

Gătesc
pentru bebeluș
și pentru toată familia

100 de rețete + 400 de variante

CHRISTELLE COURRÈGE
CÉLINE DE SOUSA

FOTOGRAFII
ALIX MARNAT

SFATURILE NOASTRE PENTRU ALIMENTAȚIA INFANTILĂ	8
Diversificarea alimentației	10
De la alăptare la diversificare	13
Păstrarea mâncărurilor	15
Nutrienții	17
Laptele și produsele lactate	18
Produsele cu amidon și produsele cerealiere	21
Carnea, peștele și ouăle	23
Materiile grase	25
Sarea	26
Zahărul	27
Neofobia alimentară	28
Alergii și intoleranțe alimentare	30
Sugestii de meniu pe vârstă	32
Fructe și legume de primăvară	34
Fructe și legume de vară	35
Fructe și legume de toamnă	36
Fructe și legume de iarnă	37
Sugestii de meniu pe anotimpuri	38
ANTREURI	40
Gazpacho de castravete, pepene galben și mentă	42
Gazpacho de sfeclă roșie	44
Tabouleh ca al bunicii Paulette	46
Micul meu „Buddha bol“	48
Rulouri de dovlecel, nuci și merișoare	50
Salată macedoneană de legume	52
Salată de țelină cu brânză albă	54
Salată de andive roșii și brânză roquefort	56
Salată de fenicul, măr verde și merișoare	58
Salată de morcovi rași cu usturoi și ghimbir	60
Salată thai picantă	62
Salată de papaya și alune	64
Salată cu orez ca a bunicii Pascale	66
Bruschete cu ton și salată de fetică	68
Rulou cu legume și pui la grătar	70
Turtele mătușii Owczarek	72
Chiftele de morun	74
Supă de sparanghel și frișcă asezonată cu hrean	76
Supă de dovlecei și rucola	78
Supă de fasole Lima și alune	80
Supă de morcovi cu coriandru și chimen	82
Turta bunicii Claude	84
Tartă cu dovleac și spanac	86
Tartă cu praz, brânză de capră și miere	88
Tortilla cu legume ca a bunicii Pascale	90
FEL PRINCIPAL	92
Pui basc	94
Friptură de pui și cartofi gratinați ca ai bunicii Pascale	96
Tajină de pui cu lămâie și măslini	98
Pui cu garam massala	100
Paella copilăriei mele	102
Pui cu orez, dovleac și curry	104
Curry de curcan cu lapte de cocos	106
Escalop de curcan cu smântână și napi	108
File de piept de rață cu smochine	110
Plăcinta ciobanului	112
Iepure în papiote cu dovleci și sos pesto	114
Lasagna cu vită, brânză brocciu (sau urdă) și spanac	116
Cannelloni cu vită și ciuperci	118
Spaghete bolognese	120

Hamburgeri și cartofi dulci prăjiți	122
Boeuf bourguignon	124
Pot-au-feu ca al bunicii Pascale	126
Chili con carne	128
Chiftele chinezești și tăieței de orez	130
Legume umplute cu carne de vițel	132
Blanquette de vițel ca a bunicii Pascale	134
Osso-buco	136
Friptură de porc cu fasole verde	138
Tocana mea	140
Rougail cu cârneați	142
Cârneați cu linte	144
Melcișori (paste) cu jambon și țelină	146
Ragu de miel ca al bunicii Rose	148
Pulpă de miel ca a bunicii Patricia	150
Musaca	152
Cușcuș ca al bunicii Claude	154
Plăcintă cu miel și legume de iarnă	156
Cod cu bulgur, sparanghel și broccoli romanesco	158

DESERTURI

194

Gazpacho de pepene galben și pepene roșu cu verbină	196
Fructe în papiote cu condimente	198
Crumble cu fructe roșii ca al lui Christelle	200
Mere condimentate la cuptor	202
Orez cu lapte și pere	204
Tiramisu cu piersici și vanilie	206
Mousse de mango și fructul pasiunii	208
Cremă de zahăr ars	210
Tarta bunicii Rose	212
Tarta cu mere a bunicii Patricia	214
Tartă cu agriște	216
Şarlotă cu zmeură	218
Prăjitură cu vanilie și sos de mango	220

INDEX DE REȚETE

246

• în ordine alfabetică	246
• după ingredient	248

Somon cu tagliatelle	160
Doradă cu citrice și dovlecei	162
Friptură de ton cu dovlecei	164
Cartofi și dovlecel Chayote, somon cu portocale	166
Cod pane și piure de țelină	168
Rizoto cu praz și cod	170
Gnocchi, conopidă și merluciu	172
Chiftele de știucă cu broccoli	174
Pizza chef	176
Supă simplă de pește	178
Cremă de ridichi negre cu scoici	180
Ratatouille ca al bunicii Pascale	182
Gratin de mălai, vinete și mozzarella	184
Supă cu șase legume	186
Supă cu sos pistou ca a bunicii Pascale	188
Supă poloneză de frunze tinere de sfeclă	190
Chakchouka cu ouă ca a bunicii Patricia	192

Prăjitură cu kiwi	222
Prăjitură cu mere (fără lapte de vacă și fără ouă)	224
Prăjitură cu ciocolată și banane	226
Rulada bunicii Rose	228
Tigarete rusești	230
Limbi de pisică cu stafide	232
Brioșe cu zmeură și fistic	234
Madlene cu lămâie ca ale bunicii Patricia	236
Chec moale	238
Clătite cu banane (fără ou)	240
Gofre cu zmeură	242
Sorbet de ananas, lămâie verde și mentă	244

Diversificarea alimentației

Acesta este momentul în care îi veți da bebelușului vostru alte alimente în afară de lapte. El va trece treptat la o alimentație variată, apropiată de a uaastră, în afară de apărtul de lapte care rămâne specific pentru el.

Începând de când?

În funcție de recomandările pediatrului vostru și de simțurile voastre, diversificarea alimentației poate **începe după ce bebelușul împlinește 4 luni, în niciun caz mai devreme.**

- **Între 4 și 6 luni**, laptele rămâne alimentul principal din alimentația lui. Tot acum este momentul în care bebelușul e cel mai receptiv în a-și dezvolta gama de gusturi.
- **După vârsta de 6 luni**, bebelușul trece la o masă completă la prânz, apoi, progresiv, ia o masă la prânz și una seara. Laptele va trece în plan secund, dar rămâne în continuare esențial și foarte important pentru buna lui dezvoltare.

De ce?

- **Înainte de a împlini 4 luni**, o diversificare precoce ar putea atrage după sine alergii alimentare.
- **După vârsta de 6 luni**, nevoile nutriționale și fizice (apariția dinților) ale bebelușului vostru cresc și laptele nu mai este suficient pentru a le acoperi, de unde și importanța diversificării alimentației sale între 4 și 6 luni.

Pentru a reuși diversificarea alimentației

- **Între 4 și 6 luni**, laptele rămâne baza alimentației copilului vostru.
- **Între 6 luni și 3 ani**, e nevoie în continuare de 2 sau 3 reprise de supt sau biberoane pe zi, ceea ce echivalează cu minimum 500 ml de lapte zilnic.

Tineți cont de ritmul lui: anumiți copii sunt încântați să descopere gusturi noi, la alții durează mai mult timp. Dați-i copilului vostru timpul necesar pentru a se adapta la această schimbare. Dacă refuză un aliment, propuneți-i-l **din nou mai târziu.**

Adaptați progresiv textura: începând cu o textură extrafină (direct din biberon), apoi treceți la fin, la pasat și, în final, la bucățele.

Respect pentru oameni și cărti

Limitați-vă la o singură schimbare odată: diversificarea este o schimbare mare în viața bebelușului, așa că nu trebuie să introduceți prea multe lucruri deodată. Câte un lucru pe rând: o legumă nouă, o textură nouă (solidă sau lichidă), un obiect nou (biberon sau lingură)...

Reduceti numărul meselor pentru a trece rapid de la 5 sau 6 „mese“ pe zi la 4 sau 5. Măriți cantitățile pentru a menține un aport alimentar suficient, în funcție de apetitul copilului.

Introducerea legumelor și a fructelor

Legumele

- Da** → Legume ușor de digerat.
- Nu** → Legume bogate în fibre.
- Gătire** → În apă sau la abur, fără adaoș de sare și mixate fin.
- Când** → La masa de prânz, în completarea laptelui.
- Cum** → Folosiți un biberon sau o lingură subțire din silicon (adăugați în lapte apa în care au fierb legumele).

Creșteți treptat cantitatea de legume și micșorați puțin câte puțin cantitatea de lapte, având grijă să păstrați 500 ml lapte pentru copii sau lapte matern pe zi.

Propuneți-i ulterior legume crude, bine coapte și de sezon (roșii, suc de morcovi...)

Fructele

- Da** → Toate fructele.
- Gătire** → În apă sau la abur.
- Când** → La prânz, sau în completarea biberonului ori a suptului de după-amiază.
- Cum** → La început sub formă de compot (fără zahăr adăugat).

Apoi propuneți-i fructe crude, dar bine coapte și de sezon (pere, căpsuni, piersici, banane).

Introducerea produselor cu amidon

Făinurile pentru copii

- Nu le dați decât după ce bebelușul împlinește 4-5 luni și doar la sfatul pediatrului.

Alte feculente

- După împlinirea vîrstei de 4 luni, propuneți-i cartofi preparați la abur (pasăți fin și amestecați cu supă de legume).
- După împlinirea vîrstei de 7 luni, pastele, pâinea, făina de grâu și biscuiții pot fi dați în cantități moderate.

▶ Introducerea cărnii, a peștelui și a ouălor

- Vârstă** ➔ De la 6 luni împlinite.
- Da** ➔ Toate cărnurile (mai puțin organele și mezeturile, care nu sunt recomandate înainte de împlinirea vîrstei de 12 luni).
- Da** ➔ Orice pește (gras sau slab, proaspăt sau congelat).
- Da** ➔ Ouăle fierte tari, zdrobite cu furculița, sau omletă.
- Nu** ➔ Pește pane.
- Cum** ➔ La început, pasați mărunt toate alimentele și amestecați-le cu legume.

▶ Introducerea grăsimilor

- Vârstă** ➔ Înainte de 6 luni, grăsimile nu sunt necesare, deoarece laptele matern sau cel pentru bebeluși este suficient de bogat în acizi grași esențiali.
- Da** ➔ Materii grase vegetale (ulei de rapiță, de măslini, de floarea-soarelui...) și animale (unt).
- Nu** ➔ Prăjeli.
- Cum** ➔ 1 linguriță de ulei sau de unt la fiecare masă.

Trebuie să variați grăsimile, pentru că fiecare materie grasă aduce nutrienți diferiți, de care bebelușul are nevoie.

▶ Și apoi?

Între 8 și 12 luni, copilul vostru va avea o alimentație care se apropie de a voastră. Totuși, el trebuie să consume cantități adaptate vîrstei lui și nevoilor sale specifice..

- Minimum 500 ml lapte pe zi până la vîrsta de 1 an.
- Alimente din fiecare familie: legume, fructe, feculente, carne/pește/ouă, lactate și brânză pasteurizată.
- Limitați zahărul (pe care copilul vostru îl poate consuma din când în când, de placere), sarea și grăsimile.
- Băutura principală rămâne apa. Evitați siropurile și sucurile care sunt mult prea dulci.
- Stabiliți un ritm de 4 mese pe zi: mic dejun, prânz, gustare și cină.
- Aveți încredere în copil cu privire la cantități: știe să mănânce cât îi trebuie.

CE CREDEȚI DESPRE MÂNCAREA LA BORCĂNELE?

Borcănele răspund unor reglementări foarte stricte. Aceste produse sunt o alternativă bună la mâncarea pregătită acasă, care rămâne însă incomparabilă ca gust.

Ati ales alăptarea și a venit momentul ca bebelușul să înceapă să descopere alimentele solide. Dar cum să facem cătă ureme alăptăm? Cum facem o întărcare progresivă?

Când să începem diversificarea?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă menținerea alăptării exclusive până la vîrstă de 6 luni, deoarece laptele matern conține toți nutrienții necesari pentru buna dezvoltare a bebelușului. Deci nu este necesar să vă opriți foarte devreme.

Laptele vostru îi furnizează bebelușului o diversitate de elemente nutritive. Acesta descoperă, datorită lui, diferite arome la fiecare supt: sărat, dulce, condimentat... Deci nu există nicio întârziere în ceea ce privește trezirea gusturilor bebelușului dacă diversificarea începe după 6 luni. El va avea deja în memorie toate aceste gusturi și asta îl va ajuta să-și înceapă ucenicia în domeniul hranei solide.

Singurul aport pe care alăptatul exclusiv nu-l poate acoperi este cel de vitamina D (la fel ca în cazul copiilor nealăptați la sân) și de vitamina K, dar pediatrul vostru va avea grijă să vă prescrie tot ce are nevoie bebelușul vostru.

Ideal este să începeți să introduceți alimentația solidă între 5 și 6 luni împlinite, în funcție de pofta și curiozitatea bebelușului.

Putem amâna diversificarea?

Copiii nu sunt toți la fel, unii vor fi interesați încă de la 5 luni de compotul pe care încercați să-l dați, alții îl vor refuza. Nu vă faceți griji, nu suntem cu 15 zile înainte de termenul final. În schimb, dacă la 8 luni bebelușul refuză categoric alimentele solide, consultați pediatrul pentru a vă da sfaturi și pentru a nu trece cu vederea o patologie particulară.

Numeroase studii au arătat că **între 4 și 7 luni există o fereastră numită „de toleranță”** pentru introducerea alimentelor. Altfel spus, în această perioadă, alimentele potențial alergene vor fi tolerate mai ușor de sistemul digestiv al bebelușului. Dacă sunt introduse prea devreme (înainte de vîrstă de 4 luni) sau prea târziu (după vîrstă de 7 luni) cresc riscurile unor alergii.

În plus, atunci când copilul crește, **laptele nu mai este suficient** pentru a acoperi toate nevoile sale nutriționale și, dacă este hrănit doar cu lapte, **pot apărea carențe de fier, zinc, vitamine.**

În cazul în care continuați alăptarea după 6 luni, timp în care diversificați alimentația bebelușului cu carne, pește, fructe, legume și grăsimi, atunci ansamblul nevoilor lui va fi acoperit.

Până la ce vârstă putem prelungi alăptarea

Nu există o vârstă limită! Puteți să-i dați săn atât timp cât dorîți, după momentul în care completați acest aport cu o alimentație solidă adaptată. Cel mai dificil este să gestionați „cererea” și să organizați sesiunile de supt.

Și dacă bebelușul refuză sănul?

Asta se poate întâmpla, dar foarte rar pentru multă vreme. Continuați să pompați pentru a menține lactația. În cele din urmă, bebelușul se va servi în mod firesc, atunci când va simți că este momentul potrivit.

Cum introducem alimentele?

După cum spuneam, fiecare bebeluș este diferit. Trebuie să vă **ascultați instinctele și pe cele ale bebelușului**, să-l liniștiți și să vă liniștiți.

Este evident că bebelușul nu va trece de la săn la linguriță de pe o zi pe alta și că va trebui să procedați progresiv. Liniștiți-vă, sfârșitul alăptării (sau menținerea ei parțială) nu deranjează cu nimic ucenicia la linguriță.

Puteți începe oferind un supt ca „aperitiv”, după care să-i propuneți să guste piureul de legume. **La început, diversificarea e concepută ca supliment pentru laptele matern, și nu ca înlocuire.** Ea se face progresiv, doar câte un aliment nou de fiecare dată și în cantități foarte mici.

În continuare, ca orice părinte, trebuie să dați dovedă de răbdare și de perseverență. Studiile arată că, **în medie, același aliment trebuie prezentat de 8 ori înainte de a fi acceptat.**

Răbdare, deci, răbdare?

La începutul diversificării, bebelușul ua mâncă doar 30-40 g de legume sau fructe sub formă de piure sau compot. Este o cantitate mică și în mixer nu merge: lamele se învârt în gal. Soluția: preparați 300 g! Da, dar cum păstrăm produsul?

În ce mod să conseruăm alimentele?

La frigider

Atenție, nu este posibil decât pentru perioade scurte, în general până la **maximum 48 de ore**. Preparatele trebuie acoperite bine cu folie alimentară, astfel încât să fie complet etanșeizate, ca să se păstreze bine.

În vid

Pentru a crește durată de conservare, puteți opta pentru un aparat de vidat, care permite extinderea duratei de conservare **până la 10 zile**.

La congelator

Congelarea este, deseori, **cea mai folosită tehnică**.

Până la urmă, ea vă permite să conservați alimentele timp de **mai multe luni**.

Veți prepara în jur de 300-400 g de piure sau compot, dar nu-i veți da bebelușului decât în jur de 30 g odată. Trucul este să turnați piureul sau compotul în tăvi pentru cuburi de gheăță și să le acoperiți ermetic cu folie alimentară, apoi să le congelați. Astfel, la următoarea masă a copilului, nu scoateți decât unul sau două cuburi!

În borcane sterilizate

Mâncarea bebelușului poate fi păstrată și în borcane din sticlă, ca dulceturile, ceea ce crește durata de conservare **până aproape de vîrstă de 2 ani**. Dar, pentru un bebeluș, nu e neapărat important, pentru că, peste 2 ani, el va mâncă la fel ca voi!



SFATURI PENTRU DECONGELARE

Nu decongelați niciodată miciile bunătăți la temperatura camerei, ci în frigider (de seara până dimineață), la bain-marie sau la microunde (atenție să nu le țineți prea mult timp). Apoi încălziți-le la bain-marie, la microunde, în aparatul pentru încălzit biberoane sau chiar la cuptor, în funcție de tipul mâncării.

Tabel recapitulativ cu modalitățile de conservare

Alimente	Frigider	În vid	Congelator	Sterilizare
Piure sau compot	48 ore	10 zile	6 luni	1-2 ani
Carne sau pește	24 ore	10 zile	4 luni	1-2 ani
Mâncare gătită	24 ore	10 zile	4 luni	1-2 ani

Ce ustensile folosim?

Passat, zdrobit, bucătele... În funcție de vîrstă și dezvoltarea bebelușului, veți modifica progresiv textura mâncărurilor pe care le preparați. Există numeroase ustensile care vă pot ușura munca (pe care probabil deja le detineți). Să recapitulăm!

- **Mașina de tocata legume:** Bunicile noastre nu aveau altceva și totuși se descurcau destul de bine. Nu e electrică și nici foarte costisitoare. Totuși, nu trebuie să fii presat de timp și textura nu este întotdeauna foarte fină.
- **Tocătorul electric:** Îl folosim pentru mărunțit ierburile aromatice. Are avantajul de a fi mic, ușor de transportat și nu prea scump. În schimb, din pricina vasului mic, nu ne permite să mixăm cantități mari.
- **Blenderul:** În general, există unul în orice casă. Mixează cantități medii spre mari. În același timp, este ceva mai scump și nu ne permite să mixăm cantități mici, la nevoie.
- **Robotul special pentru hrana bebelușilor:** Mai multe firme au lansat roboți speciali pentru hrana bebelușilor. Aceștia au avantajul că permit prepararea la abur înainte de mixarea alimentelor, în cantități adaptate nevoilor bebelușilor. În același timp, sunt deseori scumpi și își pierd utilitatea odată ce bebelușul începe să mănânce ca adulții.
- **Robotul multifuncțional:** Deseori e văzut ca Rolls-Royce-ul roboților. Sunt foarte puține lucrurile pe care nu le poate face: gătește, mixează, încălzește... Totuși, nu poate prepara cantități mici. Deseori e foarte scump, dar ne permite să gătim pentru întreaga familie.

Nu există o modalitate de conservare sau ustensile de referință, fiecare trebuie să găsească metoda care îi convine cel mai mult pentru a-l răsfăța pe bebeluș!

Pentru ca bebelușul vostru să se dezvolte bine și să fie în plină formă, are nevoie de nutrienți esențiali. Iată câteva repere care vă pot ajuta.

Lipidele

Sunt necesare pentru creștere și pentru dezvoltarea creierului bebelușului.

Prezenți din belșug în laptele matern și în cel pentru copii, acizii grași esențiali sunt furnizați ulterior în principal de către grăsimi.

Glucidele

Acstea dă energie.

Prezente în laptele matern și în cel pentru copii, le găsim ulterior în cerealele pentru copii, în făină și în produsele din cereale.

Proteinele

Ele îi permit bebelușului să crească bine. În primele luni, ele se găsesc în principal în laptele matern sau în laptele pentru copii. Apoi, în momentul diversificării alimentației, ele sunt prezente în carne, pește, ouă și în produsele lactate.

Vitaminele

În alimentație există 13 vitamine, dintre care două trebuie supravegheate în mod special: vitaminele D și K.

Vitamina D ajută calciul să se fixeze în oase și **vitamina K** joacă un rol important în coagularea sângei.

Adesea este prescrisă o suplimentare a lor încă din primele luni de viață ale copilului.

Mineralele și oligoelementele

În organismul nostru există 22 de astfel de elemente. Calciul și fierul sunt cele care necesită cea mai mare atenție când este vorba despre sugari și copii.

Calciul este indispensabil în formarea și dezvoltarea scheletului, consolidarea oaselor și a dintilor. **Fierul** este esențial pentru creștere și contribuie la buna funcționare a celulelor din organismul nostru.

Laptele și produsele lactate

Nu este întotdeauna simplu când ne uităm la rafturile cu lapte pentru copii, după ce am ales biberonul. După vîrstă de 6 luni, copilul vostru poate gusta produsele lactate. Pe care să i le propunem?

Laptele pentru sugari standard sau până la 1 an

De la naștere până la 4-6 luni: conform recomandărilor OMS, alăptarea este cea mai bună soluție pentru alimentația bebelușului. Totuși, este posibil să nu puteți sau să nu doriți să alăptăți, drept care există lapte pentru sugari.

Elaborat pornind de la laptele de vacă și supus unor reglementări foarte stricte, acesta are o formulă foarte apropiată de laptele matern, fără să aibă însă toate calitățile acestuia, cu un supliment de vitamina D care este obligatoriu.

Lapte pentru copii până la 2 ani

De la 5-6 luni până la 1 an: acesta este, de asemenea, supus unor reglementări foarte stricte și are o compoziție diferită față de laptele pentru sugari, în funcție de noile lor nevoi:

- Mai mult **calciu** și **fosfor**.
- Mai multe **proteine**.
- Un pic mai mult fier.

Lapte de creștere

De la 1 la 3 ani: acest lapte a fost conceput pentru a lupta împotriva deficiențelor nutriționale identificate la copiii, în special cele de fier. El conține mai puține proteine decât laptele de vacă și, mai ales, de 20 până la 30 de ori mai mult fier.

Lapte cu caracteristici speciale

În anumite cazuri, pediatrul poate prescrie un lapte specific: lapte hipoalergenic, lapte antireflux, lapte antidiaree... Administrarea lor trebuie făcută sub supraveghere medicală.

Și laptele de vacă?

Este mai ieftin, mai accesibil și îl găsim în toate magazinele... Da, este clar, laptele de vacă prezintă avantajele lui, DAR toți specialiștii sunt fermi, el nu ar trebui consumat de un bebeluș înainte de vîrstă de 12 luni.

Înlocuirea precoce a laptelui între 5-6 luni până la vîrstă de 12 luni cu laptele de vacă duce, printre altele, la:

- O scădere a aportului de fier, acizi grași esențiali, vitaminele B9, C, D și E.
- O creștere considerabilă a cantității de proteine.

Și laptele de capră?

Laptele de capră, la fel ca laptele de oaie, de iapă sau de bivolă, nu este cu nimic mai adaptat la nevoile sugarilor decât laptele de vacă și, la fel, nu este recomandat înainte de vîrstă de 12 luni, pentru că nu răspunde nevoilor nutriționale ale bebelușului.

Brânzeturile

Brânza are un loc privilegiat în alimentația noastră, drept care este normal să o propuneți odată cu diversificarea alimentară, dar alegeti mereu brânzeturile pasteurizate.

Brânzeturile trebuie evitate în cazul sugarilor, deoarece pentru ei sunt prea sărate și prea grase.

- Spre 8 luni, puteți introduce brânzeturile cu texturi și gusturi diferite: emmental ras în piure, o bucătică mică de camembert (sau o altă brânză cu textură moale) și, de ce nu, puteți încerca un pic de brânză albastră? Deseori, bebelușilor le plac brânzeturile cu gust puternic.

Ideal este să li le prezentați sub formă de felii foarte subțiri. Aveți grijă să înlăturați coaja, pe care pot exista bacterii.

- După vîrstă de 12 luni, dinții și-au făcut apariția! Bebelușul va putea aprecia toate texturile brânzeturilor. Introduceți brânzeturile presate de tip comté, emmental, beaufort...

Cei mai temerari, puteți încerca brânzeturile cu coajă moale precum munster sau maroilles. Bebelușul nu se teme de nimic!

ȘI SUCURILE VEGETALE

NU, sucurile vegetale nu sunt lapte! Laptele de soia, de migdale, de castane, de nuci sau de orez, printre cele mai întâlnite, nu pot, ÎN NICIU CAZ, să înlocuiască laptele matern sau laptele pentru copii.

Toate aceste băuturi sunt foarte sărace în nutrienti și, dacă i le dați bebelușului în locul laptelui pentru copii, acest lucru ar putea duce la dereglații metabolice grave, de exemplu la malnutriție și, în cel mai rău caz, la un risc pentru viața copilului vostru.

ATENȚIE LA LAPTELE CRUD!

Bebelușii nu trebuie să consume brânzeturile din lapte crud (sau laptele crud în sine).