



COM PREPARAR UN PURÉ D'HORTALISSES AMB CARN, OU O PEIX

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

A partir dels 6 mesos cal diversificar l'alimentació del lactant amb la introducció de nous aliments. Fins als 6 mesos el vostre fill ha tingut suficient prenent llet, materna preferiblement, un aliment de sabor dolç que a partir d'aquesta edat es queda insuficient per a seguir alimentant-lo. Així doncs heu de començar a oferir aliments que ja no seran tant dolços com la llet i que poden ser difícils d'acceptar en un primer moment. A més l'altra novetat serà que els oferireu amb plat i cullera i al principi pot ser que a alguns lactants els hi costi. Tingueu paciència i no sigueu rígids en quant a quantitats que creieu que cal que prengui en vostre fill o filla.

Quines verdures podeu oferir?

En general totes les hortalisses de temporada i proximitat excepte les de fulla verda com les bledes o espinacs que oferireu preferiblement a partir dels 12 mesos o en molt poques quantitats abans (consulteu l'instructiu ALIMENTACIÓ DELS 0 A 3 ANYS).

Com es prepara?

Per aconseguir una presa (150-300grams) de puré de verdures i proteïna animal (carn, ou o peix respectant les quantitats que s'expliquen a l'instructiu ALIMENTACIÓ DELS 0 A 3 ANYS), rentareu i/o pelareu les hortalisses fresques. Podeu pesar la verdura en cru i coure 50 grams aproximadament de tres o quatre tipus diferents.

Comenceu per hortalisses de més fàcil digestió com la patata, mongeta, carbassó, moniato, carabassa, porro...i a mesura que el lactant es va fent gran podeu anar afegint els altres vegetals així com grapadets de llegums cuits. Per a tenir una bona consistència i garantir que no es perdin molts nutrients bulliu amb poca aigua o bé al vapor recollint el brou que es va desprenent. Quant més ràpid es cogui més nutrients conservaran. En cas de bullir les hortalisses esperarem a que l'aigua bulli per a posar-les a l'olla.

Un cop fetes les colarem i reservarem el brou que han anat deixant, a mesura que anem triturant o aixafant les verdures s'afegirà el brou per a poder aconseguir la textura desitjada. La ració de proteïna que s'afegeixi al puré la podeu coure amb les mateixes hortalisses o bé cuinar a part (vapor, bullir, planxa, forn...) i després afegir al puré triturant-la amb les hortalisses o bé trossegant-la/tallant-la ben petiteta.

Un cop triturat afegireu una cullerada sopera d'oli d'oliva.

Altres consells

- Podeu fer un puré per a 2 o 3 dies, amb la precaució de guardar-lo a la nevera. Si cal també podem congelar en cas d'haver fet molta quantitat.
- Recordeu que no cal afegir sal
- Sigueu estrictes amb la bona manipulació dels aliments, renteu-vos bé les mans abans de cuinar i abans de donar el menjar als vostres fills.

Recordeu que els aliments s'han d'anar introduint poc a poc per a vigilar la tolerància del nen al nou aliment.