

Nestlé
sinlac[®]

Vaikas su eliminacine dieta

Patikrinkite, kaip sudaryti pilnavertį meniu,
kai būtina išvengti populiarių alergenų.

**Perskaitykite mūsų lankstinuką ir pasirinkite kūdikio meniu,
kad jo mityboje netrūktų vystymuisi svarbių ingredientų.**



Kodėl kūdikiai turi alergiją ir netoleruoja maisto?

Gimus Jūsų vaiko virškinamasis traktas ir imuninė sistema dar nėra visiškai išsivystę ir vis vystysis pirmaisiais jo gyvenimo metais. Todėl Jūsų mažyliui labiau nei Jums gresia neteisingos reakcijos į maistą.

Tik kontakto su netoleruojamu produktu apribojimas gali pašalinti pas vaiką nemalonius simptomus!

Jeigu vaiko alergiją ar maisto netoleravimą diagnozavo Jūsų vaiko gydytojas, jis gali rekomenduoti mažyliui (arba Jums, jei maitinate krūtimi) laikytis eliminuojančios dietos.

Problemos, su kuriomis gali susidurti vaikų su eliminuojančia dieta, tėvai



vitaminų ir mineralų trūkumas mažylio maiste



vaiko augimo ir svorio padidėjimo sutrikimai



silpnai pajvairintas meniu

Nesijaudinkite - šios problemos pas Jūsų vaiką gali nepasirodyti. Vaiko mityba eliminuojančioje dietoje vis tiek gali būti pajvairinta ir gali suteikti jam visus tinkamam augimui ir vystymuisi reikalingus ingredientus. **Tiesiog su mūsų pagalba sukurkite pilnavertį meniu!**

Daugumai vaikų nereikia taikyti eliminuojančios dietos visą gyvenimą - paprastai po kelerių metų jie „išauga“ iš netoleravimo ar alergijos, o pasikonsultavus su gydytoju, galima įtraukti anksčiau pašalintus produktus.

Geriau pakeisti nei eliminuoti

Vaiko augimo ir vystymosi procesas svarbiais pirmaisiais gyvenimo metais yra labai intensyvus. Kad jis tinkamai vyktų būtina patenkinti kūdikio energijos, pilnaverčių baltymų, angliavandenių ir riebalų, taip pat svarbių vitaminų ir mineralų poreikius.



Vaiko meniu planavimas laikantis eliminuojančiosios dietos tai ne tik blogai toleruojamų produktų, pvz., pieno ir pieno produktų, pašalinimas.

Kiekvienas produktas Jūsų kūdikiui suteikia jo kūnui svarbių maistinių medžiagų. Pašalindami iš mitybos tam tikrus produktus, **pasirūpinkite, kad įtraukėte kitus, kurie teikia tas pačias būtiniausias maistines medžiagas.** Tai neleis jūsų vaikui patirti maistinių medžiagų trūkumų.

Vaikų, kuriems iš meniu reikia pašalinti karvės pieno baltymus, laktozę, gliitimą ar sojos baltymus, mityba su Nestle Sinlac padeda užtikrinti svarbių maistinių medžiagų poreikį



NAUJA
versija



-  BE KARVĖS PIENO IR LAKTOZĖS
-  BE GLITIMO
-  BE SOJOS BALTVMŲ
-  IMUNOMODULIUOJANČIOS**
-  BIFIDUS B₆

Taip pat atrask
NAUJĄ Sinlac!



be cukraus*

*sudėtyje yra natūraliai esančių cukrų



Kodėl verta tikrinti etiketes?

Kai kuriems vaikams **net mažas netoleruojamo maisto ingrediento kiekis gali būti labai kenksmingas**. Kai jūsų kūdikis netoleruoja karvės pieno baltymų, nepakanka vengti pieno ir pieno produktų, nes alergenų likučiai gali būti ir kitų grupių maisto produktuose! Dažniausi alergenai visada yra aiškiai pažymėti sudedamųjų dalių sąraše (pvz., pabrakuti ar paryškinti).

Iš vaiko ar krūtimi maitinančios motinos meniu išėmus karvės pieno baltymus eliminuojančios dietos atveju, taip pat turi būti pašalinti produktai, pvz., sviestas, kazeinas, išrūgos ar laktozė.

Imant naują produktą, atidžiai perskaitykite jo etiketę!

Norėdami įsitikinti, kad vaikui suteikiate saugų produktą, **visada atkreipkite dėmesį į jo sudėtį!**



Kai vaikas netoleruoja pieno

Piene ir pieno produktuose yra karvės pieno baltymų ir laktozė, kurių kai kurie vaikai netoleruoja. Tačiau šie produktai yra ir kalcio šaltinis, kuris svarbus kūdikio sveikatai ir kaulų stiprumui, be to, jį suteikia pilnaverčius baltymus.

Pašalindami iš kūdikio mitybos pieną, nepamirškite apie reikiamą kiekį mėsos, kiaušinių ir žuvies, kuriuose yra pilnaverčių baltymų, taip pat apie augalinius kalcio šaltinius: žalias daržoves, džiovintus vaisius (figas, abrikosus), ankštinius augalus ir riešutus. Deja, ne viskas tinka kūdikiui, kuris tik pradeda pažinti pirmąsias daržoves ir vaisius, kai pradeda įvesti naujus maistinius produktus.



Mama su eliminuojančia dieta

Jei žindote kūdikį, kuris netoleruoja karvės pieno, iš savo mitybos turėtumėte pašalinti pieną ir pieno produktus, tačiau **pasirūpinkite, kad aukščiau aprašytos maistinės medžiagos būtų tiekiamos iš kitų šaltinių.**



Ožkos ar avies pienas - taip ar ne?

Nepakeiskite karvės pieno ožkos ar avies pienu, nes jis taip pat gali **sukelti nepageidaujamas reakcijas**, be to, jų sudėtis nėra pritaikyta greitai besivystančio vaiko kūno poreikiams.



O gal bepienė košė?

Atrodytų, kad bepienė, su vandeniu paruošta košė, bus geras maistas bepienėje mityboje. Deja – **toks patiekalas nepateiks visų vaikui reikalingų ingredientų.** Norėdami gauti pilnavertį maistą, turite jį papildyti pieno arba jo pakaitalu.



Nestlé Sinlac be karvės pieno baltymų ir laktozės

Nestlé Sinlac **neturi karvės pieno baltymų nei laktozės.** Jame taip pat yra aukštos kokybės saldžiosios ceratonijos gemalų baltymų ir kitų svarbių maistinių medžiagų, pvz. kalcio (net 58% rekomenduojamos paros normos 1 porcijai***). Gali būti naudojamas ne tik vaikams, bet ir suaugusiems žmonėms su eliminuojančią dieta, pvz., motinoms maitinančioms krūtimi kūdikį su maisto netoleravimu

Kai vaikas netoleruoja glitimo

Populiariausiuose grūduose - kviečiuose, rugiuose, miežiuose ir avižose - yra glitimo. Šis baltymas juose yra natūraliai, tačiau kai kurie vaikai negali jo valgyti. Esant tokiai situacijai, **iš jų mitybos būtina pašalinti visus grūdus su glitimu**. Iš jų gauti produktai suteikia energijos, B grupės vitaminų ir geležies, kuri svarbi vaiko pažintinei raidai. Pašalinant iš kūdikio mitybos maisto produktus su glitimu, įtraukite į meniu **natūralius grūdus be glitimo – ryžius, kukurūzus, grikius, sorą ar burnotį**.

Nestlé Sinlac be glitimo

Nestlé Sinlac sudėtyje nėra glitimo - buvo sukurtas natūralių ryžių be glitimo ir saldžiosios ceratonijos gemalų miltų pagrindu. Suteikia energijos (212 kcal per 1 porciją ***) ir svarbių maistinių medžiagų, įskaitant geležį. Joje taip pat yra B grupės vitaminų. **Tai tobulas pirmasis grūdų patiekalas Jūsų kūdikiui ir puikus būdas pajvairinti jo mitybą, kai jis jau žino vis daugiau skonių**.

Kai vaikas priauga per mažai svorio

Kiekvieno kūdikio kūno svorio augimas turi būti reguliariai stebimas. Tai yra vienas iš tinkamo jo augimo ir vystymosi rodiklių. **Jums padės procentilių augimo lentelės, parodančios, kaip palyginus su jo bendraamžiais vaikas atrodo kūno masės atžvilgiu**. Jei Jūsų mažylis nepriauga svorio, gydytojas gali rekomenduoti į jo mitybą įtraukti maistingą ir pilnavertį produktą, tokį kaip Nestlé Sinlac. **Ši košė padės užtikrinti svarbių maistinių medžiagų poreikį Jūsų vaikui**.



Nestlé Sinlac švelniausiems pilvukams

Nestlé Sinlac yra specialus grūdų produktas, sukurtas remiantis ingredientais, kuriuose natūraliai nėra karvės pieno baltymų, laktozės, gliutimo ir sojos baltymų. Tai yra ingredientai, kurie dažnai sukelia netinkamą imuninės sistemos atsaką, įskaitant alergiją ir netoleravimą. Nestlé Sinlac dėka bus lengviau sukurti vaikui eliminuojančią dietą. Su ja kūdikio meniu bus gerai subalansuotas ir, svarbiausia, pajvairintas!

Nestlé Sinlac buvo sukurta iš ryžių miltų ir saldžiavaisio pupmedžio gemalų miltų derinio

Ryžiai dažnai rekomenduojami kaip pirmasis į vaiko mitybą įvedamas grūdas. Jie natūraliai be gliutimo ir nesubrendusio kūdikio virškinamojo trakto lengvai virškinami. Be to, jiems būdingas mažas alergiskumas - tai yra, labai maža rizika vaikui sukelti alergiją. Suteikia taip pat sudėtinių angliavandenių.



Saldžiavaisis pupmedis yra ilgą istoriją turintis ankštinis augalas, auginamas mažiausiai 4000 metų. Kilęs iš Viduržemio jūros regiono. Jo vaisiai primena dideles pupelių ankštis, kurių viduje paslėptos sėklos be gliutimo. Šios sėklos, arba kitaip gemalai, yra turtingas aukštos kokybės baltymų ir mineralų, įskaitant kalcio ir geležies, šaltinis.

Gatavo produkto kokybei didelę reikšmę turi ne tik naudojamų žaliavų rūšis, bet ir jų auginimo vieta. Nestlé Sinlac naudojami ryžiai ir saldžiavaisis pupmedis kilę iš saulėtų pietinių Europos šalių - Ispanijos ir Italijos.



Nestlé Sinlac – produktas specialiesiems poreikiams



„Nestlé Sinlac“ suteikia vaikui tinkamam augimui ir vystymuisi reikalingų medžiagų.



Nereikia pridėti pieno - dėl tinkamos ingredientų kompozicijos pakanka vandens, kad būtų gautas subalansuotas maistas kūdikiui.



Gali būti skiriama kūdikiams jau pradiniam naujų maisto produktų įvedimo etape, t.y. nuo 4-to mėnesio.

SINLAC+



MAISTAS, PILNAS MAISTINĖS VERTĖS
SU VITAMINAIŠ IR MINERALAIS

Nestlé Sinlac receptą sukūrė ekspertai, kurie ilgus metus rūpinasi vaikų mityba. Produktas patenkina jauniausių mitybinius poreikius eliminuojančios dietos metu.



Nestlé Sinlac taip pat gali būti naudojamas kaip įvairios vegetariškos ir veganiškos dietos dalis. Taip pat gali naudoti sveiki žmonės, kurie į savo meniu nori įtraukti naujus įdomius ingredientus, tokius kaip minėtas saldžiavaisis pupmedis. Taip pat pravers vyresnių žmonių maitinime.




Atraskite turtingą Nestlé Sinlac sudėtį

Priklausomai nuo amžiaus, kiekvieną dieną vaikas gali gauti 1–2 (pasikonsultavus su gydytoju) patiekalus su Nestlé Sinlac.

Kiekvienoje produkto porcijoje*** yra:

- **net 6,7 g aukštos kokybės augalinės kilmės baltymų** – suderina saldžiavausio pupmedžio baltymus ir ryžių baltymus, suteikiant vaikui nepakeičiamų aminorūgščių
- **sudėtinių angliavandenių**, kurių forma leidžia juos lengvai įsisavinti, net ir nesubrendusiam kūdikio virškinamajam traktui
- **aukštos kokybės riebalų**, gautų iš kruopščiai parinktos augalinių aliejų kompozicijos
- **geležies** (net 67% dienos dozės), kuri yra svarbi vaiko pažintinei raidai
- **kalcio** (net 58% dienos dozės), kuris svarbus tinkamam kūdikio kaulų vystymuisi
- **vitamino D** (26% dienos dozės), kurio vaikams dažnai būna per mažai ir kuris yra svarbus stipriems Jūsų kūdikio kaulams
- **Bifidus BL**, t.y. aktyvios Bifidobacterium lactis bakterijų kultūros, natūraliai gyvenančios krūtimi maitinamų vaikų virškinamajame trakte
- **imuninės sudedamosios dalys**, t.y. tinkamam vaiko imuninės sistemos funkcionavimui svarbūs vitaminai ir mineralai: cinkas, geležis, vitaminai A**** ir C

Baltymų ir kalcio kiekio karvės piene ir Nestlé Sinlac palyginimas

Sudedamosios dalys	 Stiklinė 1,5% pieno (200 ml)	 Nestlé Sinlac (1 porcija***)
Baltymai	6,8 g	6,7 g
 Kalcis	240 mg	232,8 mg

Nestlé Sinlac paruošimo paprastumas

Naudodamiesi Nestlé Sinlac, galite lengvai paruošti vaikui pagal eliminuojančią dietą tinkantį lengvai virškinamą, subalansuotą maistą. Kūdikiui, turinčiam pieno netoleravimą, pakeis pieno patiekalą, o gliutimo netoleravimo atveju - grūdų patiekalą. Šis pokytis tada nėra susijęs su svarbių maistinių medžiagų praradimu.

Patiekite Nestlé Sinlac atskirai arba su vaisiais ar daržovėmis pusryčiams, priešpiečiams, pavakariams ar vakarienei. Taip pat galite naudoti kaip pagrindą ruošdami pietų patiekalus, pvz., ryžių lietinius ar bananų virtinukus, sriubų bei padažų sutirštinimui.

Nestlé Sinlac taip pat padės paruošti įdomius desertus, kurie pajavirins Jūsų vaiko maitinimą.



Pažinkite mūsų naujieną!

Nestlé Sinlac be cukraus

Nestlé Sinlac jau 18 metų remia kūdikių su eliminuojančia dieta, ir tų, kurie nepriauga svorio, tėvus. Dabar turi jaunesnį broį - Nestlé Sinlac be cukraus.



Nestlé Sinlac be cukraus sudėtyje yra tik natūraliai sudedamosiose dalyse esantys cukrūs. Naujiena skirta kūdikiams nuo 4 mėnesių ir mažiems vaikams. Sudėtyje nėra pieno, laktozės, glitimo ar sojos.

97% produkto sudaro 2 pagrindiniai ingredientai - ryžių miltai ir saldžiavaisio pupmedžio gemalų miltai



be cukraus*

*Sudėtyje yra natūraliai esančių cukrų



BE KARVĖS PIENO
IR LAKTOZĖS



BE GLITIMO



BE SOJOS
BALTŲMŲ

Tiesiog įpilkite produktą į vandenį, kad gautumėte pilnavertį patiekalą su vitaminais ir mineralais, įskaitant imunines sudedamąsias dalis (cinką, geležį, vitaminą A**** ir C), kurie tinkamai veikia vaiko imuninę sistemą.

Išbandykite mūsų receptus su Nestlé Sinlac

Sriuba su brokoliais (nuo 4-to mėnesio)



Sudedamosios dalys:

- 100 ml vandens
- 2 šaukštai virtų brokolių
- 0,5 šaukšto su kaupu (5 g) Nestlé Sinlac be cukraus
- 1 šaukštelis rapsų aliejaus
- 100 ml virinto, atvėsinto vandens

Paruošimo būdas:

Išvirkite brokolius vandenyje. Virtus brokolius sudėkite į švarų dezinfekuotą verdančiu vandeniu dubenį ir sutrinkite su trintuvu arba (vaikams nuo 7 mėnesių) su šaukštu iki vientisos masės. Į 2 šaukštus sutrintų brokolių įpilkite apie 100 ml ataušusio virinto vandens. Įberkite Nestlé Sinlac be cukraus bei įpilkite šaukštą aliejaus ir gerai išmaišykite. Padaryta!



Bananyų desertas (nuo 6-to mėnesio)



Sudedamosios dalys:

- 1 vidutinio dydžio bananas
- 1,5 šaukšto su kaupu (15 g) Nestlé Sinlac
- jei norite, pridėkite kelis lašus citrinos sulčių

Paruošimo būdas:

Nuluptą bananą gerai sutrinkite su trintuvu arba šaukštu. Pridėkite Nestlé Sinlac ir jei norite, pridėkite kelis lašus citrinos sulčių (vyresniam vaikui, kuris jau yra išbandęs citrusinius vaisius ir neturi alergijos). Gerai išmaišykite.

Padaryta!



Makaronai su pomidorų padažu visai šeimai (nuo 8-to mėnesio)



Sudedamosios dalys:

- makaronai klasikiniai / be glitimo / be kiaušinių (atsižvelgiant į alergijos tipą): 100–120 g sausų makaronų vienam suaugusiam ir apie 50 g vaikui
- nulupti pomidorai (švieži arba konservuoti): maždaug 2 nepjaustyti pomidorai vienam suaugusiam (apie 120 g/asmeniui) ir vienas pomidoras vaikui (apie 60 g)
- 0,5 šaukšto su kaupu (5 g) Nestlé Sinlac be cukraus kiekvienam 60 g pomidorų
- mėgstamos šviežios ar džiovintos žolelės (pvz., bazilikas, raudonėlis, krapai, petražolės)
- 3 g alyvuogių aliejaus kiekvieniems 60 g pomidorų
- tradiciniai priedai visai šeimai (pvz., česnakai, keptas svogūnas, druska, pipirai)

Paruošimo būdas:

Virkite makaronus, kol suminkštės, pagal ant pakuotės nurodytą paruošimo būdą. Jei jūsų vaikas tik pradeda ragauti grūdų produktus, nepamirškite apie švelnią patiekalų tekstūrą, pritaikytą jo sugebėjimui sutrinti ir sukramtyti maistą. Makaronus nusunkite. Pomidorus sudėkite į puodą, sutrinkite su trintuvu ir suberkite žoleles (pvz., krapus ar petražoles). Virkite apie 5 minutes. Nereikia laukti, kol skysčio perteklius išgaruos, Nestlé Sinlac sugers dalį vandens. Palaukite kol padažas atvės. Įpilkite alyvuogių aliejaus, žolelių vaikui ir Nestlé Sinlac be cukraus tokiu kiekiu, kuris atitiktų naudojamų pomidorų masę. Jei norite, atskirkite padažo dalį, skirtą suaugusiai šeimos daliai, ir įpilkite į ją smulkintą česnaką, keptą svogūną, mėgstamas žoleles, pipirus ir nedidelį kiekį druskos. Patiekite padažą su virtais makaronais. Jaunesniems vaikams prieš patiekiant, sutrinkite. Padaryta!



Burokėlių daržovių želė (nuo 12-to mėnesio)



Sudedamosios dalys:

- 1 burokas (apie 80 g virto buroko)
- 3/4 šaukšto su kaupu (apie 2 g) agaro
- 200 ml virinto karšto vandens
- 2 šaukštai su kaupu (20 g) Nestlé Sinlac

Paruošimo būdas:

Virkite burokėlius, kol suminkštės (apie 1 val.). Nulupkite ir sutarkuokite ant smulkios tarkos. Į atskirą indą supilkite karštą virintą vandenį, įpilkite agaro ir gerai išmaišykite. Įdėkite tarkuotų burokėlių, tada palikite atvėsti 20 minučių. Įpilkite 2 šaukštus su kaupu Nestlé Sinlac ir vėl išmaišykite. Želę padalinkite į mažesnes porcijas ir palikite kelioms valandoms sustingimui. Norėdami sumažinti laukimo laiką, įdėkite želę į šaldytuvą. Padaryta!





Nestlé
Sveika pradžia
Sveikai ateičiai