



Rețete bio pentru bebeluși

Cuprins

Introducere.....	7
------------------	---

PARTEA I: O altfel de hrănire a bebelușului.....9

Alăptarea.....	11
Alăptarea naturală.....	13
Alăptarea artificială.....	14

În caz de alergie.....	19
Alergiile.....	21
Intoleranțele alimentare.....	23

Gătesc bio pentru bebelușul meu.....	25
Garanția bio.....	27
Regulile de aur ale agriculturii bio.....	27
Noua reglementare europeană.....	28
Bio înseamnă mai scump?	28
Ce materiale aleg?	29

Momentul pentru diversificare.....	31
Când să încep diversificarea? ...	33
Mai puțină carne.....	34

PARTEA A II-A: Rețetele mele bio.....39

Respect succesiunea anotimpurilor.....	41
Primăvara.....	43

Vara.....	44
Toamna.....	45
Iarna.....	46

Rețete pentru micul dejun.....	47
-----------------------------------	----

De ronțăit între mese.....	55
----------------------------	----

Băuturi și lapte bio pentru bebeluși.....	65
--	----

Rețete pentru toți copiii	77
------------------------------------	----

Rețete rapide pentru mămici active.....	99
--	----

Rețete pentru cei mici și cei mari.....	111
--	-----

Deserturi și gustări delicioase.....	129
---	-----

Carnet practic.....	147
---------------------	-----

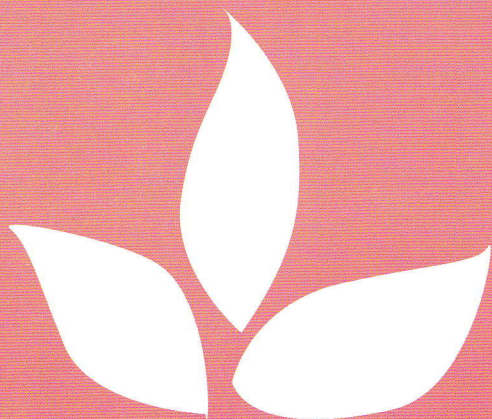
Glosar.....	150
-------------	-----

Index.....	153
------------	-----



O altfel de hrănire a bebelușului

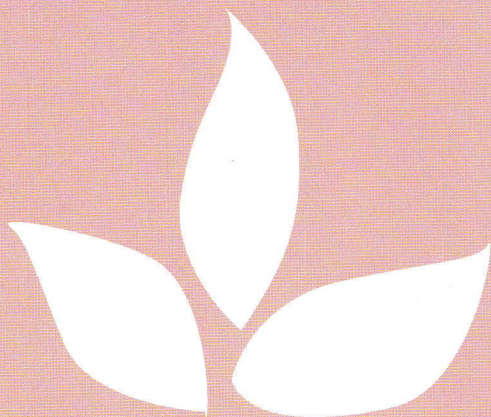
Nu există o vârstă anume de la care este indicat să începem să ne hrănim sănătos. Alimentația bebelușului este primordială pe durata primelor luni de viață, deci pentru sănătatea lui este mai bine să îi propuneți o alimentație bio și naturală. De ce să alăptați? Ce fel de lapte să alegeți? Ce este o alergie? Cum să recunoașteți o intoleranță? Ce materiale să alegeți pentru a găti fără pericol? Mi-am pus și eu toate aceste întrebări fără să găsesc neapărat ușor răspunsurile. Vă mai propun, în această parte, o mulțime de gesturi simple 100% bio care vor face diferența!





Alăptarea

Considerată de unii ca fiind depășită, alăptarea are un rol foarte important în viața nou-născuților. Este bună atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș. Vă doriți o alimentație sănătoasă și apropiată de natură? Alăptarea este soluția ideală, desigur, dar nu pentru toate mamele. Până la ce vârstă trebuie să-mi hrănesc copilul la sân? Cum să stimulez lactația în mod natural? Ce trebuie să cred despre laptele praf din comerț? De ce să îl aleg pe cel bio? Care sunt alternativele la laptele de vacă? Veți găsi răspunsurile la întrebările care vă frământă în paginile următoare!



Alăptarea naturală

Laptele mamei este inimitabil. Pe lângă legătura afectivă uimitoare dintre mama care alăptează și copil, alăptarea prezintă numeroase avantaje, atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș. OMS1 recomandă alăptarea exclusiv la sân în primele șase luni de viață.

Înainte de toate, aflați că laptele matern corespunde exact nevoilor specifice ale fiecărui bebeluș. Laptele se modifică în funcție de vârstă, dar și pe durata suptului, pentru a răspunde nevoilor de dezvoltare ale bebelușului. Acesta permite construirea unui sistem imunitar excelent, activează intelectul copilului și previne chiar alergiile imunitare. Este alimentul ideal pentru bebelușul dumneavoastră.

Alte avantaje: veți face adevărate economii! Nu este nevoie să cumpărați sau să încălziți biberone, laptele este gata preparat, la temperatura potrivită, la orice oră din zi. În plus, vă veți recăpăta și silueta mai repede, cu condiția unei alimentații echilibrate, bineînțeles.

Știm, de asemenea, că alăptarea naturală reduce riscul de cancer de sân (cu 30% în cazul femeilor care alăptează cel puțin un an pe durata vieții) și de cancer de ovare (cu 25% pentru femeile care alăptează cel puțin două luni în viața lor).

Favorizarea lactației

Pentru a favoriza producerea de lapte, este esențial să beți între 1,5 și 2 litri de lichide pe zi, chiar și mai mult. De asemenea, trebuie să evitați pe cât posibil alimentele care conțin cafeină, alcool și ceai negru.

Totodată, pentru a stimula lactația puteți bea ceaiuri cu efect galactogen, din plante selecționate special pentru aceste proprietăți ale lor. Unele alimente (precum drojdia de bere, berea fără alcool, morcovii rași, linte), băuturile lactate și unele plante (precum feniculul, ciumăreaua, limba-mielului, schinduful, verbina, mărarul, ciulinul, anasonul verde și chimionul) încurajează și ele lactația.