



## Jak przygotować kaszkę ryżową i mleczno-ryżową dla maluszka w kilku prostych krokach?

W szybki sposób przyrządź dla szkraba dopasowaną do jego wieku kaszkę. Zanim zaczniesz przygotowywać dziecku posiłek, umyj ręce oraz sprawdź, czy wszystkie naczynia, których będziesz używać, są idealnie czyste oraz suche.

### Przygotuj:

- naczynie z miarką
- miseczkę
- łyżkę stołową

Zawsze postępuj według instrukcji, którą znajdziesz na opakowaniu wybranej przez Ciebie kaszki.

### Kaszka MLECZNO-RYŻOWA

- czajnik z wodą

### Kaszka RYŻOWA

- mleko modyfikowane dopasowane do wieku i potrzeb maluszka

1.



Wodę pitną doprowadź do wrzenia i gotuj przez **5 minut**.

1.



Przygotuj odpowiednią ilość **mleka modyfikowanego** zgodnie z przepisem na opakowaniu.

2.



Odmierz odpowiednią ilość **wody (150 ml)** i wlej do miseczki dziecka. Temperatura wody nie może być wyższa niż **40°C**.

2.



Odmierz odpowiednią ilość **mleka (160 ml)** i wlej do miseczki dziecka. Temperatura mleka nie może przekraczać **40°C**.

3.



Dodaj **45 g** (około **6 łyżek** stołowych) kaszki. Używaj czystej i suchej łyżki.

3.



Dodaj **25 g** kaszki (około **4-5 łyżek** stołowych) kaszki. Używaj czystej i suchej łyżki.

4.



Mieszaj do uzyskania **jednolitej** konsystencji. Nakarm dziecko czystą łyżeczką.

4.



Mieszaj do uzyskania **jednolitej** konsystencji. Nakarm dziecko czystą łyżeczką.

i

### Czy wiesz, że...

Już w jednej porcji kaszki znajdziesz m.in. ponad **50% dziennego zapotrzebowania maluszka na żelazo**, ważnego dla **rozwoju funkcji poznawczych**. Pamiętaj, że dla zdrowia dziecka ważna jest również urozmaicona i zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia.

### Poznaj wszystkie kaszki i kleiki Nestlé

Wybierz ulubioną kaszkę lub kleik dla swojego dziecka spośród naszych propozycji!



Kaszki mleczno-ryżowe



Kaszki ryżowe



Kaszki Skarby zbóż



Kaszki na dzień dobry i dobranoc



Kleiki