

## ХРАНЕНЕ НА БЕБЕТО

### Приготвяне на пюрета у дома

- 1 Можеш да приготвиш пюрета от сварени зеленчуци, плодове и месо или сурови меки плодове.
- 2 Почисти и измий добре продуктите и ги нарежи на парчета.
- 3 Измий добре съдовете с топла вода и препарат (веро, сапун) и ги изплакни добре с течаща студена вода.
- 4 Готви само с чиста питейна вода от чешмата.
- 5 Пази съдовете и продуктите от прах и насекоми като ги покриваш или съхраняваш в чист шкаф.
- 6 Приготвяй пюре за едно хранене. Ако остане, задължително съхрани пюрето в бурканче в хладилника.
- 7 Преди да готвиш и преди да нахраниш бебето, измий добре ръцете си с топла вода и сапун.
- 8 Преди и след хранене измий лъжичката и паничката на бебето с топла вода и препарат (веро, сапун).

Спазването на тези правила е важно за здравето на твоето бебе!

На 5-6 месеца трябва да се захрани с храна, различна от кърма/адаптирано мляко.

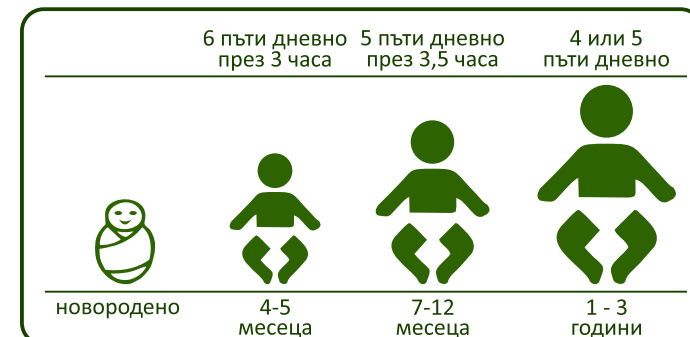
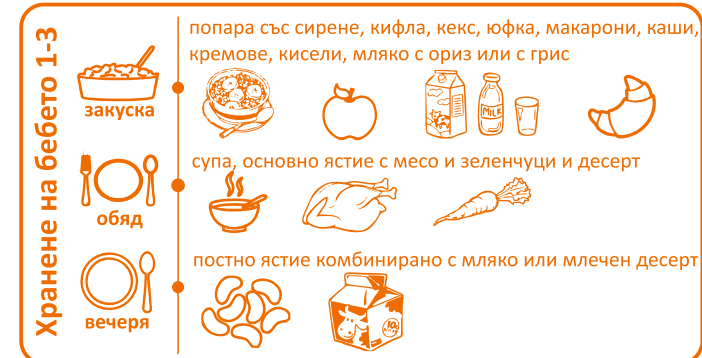
Личният лекар на бебето ще те посъветва кога и с каква храна да захраниш бебето.



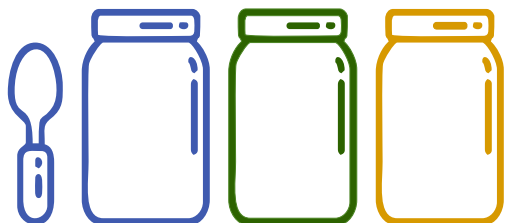
Захранващите храни до 1 г. са пюрета от плодове, зеленчуци, месо, риба и зърнени каши.

След 6-тия месец трябва да добавиш варен жълтък от яйце.

### Колко пъти на ден се храни бебето?



## ДЕТСКА КУХНЯ



1. Детето да е навършило 10 месеца;
2. Заявление;
3. Талон-направление от личния лекар (че детето е здраво, няма алергия към храни);
4. Акт за раждане – копие;
5. Предадени 30 бр. бурканчета от 190 мл и 60 бр. нови капачки;
6. Издава се абонаментна карта, срещу която се закупуват купони в раздавателните пунктове;
7. Броят на купоните се определя от броя на работните дни за месеца;

Как да запиша детето си?

**За повече информация –  
попитай в нашите центрове!**

В Детската кухня се приготвя храна за деца от 10 месеца до 3 години.

Храната е прясна, **РАЗНООБРАЗНА** подходяща за възрастта на детето.

Качеството на храната и хигиената на приготвяне са **гарантирани!**

Менюто е съставено от специалисти по детско хранене.

Детската кухня предлага най-доброто качество на възможно **най-ниска цена!**

Храната е приготвена с подходящи подправки, без сол: децата свикват с вкуса ѝ за седмица – две и започват да я предпочитат.

Спестява време и усилия, на достъпна цена и никога не се чудиш с какво да нахраниш бебето!

## КЪРМЕНЕ

### Защо да кърмя?



Кърмата осигурява всичко необходимо за твоето бебе, за да расте и да се развива добре.

Кърмата осигурява на бебето защита срещу различни болести и му помага да оздраве по-бързо, когато е болно.



Кърмените бебета имат здрави зъбки и кости.

Ако кърмиш ще се възстановиш по-бързо след раждането.



### Кърмата е най-добрата храна за бебето!



#### КЪРМА

Не струва нищо!  
Не изисква време за приготвяне!  
Винаги е на разположение на бебето!  
Винаги е с точната температура!  
Винаги е с необходимата чистота!



#### ДРУГО МЛЯКО

Струва скъпо.  
Поне 10 минути за приготвяне на всяко хранене.  
Трябва да бъде приготвяно дори през нощта.  
Изисква затопляне на вода и преваряване на шишето.

### С какво да се храня докато кърмя?



### Вредно е !



Употребата на кафе, алкохол и тютюпушенето се отразяват на бебето ти - плаче повече, трудно заспива, спи неспокойно, буди се нощем.