



annabel karmel

Ghidul complet pentru înțărcaatul copilului

Rapid și ușor

Tot ce trebuie să cunoști despre alimentația
copilului tău în primul an.
100 de rețete delicioase

Cuprins



Primele gusturi: 6 luni **4**



După primele gusturi: 6 luni **34**



De la 6 la 9 luni **52**



De la 9 la 12 luni **94**



Despre autoare **173**

Mulțumiri **173**

De ce să înțarci copilul

Trecerea de la alimentația lactată – de la sân sau cu lapte praf – la mâncarea solidă este un proces delicat, care depinde în mare parte de nevoile bebelușului tău și de capacitatea lui de a ingurgita alimente cu texturi diferite. Introducerea alimentelor solide înseamnă și un adaos de gusturi și texturi noi, ca și de cantități. În plus, e bine să te folosești de această perioadă pentru a-i forma copilului niște obiceiuri alimentare bune și sănătoase.

Înțarcarea poate să ți se pară copleșitoare atunci când ești bombardată cu informații despre momentul când trebuie să începi, despre ce și cât trebuie să-i dai copilului să mănânce, despre cum să identifici și să faci față alergiilor și intoleranțelor alimentare. Dacă în familia ta există cazuri de alergii sau dacă bebelușul are vreo eczemă, e recomandabil ca, în primele șase luni, să-l hrănești la sân. Scopul pe care mi l-am propus în această carte este să te ghidez pas cu pas în procesul de hrănire a bebelușului, pentru ca acest proces să se desfășoare calm, fără anxietate pentru tine sau pentru copilul tău. Delicioasele rețete prezentate te vor purta de-a lungul fiecărei etape de dezvoltare, punându-ți la dispoziție idei pe gustul celui mic, capabile să te ajute să-i lărgești orizontul alimentar.

Obiceiurile alimentare și gusturile se formează acum, în copilăria mică; în primul an,

copiii cresc mai repede decât la orice altă vârstă, așa că, între 6 și 12 luni, ai extraordinara ocazie de a face copilul să consume o varietate de alimente, încurajându-l să încerce noi arome și texturi.

Când să înțarci copilul

Introducerea alimentelor solide este o mare piatră de încercare în viața copilului și nu constă într-un set fixat de pași; unii copii sunt pregătiți de înțarcare mai devreme decât alții și le place să încerce alimente noi, în timp ce alții au nevoie de o perioadă mai îndelungată pentru a se adapta la acest nou mod de hrănire.

Recomandările oficiale actuale susțin că mâncarea solidă trebuie introdusă în alimentația copilului de la vârsta de șase luni. Ai putea să începi înainte de această vârstă dacă bebelușul tău este pregătit, dar reține că e important să-i dai numai lapte până la vârsta de 17 săptămâni, căci sistemul său digestiv nu se maturizează complet înainte de această vârstă. De la 17 săptămâni, mulți copii pot tolera primele gusturi, așa că, dacă bebelușul tău e pregătit, poți începe să introduci treptat alimentele solide.

E important ca bebelușul să înceapă să mănânce alimente solide de la vârsta de 24 de săptămâni, chiar dacă s-a născut prematur. Foarte important este și ca micuții născuți prematur să fie înțărcați de la 6 luni, ca să beneficieze

Primele piureuri de fructe



Piur  de pară
Congelabil
De la 6 luni
2 por ii

Piur  de pară

Ingrediente

- 2 pere coapte, cur ate de coajă, scobite  i tăiate buc tele
- 1 lingură de orez pentru copii
- 1 lingură de lapte (cel pe care îl bea copilul de obicei)

Perele coapte sunt dulci în mod natural  i reprezintă o sursă bună de vitamina C  i un prim fruct foarte sănătos pentru copilul tău. Mie  mi plac în mod special perele suculente, cu pulpa dulce. Unele piureuri de fructe, precum cel de pere  i cel de piersici, sunt destul de zemoase; ad ug nd pu in orez  i pu in lapte din care bea copilul de obicei, ele vor primi o textură mai densă  i mai cremoos .

★ Se pun buc tecele de pară într-o cr ticoar , se acoperă cu capacul  i se lasă 2-3 minute, p n  c nd se înmoaie. Se pasează p n  devin piur . Se adaugă orezul  i laptele  i se amestecă bine.



EDITURA PARALELA 45







Fructe



De la 6 luni
3 porții

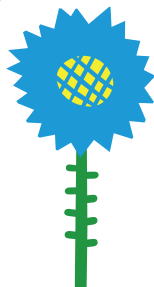
Ingrediente

2 pere coapte, curățate,
scobite și tăiate cubulețe
150 g de afine
1 banană coaptă, curățată
și tăiată felii

Afine, pară și banană

La această rețetă poți pune banană, iar vara poți face o combinație de afine, pară și piersică. Dacă piureul e prea zemos, poți să-l mai îngroși puțin cu cereale sau cu puțin pesmet.

★ Într-o crăticioară, se fierb la foc mic afinele și para timp de 5 minute, până se înmoaie. Se iau de pe foc, se adaugă banana și se mixează toate până se omogenizează.





EDITURA PAULINA 45