

Nire lehen purea

Barazki egokiak hautatzea eta elikagaiak behar baino luzarago ez egitea funtsezko neurriak dira berdura-ahia elikagarria eta gozoa izan dadin

Haur jaioberriak esne hutsez elikatzen dira bolada batean, eta elikabide hori osatzeko garaia iristen denean, berdura-pureak ematen hastea izaten da ohikoena. Eta pure horiek egoki prestatzeko, funtsezkoa da jakitea zer berdura dagokion adin bakoitzari. Seigarren hilabetea izaten da mugarrria, oro har, eta ordutik aurrera aldaketa nabarmenak gertatzen dira haurtxoaren dietan. Sei hilabeteetatik aurrera (zertxobait lehenago, bular

hutsez elikatzen ez bada), trantsizio aldia hasten da, eta AEP Espainiako Pediatria Elkartearen Elikadura Protokoloek esaten duten bezala, elikadura osagarriari ekiten zaio; hau da, amaren esnea edo formulakoa ez den beste elikagai batzuk emateari.

Zer berdura hautatu haurtxoaren lehen errezetentzat

Gehienez, azenarioa, kalabazina, porrua, lekak, kalabaza eta patata gomendatzen dituzte espezialistek lehenbiziko pureak prestatzeko. AEP elkartearen *Haurtxoen elikaduraren eskuliburu praktikoa* lanean esaten da elikagai berriak modu progresiboan sartu behar direla, horrek aukera ematen du-eta erreakzio txarrik agertzen den ikusteko eta haurra bera ohitzen joateko zapore eta testura berrietara.

Beste berdura batzuk, berriz, hobe da ez ematea haurrak urtea bete arte, badaezpada ere:

- ↳ **Espinakak eta zerbak.** Elikadura arloko Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) esaten du ez dela komeni barazki horiek ematea haurrak 12 hilabete egin baino lehen. Izan ere, nitrato ugari izaten dute, eta hori kaltegarria gerta daiteke haurrarentzat. AESANek zehazten du, gainera, urtea bete aurretik ematen bazaio, ez duela izan behar pure guztiaren % 20 baino gehiago.
- ↳ **Azak, azalorea, brokolia, zainzuriak eta erremolatxa.** Berdura horiek zapore sendo eta bizikoak dira, eta haizetsuak ere bai; beraz, adinean aurrerago joanda ematea da onena.



Haurtxoari berdura-purea prestatzeko bost pauso

- ↳ **Pureak izango dituen berdurak hautatu.** Barazki freskoak bereiztea komeni da, hozkailuan denbora asko ez daramatenak, bestela galdu egiten dituzte-eta beren elikadura-ezaugarriak.
- ↳ **Ongi garbitu ur hotzetan, lur-hondarrak, intsektuak eta hondakin kimikoak (pestizidak) kentzeko.** Komeni bada, kendu azala eta kolpatuta dauden zatiak.
- ↳ **Lurruntan egin daitezke edo egosita.** Sutan zenbat eta denbora gutxiago eduki, orduan eta mantenu gutxiago galduko dituzte. Egosita prestatuko badira, ur gutxirekin egin behar dira, eta ura irakiten hasten denean sartu barazkiak. Presioko eltzea ere erabil daiteke denbora gutxian egin eta ezaugarririk gal ez dezaten.
- ↳ **Berdurak uretatik atera eta irabiagailuan pasatu.** Purea arinago

izan dadin nahi badugu, egosteko erabili den ura erantsiko diogu. Lehenbiziko hilabeteetan, hobe da purea urtsuagoa izatea, haurrak errazago barneratuko du eta.

- ↳ **Oliba-olio gordina erantsi, koilarakada bat.** Espainiako Pediatria Elkartearen gomendioa da oliba-olio gordina eranstea berdurak xehatu ondoren, pureak testura eta zapore hobeak izan ditzan.

Haurtxoaren berdura-pureari zer beste elikagai erantsi

Berdura-purea oinarri gisa hartuta, beste osagai batzuk eransten zaizkio denborarekin, eta horrelaxe osatzen da haurtxoaren dieta. Hona hemen zein diren elikagai osagarri horiek eta zein garaitan gehitu behar diren:

- ↳ **Oilasko-haragia, txahalkia edo arkume-haragia.** Sei hilabeteetik aurrera, haragia ere sar daiteke purean. AEPren gomendioa da oilaskoarekin hastea, eta aurrerago ematea arkumea eta txahalkia. Kopuru txikiekin hasi beharra dago (20 eta 30 gramo egunean). Haragia eta berdurak ez dira egin behar elkarrekin, bakoitzak bere denbora behar du eta. Egokiena da berdurak egin direnean eranstea haragia, eta guzti-guztia elkarrekin xehatzea.
- ↳ **Arrain zuria.** Haurrak 10 edo 11 hilabete egiten dituenean, arrain zuria ematen hastea gomendatzen du AEP elkarteak (30-40 gramo). Haragia bezalaxe, bereiz prestatzea komeni da eta xehatu aurretik nahastea berdurarekin.

➕ www.consumer.es



PUREA PRESTATZEKO ETA AURKEZTEKO AHOLKUAK

- **Egiatzatu elikagaiak prestatzeko erabiliiko den gainazala garbi dagoela, baita erabiliiko diren tresnak ere, saihestu egin behar baita horiek janaria kutsatzea.**
- **Egunean eguneko purea prestatu.** Ezin bada eta kopuru handiagoetan egin behar bada, hozkailuan 48 orduz eduki behar da gehienez ere, eta izozteki bada, errazio txikietan egitea komeni da, gero banan-banan ateratzeko.
- **Haurrari eman aurretik, egiatzatu pureak tenperatura egokia duela, haurra ez dadin erre.**
- **Koilara guria erabili (silikonazkoa) eta neurri egokikoa haurrari lehenbiziko pureak emateko.**
- **Pediatraren esanari jaramon egin eta hark agindutako pure kopurua eman haurtxoari, haren elikadura-egoerak eskatzen duena.**