

®ALTHÉRA

نصائح واستشارات ووصفات
- للأشخاص الذين يعطون
أطفالهم منتج Althéra®



إن فريق Nestlé Health Science يدعم
الرضاعة ويرى أن لبن الأم هو أفضل طعام للطفل.

إن Althéra هو أحد الأغذية المخصصة للأغراض
الطبية الخاصة التي يتم استخدامها استناداً إلى مشورة
من قبل الطبيب أو طبيب التغذية.

من خلال هذا الكتيب، نأمل أن نقدم لكم إجابات على الأسئلة الأكثر شيوعاً حول استخدام منتج Althéra. نحن نتوجه إلى الأشخاص الذين لديهم أطفال يعانون من حساسية بروتين حليب الأبقار والذين تم نصحتهم باستخدام Althéra من قبل مسؤول الرعاية الصحية خاصتهم.



كما نود أيضاً أن نقدم لكم بعض الوصفات لتحصلوا على مزيد من الإلهام والتنوع. وبالإضافة إلى الاقتراح باستخدام Althéra كبديل عن الحليب عند إعداد طعام التدنوق والترييد والعصيدة وغير ذلك.

إذا كان لديك المزيد من التساؤلات بشأن احتياجات طفلك وعلاجه فإننا نرجوا منك الاتصال بمركز رعاية الأطفال أو الطبيب/طبيب التغذية الذي يتابع حالة طفلك.

إذا كان لديك أية أسئلة بشأن Althéra فإننا نرحب جداً باتصالك بخدمة استشارات المستهلكين خاصتنا على هاتف رقم: 020 - 78 00 20.

نحن نتمنى لكم النجاح في أولى محاولات طفلكم في تناول الطعام!

فريق الأطفال
Nestlé Health Science

ما هي ؟ALTHÉRA

إن Althéra مخصصة للأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين حليب الأبقار و ١ أو حساسية من بروتين الصويا. وهي خالية تماماً من بروتين حليب الأبقار وهي تشبه بشكل عام لبن الأم العادي على قدر الإمكان.

إن البروتينات الموجودة في Althéra هي في الأساس من الحليب إلا أنه تم تقسيمها إلى أجزاء أصغر، وهي ما تسمى بالبيبتيدات، وهي ما لا يقوم الجهاز المناعي باستهدافها. وتحتوي Althéra أيضاً على اللاكتوز النقي (سكر الحليب) وهو خال تماماً من بروتين حليب الأبقار. وقد تم بالفعل اختباره في العديد من التجارب السريرية التي تبين أنه من الآمن إعطاء الأطفال الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم يعانون من حساسية من حليب البقر.

كيف يُمكنني استخدام ؟ALTHÉRA

إن Althéra هو منتج يحتوي على عناصر غذائية كاملة. وهذا يعني أنه يُمكن استخدام Althéra كمصدر الغذاء الوحيد لطفلك، من الولادة إلى سن 1 عام. كما يُمكن أيضاً المزج بين Althéra مع لبن الأم (من خلال الرضاعة أو الزجاججة).

وبدءاً من سن ستة أشهر يُمكن أن يتم تكميل Althéra بوجبة غذائية خالية من الحليب، يُرجى الاستفسار من طبيبك أو أخصائي التغذية بشأن ما يناسب طفلك. في حالة إعداد عينات الطعام المخصصة للتذوق وإعداد الطعام والخبز، يُمكنك بسهولة استخدام نفس الكمية من Althéra بنفس كمية الحليب الذي كنت ستستخدمه. تذكر أن تتجنب استخدام الحليب ومنتجات الألبان.



تذكر أن تقوم فقط
باستخدام أواني نظيفة في
المطبخ لكي تتجنب بقايا
الحليب من مرات إعداد
الطعام الأخرى.

إعداد الـ ALTHÉRA

إن Althéra هو مسحوق يسهل حله جداً ويمتزج بسرعة في الماء دون أن تحدث أية تكتلات فيه.



قم بغلي ماء الصنوبر البارد لمدة 5 دقائق. اتركها لتبرد.



قم بغلي تلك الأجزاء لمدة 5 دقائق. قم بوضعها في شكل مقلوب إلى وقت الاستخدام.



قم بغسل الزجاجاة والماصة والغطاء.



قم بغسل اليدين قبل إعداد الطعام.



قم بإغلاق الزجاجاة بعناية بعد كل ارد مرة تقوم فيها باستخدامها، واحتفظ بها في مكان بارد وجاف.



قم برج الزجاجاة إلى حين ذوبان المسحوق تماماً.



قم بإضافة عدد الملاعق الصحيح وفقاً لعمر الطفل.



قم بوضع كمية قليلة من الماء الفاتر في الزجاجاة.

كمية جاهزة مختلطة من

100 مل
130 مل
170 مل
200 مل

المسحوق

3 ملاعق
4 ملاعق
5 ملاعق
6 ملاعق

الماء

90 مل
120 مل
150 مل
180 مل

يُرجى التحقق من أن المعلومات التي تم تلقيها تتوافق مع تلك المعلومات الموجودة على العلبة. قم فقط باستخدام ملعقة المعايرة الموجودة في العبوة.

يُرجى الأخذ في الاعتبار عمل جرعة واحدة في كل مرة. ينبغي أن يتم التخلص دائماً من المزيج المسخن أو المتبقى.

الاستدامة

إن علبة Althéra غير المفتوحة قابلة للحفظ لمدة ثلاثة أسابيع وينبغي أن يتم الاحتفاظ بها بعد إغلاق العبوة مرة أخرى في درجة حرارة الغرفة. يتم الاحتفاظ بالعبوة غير المفتوحة في مكان بارد وجاف (ليس فوق درجة حرارة الغرفة)، واحتفظ بها حتى تاريخ أفضل وقت لاستخدامها المكتوب أسفل العبوة.

استخدام Althéra في إعداد الطعام

يُمكن أن يتم استخدام Althéra في إعداد الطعام أو في خبز المخبوزات. يُمكنك ببساطة استخدام Althéra الممزوجة جيداً بدلاً من الحليب.

ثريد الحنطة السوداء 1 حصة

2 ديسيلتر من الماء

1 ملعقة كبيرة من دقيق الحنطة السوداء

6 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بمزج الماء مع دقيق الحنطة السوداء. اتركها لتغلي لبضعة دقائق. قم بإزالة وعاء الطبخ من على النار ثم قم بمزج مسحوق Althéra، اتركها لتهدأ قبل التقديم.

ثريد الذرة 1 حصة

2 ملعقة صغيرة من نشا الذرة، على سبيل المثال Maizena

2 ديسيلتر من الماء

5 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بمزج الماء مع منتج Maizena واطركها لتغلي بضعة دقائق. اتركها لتبرد ثم قم بمزج مسحوق Althéra.

ثريد Althéra 1 حصة

2 ديسيلتر من الماء

2 ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان الخالي من الحليب

5 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بغلي الماء ودقيق الشوفان مع استمرار التقليب، اتركها لتغلي لمدة 2 دقيقة ثم قم بعد ذلك بمزج مسحوق Althéra



عصيدة الأرز 1 حصة

1 ½ ديسيلتر من الماء

6 ملاعق كبيرة من الأرز الصغير

4 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بمزج الماء والأرز الصغير واتركه على نار هادئة لمدة 2 - 3 دقائق. قم بمزج مسحوق Althéra ثم اتركه ليبرد إلى درجة الحرارة المناسبة. وفي النهاية يُمكن أن يتم إضافة طعم إلى العصيدة من خلال إضافة ½ ديسيلتر من الموز المهروس أو هريس الفاكهة (التوت، المانجو، وما إلى ذلك).

عصيدة الفاكهة 1 حصة كبيرة

2 ديسيلتر من الماء

5 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

1 ديسيلتر من الشوفان أو الحنطة

½ ديسيلتر من الفاكهة أو هريس التوت

أو

½ ديسيلتر من التوت الطازج

قم بطبخ الماء والحبوب لتصبح عصيدة، حوالي 3 دقائق. قم بمزج مسحوق Althéra ثم قم بعد ذلك بوضع الفاكهة أو التوت.



عصيدة الذرة 1 حصة

1 ½ ديسيلتر من الماء

2 ملعقة كبيرة من حبوب الذرة

4 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بمزج الماء مع حبوب الذرة واتركها على نار هادئة لمدة 5 دقائق تقريباً. قم بمزج مسحوق Althéra ثم اتركه ليبرد إلى درجة الحرارة المناسبة. يُمكن أن يتم إضافة طعم إلى العصيدة من خلال إضافة ½ ديسيلتر من الموز المهروس.

عصيدة السميد 1 حصة

1 ديسيلتر من الماء

1 ملعقة كبيرة من السميد

3 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

قم بغلي كل من الماء والسميد واتركها على نار هادئة لمدة 3 - 4 دقائق تقريباً. قم بإزالة الوعاء من على النار ثم قم بمزج مسحوق Althéra. قم بالمزج باستخدام التوت على سبيل المثال أو هريس الفاكهة وقدمها كعصيدة باردة.

عصير الفاكهة

1 حصة

1 ديسيلتر من مزيج

Althéra

1/2 حبة موز و 2 ملعقة

كبيرة من عصير الفاكهة

مشروب التوت

1 حصة

1 ديسيلتر من مزيج

Althéra

2 ملعقة كبيرة من التوت

الأزرق (الثمار العنابية) و

2 ملعقة كبيرة من التوت البري



قم بمزج كافة المكونات لتصبح ذو قوام متوسط السمك. لجعل المشروب \ العصير ذو قوام أكثر سمكاً، يمكنك زيادة كمية الفاكهة أو التوت وتقليل كمية Althéra.

عصير الشوفان 1 حصة

1 1/2 ديسيلتر من Althéra الممزوجة جيداً

2 ملعقة كبيرة من حبوب الشوفان

1 موزة صغيرة أو 1 ديسيلتر من هريس الفاكهة

قم بمزج كافة المكونات لتصبح ذو قوام متوسط السمك. قم بتقديمها!

هريس الفاكهة 1 حصة

1 حبة تفاح أو حبة كمثرى

1 ديسيلتر من الماء

2 ملاعق معايرة من مسحوق Althéra

فاكهة مقطعة قطع صغيرة ثم قم بطبخها مع الماء إلى أن تصبح طرية. قم بتصفية المياه الزائدة ثم قم بتقليب قطع الفاكهة إلى أن تصبح ذات قوام متوسط التماسك. قم بمزج مسحوق Althéra.



هريس الموز 1 حصة

1 حبة موز

1/2 ديسيلتر من Althéra الممزوجة بشكل جيد

قم بهرس حبة الموز بشكل جيد. قم بإضافة مزيج Althéra إلى أن تصل إلى القوام المرغوب.

الوجبة الخفيفة

مقترحات للوصفات مع استخدام Althéra

أرز التفاح 4 حصص

4 ديسيلتر من الماء

1 ½ ديسيلتر من أرز العصيدة

3 - 4 حبات تفاح، مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة

1 - 2 ملعقة كبيرة سكر (عند الحاجة)

قم بغلي الماء قم بإضافة الأرز والتفاح واطرهم على نار هادئة لمدة 20 دقيقة. قم بإضافة السكر واطررها على النار لبضعة دقائق أخرى. قم بتقديمها جنباً إلى جنب مع Althéra الجاهزة.

هريس الخضروات الجذرية 1 حصة

½ - 1 من Althéra الجاهزة.

100 غرام بطاطس

50 غرام جزر أبيض

1 ملعقة صغيرة من السمن النباتي الخالي من اللبن (اختياري)

قم بطبخ البطاطس والخضروات الجذرية إلى أن تصبح طرية ثم قم بهرسها. قم بإضافة مزيج Althéra والسمن النباتي. يُمكن أن يتم تزويد كمية مزيج Althéra في البداية حتى يصبح الهريس ذو قوام أكثر سيولة.



i

نصائح!

قم بتغيير الخضروات الجذرية لأي خضروات من اختيارك، على سبيل المثال البازلاء أو الذرة أو القرنبيط أو البروكولي.

هريس البطاطس 1 حصة

½ - 1 من Althéra الجاهزة.

حوالي 150 غرام من البطاطس المقشرة والمطبوخة والمهروسة

1 ملعقة صغيرة من السمن النباتي

قم بإضافة مزيج Althéra والسمن إلى البطاطس حديثة الطهي والمهروسة وقم بتقليبها. يُمكن أن يتم تزويد كمية Althéra في البداية حتى يصبح الهريس ذو قوام أكثر سيولة.

تجنب الطبخ لفترة طويلة حيث أن التسخين لفترة طويلة فوق درجة حرارة 70 درجة يُمكن أن يقلل المحتوى من بعض العناصر الغذائية، خاصة الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.

وجبات أكثر غنى

مقترحات للوصفات مع استخدام Althéra

صلصة البشاميل

2 ديسيلتر من الماء

2 ملعقة كبيرة من الدقيق

1 ملعقة كبيرة من السمن النباتي

½ ديسيلتر من Althéra الممزوجة بشكل جيد

قم بتقليب الدقيق بسرعة في وعاء في الماء البارد. اطبخ المزيج لمدة 5 دقائق، ثم قم بإزالة الوعاء من على النار و قم بإضافة السمن النباتي و Althéra.

فطائر الشوفان 2 حصة

1 بيضة

2 ديسيلتر من Althéra الممزوجة بشكل جيد

¾ ديسيلتر من الدقيق

¾ ديسيلتر من حبوب الشوفان

السمن النباتي الخالية من الحليب للقلي

قم بمزج 1 ديسيلتر من Althéra الجاهزة مع الدقيق وحبوب الشوفان. قم بالتقليب إلى أن يصبح المزيج ذو قوام غير متماسك. قم بإضافة البيض والكمية المتبقية من Althéra. قم بقلي الفطائر الصغيرة. عند استخدام بديل البيض، يُرجى اتباع التعليمات الموجودة على العبوة.

الفطائر 1 حصة

1 بيضة

2 ديسيلتر من Althéra الممزوجة بشكل جيد

1 ديسيلتر من الدقيق

قم بإضافة الملح عند الحاجة

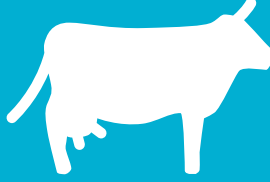
السمن النباتي الخالية من الحليب للقلي

قم بمزج 1 ديسيلتر من Althéra الجاهزة مع الدقيق، قم بالتقليب ببطء إلى أن يصبح القوام غير متماسك. قم بإضافة البيض والكمية المتبقية من Althéra. قم بقلي الفطائر لتصبح ذات لون بني ذهبي على كلا الجانبين في مقلاة صغيرة، ثم قم بتقديمها مع صلصتك المفضلة.

وجبات أكثر غنى

مقترحات للوصفات مع استخدام Althéra





هل ترغب بالحصول على مزيد من النصائح
أو هل لديك أية أسئلة بشأن أي
من منتجاتنا؟

يُرجى الاتصال بخدمة استشارات المستهلك:

السويد 020-78 00 20



النرويج 8156 8332 / 6781 7400

الدنمارك 3546 0167

السويد nestlehealthscience@se.nestle.com



النرويج nestlehealthscience@no.nestle.com

الدنمارك nestlehealthscience@dk.nestle.com



Nestlé Health Science

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.

هاتف: 08 - 561 525 00

www.nestlehealthscience.se