

Nutriție și rețete culinare pentru copii

Autoarea îi este
recunoscătoare
Andreei Cojoc
pentru ideea apariției
acestei cărți



Idei principale

despre
diversificarea
alimentației copiilor



Din partea
autoarei

*
Informații
nutriționale
despre alimentele
regăsite în rețete



Retete pentru

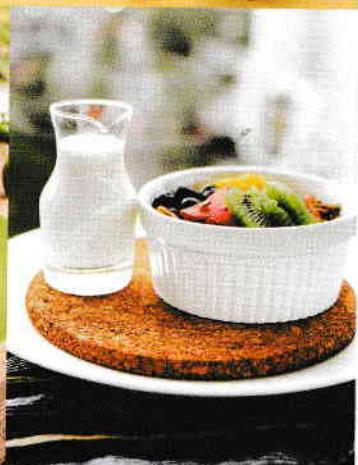
6 luni/7 luni/

8-11 luni/1 an

Mixuri de

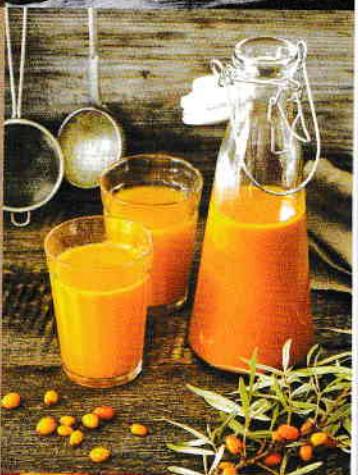
dimineată

Gustări și feluri
principale



Combinări
gresite
de alimente

*
Cuvânt la
final





Idei principale despre diversificarea alimentației copiilor



DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI ESTE CA O ÎNTÂLNIRE ÎNTRE DOUĂ PERSOANE. TREBUIE SĂ ÎACORDĂM CEA MAI MARE ATENȚIE ȘI MULTĂ RĂBDARE.

Eu le-am oferit copiilor mei prima dată rădăcinoase sub formă de piure încrucișat cu ceva mai fad și riscam să nu le mai primească dacă începeam cu fructele, care sunt dulci. Le-am amestecat cu ulei de struguri.

Întotdeauna am pus copiii pe scaunelul de masă fiindcă am vrut să asociez mâncarea cu ideea că aşa se stă la masă. Nu am dorit să am acei copii care odată ajunși la grădiniță (de exemplu) nu pot să se gestioneze singuri și aleargă prin toată clasa, uitându-se toată lumea la ei. Atenție, asta nu înseamnă că nu le ofer copiilor mei libertatea de a se juca, dar este vorba despre crearea unor deprinderi sociale care îi ajută și pe ei să învețe să își controleze dorințele și le aduce un plus de

stabilitate și rutină. În momentul de față copiii mei cer singuri în scaunelul de masă și caută să își pună singuri centurile.

Nu folosesc tableta, telefonul sau televizorul atunci când copiii mănâncă fiindcă asta le distrajează de la mâncare, iar eu vreau ca ei să conștientizeze mâncarea, să o vadă, să o simtă, să o înțeleagă. Nu vreau niște roboței care deschid gura la linguriță, uitându-se hypnotizați la un ecran. Nici eu nu folosesc telefonul, televizorul sau tableta atunci când le dau să mănânce – exact din același motiv. Aș fi un exemplu greșit pentru ei.

Mai mult decât atât, vreau să creez o relație specială între mine, copii și mâncarea pe care le-o dau. Sunt atentă la dorințele lor, dacă se plăcătesc



sau nu, dacă devin agitați etc. Atunci când îi simt că se plăcătesc, le ofer o jucărie și le captez atenția sau le pun întrebări despre jucăria respectivă astfel încât să îi mențin curioși. Le cânt, dansez, glumesc etc. Mă mișc rapid fiindcă ei își pierd răbdarea repede. Este o chestiune de „a fi pe fază”, de a simți copilul și de a reacționa în situația respectivă. Din acest motiv ecranele nu au ce să caute în această ecuație.

În primele luni de diversificare a alimentației am folosit mâncarea gata preparată din borcănele din magazine. Au existat persoane care m-au blamat. Acestea aveau dreptate în ceea ce spuneau și anume că nu se compară mâncarea proaspătă cu cea din borcănele, care au adăos de conservați etc. Ceea ce persoanele cu pricina nu știau era că acea mâncare provine de la firme care nu folosesc conservanți, coloranți, sare etc. Metoda lor de a steriliza mâncarea este similară

cu ceea ce făceau bunicile noastre pe vremuri cu compoturile: fierberea și sigilarea. Am ales această variantă fiindcă alimentele de la piață sau magazine mari au concentrații de pesticide pe care nu am cum să le cunosc neavând o etichetă și nu am vrut să risc. În plus, un alt avantaj este acela că porțiile de alimente erau mici. Eu nu am aruncat mâncare (nici de la borcănele, nici gătită de mine). Astfel aveam porția corectă pentru vârstă copiilor și știam că nu risc vreo alergie sau intoleranță întrucât alimentul nou introdus era într-o cantitate mică. Chiar am o prietenă a cărei fetiță este alergică și avea tot felul de bube pe ea, iar în clipa în care (la sfatul medicului) a trecut la mâncarea din borcănele (de la firme sigure, care aveau clar scris că nu conțin coloranți, conservanți etc.) bubele au dispărut. Există studii care au demonstrat legătura strânsă dintre pesticidele



EXISTĂ STUDII CARE AU DEMONSTRAT
LEGĂTURA STRÂNSĂ DINTRE PESTICIDELE
FOLOSITE LA LEGUME ȘI FRUCTE ȘI APARIȚIA
TULBURĂRILOR DE COMPORTAMENT LA COPII.

folosite la legume și fructe și apariția tulburărilor de comportament la copii. De asemenea, hormonii din carne fac ravagii. Ulterior, după vîrsta de un an, am făcut copiilor mâncare la multicooker, folosind alimente ecologice.

Da, am început cu alimentele sub formă de piure fiindcă un copil mic care nu are dinți în gură sau are puțini dinți nu va mesteca bucătile de mâncare, prin urmare mâncarea nu se va digera (prin urmare i-o dăm degeaba). În plus, stomacul nu poate metaboliza bucătile – drept urmare veți găsi bucătile de mâncare în scutecul copilului. Am pornit treptat cu mâncare sub formă de piure, apoi mâncare jumătate pasată și jumătate sfărâmată grosier, apoi le-am dat și bucăți fierte și apoi crude, acolo unde a fost cazul. Pas cu pas, în limita în care erau copiii pregătiți. La vîrsta de un an și 10 luni –

când scriu aceste rânduri –, copiii mei mănâncă în toate felurile: piure, sfărâmat, întreg, mușcat direct din aliment. Pentru mamele stresate că se învață copiii să mănânce pasat: ați văzut vreun adult care să mănânce doar mâncare pasată?...

Lăsați copiilor timp să se obișnuiască cu toate. Unde este graba? Nu este nici mai inteligent, nici mai norocos copilul care înghețe bucăți. Fără presiune... În plus, gândiți-vă că regula în nutriție este aceea de a înghiți bolul alimentar atunci când el este făcut pastă în gură prin masticație. Prin urmare, ce pastă poate să facă un copil care are doar câțiva dinți? Concluzia este că mănâncă degeaba fiindcă organismul nu va asimila nutrienții.

În ceea ce privește pâinea – o fac în casă, din făină neagră sau integrală, fără sare. Nu folosesc niciodată făină albă, care are zero nutrienți.



Rețete pentru 6 luni

VÂRSTA DE 6 LUNI
ESTE PUNCTUL DE
PORNIRE PENTRU
DIVERSIFICAREA
ALIMENTAȚIEI COPIILOR



Vârsta de 6 luni este punctul de pornire pentru diversificarea alimentației copiilor.

Copiii alăptați vor începe sau vor avea tendința de a porni diversificarea mai târziu fiindcă au laptele matern la dispoziție și nu doresc să iasă atât de ușor din zona de confort. Nu este un lucru rău și în nici un caz nu trebuie întreruptă alăptarea la cerere. Laptele matern este aur curat. Totul este să lăsăm copilul să se împrietenească gradual cu ideea de mâncare solidă.

Este perioada piureurilor.

Eu am început cu o masă de piureuri pe zi, de obicei la prânz. Am pornit cu legumele, rădăcinoasele, încrucât nu au un gust atât de pregnant ca fructele și riscam să le refuze dacă începeam cu fructele, care sunt dulci. Bineînțeles că se aplică regula celor 3 zile (dăm același produs copilului timp de 3 zile, astfel încât să ne asigurăm că nu are o reacție de intoleranță sau alergie), apoi schimbăm produsul.

Puteți începe cu borcănelele de mâncare gata preparată, dar numai cu acelea pe care scrie explicit că nu conțin sare, coloranți, conservanți și care nu au amestecuri nepotrivite. Pentru cine vrea să facă piureurile în casă – puteți face o cantitate mai mare și o păstrați la frigider sau în congelator. Mai jos aveți modalitatea de preparare.



PIURE DE PĂSTÂRNAC

Se fierbe păstârnacul la aburi circa 35-40 de minute și după ce este gata se dă la blender. Se pune o cantitate de 30-50 g într-un recipient (pentru început), se adaugă 1 linguriță de ulei de struguri și puțin pătrunjel uscat.

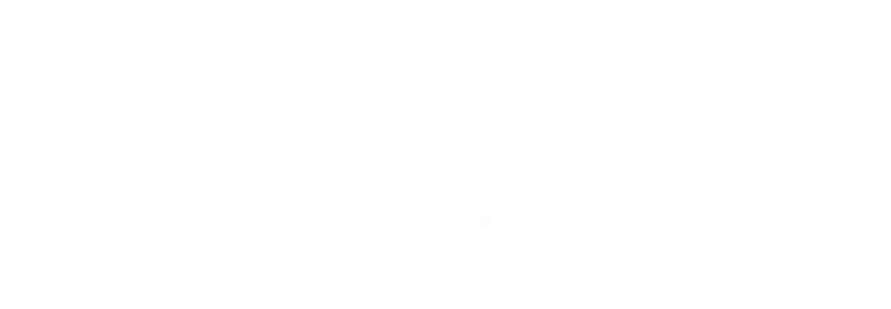
PIURE DE MORCOVI

Se fierbe morcovul la aburi 45 de minute, apoi se dă la blender. Dacă bebelușul reacționează bine la păstârnac, îi puteți ulterior adăuga morcovi și ulei de struguri.









PIURE DE BROCCOLI

Se fierbe broccoli la aburi circa 25 de minute. Se dă la blender și se adaugă puțină zreamă de lămâie, ulei de struguri sau de măslini și oregano.

PIURE DE CARTOFI

Se fierbe morcovul la aburi 45 de minute, apoi se dă la blender. Dacă bebelușul reacționează bine la păstârnac, îi puteți ulterior adăuga morcovi și ulei de struguri.

PIURE DE DOVLECEI

Se fierb la aburi dovleceii 20 de minute. Se aşază în blender, apoi se adaugă ulei de struguri (1 linguriță maxim) și cimbru sau busuioc uscat.

