

Alexandra Rotaru

## CARTE DE BUCATE PENTRU COPII

141 rețete verificate și sfaturi  
pentru alimentația copiilor  
cu vârsta între 6 luni și 4 ani

Tehnoredactor: Mihaela Șirca

ISBN 978 606 711 618 2

România

Ediția este recunoscută de Consiliul Național al Cărții Științifice și Institutul Național de Cercetări Științifice (ICCSIS)

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

## Cuprins

<b>Prefață</b>	<b>5</b>
<b>Unități de măsură aproximative</b>	<b>7</b>
<b>Echivalențe aproximative</b>	<b>7</b>
<b>Alimentația echilibrată</b>	<b>8</b>
<b>Principalele săruri minerale</b>	<b>10</b>
<b>Principalele vitamine</b>	<b>12</b>

## Capitolul I

### Rețete pentru copiii

#### cu vârsta între 6-12 luni 15

<b>Observații generale privind diversificarea alimentației la sugari</b>	<b>17</b>
<b>Brânză de vaci cu mere coapte</b>	<b>22</b>
<b>Brânză de vaci cu morcovi</b>	<b>22</b>
<b>Cartofi cu unt și smântână</b>	<b>23</b>
<b>Cartofi cu chimen și mărar</b>	<b>24</b>
<b>Cremă de morcovi cu chimen</b>	<b>24</b>
<b>Cremă de fructe cu iaurt</b>	<b>25</b>
<b>Cremă coaptă de dovleac</b>	<b>26</b>
<b>Cremă de dovleac</b>	<b>26</b>
<b>Cremă de legume</b>	<b>27</b>
<b>Cremă de morcovi cu lapte</b>	<b>28</b>
<b>Cremă de morcovi</b>	<b>29</b>
<b>Cremă de morcovi – II</b>	<b>30</b>
<b>Cremă de morcovi cu mei</b>	<b>30</b>
<b>Cremă de pui</b>	<b>31</b>
<b>Cremă de orez</b>	<b>31</b>

Griș în lapte	32
Mămăligă cu brânză dulce	32
Mămăligă cu lapte	33
Mămăliguță fiartă în lapte	34
Morcovi cu brânză și mărar	34
Mucilagiu de orez	35
Orez pasat cu brânză de vaci	36
Orez cu mere	37
Orez cu mere coapte	38
Papanași cu pesmet	38
2 porții – 30 minute	38
Pilaf cu legume	39
Piure din cartofi cu brânză	40
Spumă de fructe cu biscuiți	41
Spumă de morcovi și kiwi	41
Supă-cremă de morcovi	42
Supă-cremă de dovlecei	43
Supă-cremă de pui	43
Supă-cremă de spanac	44
Supă cu fulgi de ou	45
Supă de zarzavat cu orez	46
Supă de dovlecei cu crutoane	47

## Capitolul al II-lea

### Rețete pentru copiii cu vârsta între 1-2 ani

La masă cu familia	51
Budincă din dovlecei și morcovi	53
Budincă din griș cu fructe	53
Budincă de griș cu gem	54
Budincă de pui	55

Budincă de mere și brânză	56
Budincă din fulgi de porumb	57
Cataif cu nucă	57
Chiftele din morcovi cu brânză de vaci	58
Clătite cu carne	59
Colțunași cu brânză de vaci	60
Conopidă cu orez	61
Cremă de conopidă	62
Cremă de orez cu suc de roșii	63
Cremă de brânză cu miere	64
Cremă de ouă	65
Cremă de dovlecei cu smântână	65
Cremă de legume cu telemea	66
Cremă de morcovi și mere cu miere	67
Cremă de verdețuri cu găluște	67
Desert cu mere	68
Dovlecei cu carne	69
Dovlecei umpluți cu ficăței	70
Găluște din brânză cu gem de caise	71
Gustare cu fulgi și brânză	72
Lapte cu banane	72
Musaca de morcovi cu pui	73
Ouă cu caimac	74
Omletă cu morcovi	74
Omletă dulce	75
Orez în lapte cu gem	75
Orez în lapte cu pere	76
Paste cu roșii	77
Pătrățele de griș cu căpșune	78
Pește în sos de lămâie	79
Piept de pui cu legume gratinate	79
Piure din legume cu brânzeturi	80
Supă de cartofi cu smântână	81

Supă-cremă de cartofi	82
Supă - cremă de cartofi și pui	83
Supă-cremă de țelină cu mere	84
Supă de pui cu praz	85
Supă de roșii cu găluște din brânză	86
Supă de zarzavat cu găluște	87

### Capitolul al III-lea

#### Rețete pentru copiii cu vârsta între 2-3 ani 89

Micul bucătar	91
Budincă de broccoli și porumb	92
Budincă de cartofi cu cașcaval	93
Budincă de cozonac cu mere	93
Budincă din macaroane cu miere	94
Budincă din pește cu orez	95
Budincă din varză nouă	96
Budincă de tăiței cu dulceață	97
Chifteluțe dulci din dovlecei	98
Cremă de cartofi cu țelină	99
Cremă de roșii cu migdale	99
Cremă de zahăr ars	100
Crochete din pui și legume	101
Crochete din cartofi	102
Ficăței de pui cu măr	103
Găluște din carne de pui	103
Găluște din mălai	104
Gogoșele din dovleac	105
Legume gratinate	106
Linte cu țelină	107
Mere coapte	107

Omletă cu cașcaval și ceapă verde	108
Ostropel de pui	109
Pastă de avocado	110
cu lămâie și mei	110
Paste cu sos de mărar	110
Piure cu ficat de pui	111
Plăcintă de conopidă cu pesmet	112
Plăcințele cu morcovi și gem	113
Sufleu din carne de pui	114
Sufleu de morcovi și cartofi	114
Sufleu de spanac	115
Sufleu de orez	116
Supă-cremă de ciuperci	117
Supă de mere	118
Supă de pui cu frecăței	118

### Capitolul al IV-lea

#### Rețete pentru copiii cu vârsta între 3-4 ani 121

Învață-l să aleagă	123
Cataif cu frișcă și cacao	124
Conopidă cu pesmet	124
Cremă de curcan cu porumb	125
Dovlecei umpluți	126
Frigărui aperitive	127
Gogoșele din banane	128
Mămăligă cu nuci	129
Mere în aluat de clătite	129
Mere umplute cu cremă de cașcaval	130
Morcovi umpluți	131
Paste cu brânză și ciocolată	132

Piept de pui cu gutui	133
Prăjitură cu nuci și cireșe	134
Prăjitură cu fructe	135
Pui cu măslina	136
Rondele cu fructe și stafide	136
Supă de sfeclă	137
Tartă acrișoară	138
Turtă dulce	139
Turtă dulce cu stafide	140
Turtițe din dovlecei	141
Varză albă cu mere și nuci	143

## Notițe

## Alimentația echilibrată

Respect Pentru o bună stare de sănătate este foarte important să se respecte un echilibru între principiile alimentare care alcătuiesc un meniu: proteine, glucide, grăsimi, vitamine, enzime și săruri minerale. Acești constituenți nutritivi se regăsesc atât în produse animale, cât și în vegetale, ceea ce înseamnă că pentru o alimentație echilibrată este necesar să se asocieze fructe, legume, cereale, lactate, carne, ouă, pește și fructe de mare. Cantitatea, proporția în care ele se regăsesc în alimentația copiilor se stabilește în funcție de vârstă.

### GLUCIDELE

Se găsesc în legume: cartofi, cartofi dulci, porumb, sfeclă, morcovi, fructe, miere, dar și în produse industriale: bomboane, siropuri, dulcețuri, produse de cofetărie și patiserie. Cele mai sănătoase zaharuri pentru copii se găsesc în produsele naturale: fructe, legume, miere de albine. Limitați pe cât puteți consumul de zaharuri industriale și eliminați cu totul îndulcitorii artificiali din dieta copiilor, de tipul aspartam, sucrazit etc. Zahărul rafinat poate fi înlocuit cu miere, după o testare prealabilă, pentru că unii copii pot face alergie la acest produs. Puteți folosi zahărul invertit care nu este atât de nociv.

### PROTEINELE

Sunt foarte importante pentru că ajută la construcția structurii celulare a organismului, la creșterea și refacerea acesteia. Au fost numite „cărămizile” care stau la baza organizării organismului. Proteinele intră în structura hormonilor care asigură un metabolism echilibrat și asigură sinteza unor enzime necesare. Proteinele sunt de origine animală: carnea, lactatele, brânzeturile, ouăle, sau vegetală: nuci, alune, migdale, arahide, soia, fasole, cereale, mei, hrișcă, secară, semințe de dovleac, de floarea soarelui, susan, năut.

Este bine ca în alimentația copiilor să existe atât proteine vegetale, cât și animale.

### GRĂSIMILE - LIPIDELE

Grăsimile de origine vegetală sunt mult mai sănătoase și mai ușor asimilabile de către organism, decât cele de origine animală. Acestea se găsesc în uleiuri din semințe, din măslina, din fructe: nuci, alune, struguri. Grăsimi vegetale se găsesc și în avocado, nuci, alune, arahide, migdale, în semințe. Grăsimile animale se găsesc în lactate, brânzeturi, unt, slănină, untură. În alimentația copiilor se recomandă folosirea grăsimilor vegetale de cea mai bună calitate, în special a uleiurilor nerafinate, virgine, extrase la rece.

## Principalele săruri minerale

### FIERUL

Este foarte important în procesul de producere a hemoglobinei, care permite o bună oxigenare a sângelui. El stimulează imunitatea, previne anemiile.

Cele mai bune surse de fier sunt: laptele matern, carnea de vită, pui, curcan, ficatul de vită și de pasăre, fasolea, linte, soia, smochinele, caisele, curmalele, stafidele, legumele verzi, spanacul, untișorul, urzicile, pătrunjelul, pastele din făină integrală, gălbenușul de ou, drojdia de bere, midiile, stridiile, tonul, cacaoa, nucile, alunele, smochinele uscate, strugurii.

### FOSFORUL

Este esențial pentru sănătatea dinților și a oaselor în perioada de creștere, dar și în activitatea nervilor și a mușchilor. Se găsește în ciuperci, drojdie de bere, soia, ciocolată, ouă, pește, carne, brânzeturi, lactate, orez, broccoli.

### CALCIUL

Contribuie la creșterea armonioasă a oaselor și dinților, dar și la buna funcționare a mușchilor. Se găsește în laptele matern, laptele praf, laptele de vacă, bivoliță sau capră, lapte acru, bătut, sana, iaurt, brânzeturi, spanac, broccoli, conopidă, fasole, orz verde, prune uscate, sardine cu oase, creveți, scoici, stridii, ouă. pătrunjel, ciocolată cu lapte.

### MAGNEZIUL

Este important pentru sănătatea oaselor și buna funcționare a nervilor. Ajută la sintetizarea vitaminelor din Complexul B. Joacă un rol important în activitatea musculară, previne infecțiile, stimulează imunitatea. Împiedică apariția crampelor musculare, a aritmiilor cardiace și a spasmelor. Se găsește în cereale, țărâțe, germeni de grâu, soia, legume de culoare verde, carne, pește, nuci, alune, migdale, cacao, ouă, fasole, linte. Absența lui duce la anxietate, insomnie, crampe musculare, palpitații, pierderea poftei de mâncare.

### ZINCUL

Ajută la creșterea imunității, este puternic anti-inflamator. Se găsește în carnea de vită, porumb, mei, germeni de grâu, lapte de vacă, de capră, ficat de rață, fasole uscată, linte, carne de vită, oaie, stridii.

### POTASIUL

Se găsește în drojdia de bere, fasole albă, linte, mazăre uscată, ciuperci, migdale, banane, ciocolată neagră cu concentrație mare de cacao.

### CUPRUL

Se găsește în mazăre uscată, fasole uscată, nuci, alune, migdale, ovăz, creier de vită sau porc, ficat de vită, oaie, cacao, germeni de grâu.