


NUTRICIA
Neocate
Junior

POTILASOPAS



OHJEITA NEOCATE JUNIORIN KÄYTTÖÖN

YKSINKERTAISIA RESEPTJÄ
VÄLIPALOISTA PÄÄRUOKIIN



Neocate Junior on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu ruokavaliohoitoon lapsille, joilla on lehmänmaitoallergia, moniruoka-allergia tai muu tila, jossa suositellaan elementaali ruokavaliota. Valmistetta käytetään lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjauksessa.

MITÄ ON NEOCATE JUNIOR?

Neocate Junior on aminohappopohjainen, hypoallergeeninen, maidoton ravintovalmiste yli 1-vuotiaille lapsille.

Lääkäri tai ravitsemusterapeutti on suositellut Neocate Junioria lapsellesi lehmänmaitoallergian tai moniruoka-allergian ruokavalihoitoon tai johonkin muuhun tilanteeseen, joka edellyttää aminohappovalmisteen käyttöä. Neocate Junior ei sisällä lehmänmaidon proteiinia ja se valmistetaan tehtaassa, jossa ei käsitellä lehmänmaitoa sisältäviä raaka-aineita.

Neocate Juniorista valmistettua juomaa voidaan juoda sellaisenaan tai käyttää maidon sijaan ruoanlaitossa ja leivonnassa. Neocate Junioria voidaan käyttää myös ainoana ruokana ja antaa lapselle letkuravintona. Tässä vihkosessa on myös reseptejä, joiden tarkoitus on inspiroida, kuinka voit tehdä helppoja ja erilaisia aterioita ruoka-allergiselle lapsellesi. Neocate Junior jauheen annostelussa on käytetty purkissa olevaa mittalusikkaa.

Resepteissä on käytetty Neocate Junior neutraalinmakuista, mutta Neocate Junioria on saatavana myös mansikanmakuisena!



Neocate Junior täyttää kasvavan lapsesi ravitsemukselliset tarpeet, ja siten turvaa hänen kasvuaan ja kehitystään.

MIKSI LAPSELLENI ON SUOSITELTU NEOCATE JUNIORIA?

Lääkäri tai ravitsemusterapeutti on kirjoittanut lapsellesi Neocate Junioria, koska lapsi:

- On 1-vuotias tai sitä vanhempi ja
- Tarvitsee tietynlaisen ruokavalion joko siitä syystä, että maitoallergia tai moniruoka-allergia jatkuu tai se on juuri diagnosoitu, tai esim. imeytymishäiriöiden vuoksi.

LAPSENI KÄYTTÄÄ JO HYPOALLERGEENISTA IMEVÄISTEN AMINO-HAPPOVALMISTETTA – MIKSI SIIRTYÄ NEOCATE JUNIORIIN?

Lapsen kasvaessa hänen ravintoaineiden tarpeensa muuttuu ja hänen energian ja proteiinin tarpeensa kasvaa. On tärkeää varmistaa, että lapsi saa ruokavaliostaan ja maidon korvaavasta valmisteestaan myös edelleen riittävästi energiaa ja proteiinia sekä vitamiineja ja kivennäisaineita tukemaan normaalia kasvua ja kehitystä.



- 300 ml Neocate Junioria turvaa 40 % yksivuotiaan lapsen päivittäisestä energian- ja proteiinitarpeesta.
- Neocate Junior sisältää kalsiumia, D-vitamiinia, rautaa ja sinkkiä sellaisia määriä, joita yli 1-vuotias lapsi tarvitsee.

MITEN LAPSI REAGOI UUTEEN VALMISTEeseen?

Neocate Junior on erittäin hyvänmakuinen. Jos lapsella on ollut käytössä aikaisemmin jokin muu valmiste (esim. imeväisikäisen Neocate LCP), siihen verrattuna Neocate Junior on kuitenkin erimakuinen. Valmiste on myös hyvin siedetty. On tärkeää huomioida, että Neocate Juniorissa on imeväisikäisen valmisteeseen verrattuna yli 1-vuotiaalle enemmän energiaa, proteiinia ja muita ravintoaineita. Askel askeleelta siirtyminen uuteen valmisteeseen voi auttaa lasta hyväksymään uuden maun paremmin ja totuttaa suolistoa myös korkeampaan ravintoaineiden määrään ettei se aiheuta vatsaoireita. Seuraavalla sivulla on joitakin vihjeitä uuteen valmisteeseen siirtymiseen.

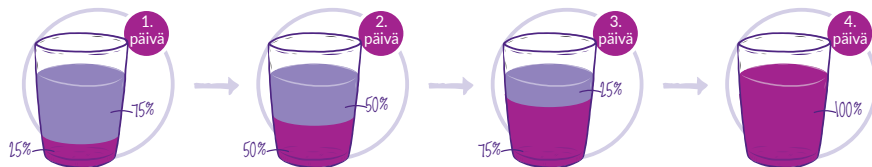


NEOCATE JUNIORIIN SIIRTYMINEN

Suurimmalle osalle lapsista ei tule mitään vatsaoireita siirryttäessä suoraan nykyisestä hypoallergeenisestä valmisteesta Neocate Junioriin.

Joidenkin lasten voi olla kuitenkin tarpeen siirtyä hitaasti Neocate Junior -valmisteeseen, koska se sisältää imeväisikäisten valmisteita enemmän ravintoaineita, kuin imeväisikäisten valmisteet. Siirtyminen voidaan tehdä muutaman päivän/viikon aikana sekoittamalla käytössä olevan valmisteen joukkoon päivä päivältä enemmän Neocate Junioria.

- Jos lapsella on ollut paljon vatsaoireita voidaan aloitus tehdä hyvin pienillä määrillä: 10 % Neocate Junioria ja 90 % nykyistä valmistetta ja lisätä suhdetta 10 %-yksikköä päivittäin tai joka toinen päivä. Tällöin Neocate Juniorin käyttöön siirrytään noin 2-3 viikon siirtymäjaksan aikana.
- Vähäoireinen lapsi voi aloittaa 25 % Neocate Junioria ja 75 % nykyistä valmistetta ja 1-2 päivän välein kasvattaa tätä 25 %-yksiköllä. Tällöin Neocate Juniorin käyttöön siirrytään viikon aikana.



Noudata aina lapsesi lääkärin tai ravitsemusterapeutin antamia ohjeita.

NEOCATE JUNIOR -LIUKSEN SEKOITTAMINEN

1. Mittaa tarvittava määrä vettä astiaan.
 2. Lisää suositeltu mittalusikka-määrä Neocate Junior -jauhetta veteen. Yksi mittalusikallinen jauhetta painaa noin 8 g.
 3. Sulje astia ja ravista kunnes jauhe on liennut.
- Syötöstä/ruokailusta ylijäänyt valmiste tulee heittää pois tunnin kuluttua syöttämisen aloittamisesta.

Suosittelun laimennos on 1 kcal/ml. Tämä saadaan sekoittamalla seuraavat määrät jauhetta ja vettä.

Jauheen määrä	Vettä	Kokonais-määrä
4 mittaa	130 ml	150 ml
5 mittaa	170 ml	200 ml
7 mittaa	215 ml	250 ml
8 mittaa	250 ml	300 ml

Suosittelun laimennos saattaa poiketa tästä.
Noudata aina saamiasi ohjeita.

MUSTIKKAPUURO

1-2 ANNOSTA

2 DL VETTÄ

8 MITTALUSIKKAA NEOCATE JUNOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1 ½ DL JAUHETTA)

½ DL MUSTIKKAKEITTOA

¾ DL KAURAHIUVALEITA TAI NELJÄN VILJAN

HIUVALEITA*

RIPAUS SUOLAA

TEE NÄIN

Keitä vesi kattilassa. Lisää mustikkakeitto, hiutaleet ja suola ja anna kiehua hiljalleen noin 5 minuuttia (hiutalepaketin ohjeen mukaan). Sekoita jatkuvasti, ettei puuro pala pohjaan. Sekoita lopuksi joukkoon Neocate Junior -jauhe.

Tarjoile marjojen tai hillon kanssa.

*Hiutaleiden tilalle voit kokeilla ja vaihtaa mitä vain lapselle sopivia puurohiutaleita.

KOKO OHJEEN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 500 kcal	Proteiinia 13 g	Rautaa 4,7 mg	Kalsiumia 284 mg	D-vitamiinia 3,8 µg
-------------------	-----------------	---------------	------------------	---------------------



KAAKAOJUOMA

1 ANNOS

1 ½ DL VETTÄ
3 MITTALUSIKKAA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
2 TL MAIDOTONTA KAAKAOJAUHETTA
1 RKL SOKERIA
VANILJASOKERIA VÄHÄN MAUN MUKAAN

TEE NÄIN

Kaada mukiin noin desilitra keitettyä kuumaa vettä ja lisää kaakaojauhe, sokeri ja vaniljasokeri. Lisää loput vedestä joukkoon kylmänä, niin kaakaojuomasta tulee juontilämpöistä.

Sekoita Neocate Junior -jauhe joukkoon.

YHDEN ANNOKSEN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 235 kcal	Proteiinia 6 g	Rautaa 2,6 mg	Kalsiumia 164 mg	D-vitamiinia 2 µg
-------------------	----------------	---------------	------------------	-------------------

MUSTIKKAJUOMA

1 LASILLINEN

2 DL MUSTIKKAKEITTOA
2 MITTALUSIKKAA
NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA

TEE NÄIN

Sekoita aineet yhteen lasissa tai sheikerissä.

YHDEN LASILLISEN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 200 kcal
Proteiinia 3,5 g
Rautaa 1,8 mg
Kalsiumia 126 mg
D-vitamiinia 1,3 µg



VINKKI!

Kokeile mustikka-
keiton tilalle ruusun-
marjakeittoa.



TEELEIPÄSET

12 KPL

8 DL VEHNÄJAUHOJA*

¼ TL SUOLAA

3 TL LEIVINJAUHETTA

8 MITTALUSIKKAA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1,2 DL JAUHETTA)

2 ½ DL VETTÄ

1 DL MAIDOTONTA JUOKSEVAA MARGARIINIA

* Vehnäjauhojen tilalla voi käyttää myös muita lapselle sopivia jauhoja.

TEE NÄIN

Kuumenna uuni 250 asteeseen. Kaada jauhot, suola, leivinjauhe ja Neocate Junior -jauhe kulhoon ja sekoita. Lisää vesi ja margariini kuivien aineiden joukkoon. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina 12 osaan, muotoile taikinasta tasaisia palloja. Paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia tai kunnes teeleivät saavat hiukan väriä.

Tarjoa heti maidottoman margariinin ja lapselle sopivien leivänpäällisten kanssa. Ylijääneet voi pakastaa seuraavaan kertaan.

YHDEN TEELEIPÄSEN RAVINTOSISÄLTÖ, LEIVOTTU VEHNÄJAUHOILLA

Energiaa 220 kcal

Proteiinia 4 g

Rautaa 0,6 mg

Kalsiumia 29 mg

D-vitamiinia 0,9 µg

MARJA-HEDELMÄ SMOOTHIE

1-2 ANNOSTA

4 MITTALUSIKKAA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
1 ¼ DL VETTÄ
1 DL MARJA-/HEDELMÄSOSETTA
(ESIM. MANGO-BANAANISOSETTA)
MARJOJA PÄÄLLE KORISTEEKSI

TEE NÄIN

Sekoita aineet yhteen ja tarjoile. Marja-/hedelmäsoseena voit kokeilla mitä vain, mikä sopii ja maistuu lapselle.

KOKO ANNOKSEN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 210 kcal	Proteiinia 4,5 g	Rautaa 1,85 mg	Kalsiumia 137 mg	D-vitamiinia 1,9 µg
-------------------	------------------	----------------	------------------	---------------------

HEDELMÄJÄÄTELÖ

4 JÄÄTELÖPUIKOKO

½ BANAANI
1 DL MARJOJA TAI HEDELMIÄ PALASINA
1 TL HUNAJAA
4 MITTALUSIKKAA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
1 ¼ DL VETTÄ

TEE NÄIN

Laita kaikki aineet kulhoon ja sekoita tasaiseksi sauvasekoittimella. Kaada seos mehujäämuottiin ja laita pakastimeen 3-4 tunniksi, kunnes ne ovat jäätyneet kokonaan. Banaani antaa jäätelölle hyvän rakenteen, muuten hedelminä ja marjoina voit kokeilla mitä vain, mikä sopii ja maistuu lapselle.

YHDEN JÄÄTELÖPUIKON RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 80 kcal	Proteiinia 1,7 g	Rautaa 0,8 mg	Kalsiumia 48 mg	D-vitamiinia 0,6 µg
------------------	------------------	---------------	-----------------	---------------------

OHUKAISET

7 OHUKAISTA

1 DL VEHNÄJAUHOJA*

1 RIPAUS SUOLAA

8 MITTALUSIKALLISTA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1 ½ DL JAUHETTA)

2 ½ DL VETTÄ

2 MUNAA

PAISTAMISEEN MAIDOTONTA JUOKSEVAA
MARGARIINIA

TEE NÄIN

Sekoita jauhot, suola ja Neocate Junior -jauhe kulhossa. Lisää vesi ja munat ja vatkaa tasaiseksi. Paista letut keskilämmöllä. Käytä mielellään hiukan pienempää paistinpannua, koska ohukaiset ovat hiukan hauraampia. Tarjoile hillon, marjojen tai jonkun muun hyvän kanssa. Ylijääneet ohukaiset voi hyvin pakastaa.

YHDEN OHUKAISEN RAVINTOSISÄLTÖ, TAIKINA VALMISTETTU VEHNÄJAUHOILLA

Energiaa 150 kcal	Proteiinia 4 g	Rautaa 0,9 mg	Kalsiumia 48 mg	D-vitamiinia 0,8 µg
-------------------	----------------	---------------	-----------------	---------------------



MUNATTOMAT OHUKAISET

5 OHUKAISTA

2 DL VEHNÄJAUHOJA*
1 RIPAUS SUOLAA
2 TL LEIVINJAUHETTA
8 MITTALUSIKALLISTA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1 ½ DL JAUHETTA)
2 ½ DL VETTÄ
2 RKL MAIDOTONTA JUOKSEVAA MARGARIINIA
PAISTAMISEEN MAIDOTONTA JUOKSEVAA
MARGARIINIA

YHDEN OHUKAISEN RAVINTOSISÄLTÖ, TAIKINA VALMISTETTU VEHNÄJAUHOILLA

Energiaa 220 kcal	Proteiinia 4 g	Rautaa 1 mg	Kalsiumia 57 mg	D-vitamiinia 0,8 µg
-------------------	----------------	-------------	-----------------	---------------------

HERKULLISET PORKKANAKAKKUMUFFINSSIT

10 KPL

2 DL VEHNÄJAUHOJA*
1 DL KAURAHIUETALEITA*
2 RKL SOKERIA
1 TL LEIVINJAUHETTA
HYPPYSELLINEN SUOLAA
1 TL KANELIA
4 MITTALUSIKALLISTA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
1 DL VETTÄ
½ DL RYPSIÖLJYÄ
2 DL HIENOKSI RAASTETTUA PORKKANAA
1 MUNA
10 MUFFINSSIVUOKAA

YHDEN MUFFINSSIN RAVINTOSISÄLTÖ, TAIKINA VALMISTETTU VEHNÄJAUHOILLA

Energiaa 150 kcal	Proteiinia 2,5 g	Rautaa 0,5 mg	Kalsiumia 10 mg	D-vitamiinia 0,2 µg
-------------------	------------------	---------------	-----------------	---------------------

* Vehnäjauhojen ja kaurahiutaleiden tilalla voi käyttää myös muita lapselle sopivia jauhoja ja hiutaleita.

TEE NÄIN

Kaada jauhot, suola, leivinjauhe ja Neocate Junior -jauhe kulhoon. Lisää vesi ja vatkaa tasaiseksi. Paista letut keskilämmöllä. Käytä mielellään hiukan pienempää paistinpannua, koska ohukaiset ovat hiukan hauraampia. Tarjoile hillon, marjojen tai jonkun muun hyvän kanssa. Ylijääneet ohukaiset voi hyvin pakastaa.

TEE NÄIN

Kuumenna uuni 180 asteeseen. Sekoita kaikki kuivat aineet kulhossa. Lisää vesi, öljy, porkkanaraaste ja kauranmuna ja sekoita taikinaksi. Lusikoi taikina muffinssivuokiin. Täytä muotti puolilleen. Paista uunin keskitasolla noin 20 minuuttia tai kunnes muffinit ovat hyvänvärisiä. Tarjoile sellaisenaan ja ylijääneet voit pakastaa.

PERUNARÖSTIT

1 VUOALLINEN, NOIN 4 ANNOTTA

5–6 PERUNAA (NOIN 400 G)
2 DL VEHNÄJAUHOJA
½ TL SUOLAA
2 ½ DL NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
5 ½ DL VETTÄ
3 MUNAA
MAIDOTONTA MARGARIINIA VUOAN
VOITELUUN
PUOLUKKAHILLOA

TEE NÄIN

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kuori ja raasta perunat karkeaksi raasteeksi. Kaada jauhot, suola ja Neocate Junior -jauhe kulhoon. Lisää vesi ja munat ja sekoita tasaiseksi taikinaiksi. Lisää raastettu peruna. Kaada voideltuun vuokaan (noin 25 x 35 cm) ja paista uunin keskitasolla 35 minuuttia, kunnes massa on kiinteää ja saa päältä kauniin värin. Anna jäähtyä ja tarjoile puolukkahillon ja kasvien kanssa.

YHDEN ANNOTSEN ELI NELJÄSOSAN KOKO RESEPTISTÄ RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 400 kcal

Proteiinia 13,8 g

Rautaa 2,5 mg

Kalsiumia 150 mg

D-vitamiinia 2,5 µg

KUKKAKAALISOSEKITTO

4 DL KEITTOA

1 RKL RYPSIÖLJYÄ TAI MAIDOTONTA
MARGARIINIA
1 RKL HIENOKSI HAKATTUA SIPULIA
½ HIENOKSI MURSKATTU VALKOSIPULINKYNSI
2 ½ DL VETTÄ
150–200 G KUKKAKAALIA
8 MITTALUSIKALLISTA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1 ½ DL JAUHETTA)
SUOLAA JA VALKOPIPPURIA

TEE NÄIN

Kuumenna öljy tai margariini kattilassa. Lisää sipuli ja valkosipuli kattilaan ja kuullota hetki. Lisää joukkoon vesi ja kukkakaali pieninä paloina. Keitä noin 10 minuuttia kunnes kukkakaali on pehmeää. Ota kattila pois hellalta ja lisää Neocate Junior -jauhe. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Mausta suolalla ja valkopiipurilla. Ylijääneen keiton voi hyvin pakastaa.

KOKO RESEPTIN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 470 kcal

Proteiinia 11 g

Rautaa 4,2 mg

Kalsiumia 304 mg

D-vitamiinia 3,8 µg

KINKKUKASTIKE PASTALLE

3 DL KASTIKETTA

2 RKL MAIDOTONTA MARGARIINIA
1 RKL HIENOKSI HAKATTUA SIPULIA
2 RKL VEHNÄJAUHOJA*
2 ½ DL VETTÄ
8 MITTALUSIKALLISTA NEOCATE JUNIOR -JAUHETTA
(VASTAA NOIN 1 ½ DL JAUHETTA)
50 G KINKKUA
OREGANO
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

* Vehnäjauhojen tilalla voi käyttää myös muita lapselle sopivia jauhoja

TEE NÄIN

Kuumenna rasva kattilassa. Ruskista sipuli nopeasti ja lisää jauhot. Lisää vesi ja keitä 3 minuuttia.

Sekoita Neocate Junior -jauhe pieneen määrään vettä niin, että se liikenee täysin ja kaada seos kattilaan ja vispaa huolellisesti kastikkeen joukkoon. Lisää kinkku suikaleiksi leikattuna ja mausta oreganolla, suolalla ja mustapippurilla. Tarjoile juurikeitetyin pastan ja suosikkivihannesten kanssa. Ylijääneen kastikkeen voi hyvin pakastaa.

Kastiketta voidaan muokata erilaisilla mausteilla ja lisukkeilla.

KOKO RESEPTIN RAVINTOSISÄLTÖ

Energiaa 670 kcal

Proteiinia 20 g

Rautaa 4 mg

Kalsiumia 270 mg

D-vitamiinia 3,8 µg

VINKKI!

Tee kalalle kastike keitetystä kananmunasta ja persiljasta. Käytä kinkun ja oreganon sijasta hienonnettua keitettyä kananmunaa ja persiljää ja tarjoile esim. savusiian kanssa.



NEOCATE JUNIOR – KASVAVAN LAPSEN KASVAVIIN TARPEISIIN



- Neocate Junior on 400 g purkissa, josta tulee 1,9 litraa ohjeenmukaisella laimennoksella.
- Kaksi makuvaihtoehtoa: neutraali ja mansikanmakuinen.
- Neocate Junior on myynnissä aptekeissa ympäri maan.

Lue maitoallergiasta lisää

www.maitoallergia.fi

Neocate Junior on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu ruokavaliohoitoon lapsille, joilla on lehmänmaitoallergia, moniruoka-allergia tai muu tila, jossa suositellaan elementaariuokavaliota. Valmistetta käytetään lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjauksessa.

Danone Oy
nutriciasuomi@danone.com
www.maitoallergia.fi

NUTRICIA
LIFE TRANSFORMING NUTRITION