

# Hrănește-l sănătos!



# CUPRINS



## 0 alimentație sănătoasă

- 7 Un bun început
- 8 Vârste și etape
- 10 Alimentația bebelușilor și a copiilor mici
- 12 Alegerea și pregătirea hranei
- 15 Citirea etichetelor
- 16 Igiena și sănătatea



## Între 0 și 6 luni

- 18 Alăptarea
- 20 Hrănirea cu biberonul
- 22 Pregătirea pentru diversificare



## De la 6 la 8 luni

- 24 Alimente pentru diversificare
- 26 Mai multe alimente pentru diversificare
- 28 Mesele mixte
- 30 Mâncăruri cu pește și carne
- 32 Băuturi permise de la 6 luni
- 34 Deserturile cu fructe



## De la 9 la 11 luni

- 36 Stimularea poftei de mâncare
- 38 Micul dejun al bebelușilor
- 40 Rețete diverse
- 44 „Alimentele pentru degețele”



## *Alimentația după un an*

- 46 Meniul familiei
- 48 Meniuri cu paste făinoase
- 50 Aluatul de pizza
- 52 Salate
- 54 Brânza și ouăle
- 56 Felurile principale
- 58 Mai mult pește în alimentație!
- 60 Deserturi
- 64 Fără nazuri la masă!
- 66 Gustări sănătoase



## *Mâncarea, ce distracție!*

- 68 La cumpărături
- 70 Bucătăria – un loc sigur
- 72 Împreună în bucătărie
- 74 Bunătăți pentru petreceri



## *Diete și activități speciale*

- 76 Diete vegetariene și vegane
- 78 Alergiile și intoleranța alimentară
- 80 Creșterea sănătoasă în greutate
- 82 Cum să menții copilul activ



## *Informații utile*

- 85 Glosar
- 86 Vitamine și minerale
- 88 Planul diversificării alimentației
- 90 Unități de măsură și estimări
- 91 Încercarea cu mâncare

## *Index*

## *Index de rețete*





## Alegerea și pregătirea hranei

Când pregătești personal mâncarea copilului tău, în loc să te bazezi pe preparatele existente în comerț, deții controlul asupra a ceea ce consumă micuțul și te asiguri că primește substanțele nutritive de care are nevoie. În partea stângă a paginii găsești și alte motive întemeiate pentru a prepara personal hrana. Mâncarea este atât de bună pe cât sunt de bune ingredientele din care este făcută.

Preparând hrana pentru copilul tău:

- îți asiguri cele mai proaspete și hrănitoare mese posibile, pentru că deții controlul ingredientelor;
- îl obișnuiești cu gustul mâncării „adevărate” de la o vârstă fragedă;
- faci ca trecerea la mesele servite alături de familie să fie mai ușoară;
- cheltuiesti mai puțin, pentru că borcanele pentru hrana micuților sunt foarte scumpe, dacă e să ne raportăm la cantitatea de alimente pe care o cumperi.

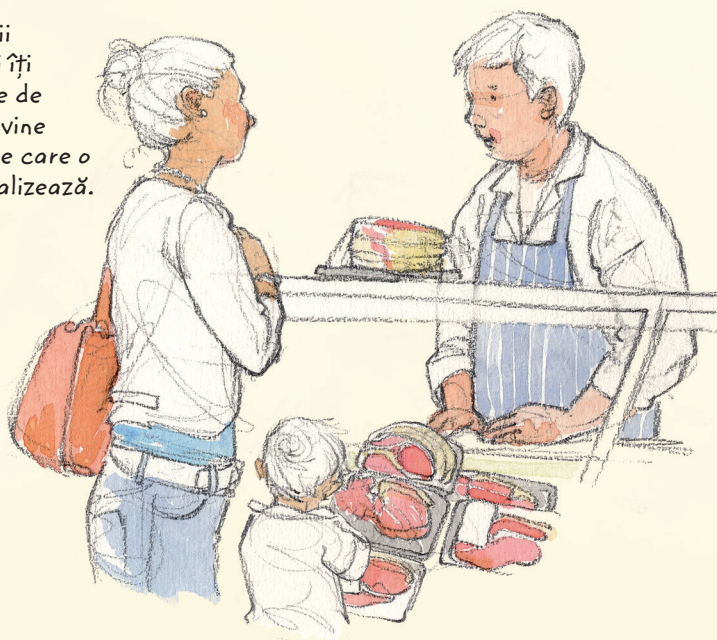
## Alimente MG

Alimentele modificate genetic (MG) sunt preparate din plante și animale care au ADN-ul schimbat prin inginerie genetică pentru a le oferi proprietăți cum ar fi rezistența la erbicide. Până la ora actuală nu există dovezi certe care să arate că alimentele MG sunt nesigure și în multe țări se cultivă pe scară largă plante MG. Totuși, impactul pe termen lung al cultivării și consumării de alimente MG nu este cunoscut. Oponenții ingineriei genetice spun că nu există nicio modalitate de a ne asigura că utilizarea acestora nu implică riscuri pentru ecosisteme și oamenii. În Uniunea Europeană este autorizată doar cultivarea a două plante MG (porumbul și cartoful).

### Știi că...

... în Uniunea Europeană, Japonia, Malaysia și Australia, dacă un produs conține ingrediente MG, acest lucru trebuie menționat pe etichetă? Alimentele vândute drept „organice” nu trebuie să conțină ingrediente MG.

Măcelarii pricepuți îți pot spune de unde provine carnea pe care o comercializează.



## Reziduuri de pesticide

Culturile non-organice pot fi tratate în mod regulat cu pesticide, pentru a ucide dăunătorii, buruienile și bolile, iar mici cantități rămân în plante și în cereale după recoltare. Aceste cantități sunt cunoscute drept reziduuri. Legea europeană impune limite stricte ale nivelului reziduurilor de pesticide permis în alimente, inclusiv în laptele praf și în hrana micuților. Efectul pe termen lung al consumului reziduurilor de pesticide nu este cunoscut.

Cea mai mare parte a hranei organice este produsă fără folosirea pesticidelor, întrucât metodele de cultivare evită utilizarea acestora. Există standarde stricte în privința a ceea ce este permis fermierilor atunci când produc alimentele „organice”. De exemplu, le este îngăduit să utilizeze o cantitate foarte mică de pesticide, dar numai ca ultimă soluție și doar pentru anumite culturi.

## Despre aditivi

Aditivii alimentari sunt substanțe adăugate hranei pe parcursul prelucrării, pentru a păstra sau spori aroma acesteia ori pentru a-i îmbunătăți gustul și aspectul. Astăzi se folosesc mii de aditivi de origine naturală sau artificială, printre care se numără: coloranții, conservanții, antioxidanții, îndulcitorii, potențiatorii de arome, emulgatorii, agenții de îngroșare, agenții de afânare. Legislația prevede ca majoritatea aditivilor folosiți să fie trecuți în mod clar pe etichetă, alături de ingrediente, fie cu numele, fie cu numărul E.

Un studiu științific recent a dovedit existența unei legături între anumiți coloranți și conservanți alimentari și schimbările de comportament la unii copii. Acești aditivi sunt folosiți în băuturi răcoritoare, dulciuri, prăjituri și înghețată. Ei nu sunt interziși, dar îi prezentăm alăturat, după denumire și numărul E, în caz că vrei să-i eviți.

Reziduurile de pesticide pot fi prezente în:

- fructele și legumele proaspete, congelate sau conservate;
- mâncarea și băutura prelucrate (cum ar fi sucul de fructe sau pâinea) care provin dintr-o cultură tratată cu pesticide;
- produse de origine animală proaspete sau procesate, dacă animalele au fost hrănite cu culturi tratate cu pesticide.



Spălarea și curățarea legumelor non-organice pot îndepărta unele dintre reziduurile de pesticide.

Aditivi de evitat:

- galben portocaliu (E110)
- galben de chinolină (E104)
- carmoizina (E122)
- roșu Alura AC (E129)
- tartrazina (E102)
- roșu Ponceau 4R (E124)
- benzoat de sodiu (E211)

### Ce sunt alimentele organice?

- Alimentele organice sunt obținute fără folosirea pesticidelor și a fertilizatorilor (sau cu o cantitate minimă).
- Carnea organică provine de la animale cărora nu li s-au administrat antibiotice și hormoni de creștere în cadrul sistemelor intensive de creștere a animalelor în agro-industrie.
- Producerea hranei organice trebuie aprobată de o organizație atestată, al cărei logo să fie înscris pe ambalaj.
- Hrana organică nu poate fi modificată genetic sau iradiată (un proces în care hrana este expusă la raze electronice, X sau gama).
- Hrana organică destinată copiilor nu trebuie să aibă adăugat fier obținut din surse non-organice.

### Ce este un „produs ecologic”?

- Termenul de „produs ecologic” poate fi aplicat ouălor, cărnii și produselor lactate.
- În Europa, înseamnă că fermierii au aderat la anumite standarde în creșterea animalelor. Astfel, în timpul zilei, animalele pasc pe pășune sau sunt hrănite cu furaje care nu conțin plante MG.

## Mâncarea organică

Întrucât culturile organice sunt mai puțin intensive decât cele convenționale, alimentele obținute sunt, adesea, mai scumpe. Mulți oameni consideră că alimentele organice sunt mai sănătoase și au un gust mai bun, existând dovezi certe că ar putea conține cantități mai mari de substanțe nutritive. Este important să ne asigurăm că dieta copiilor este variată și conține multe fructe și legume, fie că sunt sau nu organice.

## Cumpărarea mâncării pentru copii

Poate fi util să ai în dulap câteva borcane, conserve sau pachete cu alimente pentru cei mici, dar nu pentru a înlocui cu ele hrana pe care trebuie să o prepari în casă. Când cumperi alimente pentru copii, citește etichetele ca să știi cu ce-ți hrănești copilul. În Europa sunt interziși prin lege coloranții artificiali, conservanții sau ingredientele MG în alimentele destinate copiilor, dar cercetări recente au arătat că multe cereale și biscuiți au zahăr adăugat și mai mult de 12% dintre alimentele non-organice pentru copii sunt contaminate cu reziduuri de pesticide. Multe preparate pentru copii conțin cantități mult mai mici din principalele ingrediente decât ai folosi tu pentru a pregăti aceeași mâncare în casă.

Verifică termenul de valabilitate („expiră la” și „a se consuma înainte de”) și sigiliile conservelor și ale borcanelor cu alimente pentru copii.





# Citirea etichetelor

Etichetele de pe produse oferă o mulțime de informații, dar termenii prezentării pot fi confuzi. Există regulamente cărora trebuie să se conformeze toate fabricile de alimente, pentru a-i proteja pe consumatori de afirmațiile false sau descrierile înșelătoare, precum și reguli clare despre ce trebuie scris sau nu pe etichetele pentru hrana celor mici.

**Sugestie**  
Un produs denumit „Musaca organică de carne de vacă” va conține un procent mai mare de ingrediente organice decât una pe care scrie doar „conține morcovi organici” (de exemplu).

Această etichetă este de pe o conservă de paste bolognese pentru copii.

Dacă este utilizat vreunul dintre următoarele alimente care poate provoca reacții alergice, trebuie trecut pe etichetă:

- țelină
- cereale care conțin gluten (grâu, orz, secară sau ovăz)
- crustacee (cum ar fi racii și homarii)
- ouă
- pește
- lapte
- muștar
- nuci și alune
- arahide
- susan
- soia
- dioxid de sulf și sulfizi (conservanți)

Proporția de vitamine și minerale este prezentată sub formă de procent al dozei zilnice recomandate (DZR), care a fost calculată de nutriționiști.

În Europa, prin lege, coloranții, conservanții artificiali sau ingredientele MG sunt interziși în alimentele pentru copii, prin urmare acestea 4 nu sunt calități de excepție ale produsului.

**INGREDIENTE**  
roșii (31%), apă, paste din grâu (21%), carne de vacă (10%), morcovi, porumb, extract din plante, extract de drojdie, arome naturale, ulei vegetal, sulfat de fier

**CONȚINE**  
gluten, grâu

**INFORMAȚII NUTRIȚIONALE** (la 100 g)

Valoare energetică	274 kJ/65 kcal
Proteine	3,3 g
Carbhidrați	9,2 g
(din care zahăr)	2,2 g
Grăsimi	1,6 g
(din care saturate)	0,7 g
Fibre	0,5 g
Urme de sodiu	
Fier	1,0 mg*

\*doza zilnică recomandată (DZR) 17%

Nu conține conservanți.  
Nu conține coloranți artificiali.  
Nu conține ingrediente MG.  
Nu conține sare adăugată.

Ingredientele trebuie trecute pe etichetă în ordinea cantității, astfel încât, dacă prima este apa, produsul conține o proporție mare de apă. Acest lucru îți permite să urmărești ingredientele pe care vrei să le eviți.

Fabricile nu trebuie să furnizeze informații nutriționale (în afară de cazul în care se pretinde, de exemplu, că produsul are un procent scăzut de grăsimi), dar când o fac, informația oferită trebuie să conțină valori la 100 g sau la 100 ml de aliment. Iată ce trebuie să conțină:

Valoarea energetică a alimentului indicată în kilojouli (kJ) și kilocalorii (kcal).

Cantitățile de proteine, carbhidrați și grăsimi exprimate în grame (g).

Dacă se pretinde că produsul este bogat în fibre sau slab în grăsimi, sare ori zahăr, trebuie să includă cantitățile de zaharuri, grăsimi saturate, fibre și sodiu exprimate în grame (g).

Unele etichete de astăzi mai includ detalii despre alte substanțe nutritive, cum ar fi vitaminele și mineralele conținute, precum și cantitățile de acizi grași sau colesterol.

## Igiena și sănătatea



Schimbă-i scutecele departe de locul în care prepari mâncarea și nu uita să te speli pe mâini după această operațiune.



- Păstrează curățenia în bucătărie, mai cu seamă pe podea, atunci când micuțul începe să meargă de-a bușilea.

- Spală bavețica, tava scăunelului de masă și fața de masă înainte și după ce papă.

- Spală sau înlocuiește frecvent prosoapele de bucătărie.

- Învăță-i pe copii de mici să se spele pe mâini.

- Îndepărtează șervețelele murdare de restul alimentelor și de locul în care prepari mâncarea.

- Spală-te pe mâini după ce schimbi scutecele murdare.

Păstrarea igienei în bucătărie, dar și a igienei personale este deosebit de importantă atunci când vorbim despre alimentația copiilor mici, deoarece răspândirea microbilor trebuie ținută sub un strict control. Până la vârsta de 2 ani sistemul imunitar al copiilor nu este dezvoltat pe deplin, ceea ce îi face vulnerabili în fața problemelor digestive, intestinale, inclusiv în fața gastroenteritei.

Spală-te întotdeauna pe mâini cu apă caldă și săpun înainte de a pregăti hrana pentru copilul tău și asigură-te că sticlele și accesoriile pe care le folosești pentru prepararea laptelui sunt sterilizate (folosind una dintre metodele descrise la pagina 20). Laptele matern este steril în mod natural, dar tot trebuie să te speli pe mâini înainte de fiecare alăptat, mai ales că, uneori, ești nevoită să introduci un deget în gura sugarului pentru a întrerupe alăptarea. La începutul diversificării nu este neapărat necesar să sterilizezi ustensilele cu care pregătești mâncarea copilului, dar ele trebuie să fie foarte curate. Dacă folosești biberioane, acestea trebuie obligatoriu sterilizate.

O bună igienă poate ajuta copiii să fie sănătoși și fericiți.





Ingrediente pentru pilaful  
cu mazăre și parmezan  
(pentru doi adulți și un copil):

- $\frac{1}{2}$  lingură cu ulei de măsline
- $\frac{1}{2}$  ceapă mică (curățată și tocată)
- 100 g orez cu bob rotund
- 300 ml apă
- 55 g mazăre proaspătă sau congelată
- 50 g parmezan (ras)
- 1 linguriță de pătrunjel proaspăt (tocat)

Ingrediente pentru orezul  
cu linte roșie și legume  
(6 porții de bebeluș):

- 30 g orez alb cu bob lung
- 85 g linte roșie
- 450 ml apă
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 ceapă mică (tăiată fin)
- 200 g roșii (tăiate)
- $\frac{1}{4}$  ardei roșu (tăiat fin)
- 1 morcov mic (curățat și tăiat fin)
- o mână de mazăre
- 1 linguriță pătrunjel proaspăt (tocat)

Presară pătrunjel tocat  
și servește orezul cu linte  
și legume după ce  
s-a răcit puțin.

## Rețete diverse

### Pilaf cu mazăre și parmezan

Rețeta e potrivită pentru o masă în familie, cu pilaful drept garnitură sau aperitiv pentru adulți. În loc de mazăre, poți pune roșii tăiate, spanac sau broccoli.

1. Încinge uleiul într-o oală cu fundul dublu, adaugă ceapa și călește-o până se înmoaie.
2. Adaugă orezul și amestecă până devine translucid.
3. Adaugă treptat apă, amestecând până a fost absorbită de orez.
4. Fierbe circa 35 de minute, amestecând constant.
5. Când orezul s-a înmuiat, adaugă mazărea și las-o să fiarbă până i se înmoaie bobul.
6. Ia oala de pe foc și adaugă parmezanul ras și pătrunjelul.

### Orez cu linte roșie și legume

Lintea roșie reprezintă o sursă excelentă de proteine, fibre și fier. Fiind colorată, e apreciată de cei mai marișori.

1. Spală în apă rece orezul și linta și pune-le într-o oală cu apă.
2. Lasă să dea apa în clocot și fierbe 20 de minute.
3. Călește ceapa în ulei de măsline până se înmoaie. Adaugă roșii, morcovi, mazăre și piper și ține pe foc până se înmoaie legumele.
4. Adaugă linta și orezul. Ia oala de pe foc.



## Orez cu ardei și roșii

Ingrediente pentru orez  
cu ardei și roșii  
(patru porții pentru bebeluș):

- 1 ardei roșu mediu (tăiat fin)
- 2 lingurițe ulei de măsline
- 2 roșii (tăiate cuburi)
- $\frac{1}{2}$  cățel de usturoi (zdrobit)
- 100 g orez cu bob rotund
- 200 ml apă
- pătrunjel (tocat)



Ardeii grași roșii reprezintă o sursă excelentă de vitamine A și C. Având un gust dulce și o culoare puternică, aceștia de regulă îi atrag pe bebeluși și pe copii. Atunci când sunt folosiți la prepararea unei mâncări, ardeii trebuie tăiați în jumătăți, curățați de cotorul cu semințe și apoi tăiați fin.

1. Încălzește uleiul într-o cratiță, adaugă roșiile și ardeiul tăiate cuburi. Pune și usturoiul. Călește două minute.
2. Adaugă orezul și apa, apoi lasă să dea în clocot.
3. Redu flacăra și fierbe 20 de minute sau până când apa este absorbită în totalitate de orez, iar acesta este moale, bine fiert.
4. Lasă mâncarea să se răcorească și presară pe ea pătrunjel tocat atunci când o servești.

Poți lăsa bebelușul să se joace cu un alt ardei roșu, de exemplu, cât timp tu prepari rețeta.



Ingrediente pentru paste  
cu sos pesto  
(preparat în casă):

- 200 g paste
- 55 g frunze proaspete de busuioc
- $\frac{1}{2}$  cățel de usturoi
- 30 g semințe de pin
- 4 linguri ulei de măsline
- 2 linguri parmezan (ras)
- 2 lingurițe suc de lămâie

## Paste cu sos pesto

Sosul *pesto* nu este doar gustos, ci și bogat în substanțe nutritive, datorită ingredientelor. Poți să-l cumperi gata făcut, deși adeseori borcanele cu *pesto* conțin multă sare. Dacă poți să faci rost de busuioc proaspăt, îl poți prepara chiar tu foarte ușor și poți să-l păstrezi în frigider mai multe săptămâni, într-un borcan cu capac.

1. Pune într-un blender busuiocul, usturoiul, semințele de pin și două linguri de ulei. Vei obține o pastă moale.
2. Toarnă pasta într-un borcan și amestec-o cu încă două linguri de ulei, parmezan ras și suc de lămâie.
3. Pune o oală cu apă la fiert și fierbe pastele făinoase conform indicațiilor de pe ambalaj. Scurge-le și adaugă jumătate de linguriță de *pesto* la fiecare porție.

Ingrediente pentru  
un cartof copt cu brânză  
(o porție de bebeluș):

- 1 cartof copt
- 30 g brânză (rașă)
- 1 roșie mică (tăiată cubulețe)

Alte ingrediente potrivite  
în cartoful copt:

- o lingură de cremă de brânză
- cremă de brânză și arpagic tăiat fin
- o felie de ton conservat, amestecat cu iaurt natural



Adaugă legume tăiate, numai bune de luat în mână (cum ar fi păstăile de fasole verde), pentru a echilibra dieta.

## Cartofi copti cu brânză

Este un fel de mâncare foarte ușor de preparat, însă trebuie să te apuci de treabă cu o oră înainte de servirea mesei (timp care include și așteptarea pentru a se răci puțin). Dacă tot încălzești cuptorul, e de preferat să faci cartofi copti pentru toată familia, nu doar unul singur, pentru bebeluș. Încearcă să folosești cartofi organici. Curăță-i și înțeață coaja acestora cu o furculiță, ca să nu explodeze în cuptor. Cartofii copti sunt și mai buni dacă sunt serviți alături de o lingură de fasole gătită în casă (rețeta din pagina alăturată).

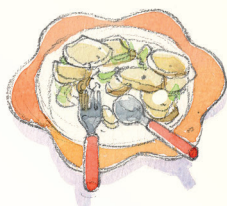
1. Coace cartoful într-un cuptor încălzit la 220° C, aproximativ 50 de minute. Îl poți verifica înțepându-l cu furculița. Dacă este moale la interior, înseamnă că e gata.
2. Scoate-l din cuptor folosind mănușile de bucătărie și lasă-l să se răcească un sfert de oră.
3. Taie un „capac” oval în cartof, scoate-i conținutul și amestecă-l cu brânză și roșii.
4. Pune conținutul la loc în cartof și servește-l.





Ingrediente pentru cartofi  
cu praz și brânză  
(două porții de bebeluș):

- 2 cartofi medii (descojiți)
- partea albă de la jumătate dintr-un praz mic (spălată și tăiată fin)
- 30 g brânză (rasă)
- 1 linguriță pătrunjel (tocat)
- 6 linguri lapte gras



Va trebui să sfărâmi cartofii din farfuria bebelușului înainte de a-i da să mănânce.

Ingrediente pentru  
mâncarea de fasole  
(cinci porții de bebeluș):

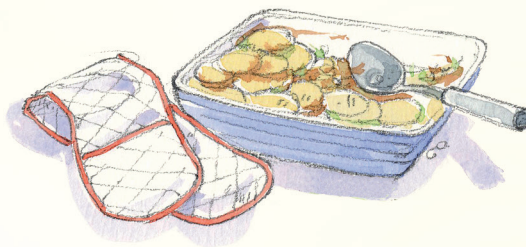
- 1 linguriță de ulei de măsline
- 1 ceapă mică (tocată fin)
- 4 roșii medii (tăiate)
- 1/2 de măr mic (descojit, curățat de cotor și tăiat în patru)
- 150 ml apă
- 400 g fasole boabe conservată (spălată)
- 1 linguriță pătrunjel (tocat)

## Cartofi cu praz și brânză

Din cantitățile recomandate obții două porții mici, dar dacă mărești cantitățile – iată o masă pentru întreaga familie.

1. Încălzește cuptorul la 160° C.
2. Fierbe cartofii zece minute într-o oală plină cu apă.
3. Scurge apa și lasă cartofii să se răcească, apoi taie-i în felii subțiri.
4. Într-un vas termorezistent așază jumătate dintre feliile de cartofi, prazul, brânza și pătrunjelul și acoperă cu restul de felii de cartofi.
5. Toarnă lapte deasupra.
6. Dă la cuptor 50 de minute sau până când ultimul strat de cartofi a căpătat o culoare rumen-aurie.

Nu ține vasul la îndemâna copilului, pentru că este fierbinte și pot avea loc accidente.



## Mâncare de fasole

Caută fasole boabe conservată, fără sare adăugată. Poți folosi și fasole boabe uscată, lăsând-o peste noapte în apă rece, să se înmoaie. Trebuie fiartă până când bobul este foarte moale, în două-trei ape. Fasolea preparată în casă poate fi păstrată o zi sau două într-un borcan cu capac, în frigider.

1. Încinge ulei într-o oală cu fund dublu, adaugă ceapa și lasă să se înăbușe până se înmoaie.
2. Adaugă roșiile, mărul și apa.
3. Dă în clocot și lasă să scadă vreo cinci minute.
4. Ia de pe foc, adaugă pătrunjelul și lasă să se răcească puțin.
5. Pasează amestecul cu o furculiță.
6. Pune-l din nou în oală și adaugă boabele fierte de fasole.
7. Dă la foc mic încă zece minute sau până când fasolea se înmoaie.



Un ou fiert cu felii de pâine prăjită constituie un mic dejun ideal pentru copiii înțărcați.

Ingrediente pentru friganele (4 porții):

- 2 ouă medii
- 2 linguri de lapte
- 4 felii de pâine
- puțin ulei de măsline

## Brânza și ouăle

Sunt alimente bogate în proteine, care pot juca un rol important în alimentația celor mici. Brânza, ca gustare, are nevoie de o pregătire sumară sau de niciuna, iar ouăle au nevoie de puțin timp ca să fie preparate, deși pentru bebeluși și copii înțărcați ele trebuie fierte bine.

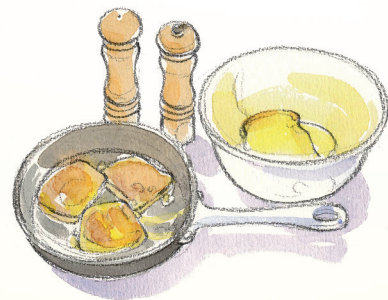
Pentru a prepara ouă fierte, pune-le într-o oală cu apă și lasă-le pe foc 10 minute. Servește-le cu felii de pâine prăjită. Pentru ochiuri în apă (românești) ai nevoie de ouă foarte proaspete. Sparge cu atenție fiecare ou într-o cratiță cu apă care fierbe și lasă-le 5-6 minute. Scoate-le cu o spumieră, ca să se scurgă apa, și servește-le pe o felie de pâine prăjită unsă cu puțin unt.

## Friganele

Mulți copii adoră „friganelele”. Tu poți îmbogăți rețeta adăugând brânză rasă în amestecul de ouă și lapte, pentru a obține un preparat mai consistent.

1. Bate ouăle și laptele într-un castron.
2. Înmoaie fiecare felie de pâine în amestec.
3. Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă și prăjește fiecare felie două minute, pe fiecare parte.

Adaugă puțin piper alb în ouăle bătute, ca să le dai gust.



## Pâine prăjită cu brânză

1. Încălzește grătarul și prăjește pâinea.
2. Întoarce felia și presară brânză rasă.
3. Pune-o cu dosul pe grătar și prăjește-o până când brânza începe să facă bule și devine aurie.
4. Servește cu cuburi de castraveți și roșii.

Ingrediente pentru pâine prăjită cu brânză (pentru 1-2 copii):

- 55 g brânză cheddar (rasă)
- 1 felie de pâine

## Omleta celui mic

Ingrediente pentru omleta celui mic (o porție):

- puțin unt sau ulei
- un ou mediu (bătut)
- brânză rasă sau bucățele de șuncă (opțional)

1. Topește untul sau încinge uleiul într-o tigaie mică. Sparge oul bătut în ea și mișcă tigaia, ca să-l împrăștii peste tot.
2. Prăjește până ce marginile încep să se solidifice. Cu o spatulă de lemn, întoarce cu grijă omleta, ca să o prăjești pe ambele părți.
3. Presară brânză sau șuncă, împătorește omleta și servește-o.

## Tortilla gustoasă

Ingrediente pentru tortilla gustoasă (4 porții):

- 450 g cartofi (curățați și tăiați fin)
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 ceapă (tocată fin)
- 4 linguri apă rece
- 4 ouă (bătute)
- 1 fir de pătrunjel (tocat)
- piper alb

Tortilla (sau omleta spaniolă) este un mic dejun copios. Servită cu salată, poate ține loc și de prânz. Mai poți adăuga și alte legume, cum ar fi mazărea, porumbul dulce sau cubulețe de ardei roșu, la pasul 4.

1. Încinge o lingură de ulei într-o tigaie întinsă și prăjește ceapa și cartofii 5 minute.
2. Adaugă apă, acoperă tigaia și pune-o la foc mic 15 minute sau până când cartofii s-au înmuiat.
3. Golește conținutul într-un castron termorezistent și adaugă ouăle, ardeiul și pătrunjelul.
4. Încinge uleiul rămas în tigaie și toarnă amestecul. Prăjește la foc mic 5-8 minute.
5. Ca să te asiguri că ambele părți sunt prăjite, pune tigaia sub un grătar sau întoarce tortilla și mai las-o 5 minute.



Poți servi tortilla cu sos de roșii preparat în casă (pagina 49).



O tortilla gustoasă și o salată simplă constituie un meniu echilibrat.



## Planul diversificării alimentației

Acest tabel sintetizează informațiile nutriționale din carte, adunând laolaltă, pe grupe de vârste, tot ce trebuie să știi despre hrănirea copilului tău.

### De la 0 la 6 luni

**General:** doar lapte matern sau praf.

**Alimente bune pentru grupa de vârstă:** lapte matern sau lapte praf pentru sugari.

**Alimente de evitat:** orice altceva, inclusiv alte tipuri de lapte.

**Observații:** Când alăptezi, dieta ta trebuie să fie variată și echilibrată. Nu consuma mai mult de 2 porții de ulei de pește pe săptămână, evită arahidele dacă tu sau un alt membru al familiei aveți alergii la ele sau suferiți de astm, rinită alergică sau eczeme. Limitează cantitatea de alcool și cafeină. Hrănește-l pe bebe doar atunci când vrea, atât timp cât vrea.

### De la 6 la 8 luni

**General:** lapte matern sau praf. Poți introduce piureuri și terciuri.

**Alimente bune pentru grupa de vârstă:** lapte matern sau lapte praf pentru etapa a doua, orez pentru bebeluși, cremă de brânză, iaurt, piureuri de fructe și legume, terciuri, inclusiv din păstăi, pește, carne slabă și ouă. Apă plată, suc diluat de fructe proaspete – laptele trebuie să rămână băutura principală.

**Alimente de evitat:** lapte sau brânză nepasteurizate, ouă crude sau moi, miere, alimente la care s-au adăugat sare, zahăr sau îndulcitori artificiali, ape îmbuteliate cu nivel ridicat de calciu sau sodiu, ceai, cafea, băuturi cu zahăr adăugat, băuturi acidulate sau bazate pe fructe, toate tipurile de alune (din cauza riscului de a se îneca). Bebelușii cu istoric de alergii, rinite, astm sau eczeme în familie trebuie să evite arahidele.

**Observații:** Principalul scop este să-ți încurajezi bebelușul să mănânce cu lingurița. Introdu treptat noile alimente, mai întâi sub forma piureurilor semilichide, în cantități mici, apoi a piureurilor mai consistente și a terciurilor. Bebelușii trebuie să învețe să mestече cam pe la 6-8 luni, ca să-și dezvolte abilitatea de vorbire. De la 6 luni oferă apă sau lapte într-o cană, între mese – încearcă să înlături treptat biberonul bebelușului când împlinește un an.

## De la 9 la 11 luni

**General:** treci de la piureuri și terciuri la mâncăruri tocate, precum și la mâncăruri de luat cu mâna. Lapte matern sau praf pentru etapa a doua.

**Alimente bune pentru grupa de vârstă:** la fel ca la grupa 6-8 luni, plus bucăți de fructe și legume, paste, orez, pâine, brânză, iaurt și cremă de brânză, pește proaspăt, ouă (întotdeauna bine preparate) și unele arome cum ar fi verdeturi, ceapă, usturoi, măslina și mici cantități de condimente moderate, cum ar fi piperul alb.

**Alimente de evitat:** toate tipurile de alune și arahide, dacă există un istoric de alergii în familie. Alimentele care comportă un risc de intoxicație, inclusiv brânzeturile moi, cu mușegai sau nepasteurizate, mierea, pateul de ficat și ouăle crude sau moi. Alimente cu adaos de zahăr, îndulcitori artificiali sau sare. Bebelușii sub un an nu trebuie să consume sare.

**Observații:** De-acum, micuțul tău ar trebui să mănânce trei mese pe zi, cu gustări sănătoase între ele. Poate să înceapă cu mâncarea solidă, reducând cantitatea de lapte, întrucât își ia energia din noile alimente. Încurajează-l să mănânce mâncarea care se poate lua cu degetele. Dacă la stadiul acesta introduci o varietate largă de arome și consistențe, copilul nu va mai fi așa de mofturos mai târziu.

## De la 1 la 3 ani

**General:** de-acum copiii pot mânca multe dintre felurile pe care le consumă familia și pot să înceapă să bea lapte gras de vacuță ca băutură principală.

**Alimente bune pentru grupa de vârstă:** majoritatea alimentelor care nu apar în lista de mai jos.

**Alimente de evitat:** toate tipurile de alune, mâncărurile foarte condimentate sau fierbinți, ouăle crude sau moi, băuturile și sucurile acidulate, ceaiul, cafeaua, laptele nepasteurizat, unele soiuri de pește cum ar fi peștele-spadă sau rechinul, mâncărurile cu dulceață sau sirop adăugate. De asemenea, limitează cantitatea de zahăr, miere și sare – nu mai mult de 2 g de sare (0,8 g de sodiu) pe zi.

**Observații:** Copiii sub 2 ani au stomacul mic, așa că au nevoie de mai multe mese cu gustări sănătoase între ele. Dieta lor trebuie să includă toate grupele de alimente principale (vezi pagina 10) și o mare varietate de mâncăruri. Pot să înceapă să bea lapte gras de vacă ca băutură principală. Străduiește-te să fixezi și să respecti orele de masă în fiecare zi, continuând să introduci noi mâncăruri.