

Рецепты для рациона питания
без белков коровьего молока

Althéra.



Информация для лиц, осуществляющих уход
за детьми, которым медицинские работники
порекомендовали питание Althéra®.

 **Nestlé**
HealthScience

В этой брошюре представлены ответы на самые частые вопросы о применении питания Althéra®.

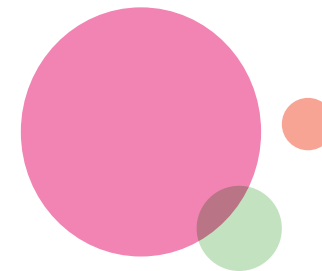
В ней вы найдете рецепты, которые позволят разнообразить рацион питания ребенка. Кроме того, в брошюре включены советы по использованию питания Althéra® в качестве заменителя молока при приготовлении еды для ознакомления ребенка с разными вкусами, жидких и густых каш, а также прочих блюд.

При возникновении вопросов по поводу питания Althéra® обратитесь в наш отдел поддержки клиентов.

Коллектив педиатров
Nestlé Health Science

Компания Nestlé Health Science поддерживает грудное вскармливание и считает, что грудное молоко является лучшей едой для детей младшего возраста.

Althéra® представляет собой питание для специальных медицинских целей, которое следует применять по назначению врача или диетолога.



Что представляет собой ALTHÉRA®?

Althéra® — это специальное питание для детей младшего возраста с аллергией на белки коровьего молока.

В смеси Althéra® содержатся белки молока, расщепленные на фрагменты меньшего размера (пептиды), на которые не реагирует иммунная система организма. Althéra® также содержит чистую лактозу (молочный сахар), в которой точно нет белков коровьего молока. Продукция Althéra® изучалась в рамках различных клинических исследований, которые подтвердили ее безопасность для детей с диагностированной аллергией на белки коровьего молока.

Введение ALTHÉRA®

Специальная смесь для детей с аллергией на молоко, имеет иной вкус и запах. Это связано с тем, что она содержит белки, расщепленные на фрагменты. Althéra® содержит лактозу, придающую ей сладкий вкус, благодаря которому пища кажется ребенку безопасной. Во многих случаях детей можно переводить с грудного молока/заменителя грудного молока непосредственно на питание Althéra®. Вот несколько советов:

i

СОВЕТЫ

- Помните: чтобы ребенок привык к новому вкусу, может потребоваться несколько попыток.
- Во время еды постарайтесь создать спокойную безопасную атмосферу, находиться рядом с ребенком и смотреть ему в глаза.
- В некоторых случаях количество смеси можно увеличивать постепенно. Например, можно начать с 1/4 части смеси Althéra® и 3/4 частей грудного молока/детской смеси. По возможности увеличивайте количество смеси Althéra® на 1/4 каждый день, и на четвертый день полностью переведите ребенка на смесь Althéra®.
- В первые дни можно добавлять щепотку обычного или ванильного сахара (примерно 0,5 чайной ложки на 100 мл смеси), а затем отказаться от него. Чтобы ребенок быстрее привык к смеси, на верхушку соски можно класть немного фруктового пюре.
- Вкусовые предпочтения детей и взрослых различаются, но помните, что на детей влияет то, как ведут себя их родители.

Обратитесь к лечащему врачу/диетологу для получения более подробной информации о кормлении из бутылочки.

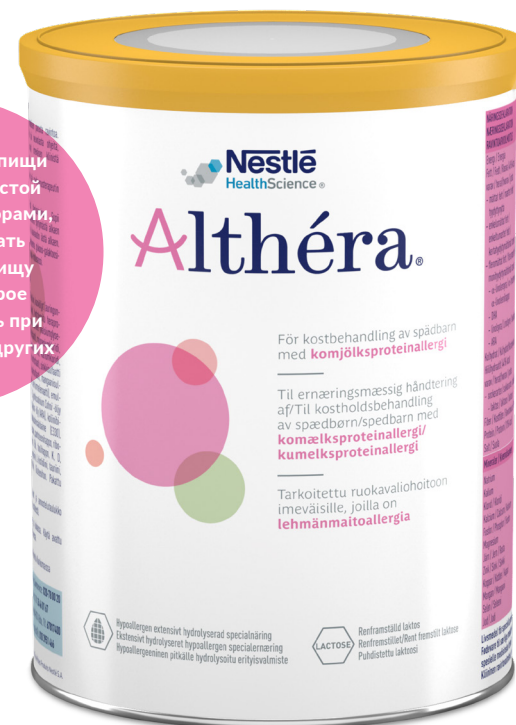
Вначале стул ребенка на специальном питании может стать немного более жидким и зеленоватым. Это абсолютно нормально и связано с тем, что продукция содержит фрагменты белков.

Как применять питание ALTHÉRA®?

Althéra® является диетически полноценным питанием. Это значит, что его можно использовать в качестве единственного источника питательных веществ для детей с рождения до года. Питание Althéra® можно применять в сочетании с грудным молоком (в том числе сцеженным).

Как только ребенку исполнится шесть месяцев, смесь Althéra® можно добавлять к другим безмолочным продуктам, что поможет обеспечить развитие ребенка и разнообразие его рациона питания. При приготовлении еды для ознакомления ребенка с разными вкусами, приготовлении различных блюд и выпечки молоко можно просто заменять на такое же количество смеси Althéra®. Следует исключить из рациона ребенка молоко и молочные продукты.

Во время приготовления пищи пользуйтесь чистой посудой и приборами, чтобы избежать попадания в пищу молока, которое использовалось при приготовлении других блюд.



Приготовление смеси ALTHÉRA®

Порошок Althéra® очень легко и быстро растворяется в воде, не образуя комков.



1
Перед приготовлением вымойте руки.



2
Вымойте бутылочку, соску и крышку.



3
Прокипятите каждый компонент в течение 5 минут. Храните в закрытом виде до использования.



4
Прокипятите холодную питьевую воду 5 минут. Охладите ее до температуры ниже 37 °С.



5
Налейте точное количество теплой воды в бутылочку.



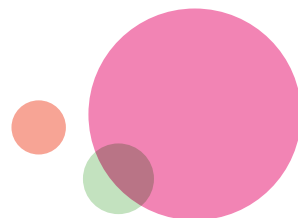
6
Добавьте точное количество мерных ложек порошка в соответствии с возрастом ребенка.



7
Встряхивайте банку, чтобы полностью разбить комки порошка.



8
Плотно закрывайте банку после каждого использования и храните ее в прохладном сухом месте.



Вода	Порошок	Объем готовой смеси
90 мл	3 мерные ложки	100 мл
120 мл	4 мерные ложки	130 мл
150 мл	5 мерных ложек	170 мл
180 мл	6 мерных ложек	200 мл

Готовьте только одну смесь на один раз.
Давайте ее ребенку сразу же.
Не храните остатки приготовленной пищи.

Пользуйтесь только той мерной ложкой, которая вложена в упаковку.

Срок годности

После вскрытия банку с порошком Althéra® можно хранить в течение трех недель в закрытом виде при комнатной температуре. Невскрытую банку можно хранить в прохладном сухом месте (при температуре не выше нормальной комнатной) до истечения срока годности, указанного на дне банки.

Рецепт

Althéra® ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД

Питание Althéra® можно добавлять при приготовлении различных блюд и выпечки. Просто заменяйте молоко готовой смесью Althéra®.



Каша из гречневой муки

1 ПОРЦИЯ

200 мл воды

1 ст. л. гречневой муки

6 мерных ложек порошка Althéra

Смешайте воду и гречневую муку. Кипятите несколько минут.

Снимите сотейник с плиты и смешайте с порошком Althéra. Перед подачей охладите.

Каша из кукурузного крахмала

1 ПОРЦИЯ

2 ч. л. кукурузного крахмала, например марки Maizena

200 мл воды

5 мерных ложек порошка Althéra

Смешайте воду и кукурузный крахмал и варите несколько минут.

Охладите и взбейте с порошком Althéra.

Жидкая каша Althéra

1 ПОРЦИЯ

200 мл воды

2 ст. л. овсяных хлопьев без молока

5 мерных ложек порошка Althéra

Доведите воду до кипения, добавьте овсяные хлопья и варите 2 минуты, непрерывно помешивая. Затем взбейте с порошком Althéra.

Рисовая каша

1 ПОРЦИЯ

150 мл воды

6 ст. л. риса быстрого приготовления

4 мерные ложки порошка Althéra

Смешайте воду и рис быстрого приготовления и варите на медленном огне 2–3 минуты. Смешайте с порошком Althéra и охладите до нужной температуры. По желанию в кашу можно добавить 50 мл размятого банана или фруктового пюре (черника, манго и т. д.).

ЖИДКИЕ И ГУСТЫЕ КАШИ

Примеры рецептов со смесью Althéra®

ЖИДКИЕ И ГУСТЫЕ КАШИ

Примеры рецептов со смесью Althéra®



Фруктовая каша

1 БОЛЬШАЯ ПОРЦИЯ

200 мл воды
5 мерных ложек порошка Althéra
100 мл овсяных или полбяных хлопьев
50 мл фруктового или ягодного пюре
или
50 мл свежих ягод

Варите кашу из овсяных или полбяных хлопьев на воде в течение 3 минут. Смешайте с порошком Althéra, затем по желанию добавьте фрукты или ягоды.

Кукурузная каша 1 ПОРЦИЯ

150 мл воды
2 ст. л. кукурузной крупы
4 мерные ложки порошка Althéra

Смешайте воду и кукурузную крупу, варите на медленном огне около 5 минут.

Смешайте с порошком Althéra и охладите до нужной температуры.

В кашу можно добавить 50 мл фруктового пюре или половину размятого банана.

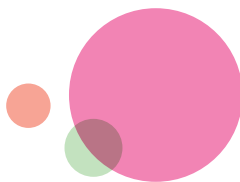
Манная каша 1 ПОРЦИЯ

100 мл воды
1 ст. л. манной крупы
3 мерные ложки порошка Althéra

Смешайте воду и манную крупу, варите на медленном огне 3–4 минуты.

Снимите сотейник с плиты и взбейте с порошком Althéra.

Добавьте ягоды или фруктовое пюре и подавайте кашу холодной.



Ягодный напиток

1 ПОРЦИЯ

100 мл холодной готовой смеси Althéra®
2 ст. л. черники и
2 ст. л. малины

Фруктовый смузи

1 ПОРЦИЯ

100 мл холодной готовой смеси Althéra®
½ банана и 2 ст. л. фруктового сока

Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Чтобы сделать напиток более густым, можно увеличить количество фруктов или ягод и уменьшить количество готовой смеси Althéra®.

Овсяный смузи 1 ПОРЦИЯ

150 мл готовой смеси Althéra®
2 ст. л. овсяных хлопьев
1 небольшой банан (по желанию) 100 мл фруктового пюре

Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции. Готово!



Фруктовое пюре 1 ПОРЦИЯ

1 яблоко или груша
100 мл воды
2 мерные ложки порошка Althéra®

Нарежьте фрукт на мелкие кусочки и отварите в воде до мягкости. Слейте избыток воды и разомните до состояния однородного пюре. Перемешайте с порошком Althéra.

Банановое пюре 1 ПОРЦИЯ

1 банан
50 мл готовой смеси Althéra®

Хорошо разомните банан. Добавьте смесь Althéra, чтобы получить нужную консистенцию.



Рисовая каша с яблоком

4 ПОРЦИИ

400 мл воды

150 мл риса

3-4 яблока, очищенных и порезанных на кусочки

1-2 ст. л. сахара (по желанию)

Вскипятите воду. Добавьте рис и варите на медленном огне 20 минут. По желанию добавьте сахар и варите еще несколько минут. Подавайте с готовой смесью Althéra®.

Пюре из корнеплодов 1 ПОРЦИЯ

50-100 мл готовой смеси Althéra®

100 г картофеля

50 мл моркови/пастернака

1 ч. л. маргарина, не содержащего молока (по желанию)

Отварите картофель и корнеплоды до мягкости и разомните. Добавьте смесь Althéra и по желанию маргарин. Поначалу можно добавлять больше готовой смеси Althéra, чтобы пюре было более жидким.

i

СОВЕТЫ

Корнеплоды можно заменить на другие овощи (горошек, кукурузу, цветную капусту или брокколи).

Не нужно варить овощи очень долго, так как при длительном нагревании при температуре выше 70 °C в пище снижается содержание некоторых питательных веществ, прежде всего водорастворимых витаминов.

Картофельное пюре

1 ПОРЦИЯ

50-100 мл готовой смеси Althéra®

Около 150 г отварного толченого картофеля без кожуры

1 ч. л. маргарина, не содержащего молока

Добавьте готовую смесь Althéra® и маргарин к свеже сваренному толченому картофелю и перемешайте. Поначалу можно добавлять больше готовой смеси Althéra®, чтобы пюре было более жидким.

БОЛЕЕ СЫТНЫЕ БЛЮДА

Примеры рецептов со смесью Althéra®

БОЛЕЕ СЫТНЫЕ БЛЮДА

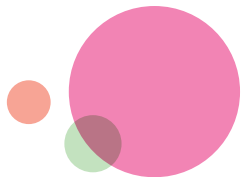
Примеры рецептов со смесью Althéra®

Соус бешамель

200 мл воды
2 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. маргарина
50 мл готовой смеси Althéra®

Быстро смешайте муку с холодной водой в сотейнике.

Доведите до кипения и варите 5 минут. Снимите сотейник с плиты и добавьте маргарин и готовую смесь Althéra®.



Овсяные лепешки 2 порции

1 яйцо
200 мл готовой смеси Althéra®
75 мл пшеничной муки
75 мл овсяных хлопьев
Маргарин, не содержащий молока, для жарки

Смешайте 100 мл готовой смеси Althéra® с мукой и хлопьями. Взбейте до однородной консистенции. Добавьте яйцо и оставшееся количество готовой смеси Althéra®. Сформируйте небольшие лепешки и обжарьте их.

При использовании заменителя яиц следуйте инструкции на упаковке.

Оладьи 1 порция

1 яйцо
200 мл готовой смеси Althéra®
100 мл пшеничной муки
Соль по вкусу
Маргарин, не содержащий молока, для жарки

Смешайте 100 мл готовой смеси Althéra® с мукой, взбейте до светлой однородной консистенции. Добавьте яйцо и оставшееся количество готовой смеси Althéra®. Обжаривайте с двух сторон до золотистого цвета на небольшой сковороде, подавайте с вареньем по вкусу.

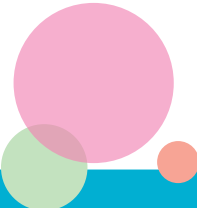


БОЛЕЕ СЫТНЫЕ БЛЮДА

Примеры рецептов со смесью Althéra®

БОЛЕЕ СЫТНЫЕ БЛЮДА

Примеры рецептов со смесью Althéra®



*Хотите получить
больше советов*
**ИЛИ ЗАДАТЬ ВОПРОС ПО ПОВОДУ
НАШЕЙ ПРОДУКЦИИ?**

Швеция: 020-78 00 20

Норвегия: 800 31 425

Дания: 3546 0167

Швеция: nestlehealthscience@se.nestle.com

Норвегия: nestlehealthscience@no.nestle.com

Дания: nestlehealthscience@dk.nestle.com

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: Althéra® – питание, предназначенное для специальных медицинских целей; его следует использовать после консультации с медицинским работником. Матерям рекомендуется продолжать грудное вскармливание, даже если у ребенка есть аллергия на белки коровьего молока. В таких случаях часто требуется консультация диетолога, поскольку матери необходимо полностью исключить молочные продукты из своего рациона питания. При выборе питания для специальных целей в качестве диетотерапии важно следовать указаниям на этикетке продукта. Использование некипяченой воды, нестерилизованных бутылочек и недостаточная очистка могут привести к недомоганию у ребенка. Неправильное хранение, использование, приготовление и подача могут со временем привести к неблагоприятным последствиям для здоровья ребенка. Продукты питания для специальных медицинских целей, разработанные для детей младшего возраста, должны применяться под контролем медицинского работника.

