



Annabel Karmel

# Top 100 piureuri pentru bebeluși

*100 de mese ușor de preparat pentru un bebeluș sănătos și fericit*

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Aida-Elvira Mihai

Respect pentru oameni și cărți

## INTRODUCERE

Introducerea alimentelor solide 6

Alergiile alimentare 12

Diversificarea bebelușilor născuți prematur 18

**PRIMA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 6 LUNI 21**

**DUPĂ INTRODUCEREA PRIMELOR GUSTURI: 6-7 LUNI 33**

**A DOUA ETAPĂ A DIVERSIFICĂRII: 7-9 LUNI 63**

**DOBÂNDIREA INDEPENDENȚEI: 9-12 LUNI 97**

**REȚETE DE BAZĂ 124**

**INDEX 127**

**MULȚUMIRI 128**

**DESPRE AUTOARE 128**



• Atât timp cât piureul este încălzit în totalitate până face bule, se poate introduce în cuporul cu microunde așezat pe un vas. Lăsați-l să se răcească și amestecați înainte de a-l servi bebelușului.

- Nu reîncălziți mâncarea mai mult de o singură dată și nu păstrați hrana preparată mâncată pe jumătate, deoarece poate fi contaminată de bacteriile purtate de saliva din lingură.
- Mâncarea bebelușului trebuie să fie caldă, dar nu fierbinte, deoarece gura unui bebeluș este mult mai sensibilă la căldură decât aceea a unui adult.
- Dacă reîncălziți mâncarea într-un cupor cu microunde, încălziți până este fierbinte și apoi lăsați la răcire. Această metodă distrug orice bacterie care ar putea exista în mâncare.
- Atunci când reîncălziți mâncarea într-un cupor cu microunde, amestecați foarte bine pentru a elimina bulele fierbinți. Verificați temperatura înainte de a hrăni bebelușul.

## Alergiile alimentare

Alergiile alimentare apar cel mai frecvent în primii ani de viață. Însă nu trebuie să vă îngrijorați nejustificat în privința alergiilor, ci numai dacă există în familie un istoric al alergiilor sau al bolilor atopice, precum rinita alergică, astmul sau eczema.

Incidența alergiilor alimentare în cazul majorității bebelușilor este chiar foarte scăzută – aproximativ 6 procente.

Un studiu publicat în revista *Lancet* în urmă cu câțiva ani a arătat că, în timp ce 20% dintre adulții din Marea Britanie credeau că suferă de o alergie alimentară, testarea IgE (care arată dacă răspunsul alergic implică sistemul imunitar și este astfel o „alergie reală”) a arătat că, de fapt, numai 3% dintre cei testați sufereau într-adevăr de o alergie alimentară.

Cele mai obișnuite alimente care sunt răspunzătoare de riscul unei reacții alergice la bebeluși sunt:

- lăptele de vacă și produsele lactate;
- arahidele și semințele;
- ouăle;
- produsele pe bază de grâu;
- peștele, în special crustaceele;
- fructele de pădure și citricele, care pot declanșa reacție, dar cauzează rareori o alergie reală.

Dacă pentru unul dintre părinți sau ambii există un istoric privind alergia alimentară sau boala atopică, bebelușul va prezenta un risc crescut de dezvoltare a unei afecțiuni alergice, iar alimentele trebuie introduse pe rând și sub observare atentă. Cel mai bine este să luați următoarele măsuri de precauție:

- dacă este posibil, hrăniți bebelușul exclusiv la sân în primele șase luni; dacă nu, discutați cu medicul posibilitatea folosirii laptelui praf „hipoalergic” pentru sugari;
- atunci când încetați alăptarea, evitați alimentele cu grad ridicat de risc enumerate anterior până când bebelușul nu a împlinit cel puțin șase luni; în schimb, începeți cu alimente care nu pot provoca o reacție alergică, precum orezul pentru bebeluși, legumele rădăcinoase, merele și perele;
- grupurile de alimente noi trebuie introduse pe rând, la un interval de 2-3 zile între ele; astfel, dacă există o reacție, veți ști ce a cauzat-o;
- dacă există un istoric al alergiilor la un anumit aliment, evitați-l până când bebelușul nu a împlinit cel puțin șase luni;
- dacă suspectați că ar putea fi alergic la grâu sau laptele de vacă, nu excludeți din alimentația copilului aceste alimente-cheie fără să consultați întâi medicul.

Deși foarte mulți copii depășesc alergiile în jurul vîrstei de trei ani, unele dintre ele – în special sensibilitatea la ouă, lapte, pește, crustacee sau arahide – pot dura toată viața.

## Ce este reacția alergică?

În general, o reacție alergică apare atunci când sistemul imunitar identifică o substanță inofensivă drept amenințătoare și declanșează producerea unei mari cantități de anticorpi în sânge, care poate cauza sau poate contribui la apariția unor afecțiuni, cum ar fi eczemă, urticarie (mâncărime roșie sau pete albe umflate), rinita alergică, astm, diaree, al căror tratament nu dă rezultate. Dacă există indicii că bebelușul este alergic la alimente de bază, precum grâu sau laptele de vacă, trebuie să cereți sfatul unui expert cu privire la metoda de păstrare a unui echilibru în alimentație.

## Intoleranța alimentară

Intoleranța alimentară, numită uneori alergie alimentară „falsă”, este o afecțiune în care organismul este incapabil să digere corect anumite alimente. Afecțiunea durează în general puțin și nu este echivalentă cu o alergie alimentară reală, care implică sistemul imunitar. Poate însă provoca aceleași simptome; aşadar, dacă suspectați că bebelușul este alergic la un aliment obișnuit, cum ar fi laptele de vacă, trebuie să consultați medicul pediatru înainte de a trece la laptele praf. Este foarte posibil ca reacția adversă apărută la bebeluș să fie temporară.

Dacă ați născut prematur bebelușul, momentul în care se începe diversificarea poate varia.

Bebelușii născuți înaintea celei de-a treizeci și șaptea săptămâni de sarcină au o nevoie mai mare de anumite substanțe nutritive, cum ar fi fierul și zincul, deoarece acestea încep să fie asimilate de organismul bebelușului în ultimele luni de sarcină.

Foarte mulți bebeluși născuți prematur pot fi pregătiți să consume alimente solide înaintea vîrstei de șase luni, vîrsta „corectată” (adică vîrsta bebelușului calculată de la data presupusă a nașterii). Se recomandă ca bebelușii născuți prematur să consume alimente solide undeva între patru și șapte luni, vîrsta „necorectată” (adică vîrsta unui copil calculată de la data propriu-zisă a nașterii și nu de la cea presupusă).

Nu există semne particulare pe care un bebeluș le poate prezenta atunci când este pregătit pentru diversificare; aşadar, acest moment trebuie discutat cu asistentul medical și cu alți specialiști implicați în hrănirea bebelușului pentru a fi siguri că nu vă grăbiți. Pe de altă parte, se pare că, dacă vă asigurați că mâncarea cu bucățele nu este introdusă prea târziu, se pot preveni astfel unele dificultăți de hrănire. S-a sugerat că bebelușii trebuie să consume mâncăruri cu bucăți mici până la vîrstă de nouă luni, vîrsta „necorectată”. Dacă î se permite bebelușului să consume alimente „bețisoare” cât de repede poate face el acest lucru, va fi încurajat să accepte mai repede diferite alimente și îl va ajuta totodată în dezvoltarea coordonării ochi-mână.

În spital, bebelușii născuți prematur sunt de obicei hrăniți cu lapte matern, care poate fi îmbogățit, după caz, cu proteine, vitamine și minerale. Dacă nu există lapte matern, sunt hrăniți cu un lapte praf special pentru sugari, care conține mai multe calorii, proteine, vitamine și minerale decât laptele praf standard. După ieșirea din spital, bebelușul care nu este alăptat este hrănit cu un lapte praf special „post natal”, tip Farley Premcare sau Cow & Gate Nutriprem 2, disponibil pe bază de rețetă, cu un conținut mai ridicat de substanțe nutritive decât laptele praf standard. Bebelușii născuți prematur sunt predispuși să „recupereze” în termenii creșterii și au nevoie adesea de cantități mai mari de lapte și de mese mai dese decât bebelușii născuți la termen.

În momentul diversificării bebelușilor născuți prematur, trebuie să vă asigurați că alimentele nu conțin un nivel prea scăzut de energie – nu este sănătos să ghiftuiți bebelușul cu piureuri de fructe și legume, înlocuind substanțele nutritive din lapte. Alimente cum ar fi ouăle, brânza, iaurtul grecesc și fructul de avocado au un conținut dens de substanțe nutritive și sunt ideale pentru a fi consumate în cea de-a doua etapă a diversificării, ca și piureurile pe bază de cartofi sau cartofi dulci preparate cu lapte praf sau lapte matern și un adaos mic de unt sau ulei de măslini. Orezul pentru bebeluși (îmbogățit cu fier), combinat cu lapte praf special sau lapte matern, este foarte bun pentru micul dejun, dar încercați să adăugați puțin piure de fructe pentru a-i modifica aroma. Contra răperilor obișnuite, bebelușii nu agreează întotdeauna mâncarea cu gust fad.

Respect Trebuie de asemenea să vă asigurați că includeți în hrană și alimentele care oferă surse de proteine și fier. Introduceți carne în jurul vîrstei de șase luni și, puțin mai târziu, peștele. Dacă nu doriți ca bebelușul să consume carne sau pește, cantitățile mici de piureuri de mazăre sau linte reprezintă o alternativă sănătoasă. Oferiți-i o gamă largă de alimente, pentru a asigura un echilibru nutritiv sănătos și pentru a evita ca bebelușul să se transforme mai târziu într-un mofturos.



# Libris

.RO

Respect pentru oameni și cărți



# Prima etapă a diversificării: 6 luni

Respect pentru oameni și cărți

Diversificarea bebelușului și introducerea în dieta sa a alimentelor solide reprezintă o importantă și emoționantă piatră de hotar pentru orice părinte și este un pas înainte pentru bebeluș, deoarece se deschide astfel o întreagă lume de gusturi necunoscută până atunci.

Nu există nimic mai bun pentru bebeluș decât alimentele proaspete, iar rețetele mele de piureuri sunt ușor de pregătit. Cele mai multe pot fi congelate astfel încât nu va trebui să o luați de la zero cu gătitul în fiecare zi. Preparând dumneavoastră însivă mâncarea bebelușului, sunteți siguri că folosiți ingrediente de cea mai bună calitate, iar piureurile pregătite în casă sunt mult mai gustoase decât cele pe care le cumpărați la borcan și care au adesea un termen de valabilitate de doi ani.

Îndepliniți recomandările principale și apoi urmați-vă instinctele, deoarece nu există doi bebeluși la fel și, de obicei, Mama știe cel mai bine.

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți





6 LUNI



SE OBȚIN 8 PORȚII



TIMPUL DE PREPARARE:  
15-20 DE MINUTE



SE POATE CONGELA

Morcovii sunt un aliment excelent pentru etapa de încetare a alăptării, deoarece bebelușilor le place gustul lor dulce natural.

### SFAT

Nu este indicat să întârziați introducerea alimentelor solide după vîrsta de sase luni. Bebelușul trebuie să învețe să mestece și să înghiță alimentele, iar mestecatul ajută și la dezvoltarea mușchilor esențiali pentru vorbire.

# Primul piure de legume

*150 g morcovii, curățați și tocați*

Se pun morcovii în aparatul de fier la abur peste apa fierbinte și se fierb 15-20 de minute până se înmoiae. Ca metodă alternativă, se pun morcovii într-un vas cu apă fierbinte cât să-i acopere. Se fierb cu capac, la foc mic, 15-20 de minute, până se înmoiae.

Se scurg morcovii și se introduc în blender, adăugându-se puțină apă de la baza aparatului de fier la abur sau puțină zeamă în care au fierb, apoi se pasează până se obține un piure omogen. Cantitatea de zeamă pe care o adăugați depinde numai de bebelușul dumneavoastră; este posibil să adăugați puțin mai mult lichid dacă bebelușul întâmpină dificultăți la înghițire. Se aşază piureul în bol cu lingura și se servește călduț.

 **DESPRE ALIMENTE:** Interesant este că morcovii sunt mai hrănitori când sunt preparați cu puțină grăsime, cum ar fi un cubuleț de unt nesărat, deoarece betacarotenul pe care îl conțin se absoarbe astfel mai ușor.