

HEALTHY TIP: BABY FOOD

Making your own baby food at home can be easy and cost efficient. It gives you the ability to ensure that your baby consumes healthy and nutritious foods without unnecessary additives.

FOOD PREPARATION:

- ✦ Cooking and steaming fruits and vegetables first helps create a smooth puree.
- ✦ Heating the fruits and vegetables also reduces risk of food borne illnesses.
- ✦ Produce may be easily steamed over the stove top or in a microwave in a shallow bowl of water (refer to “Using the Microwave” Tip Sheet).

BATCH MAKING:

Batch making recipes for your baby will help save a lot of time and energy through a busy week. Make 3 cups of baby food in the beginning of the week portioned into 3 oz storage cups and you'll have 8 meals ready to go!

FOOD SAFETY:

Our little ones can be much more susceptible to food borne illnesses due to their still developing immune systems. Therefore it is important to take extra precaution with food safety:

- ✦ Thoroughly wash and clean all produce.
- ✦ Store the baby food in sealed containers.
- ✦ Label and date all stored items whether frozen or in the fridge.

MIX-N-MATCH:

Here's a great option for batch making but leaves room for variety throughout the week!

- ✦ Prepare various fruits and vegetables and puree individually.
- ✦ Spoon into ice trays, cover with plastic wrap, and place in the freezer. Once each batch is frozen, dump cubes into labeled freezer bags.
- ✦ To prepare your baby's meals, choose 3-4 cubes, defrost ahead of time (or use the microwave/stovetop), and combine.
- ✦ Baby purees can last up to 3 months in the freezer or 48 hours in the refrigerator.

DON'T HAVE A BLENDER?

You can still easily create your own baby food as most fruits and vegetables can be mashed using a fork once cooked and softened. You can also choose soft foods such as bananas, avocados, or kiwis that can be manually mashed and mixed to create a quick meal for your baby. Some parents choose to skip purees completely and let their babies feed themselves with chunks of soft foods, once they are ready and show an interest in eating.

CONSEJOS SALUDABLES: COMIDA PARA BEBÉS

Preparar la comida para bebé en casa puede ser fácil y a un bajo costo. Le da la oportunidad de asegurarse de que su bebé está consumiendo alimentos nutritivos sin necesidad de añadirles ningún aditivo.

PREPARACIÓN DE LA COMIDA:

- Cocinar al vapor las frutas y los vegetales primero, ayuda a crear un puré cremoso.
- Calentar las frutas y los vegetales también reduce los riesgos de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Las frutas y verduras se pueden cocinar al vapor fácilmente bien sea sobre la estufa, o en el microondas en un recipiente con poca agua (vea la Hoja de Consejos “Usando el Microondas”).

LOTE DE PRODUCCIÓN:

Cocinar en lotes para su bebé puede ahorrarle mucho tiempo y energía durante una semana en la que está muy ocupado. Prepare 3 tazas de comida para bebé al comienzo de la semana, divídala en porciones de tazas de almacenamiento de 3 oz y tendrá 8 comidas listas para consumir!

SEGURIDAD ALIMENTICIA:

Nuestros pequeños pueden ser más susceptibles a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos debido a que ellos todavía están desarrollando su sistema inmunológico. Por lo tanto es importante tomar precauciones extras con la seguridad alimenticia:

- Lave y limpie muy bien las frutas y verduras.
- Almacene la comida para su bebé en recipientes cerrados.
- Etiquete y coloque la fecha a todos los recipientes almacenados ya sea congelados o en la nevera.

MEZCLE Y COMBINE:

A continuación una gran opción que contiene el lote de producción, pero que deja espacio para tener variedad durante la semana!

- Prepare varias frutas y vegetales y hágalos puré por separado.
- Coloque el puré por cucharadas en bandejas para hacer cubos de hielo, cúbralas con envoltura de plástico, y llévelas al congelador. Cuando cada lote esté congelado, tire los cubitos en bolsas de congelar etiquetadas.
- Para preparar las comidas de su bebé, seleccione 3-4 cubitos, descongélelos con anticipación (o use el microondas/la estufa), y combine.
- Los purés para su bebé pueden durar hasta 3 meses en el congelador o 48 horas en la nevera.

¿NO TIENE UNA LICUADORA?

Todavía puede fácilmente preparar la comida para su bebé, ya que la mayoría de las frutas y vegetales se pueden hacer puré usando un tenedor una vez cocidas y blandas. También puede escoger alimentos blandos como bananas, aguacates, o kiwis que se pueden hacer puré y mezclar manualmente para crear una comida rápida para su bebé. Algunos padres deciden no dar a sus bebés purés nunca y permiten que sus bebés se alimenten por si mismos con pedacitos de comida suave, una vez que ellos están listos y muestran interés en alimentarse.