UBBIS | We know books

Annabel Karmel

Marea carte de bucate pentru bebeluși și copii mâncăcioși

200 de rețete sănătoase și ușor de preparat pentru copilul tău

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
Aida-Elvira Mihai



Editura Paralela 45

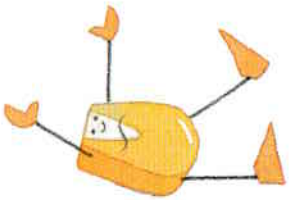
LIBRIS We know books

Această carte este dedicată copiilor mei, Nicholas, Lara și Scarlett, și memoriei primei mele fiice, Natasha.

Editura Paralela 45

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KARMEL, ANNABEL
Marea carte de bucate pentru bebeluși și copii mâncăcioși: 200 de rețete sănătoase și ușor de preparat pentru copilul tău / Annabel Karmel; trad. din lb. engleză de Aida-Elvira Mihai. – Ed. a 3-a. – Pitești: Paralela 45, 2022
ISBN 978-973-47-3567-9
I. Mihai, Aida-Elvira (trad.)
641.5



Annabel Karmel's New Complete Baby and Toddler Meal Planner
200 quick, easy and healthy recipes for your baby
Annabel Karmel

Text Copyright © Annabel Karmel 1991, 1998, 2001, 2004, 2007
Photographs Copyright © Ebury Press 2007
This Edition Copyright © Ebury Press 2008

Prima publicare realizată de Ebury Press în 1991. Această ediție revizuită este publicată de Ebury Press, o societate a grupului Random House
Random House 20 Vauxhall Bridge Road, London sw1v 2SA
www.rbooks.co.uk

Design: Smith & Gilmour, Londra
Ilustrații: Nadine Wickenden
Fotografii: Dave King

Copyright © Editura Paralela 45, 2022
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www. edituraparalela45.ro

LIBRIS | We know books

Cuprins

Introducere 4

CAPITOLUL UNU
Primele alimente recomandate bebelușului dumneavoastră 6

CAPITOLUL DOI
Prima etapă a procesului de diversificare 20

CAPITOLUL TREI
A doua etapă a procesului de diversificare 48

CAPITOLUL PATRU
De la nouă la douăsprezece luni 90

CAPITOLUL CINCI
Copiii de la 1 la 3 ani 142

Index 203

Mulțumiri 206

LIBRIS | We know books

CAPITOLUL UNU

Primele alimente recomandate bebelușului dumneavoastră



LIBRIS | We know books

Recomandările actuale ale Ministerului Sănătății din Marea Britanie informează că alăptarea bebelușilor nu trebuie stopată până la vârsta de șase luni, iar în toată această perioadă ei trebuie alăptați exclusiv la sân. Cu toate acestea, această abordare s-a modificat recent la „între patru și șase luni". Statisticile au arătat că majoritatea bebelușilor din Marea Britanie nu mai sunt alăptați încă de dinainte de a împlini șase luni, iar cei mai mulți specialiști din domeniul sănătății recunosc că mulți bebeluși sunt pregătiți pentru a fi înțărcați înainte de a avea șase luni. Vârsta minimă ar trebui să fie de 17 săptămâni, deoarece sistemul digestiv al bebelușului nu se va maturiza pe deplin în primele câteva luni, iar proteinele străine introduse prea devreme nu fac decât să crească riscul alergiilor alimentare.

Alimentul principal rămâne laptele

Este foarte important să vă amintiți, atunci când hrăniți bebelușul cu alimente solide, că tot laptele este cel mai bun și cel mai natural aliment pentru hrănirea bebelușilor. Eu încurajez mamele să dea o șansă alăptării la sân. Pe lângă beneficiile de natură afectivă, laptele matern conține anticorpi care ajută la protejarea sugarilor de infecții. În primele câteva luni, ei sunt deosebit de vulnerabili, iar colostrul pe care îl produce mama în primele zile de alăptare este o sursă foarte importantă de anticorpi care ajută la construirea sistemului imunitar al bebelușului. (Chiar și numai pentru acest motiv, este evident că există câteva beneficii enorme ale alăptării la sân, pe o durată oricât de scurtă, chiar și de o săptămână). De asemenea, s-a dovedit medical că bebelușii alăptați la sân sunt mai puțin predispuși să sufere de anumite boli.

Laptele trebuie să conțină toți nutrienții necesari bebelușului ca să se dezvolte. 120 ml lapte conțin 65 de calorii, iar rețeta laptelui praf este îmbunătățită cu vitamine și fier. Laptele de vacă nu reprezintă un aliment „complet" pentru bebeluși, administrarea acestui aliment fiind recomandată după împlinirea vârstei de un an. Alimentele solide sunt introduse pentru a da consistență dietei bebelușului și a introduce noi gusturi, fibre și arome; ajută, de asemenea, bebelușul să își folosească mușchii masticației. Introducerea prematură în alimentația bebelușului a unor alimente solide poate conduce însă la apariția constipației și furnizarea unui număr mai mic de substanțe nutritive decât cel necesar. Va fi foarte dificil pentru un bebeluș să obțină din cantitățile mici de alimente solide substanțele nutritive pe care le-ar obține din consumul de lapte.

Nu folosiți apă dedurizată sau fiartă în mod repetat atunci când pregătiți biberonul din cauza pericolului de concentrație a sărurilor minerale. De asemenea, biberonul nu trebuie încălzit în cuptorul cu microunde deoarece laptele poate fi foarte fierbinte, deși la atingere sticla rămâne rece. Sticlele se încălzesc în apă fierbinte.

Între patru și șase luni, bebelușii trebuie să consume zilnic 500-600 ml lapte matern sau lapte praf pentru sugari. Cantitatea de 500 ml este suficientă în perioada patru-șase luni, atunci când sunt introduse alimentele solide, dar insuficientă fără acestea. Este important să vă asigurați că până la vârsta de opt luni bebelușul consumă lapte de cel puțin patru ori pe zi (mai ales că este foarte posibil ca o sticlă să nu fie consumată în întregime la fiecare masă). Dacă numărul meselor se reduce prea repede, bebelușul nu va avea asigurată cantitatea de lapte necesară. Unele mame fac greșeala de a hrăni bebelușul cu alimente solide atunci când acestuia îi este foame, când, de fapt, bebelușul are nevoie de o masă suplimentară de lapte.

Bebelușii trebuie hrăniți cu lapte matern sau cu lapte praf pe tot parcursul primului an. Laptele obișnuit de vacă, capră sau oaie nu este indicat ca masă

LIBRIS | We know books

principală deoarece nu conține cantitatea suficientă de fier și substanțe nutritive necesare. Laptele de vacă se poate însă folosi la gătit sau cu cereale în perioada de diversificare. Produsele lactate de felul iaurtului, a brânzei de vaci și a celei obișnuite pot fi însă introduse după ce s-a testat și acceptat de către bebeluș gustul fructelor și al legumelor. Acestea se bucură, în general, de foarte mare succes în rândul bebelușilor. Alegeți produsele cu conținut integral de grăsimi, și nu pe cele cu conținut scăzut de grăsimi, deoarece bebelușii au nevoie de calorii pentru a se dezvolta armonios.

Alegeți produse proaspăte

Alimentele proaspete au gustul, mirosul și aspectul mai atrăgător decât borcănelele cu mâncare pregătită pentru bebeluși. Nu există niciun dubiu, oricât de mic, că, preparate corect, produsele proaspete sunt mai bune pentru bebeluș (ca de altfel și pentru dumneavoastră) deoarece este inevitabilă pierderea substanțelor nutritive, în special a vitaminelor, în procesarea alimentelor preambalate pentru copii. Alimentele preparate în casă au un gust diferit de cel al alimentelor din borcănelele din comerț. Cred că bebelușul va fi mai puțin mofturos și va accepta mai ușor tranziția spre mesele familiei, dacă este obișnuit de la o vârstă fragedă cu o varietate de gusturi proaspete de diferite consistențe.

Organic

Pentru producerea fructelor și legumelor organice nu se folosesc substanțe chimice artificiale, din categoria pesticidelor și a fertilizatorilor. În prezent nu există însă dovezi științifice că nivelurile de pesticid din alimentele obișnuite sunt dăunătoare bebelușilor și copiilor, dar unele mame preferă să nu își asume acest risc. De obicei, alegerea acestor produse organice (bio) este o opțiune de protejare a mediului, dar generează prețuri mai ridicate, așadar rămâne să decideți dumneavoastră dacă merită să plătiți în plus.

Alimente MG (modificate genetic)

Modificarea genetică (MG) este procesul de transferare a genelor de la o specie la alta. De exemplu, tendința de a rezista distrugerii cauzate de anumite insecte poate fi transferată genetic de la o plantă la alta.

Pentru a ști dacă modificarea genetică poate îmbunătăți calitatea și cantitatea recoltelor sau dacă prețul plătit de oameni și de mediul înconjurător este mai mare decât eventualele beneficii, sunt necesare însă mult mai multe studii de cercetare. Dacă doriți să evitați alimentele MG, consultați etichetele deoarece din anul 2005 este obligatoriu ca ingredientele MG să fie declarate.

Cerințe nutritive

Proteine

Proteinele sunt necesare pentru dezvoltarea și refacerea organismelor noastre; orice surplus poate fi folosit pentru asigurarea energiei (sau pentru depunerea sub formă de grăsime). Proteinele sunt alcătuite din diferiți aminoacizi. Anumite alimente (carne, pește, boabe de soia și produse lactate, inclusiv brânzeturile) conțin toți aminoacizii esențiali organismelor noastre. Alte alimente (cereale, plante leguminoase, nuci și semințe) sunt surse valoroase de proteine, dar nu conțin toți aminoacizii esențiali.

Carbohidrați (glucide)

Carbohidrații și grăsimile furnizează organismului nostru sursa principală de energie. Există două

LIBRIS We know books

tipuri de carbohidrați: zahăr și amidon (care în formă complexă asigură fibre). Fiecare dintre aceste tipuri se găsește la rândul lui în alte două forme: naturală și rafinată. Forma naturală oferă o alternativă mai sănătoasă.

Grăsimi

Grăsimile furnizează cea mai concentrată sursă de energie, iar bebelușii au nevoie proporțional de mai multe grăsimi în dietă decât adulții. Alimentele care conțin energie densă asemenea brânzei, cărnii și ouălor sunt necesare pentru a stimula creșterea rapidă și dezvoltarea bebelușilor, iar grăsimile furnizează peste 50% din energia asigurată de laptele matern. Alimentele care conțin grăsimi conțin totodată și vitaminele solubile în grăsimi A, D, E și K, importante pentru dezvoltarea sănătoasă a bebelușului. Problema este că multe persoane consumă prea multe grăsimi și de tipul greșit.

Există două tipuri de grăsimi – saturate (solide la temperatura camerei) care provin în special din surse animale și din grăsimi îmbogățite artificial găsite în prăjituri, biscuiți și margarină, și grăsimi nesaturate (lichide la temperatura camerei), care provin din surse vegetale. Grăsimile saturate sunt cele mai periculoase și pot conduce mai târziu la niveluri ridicate de colesterol și boli coronariene.

Este important să hrăniți bebelușul cu lapte gras (nivel complet de grăsimi) cel puțin în primii doi ani, dar încercați să reduceți cantitatea de grăsimi atunci când gătiți și folosiți cu moderație untul și margarina. Încercați să reduceți cantitatea de grăsimi saturate din alimentația copilului eliminând carnea grasă cum ar fi de exemplu carnea tocată sau cârnații și înlocuiți-o cu carne roșie slabă, carne de pui sau pește gras.

Acizii grași esențiali (AGE) sunt importanți în dezvoltarea creierului și vederii bebelușului. Există două tipuri de AGE – omega 6 din semințe uleioase, de ex. floarea-soarelui, șofran și porumb, și omega 3 din ulei de pește, de ex. somon, păstrăv, sardine și ton proaspăt (N.B. nu ton la conservă). În general, alimentația noastră conține omega 6 în cantități suficiente; omega 3 însă este adesea în cantități scăzute. Este important echilibrul ambelor tipuri de AGE, în special în anii de început ai vieții.

Zaharuri

Naturale

- fructe și sucuri din fructe
- legume și sucuri din legume

Rafinate

- zaharuri și miere
- băuturi ușoare
- jeleuri dulci
- gemuri și alte dulcețuri
- biscuiți și prăjituri

Amidon

Natural

- cereale integrale pentru micul dejun, făină, pâine și paste
- orez brun
- cartofi
- boabe uscate și linte
- mazăre, banane și multe alte fructe și legume

Rafinat

- cereale pentru micul dejun procesate (ex. fulgi acoperiți cu zahăr)
- făină albă, pâine și paste
- orez alb
- biscuiți și prăjituri dulci

LIBRIS | We know books

Vitaminele și mineralele esențiale

VITAMINA A

Esențială pentru creștere, piele sănătoasă, smaltul dinților și o vedere bună. De asemenea, întărește sistemul imunitar.

Ficat
Pește gras
Morcovi
Legume cu frunze de culoare verde-închis (ex. broccoli)
Fructe și legume portocalii și roșii (ex. morcovi, ardei gras de culoare roșie, cartofi dulci, roșii, caise, fructe de mango și dovlecei)

COMPLEX DE VITAMINA B

Esențial pentru creștere, pentru transformarea alimentelor în energie, pentru un sistem nervos sănătos și ajutor pentru digestie. Există un număr mare de vitamine în grupa B. Câteva se regăsesc în multe alimente, dar niciun aliment, cu excepția ficatului și a extractului de drojdie de bere, nu le conține pe toate.

Carne
Sardine
Produse lactate și ouă
Cereale integrale
Legumele de culoare verde-închis
Extract de drojdie de bere (ex. Marmite)
Nuci
Boabe uscate
Banane

VITAMINA C

Necesară pentru creștere, țesuturi sănătoase și vindecarea rănilor deoarece ajută în lupta împotriva infecțiilor. Ajută de asemenea la absorbția fierului.

Legume precum:
broccoli, ardei gras, cartofi, spanac și conopidă
Fructe precum:
citrice, coacăze negre, pepene galben, papaya, căpșuni, fruct de kiwi

VITAMINA D

Esențială pentru formarea sănătoasă a oaselor, se combină cu calciul. Se regăsește în câteva alimente, dar este creată de organism în prezența soarelui.

Pește gras
Ouă
Margarină
Produse lactate

VITAMINA E

Importantă pentru alcătuirea structurii celulare. Ajută organismul să creeze și să mențină celulele roșii.

Uleiuri vegetale
Avocado
Germeni de grâu
Nuci și semințe

CALCIU

Important pentru oase puternice, dinți sănătoși și pentru creștere.

Produse lactate
Pește cu oase la conservă (ex. sardine)
Fructe uscate
Pâine albă
Legume cu frunze de culoare verde
Plante leguminoase

FIER

Necesar pentru sănătatea sângelui și a mușchilor. Deficiența de fier este foarte des întâlnită, iar copilul se va simți obosit și fără vlagă. Carnea roșie este cea mai bună sursă de fier. Fierul se absoarbe mult mai greu din sursele care nu conțin carne. Însă, dacă se combină cu alimente bogate în vitamina C, absorbția de fier se poate mări cu aproximativ 30 de procente.

Carne roșie, în special ficat
Pește gras
Gălbenuș de ou
Fructe uscate (în special caise)
Cereale integrale tratate
Linte și boabe uscate
Legume cu frunze verzi

LIBRIS | We know books

Pentru majoritatea bebelușilor care consumă în cantități suficiente alimente proaspete și beau lapte praf până împlinesc vârsta de un an, probabil nu sunt necesare suplimentele de vitamine. Ministerul Sănătății din Marea Britanie recomandă totuși, în cazul în care bebelușul este alăptat la sân (laptele matern nu conține vitamina D în cantitate suficientă) sau dacă bea mai puțin de 500 ml lapte praf zilnic, să se administreze anumite suplimente de vitamine începând de la vârsta de șase luni și până la doi ani. Se recomandă sfatul medicului.

Copiii care urmează o dietă vegetariană trebuie să consume zilnic o cantitate de cel puțin 600 ml lapte de soia pentru sugari, îmbunătățit, până la doi ani, după care nu vor mai avea nevoie de suplimente. De cele mai multe ori, vitaminele A și D se află la un nivel scăzut la copiii cu vârsta cuprinsă între șase luni și doi ani care nu consumă o cantitate de 500 ml lapte praf îmbunătățit sau lapte de soia.

Vitaminele sunt necesare pentru dezvoltarea corectă a creierului și a sistemului nervos. O dietă bine echilibrată trebuie să ofere substanțele nutritive de care are nevoie copilul dumneavoastră, însă un exces de vitamine poate fi dăunător. Copiii mofturoși pot fi ajutați prin administrarea unui supliment de multivitamine special creat pentru copii.

Există două tipuri de vitamine – solubile în apă (vitamina C și complexul de vitamine B) și solubile în grăsimi (A, D, E și K). Vitaminele solubile în apă nu pot fi reținute în organism, așadar alimentele care conțin aceste vitamine trebuie consumate zilnic. Acestea pot fi distruse cu ușurință prin fierberea în exces a alimentelor, în special când fructele și legumele sunt fierte în apă. Trebuie să încercați să conservați aceste vitamine consumând alimentele crude sau numai ușor fierte (de exemplu, într-un aparat de fiert sub abur).

Alimente cu grad ridicat de risc

Din ce în ce mai mulți copii dezvoltă o alergie la semințele de susan, așadar nu le folosiți pentru mesele bebelușilor hipersensibili la factori alergeni până când nu împlinesc cel puțin vârsta de nouă luni. Fructele de pădure și citricele pot declanșa reacții, dar rareori cauzează o alergie reală. Cele mai obișnuite probleme alergice care se pot declanșa ca reacție adversă sunt: greață, vomă, diaree, astm, eczemă, rinită alergică, erupții și umflarea ochilor, a buzelor și a feței. Acesta este un motiv pentru care nu este indicat să grăbiți introducerea alimentelor solide în alimentația bebelușului.

Alimente cu potențial ridicat de risc

- lapte de vacă și produse lactate
- nuci și semințe
- ouă
- produse pe bază de grâu
- pește (în special moluște)
- ciocolată

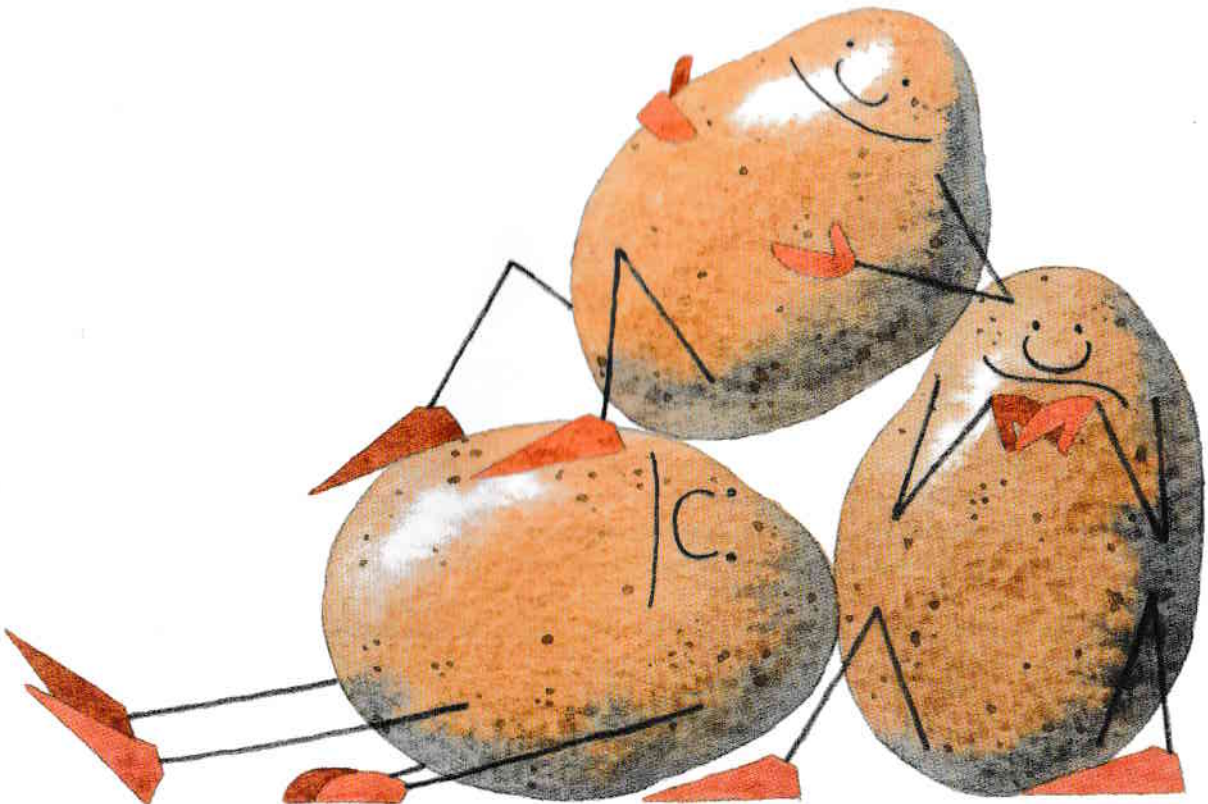
LIBRIS | We know books

Apa

Oamenii pot supraviețui o perioadă destul de mare fără să consume alimente, dar fără apă pot supraviețui numai câteva zile. Bebelușii pierd prin piele și rinichi și de asemenea prin vomă și diaree mai multă apă decât adulții. De aceea este vital ca ei să nu se deshidrateze. Asigurați-vă că bebelușul consumă multe lichide; apa rece sau fiartă este băutura ideală pentru zilele fierbinți – potolește setea mult mai bine decât orice băutură dulce. Evitați apa minerală îmbuteliată deoarece poate conține săruri minerale în concentrații ridicate, neindicate bebelușilor.

Dacă bebelușului îi este doar sete, chiar nu este necesar să bea altceva în afară de lapte sau apă simplă. Siropurile de fructe, pastele și băuturile îndulcite din plante trebuie evitate pentru a preveni carierea dinților. Nu vă lăsați păcăliți dacă pe pachet apare mențiunea „dextroză" – aceasta este doar un tip de zahăr.

Dacă bebelușul refuză să bea apă, atunci îi puteți da suc neîndulcit pentru copii sau suc de fructe 100% proaspăt. Se diluează conform instrucțiunilor sau, în cazul sucului proaspăt, o parte suc și trei părți apă.



LIBRIS We know books

Problema alergiilor

Dacă în familie există un istoric legat de alergia alimentară sau boala atopică asemenea rinitei alergice, astmului sau eczemei, atunci există un risc ridicat în dezvoltarea unei afecțiuni alergice, însemnând așadar că alimentele trebuie introduse cu atenție sporită. Dacă este posibil, în primele șase luni se recomandă doar alăptarea la sân. Dacă nu, discutați cu medicul posibilitatea de a folosi laptele praf „hipoalergic" pentru sugari. Atunci când începe procesul de diversificare, începeți cu alimentele cu conținut scăzut de alergeni precum orez pentru bebeluși, legume rădăcinoase, măr sau pară. Noile alimente trebuie introduse pe rând și testate o perioadă de două sau trei zile. Astfel, dacă apare o reacție veți ști ce a cauzat-o. Evitați alimentele cu grad ridicat de risc până când bebelușul are o vârstă cuprinsă între nouă și douăsprezece luni.

Nu trebuie să vă îngrijorați în privința alergiilor alimentare decât dacă există în istoria familiei o afecțiune de natură alergică sau atopică. Incidența alergiei alimentare în cazul copiilor obișnuiți este foarte scăzută, iar cu tendința introducerii alimentelor solide la șase luni, a devenit și mai puțin obișnuită. Nu renunțați la alimentele-cheie din alimentația bebelușului, precum laptele și grâul, înainte de a consulta un medic. Mulți copii depășesc alergiile pe la vârsta de doi ani, dar unele – în mod particular sensibilitatea la ouă, lapte, nuci sau scoici – pot dura toată viața. Dacă copilul dumneavoastră prezintă o alergie, informați-i pe cei care îl hrănesc.

Nu vă temeți să mergeți cu bebelușul la medic dacă ceva vă îngrijorează. Sistemul imunitar al nou-născuților nu este complet maturizat, iar bebelușii se pot îmbolnăvi foarte repede. Dacă nu sunt tratați corespunzător, pot dezvolta complicații serioase.

Intoleranța la lactoză

Intoleranța la lactoză nu este de fapt o alergie, ci incapacitatea de a digera lactoza – zahărul din lapte – se datorează lipsei unei enzime digestive. Aceasta poate fi ereditară și, dacă așa stau lucrurile, copilul poate prezenta stări de greață, crampe, balonare, diaree și gaze, de obicei la aproximativ 30 de minute după consumarea produselor lactate. În acest caz trebuie administrată o dietă specială care va evita produsele lactate. De vreme ce lactoza se regăsește în laptele matern și cel de vacă, bebelușii care prezintă intoleranță la lactoză trebuie hrăniți cu lapte praf din soia. Pe de altă parte, laptele din soia nu este recomandat bebelușilor cu vârsta sub șase luni, așadar ei trebuie hrăniți cu un lapte praf special pentru sugari cu conținut scăzut de lactoză (uneori etichetat „LF"). Intoleranța la lactoză este o complicație rară care poate apărea după o infecție gastrointestinală. În cazul copiilor cu vârsta de peste un an, se poate renunța fără probleme la produsele lactate timp de câteva zile pentru a verifica dacă aceasta este cauza. În cazul copiilor care nu au împlinit un an se continuă alăptarea dar, dacă sunt necesare mese suplimentare, discutați cu un specialist despre folosirea unei alimentații cu conținut scăzut de lactoză timp de câteva săptămâni. Dacă intoleranța la lactoză suferită de copii este din cauza lipsei lactazei, atunci vor suferi toată viața de această afecțiune.

Alergia la proteina conținută de laptele de vacă

Dacă considerați că bebelușul este sensibil la laptele de vacă, trebuie să consultați medicul. Laptele matern este cea mai bună alternativă, dar mamele trebuie să limiteze propriul consum de produse lactate deoarece acestea se pot transmite bebelușului prin laptele matern. Dacă a încetat alăptarea, medicul va recomanda un lapte praf considerabil hidrolizat

LIBRIS | We know books

Intrat în atenția de alergenul pentru sugari, disponibil cu rețetă.

Această afecțiune presupune netolerarea niciunui produs lactat. Legumele sau margarina din soia pot fi înlocuitorii untului. De asemenea, există pe piață numeroase iaurturi pe bază de soia (nu conțin lapte) și deserturi, iar roșcova poate fi înlocuitorul ciocolatei cu lapte. Adesea bebelușii manifestă această alergie până la vârsta de doi ani, dar până atunci este important să luați măsuri ca alimentația copilului să conțină o cantitatea suficientă de calciu.

Ouă

Ouăle pot fi consumate de la vârsta de șase luni, dar trebuie preparate astfel încât atât albușul, cât și gălbenușul să fie solide. Ouăle cleioase se pot consuma după vârsta de un an.

Fructe

Unii copii prezintă o reacție adversă față de citrice, fructe de pădure și kiwi. Măceșele și coacăzele negre fiind bogate în vitamina C, sunt o alternativă bună la sucul de portocale.

Miere

Mierea nu trebuie consumată de copii cu vârsta mai mică de douăsprezece luni deoarece poate cauza botulismul infantil. Deși această afecțiune este foarte rar întâlnită, trebuie să fiți precauți, întrucât sistemul digestiv al bebelușului este insuficient de matur pentru a lupta cu bacteriile.

Nuci

Alergia la nuci, arahide și alune este rară. Însă arahidele și produsele care conțin arahide pot induce o reacție alergică severă – șoc anafilactic – care pune viața în pericol, așadar cel mai bine este să fiți precauți. În familiile în care există un istoric de alergii, inclusiv rinită alergică, eczemă și astm, recomandabil este evitarea tuturor produselor care conțin arahide, inclusiv uleiul de arahide, până când copilul împlinește vârsta de trei ani. Înainte de a introduce în dietă produsele care conțin arahide, cereți sfatul medicului. Untul de arahide și nucile măcinate foarte mărunt pot fi introduse de la vârsta de șase luni, dar cu condiția să nu existe în familie un istoric de alergii.

Este important să cumpărați numai alimente ambalate pe a căror etichetă există mențiunea „nu conține nuci"; produsele de patiserie neambalate, dulciurile și ciocolata pot conține nuci. Copiii cu vârsta sub cinci ani nu trebuie să consume nuci întregi deoarece există riscul de a se îneca.

Gluten

Glutenul se găsește în grâu, secară, orz și ovăz. Alimentele care conțin gluten, precum pâinea și pastele făinoase, nu trebuie introduse în alimentația bebelușului înainte de împlinirea vârstei de șase luni.

Atunci când cumpărați cereale și biscuiți pentru copii, alegeți acele variante care nu conțin gluten. Orezul pentru copii este cel mai sigur pentru a fi încercat primul, plus o mulțime de produse alternative care nu conțin gluten precum soia, porumb, orez, tăiței din mei și spaghete din hrișcă și făină din cartofi pentru îngroșare și coacere.

În unele cazuri intoleranța la grâu și la proteinele asemănătoare este temporară, iar copiii pot depăși această afecțiune înainte de a împlini doi sau trei ani. Însă unele persoane suferă de o sensibilitate permanentă la gluten, cunoscută sub denumirea de boala celiacă.

Simptomele includ pierderea apetitului, creștere lentă, abdomen umflat și scaune lipsite de culoare