.



2  
Umyć butelkę, smoczek i nakrętkę.



3  
Każdą część gotować przez 5 minut. Do czasu użycia przechowywać pod przykryciem.



4  
Gotować zimną wodę z kranu przez 5 minut. Pozostawić do ostygnięcia do temperatury poniżej 37°C.



5  
Wlać do butelki dokładnie taką samą ilość letniej wody.



6  
Dodać dokładną liczbę wyrównanych miarek, odpowiednio do wieku dziecka.



7  
Potrząsać słoikiem, aż proszek całkowicie się rozpuści.



8  
Po każdym użyciu dokładnie zamknąć słoik i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

Woda	Proszek	Wstępnie zmieszana ilość
90 ml	3 miarki	100 ml
120 ml	4 miarki	130 ml
150 ml	5 miarek	170 ml
180 ml	6 miarek	200 ml

Należy przygotować tylko jedną butelkę za jednym razem.

Podawać natychmiastowo.

Nie należy zachowywać resztek.

Używać wyłącznie miarki dołączonej do opakowania.

## Okres ważności

Otwartą butelkę preparatu Althéra® należy przechowywać szczelnie zamkniętą w temperaturze pokojowej przez okres trzech tygodni. Nieotwarte słoiki można przechowywać w chłodnym, suchym miejscu (w temperaturze nie wyższej niż normalna temperatura pokojowa) aż do daty przydatności do spożycia podanej na spodzie słoika.

# Przepis

## Althéra® DO GOTOWANIA

Preparat Althéra® dobrze sprawdza się podczas gotowania i pieczenia. Wystarczy zastąpić składnik mleczny wstępnie zmieszany z produktem Althéra®.

### Kaszka gryczana 1 PORCJA

200 ml wody  
1 łyżka mąki gryczanej  
6 miarek proszku Althéra

Wymieszać wodę z mąką gryczaną. Pozostawić do zagotowania na kilka minut. Zdjąć rondel z kuchenki i wmieszać proszek Althéra. Przed podaniem pozostawić do ostygnięcia.

### Kleik kukurydziany 1 PORCJA

2 łyżki skrobi kukurydzianej, np. Maizena  
200 ml wody  
5 miarek proszku Althéra

Wymieszać wodę z Maizeną i gotować przez kilka minut. Pozostawić do ostygnięcia i wsypać proszek Althéra.



### Kleik Althéra

1 PORCJA

200 ml wody  
2 łyżki bezmlecznych płatków owsianych  
5 miarek proszku Althéra

Zagotować wodę i płatki owsiane, mieszając je. Gotować przez 2 minuty, a następnie wsypać proszek Althéra.

### Kaszka ryżowa

1 PORCJA

150 ml wody  
6 łyżek ryżu instant  
4 miarki proszku Althéra

Wymieszać wodę z ryżem instant i gotować na wolnym ogniu przez 2 do 3 minut. Wmieszać proszek Althéra i pozostawić do ostygnięcia do odpowiedniej temperatury. W razie potrzeby kaszkę można doprawić 50 ml przecieru z bananów lub owoców (jagód, mango itp.).



## Owsianka owocowa

1 DUŻA PORCJA

200 ml wody  
5 miarek proszku Althéra  
100 ml płatków owsianych lub orkiszowych  
50 ml przecieru owocowego lub jagodowego  
lub  
50 ml świeżych jagód

Gotować wodę i płatki owsiane na kaszkę przez ok. 3 minuty.  
Wymieszać z proszkiem Althéra, a następnie z wybranymi owocami lub z jagodami.

## Kaszka kukurydziana 1 PORCJA

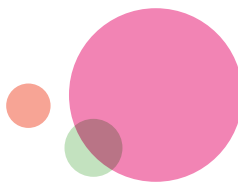
150 ml wody  
2 łyżki mąki kukurydzianej  
4 miarki proszku Althéra

Wymieszać wodę z mąką kukurydzianą i gotować na wolnym ogniu przez około 5 minut.  
Wmieszać proszek Althéra i pozostawić do ostygnięcia do odpowiedniej temperatury. Do kaszki można dodać 50 ml przecieru owocowego lub ½ rozgniecionego banana.

## Kaszka manna 1 PORCJA

100 ml wody  
1 łyżka kaszki manny  
3 miarki proszku Althéra

Wymieszać wodę z kaszką manną i gotować na wolnym ogniu przez około 3 - 4 minuty. Zdjąć rondel z kuchenki i wmieszać proszek Althéra.  
Zmieszać z przecierem jagodowym lub owocowym i podawać kaszkę na zimno.



## Napój jagodowy Owocowe smoothie

1 PORCJA

100 ml zimnego  
zmieszanego proszku  
Althéra®  
2 łyżki jagód  
2 łyżki malin

1 PORCJA

100 ml zimnego wstępnie  
zmieszanego proszku  
Althéra®  
½ banana i 2 łyżki  
soku owocowego

Wymieszać wszystkie składniki aż do uzyskania gładkiej konsystencji.  
Aby zagęścić napój smoothie, można zwiększyć ilość owoców lub jagód i zmniejszyć ilość proszku Althéra®.

## Owsiane smoothie 1 PORCJA

150 ml wstępnie wymieszanego preparatu Althéra®  
2 łyżki płatków owsianych  
1 mały banan (opcjonalnie), 100 ml przecieru owocowego

Wymieszać wszystkie składniki aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Smacznego!



## Przecier owocowy 1 PORCJA

1 jabłko lub gruszka  
100 ml wody  
2 miarki produktu Althéra®

Owoce drobno posiekać i gotować w wodzie aż będą miękkie. Odlać nadmiar wody i zmiksować owoce na gładki przecier. Wmieszać proszek Althéra.

## Przecier bananowy 1 PORCJA

1 banan  
50 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra®  
Rozetrzeć banana na gładką masę. Dodać mieszankę Althéra aż do uzyskania pożądanej konsystencji.



## Ryż jabłkowy 4 PORCJE

400 ml wody  
150 ml kaszki ryżowej  
3 - 4 jabłka, obrane i pokrojone na kawałki  
1 - 2 łyżki cukru (w zależności od potrzeb)

Zagotować wodę. Dodać ryż i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Doprawić do smaku cukrem, jeśli jest taka potrzeba, i gotować jeszcze przez kilka minut. Podawać ze wstępnie zmieszany preparatem Althéra®.

## Przecier z warzyw korzeniowych 1 PORCJA

50 - 100 ml mieszanki preparatu Althéra®  
100 g ziemniaków  
50 g marchewki/pasternaku  
1 łyżka margaryny bezmlecznej (opcjonalnie)

Ugotować ziemniaki i warzywa korzeniowe do miękkości, a następnie je rozgnieść. Dodać mieszankę Althéra i margarynę w razie potrzeby. Na początku można zwiększyć ilość preparatu Althéra, aby przecier był bardziej płynny.

i

### WSKAZÓWKI!

Warzywa korzeniowe można zastąpić innymi warzywami, np. groszkiem, kukurydzą cukrową, kalaflorem lub brokułami.

Unikać długiego gotowania, ponieważ długotrwałe ogrzewanie w temperaturze powyżej 70°C może obniżyć zawartość niektórych składników odżywczych, a przede wszystkim witamin rozpuszczalnych w wodzie.

## Puree ziemniaczane 1 PORCJA

50 - 100 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra®  
ok. 150 g obranych, ugotowanych i utłuczonych ziemniaków  
1 łyżka margaryny bezmlecznej

Dodać wstępnie zmieszany preparat Althéra® i margarynę do świeżo ugotowanych, utłuczonych ziemniaków i wymieszać. Ilość preparatu Althéra® może być zwiększona na początku, tak aby masa ziemniaczana była bardziej płynna.

WIĘCEJ SYCĄCYCH POTRAW

Propozycje przepisów z preparatem Althéra®

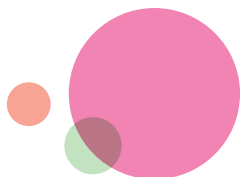
WIĘCEJ SYCĄCYCH POTRAW

Propozycje przepisów z preparatem Althéra®

## Sos beszamelowy

200 ml wody  
2 łyżki mąki pszennej  
1 łyżka margaryny  
50 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra®

Mąkę pszenną szybko rozmieszać w zimnej wodzie w rondelku. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 5 minut. Zdjąć rondel z kuchenki i dodać margarynę oraz proszek Althéra®.



## Ciasteczka owsiane 2 PORCJE

1 jajko  
200 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra®  
75 ml mąki pszennej  
75 ml płatków owsianych  
Bezmleczna margaryna do smażenia

Wymieszać 100 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra® z mąką i płatkami owsianymi. Mieszać aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać jajko i resztę preparatu Althéra®. Smażyć w formie małych placuszków. Stosując zamiennik jajka, należy postępować zgodnie z instrukcjami podanymi na opakowaniu.

## Placki 1 PORCJA

1 jajko  
200 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra®  
100 ml mąki pszennej  
Sól w zależności od potrzeb  
Bezmleczna margaryna do smażenia

Wymieszać 100 ml wstępnie zmieszanego preparatu Althéra® z mąką, ubijając aż do uzyskania lekkiej i gładkiej konsystencji. Dodać jajko i resztę preparatu Althéra®. Smażyć na złoty kolor z każdej strony na małej patelni, podawać z ulubioną konfiturą.



WIĘCEJ SYCĄCYCH POTRAW

Propozycje przepisów z preparatem Althéra®

WIĘCEJ SYCĄCYCH POTRAW

Propozycje przepisów z preparatem Althéra®





*Czy chciałabyś uzyskać więcej wskazówek*

**LUB MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE  
NASZYCH PRODUKTÓW?**

Szwecja: 020-78 00 20

Norwegia: 800 31 425

Dania: 3546 0167

Szwecja: [nestlehealthscience@se.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@se.nestle.com)

Norwegia: [nestlehealthscience@no.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@no.nestle.com)

Dania: [nestlehealthscience@dk.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@dk.nestle.com)

**WAŻNE INFORMACJE:** Produkt Althéra® jest środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia medycznego i powinien być stosowany w porozumieniu z lekarzami. Zachęca się matki do kontynuowania karmienia piersią, nawet jeśli dziecko ma alergię na białka mleka krowiego. Często wymaga to konsultacji z dietetykiem, aby umożliwić matce całkowite wykluczenie produktów mlecznych z jej diety. W przypadku podjęcia decyzji o zastosowaniu specjalnego odżywiania jako leczenia dietetycznego niemowlęcia, ważne jest przestrzeganie instrukcji podanych na etykiecie produktu. Nieprzepracowana woda, niewysterylizowane butelki oraz nieodpowiednie utrzymanie czystości mogą spowodować chorobę u dziecka. Nieprawidłowe przechowywanie jedzenia, postępowanie, przygotowanie i podawanie może stopniowo doprowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia niemowlęcia. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (Food for Special Medical Purpose - „FSMP”), która została stworzona w celu zaspokojenia potrzeb niemowląt, powinna być podawana pod nadzorem lekarza.

