

Laura Adamache

# YUMMY!

## 300 de rețete pentru bebeluși și copii



SIAN  Cook

Redactare: Elena Georgescu  
Tehnoredactare: Liviu Stoica  
Corectură: Simona Nicolae  
Design: NovaCreations  
Art director: Andra Penescu

### **300 DE REȚETE PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII**

**Laura Adamache**

Copyright © 2013, 2017 Editura **Sian Books**

Toate drepturile rezervate.

ISBN 978-606-8657-28-8

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României.

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,  
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

**www.all.ro**

---

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all

allcafe.ro

# CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	<b>8</b>
<b>Partea I: 6-12 luni</b> .....	<b>13</b>
<b>Creme și piureuri</b> .....	<b>14</b>
1 Cremă de pui	
2 Cremă de pește	
3 Cremă de vițel	
4 Piure de morcovi	
5 Cremă de mere	
6 Cremă de caise	
7 Piure de fasole verde	
8 Pastă de orez cu brânză de vaci	
9 Piure de cartofi și mere	
10 Piure de piept de curcan cu legume	
11 Cremă cu fructe	
12 Piure de tofu și salată verde	
13 Piure de păstrăv și legume	
14 Cremă de spanac și salată verde	
15 Cremă de porumb și dorada	
16 Griș cu mazăre	
17 Piure de topinambur și păstrăv	
18 Piure de cartofi, conopidă și fenicul	
19 Piure cremos de cartofi și brânză	
20 Cremă de griș cu mere	
21 Cremă de banane și pere	
22 Piure de musli și caise	
23 Piure de mere, pere și biscuiți	
24 Piure de mere și iaurt	
25 Piure de prune și mere	
<b>Supă și supă cremă</b> .....	<b>21</b>
26 Supă de legume	
27 Supă cremă de sfeclă și iaurt	
28 Supă cremă de fenicul	
29 Supă de roșii cu merluciu	
30 Supă cremă de dovlecei și brânză de vaci	
31 Supă cremă de legume cu parmezan	
32 Supă cremă de mazăre	
33 Supă cremă de legume cu piept de pui	
34 Supă Straciatella	
35 Supă de tapioca	
36 Supă cremă de cartofi și păstrăv	
37 Supă de dovleac cu griș	
38 Supă de morcovi cu pui	
39 Supă cremă de țelină	
40 Supă de păstârnac și mere	
41 Supă „Popeye Marinarul”	
42 Supă cremă de linte roșie	
43 Supă Straciatella cu gălbenuș	
44 Supă cremă de cartofi și broccoli	
45 Supă cremă de dovleac	
<b>Feluri principale</b> .....	<b>26</b>
46 Orz cu legume	
47 Crochete de dovleac și parmezan	
48 Piept de curcan în sos de roșii	
49 Sufleu de morcovi și brânză de vaci	
50 Mei cu ou și sparanghel	
51 Păstrăv cu dovlecei la cuptor	
52 Dorada cu sos de roșii	
53 Hamburgeri de dovlecei	
54 Chifteluțe de mei și morcovi	
55 Fileu de vițel cu legume	
56 Gnocchi cu spanac	
57 Spaghettini cu broccoli	
58 Chifteluțe de linte	

- 59 Chiftele de pește
- 60 Maccheroncini cu dovlecei
- 61 Roșii umplute cu carne de vițel
- 62 Orez cu mazăre
- 63 Sărmăluțe de salată
- 64 Omletă cu roșii și busuioc

## **Partea a II-a: 1-3 ani.....32**

### **Sosuri.....33**

- 65 Sos de roșii simplu
- 66 Sos de roșii și legume
- 67 Sos beșamel cu ceapă
- 68 Sos de migdale
- 69 Sos beșamel simplu

### **Creme și piureuri .....34**

- 70 Cremă de alune și miere
- 71 Piure de țelină și fenicul
- 72 Piure cu șuncă de pui/curcan
- 73 Piure de linte
- 74 Cremă cu fulgi de orez integral
- 75 Piure de cartofi coptți
- 76 Humus de mazăre
- 77 Piure de urzici
- 78 Piure de dovlecei și morcovi
- 79 Piure de morcovi cu tărațe de ovăz
- 80 Piure de morcovi
- 81 Piure de dovleac cu smântână
- 82 Piure de anghinare
- 83 Piure de năut
- 84 Pateu de vinete

### **Supă și supă cremă .....37**

- 85 Supă cremă de pui și cartofi
- 86 Supă de cicoare
- 87 Supă de pâine și lămâie
- 88 Supă de lapte
- 89 Supă de mazăre cu soia
- 90 Supă de fasole uscată și dovleac
- 91 Supă de broccoli și mazăre
- 92 Supă cremă de dovleac cu chipsuri de cartofi dulci
- 93 Supă de pui cu paste de pesmet
- 94 Supă de castane
- 95 Gazpacho cu mozzarella
- 96 Supă de orez și morcovi
- 97 Supă cremă de tapioca și roșii
- 98 Supă de cartofi
- 99 Supă cremă de năut
- 100 Supă de lapte cu făină de mălai
- 101 Supă cremă de spanac
- 102 Supă cremă de sparanghel și conopidă
- 103 Supă de orez cu lapte și dovleac
- 104 Supă cremă de fasole cu crutoane

### **Salate.....42**

- 105 Salată de orez cu pui
- 106 Salată de orez grecească
- 107 Salată de dovleac, năut și tofu
- 108 Salată de cartofi cu sos de iaurt
- 109 Salată de porumb
- 110 Salată cu șuncă și cașcaval
- 111 Salată de linte și șuncă
- 112 Salată de quinoa
- 113 Salată de păstrăv și orz
- 114 Salată de morcovi și mere

### **Feluri principale .....44**

- 115 Risotto cu dovlecei
- 116 Paste cu sos de busuioc
- 117 Paste cu sos de roșii și parmezan
- 118 Omletă cu pătrunjel la cuptor

- 119 Risotto cu lapte și parmezan
- 120 Paste integrale cu brânză de vaci
- 121 Ruladă de pui umplută cu șuncă
- 122 Mini-checuri de vițel cu morcovi
- 123 Piept de pui în sos de lapte și lămâie
  - 124 Chiftele de pui cu sos de legume
  - 125 Tocăniță de curcan cu legume
  - 126 Picatta de curcan
  - 127 Piept de pui la cuptor
    - 128 Budincă de legume
    - 129 Mâncare de vițel cu anghinare
  - 130 Păstrăv la cuptor în crustă de sare și semințe de fenicul
    - 131 Fileu de vițel în sos de portocale
    - 132 Fileu de dorada cu sos de nuci
    - 133 Gratin de cartofi și morcovi
    - 134 Mini-budinci surpriză
    - 135 Cartofi în sos de lapte și pătrunjel

## **Partea a III-a: 3-5 ani.....49**

### **Aperitive .....50**

- 136 Cremă de ton și quark
- 137 Pancakes cu ceapă verde
- 138 Pernuțe de cartofi
  - 139 Grisine cu măsline și usturoi
- 140 Pateu din piept de pui
- 141 Pateu din șuncă de Praga
- 142 Humus
  - 143 Cremă de brânză
  - 144 Guacamole
  - 145 Pateu din ficat de pui
  - 146 Morcovi din aluat foietat
    - 147 Pateu de măsline negre
    - 148 Pateu de fasole boabe și pește afumat
  - 149 Ouă umplute cu mousse de ton
  - 150 Mousse de somon afumat
  - 151 Bruschette „Iepuraș“
    - 152 Crochete de păstrăv și cartofi
    - 153 Cornuri pufoase cu cașcaval
    - 154 Noduri pufoase
    - 155 Cremă de busuioc și brânză

### **Supe și ciorbe .....55**

- 156 Supă cremă de frunze de ridiche
- 157 Ciorbă de perișoare
- 158 Supă cremă de roșii
  - 159 Supă cremă de ciuperci
- 160 Ciorbă de legume
- 161 Supă cremă de broccoli și praz
  - 162 Supă energizantă de cereale
- 163 Ciorbă de pui cu tarhon
- 164 Supă de ceapă unguirească
  - 165 Supă cu tăiței de cartofi și tarhon
  - 166 Supă de castane și orz decorticat
  - 167 Supă de pui cu ciuperci și spanac
- 168 Ciorbă de pește cu dovlecei
  - 169 Ciorbă à la grec
  - 170 Supă cu rasol de vită și tăiței de casă
  - 171 Supă cu creveți și tofu
    - 172 Ciorbă cu ficat de miel și orez
    - 173 Supă de urzici cu usturoi
    - 174 Supă de linte și roșii
    - 175 Supă de cartofi și somon

### **Salate.....61**

- 176 Salată de fasole cu ceapă și ton
- 177 Salată Capricciosa
- 178 Salată caldă de fasole și pui
  - 179 Salată de orez cu ton și porumb
- 180 Salată de cușcuș cu legume
- 181 Salată de dovlecei și brânză feta

- 182 Salată de sparanghel și broccoli
- 183 Salată de conopidă și măsline
- 184 Salată de orz decorticat și iaurt grecesc
- 185 Salată de ouă cu maioneză

**Feluri principale ..... 64**

- 186 Paste integrale cu varză de Bruxelles
- 187 Risotto cu fructe de mare
- 188 Tagliatelle cu ton și măsline
- 189 Piept de curcan cu praz
- 190 Gnocchi de cartofi cu smântână
- 191 Ruladă umplută din piept de pui
  - 192 Pui crocant la cuptor
  - 193 Piept de curcan în sos beșamel
- 194 Crenvurști umpluți
  - 195 Mușchi de porc în sos de unt
  - 196 Mușchiuleț de porc cu salvie
  - 197 Mâncare de vițel cu ciuperci
- 198 Miniburgeri de porc cu cașcaval
  - 199 Șnițele crocante la grătar
  - 200 Vițel alla pizzaiola
  - 201 Conopidă gratinată
  - 202 Rulouri de vinete cu cașcaval
  - 203 Merluciu în strat crocant de cartofi
  - 204 Păstrăv la cuptor cu legume
  - 205 Dorada cu hribi și dovlecei

**Partea a IV-a: Sucuri și cocteiluri de fructe ..... 70**

- 206 Cocteil de avocado și pere
- 207 Cocteil de banane și pere
- 208 Suc de vișine
- 209 Cocteil de vară
- 210 Suc de struguri
  - 211 Nectar de piersici
  - 212 Cocteil de kiwi și miere
  - 213 Cocteil verde
  - 214 Lassi cu iaurt și piersică
  - 215 Cocteil de piersici și pepene galben
  - 216 Suc de mere și struguri
  - 217 Frappè de banane
  - 218 Cocteil de iaurt și mere
  - 219 Cocteil de morcovi și mere
    - 220 Glogg pentru copii
    - 221 Ciocolată instant
    - 222 Suc de prune galbene
    - 223 Cocteil de banane și alune
    - 224 Cocteil de pepene galben și piersici
      - 225 Cocteil de smochine
      - 226 Cocteil de zmeură
      - 227 Cocteil de afine și kiwi
      - 228 Suc de mere verzi și mentă
      - 229 Cocteil de piersici și pere
        - 230 Cocteil „Vitamina C“
        - 231 Cocteil „Fantezie“
        - 232 Cocteil exotic
        - 233 Cocteil energizant de legume
        - 234 Suc de papaia și pomelo
        - 235 Cocteil de banane și cacao
          - 236 Cocteil verde 2
          - 237 Kerbar (suc de scorțișoară)
          - 238 Sirop de portocale
          - 239 Suc de pepene roșu
          - 240 Cocteil alb

## Partea a V-a: Deserturi.....78

- 241 Tiramisu pentru copii
- 242 Desert cu măr și brânză de vaci
- 243 Budincă fără ou
- 244 Biscuiți cu făină de porumb
  - 245 Pancake cu mere
  - 246 Desert cu caise
  - 247 Mere coapte cu prune
- 248 Biscuiți cu banane
  - 249 Cremă de griș cu banane
  - 250 Biscuiți cu tărâțe de ovăz și banane
  - 251 Budincă de orez cu mere
- 252 Ursuleți pufoși
  - 253 Înghețată de banane și piersici
  - 254 Savarină pentru copii
  - 255 Sendviș cu banane și marmeladă
  - 256 Cornulețe fragede cu iaurt
    - 257 Pere în cămașă
    - 258 Tartă de banane și mere cu iaurt
    - 259 Spumă de piersici cu griș
  - 260 Prăjitură delicioasă cu morcovi
    - 261 Biscuiți pentru lapte
    - 262 Biscuiți cu miere și portocală
  - 263 Clafoutis cu cireșe și migdale
    - 264 Clătite cu făină integrală
    - 265 Muffins cu făină integrală și pere
    - 266 Focaccia dulce
  - 267 Banane caramelizate cu sos de ciocolată
    - 268 Scones cu nutella
    - 269 Tartă alpină cu mere
  - 270 Biscuiți cu lămâie la tigaie
    - 271 Cremă de ciocolată
    - 272 Clătite „O mie de găuri“
    - 273 Pișcoturi umplute cu nutella
    - 274 Limbi de pisică
  - 275 Trufe cu ricotta și nucă de cocos
    - 276 Cremă de ricotta cu iaurt
    - 277 Muffins cu nucă de cocos
    - 278 Waffe cu vanilie
  - 279 Cereale de morcovi
    - 280 Pandișpan cu unt caramelizat
    - 281 Cornuri pufoase cu morcovi și gem de piersici
  - 282 Gogoși pufoase la cuptor
    - 283 Batoane cu fulgi de ovăz
    - 284 Negresă cu inimă de cocos
    - 285 Mini-checuri de ciocolată
      - 286 Cake Pops
      - 287 Prăjitură „Feliu de lapte“
    - 288 Prăjitură cu cremă de lămâie
      - 289 Prăjitură cu dovleac și ciocolată
      - 290 Cremă de ciocolată cu lapte și iaurt grecesc
    - 291 Panna Cotta
      - 292 Cremă de lămâie
      - 293 Biscuiți cu făină de orez și lime
    - 294 Cheesecake de lămâie
      - 295 Biscuiți cu nucă
      - 296 Cremă de ciocolată albă și căpșune
    - 297 Biscuiți integrali cu stafide
      - 298 Înghețată de vanilie
      - 299 Înghețată de căpșune
      - 300 Înghețată de cocos

## Sugestii pentru un meniu echilibrat.....96

# INTRODUCERE



## Ce poate mânca un copil mic?

Hrana copilului trebuie să fie diferită de cea a unui adult, atât în privința substanțelor nutritive pe care le conține, cât și în privința modului de preparare. Până la vârsta de 5 ani, când alimentele care îi sunt permise unui copil sănătos se diversifică aproape complet, copiii au nevoie de cantități mari de substanțe nutritive esențiale, cum ar fi zincul, fierul și calciul. Totodată, consumul de fibre trebuie să fie redus în comparație cu al adulților, deoarece acestea le reduc copiilor capacitatea de a absorbi celelalte substanțe nutritive.

Un alt aspect legat de hrana copiilor mici este legat de condimente. Sarea ar trebui să lipsească din alimentația copiilor mai mici de un an și să fie introdusă treptat în alimentația copilului până la 5 ani. Rețetele din cartea de față au un conținut redus de sare, folosind în schimb alte condimente pentru a da gust mâncării.

Pentru a avea un copil sănătos trebuie să avem grijă și ce îi oferim să bea. Laptele și apa sunt lichidele care agresează cel mai puțin dinții. Chiar dacă sucurile din fructe par sănătoase, nu trebuie să uităm că pot afecta serios dantura copiilor. De aceea, este bine să îi oferim copilului mic astfel de sucuri fără niciun alt îndulcitor și, eventual, diluate cu apă. Este ideal să-i oferim copilului băuturi din fructe doar în timpul mesei. De asemenea, trebuie să ținem cont de faptul că în timpul mesei copilul nu trebuie să bea ceai, deoarece substanțele pe care le conține ceaiul diminuează capacitatea de absorbție de către organism a substanțelor nutritive. Se recomandă evitarea băuturilor acidulate și a celor care conțin cafeină.

## Cât, cum și când trebuie să mănânce copilul?



Perioada de până la 5 ani este cea în care se formează majoritatea obiceiurilor sănătoase de alimentație. Putem spune despre un copil că mănâncă sănătos atunci când respectăm următoarele principii.

Trebuie să respectăm variația poftei de mâncare. Apetitul unui copil variază în funcție de dispoziție și de activitate, așa încât faptul că există zile în care mănâncă mai mult și zile în care mănâncă mai puțin nu trebuie să constituie un motiv de îngrijorare.

Rutina în alimentația copiilor mici este foarte importantă. Un program cu trei mese și două gustări pe zi, oferite aproximativ la aceleași ore în fiecare zi, este ideal. La polul opus se află „programul” care îi permite copilului să ia mici gustări de-a lungul întregii zile – acesta poate face ca mai târziu copilul să aibă probleme serioase de greutate. De asemenea, nu trebuie uitat exemplul părinților este hotărâtor. Un copil va încerca să imite obiceiurile alimentare ale părinților, așa că nu este bine să-i dăm exemple care îi pot afecta sănătatea.



Pentru a ne încuraja copilul să mănânce sănătos este bine să mâncăm alături de el – „în familie“ – de fiecare dată când putem face acest lucru și să-i oferim alimente variate, atât prin conținut, cât și ca formă și culoare. Este bine să îi oferim dulciuri, dar numai la sfârșitul mesei. De asemenea, copilul care a mâncat tot și a stat cuminte în timpul mesei trebuie lăudat, dar – atenție! – reciproca nu este valabilă; nu trebuie să certăm copilul sau să îl pedepsim pentru că nu a mâncat tot!

## Principalele alimente

După 6 luni alimentația copilului trebuie diversificată. Combinând alimentele din rețetele prezentate în partea I a cărții de față îi putem oferi copilului o hrană echilibrată și sănătoasă. După vârsta de un an, când copilul poate sta la masă cu adulții, are loc o nouă etapă de diversificare a hranei (vezi partea a II-a). În fine, după vârsta de 3 ani copilul poate mânca aproape orice fel de mâncare, cu condiția preparării într-un mod „dietetic“, atât sub aspectul condimentelor cât și sub aspectul grăsimilor. Chiar dacă acestea din urmă sunt absolut necesare pentru sănătatea copilului, trebuie să fim atenți la cantitatea și la calitatea grăsimilor care se regăsesc în alimentația copilului nostru.

De asemenea, trebuie să respectăm câteva principii și în ceea ce privește anumite categorii de alimente care trebuie să se regăsească în farfuria copilului.



În primul rând, pâinea, pastele, orezul și cerealele (în formă brută sau ca făină) oferă carbohidrații esențiali de care copilul are neapărat nevoie. Fiecare masă și fiecare gustare a copilului trebuie să conțină un aliment de acest gen.

În al doilea rând, fructele și legumele – proaspete, congelate, uscate sau conservate (dar fără îndulcitori!) – reprezintă și ele o categorie importantă de alimente furnizoare de substanțe nutritive absolut necesare copilului aflat în creștere. Aceste alimente trebuie să fie prezente în meniul fiecărei mese. Atenție! Nu confundați fructele și legumele (crude sau preparate prin fierbere) cu sucurile obținute prin stoarcere sau în vreun alt fel. Acestea din urmă și-au pierdut fibra, prin urmare nu mai au aceeași valoare nutritivă pentru copil.

În al treilea rând, trebuie să avem în vedere laptele și produsele lactate în general (de preferat neprocesate), care sunt o sursă esențială de proteine, calciu și vitamine în alimentația copilului. Începând cu vârsta de un an, cantitatea de lactate din mâncarea copilului trebuie să crească în mod constant. Pentru copiii care nu au împlinit 3 ani este bine să folosim doar produse proaspete. Sunt contraindicate copiilor care nu au împlinit 5 ani produse din această categorie care sunt îndelung procesate (lapte și iaurt degresat, margarină, creme de brânză combinate etc.). Atenție! Dacă dorim să-i oferim copilului o alimentație vegetariană pură, care să excludă produsele lactate, trebuie să consultăm un medic specialist. Acesta ne va recomanda alimentele necesare pentru echilibrarea aportului de substanțe nutritive esențiale.



În al patrulea rând, trebuie să nu uităm că ouăle, carnea, peștele, oleaginoasele și leguminoasele reprezintă și ele ingrediente absolut necesare în hrana unui copil, furnizând proteine și minerale care, în combinație cu cerealele și cartofii, oferă aminoacizii absolut necesari creșterii copilului. Este bine ca alimentele din această grupă să nu se regăsească decât în una sau două mese ale zilei, iar pentru copiii mai mici de un an să fim foarte atenți la tipul de carne sau pește din alimentație. Atenție! Dacă îi oferim copilului o dietă vegetariană este absolut necesar să creștem cantitatea de oleaginoase (nuci, alune semințe de in, în funcție de vârstă) și leguminoase (mazăre, fasole, linte etc.) din alimentație, așa încât să nu fie afectat aportul de proteine și minerale.

În al cincilea rând, este bine să fim foarte atenți la dulciurile pe care le consumă copilul. Sucurile de fructe îndulcite și mierea sunt interzise copiilor care nu au împlinit un an. Alimentele dulci în general furnizează foarte multe calorii, motiv pentru care nu trebuie să le oferim copiilor înainte de masă și este bine să supraveghem întotdeauna cantitatea de astfel de alimente pe care o consumă copilul. Alimentele dulci (sucul îndulcit, înghețata, biscuiții, prăjiturile) se pot mânca după mesele principale ale zilei, dar niciodată în locul unei astfel de mese.



În fine, în al șaselea rând, trebuie să fim foarte atenți la grăsimile pe care le consumă copilul. Aceasta trebuie să fie prezentă într-o cantitate foarte mică în alimentația copilului și este de preferat să fie alternate și neprocesate (uleiuri obținute la rece, unt). Margarina nu ar trebui să facă parte din meniul copiilor care nu au împlinit 5 ani!

## Problemele

Dintotdeauna părinții au fost îngrijorați de lipsa de apetit a copilului. Aceasta poate avea multiple cauze și nu este întotdeauna un motiv de îngrijorare. Dacă nu există și alte simptome – care să indice o eventuală îmbolnăvire – putem pune lipsa de apetit pe seama unor tulburări de creștere sau a unei dispoziții proaste (care poate avea nenumărate cauze, dar nu reprezintă neapărat o boală; de exemplu poate fi o reacție la comportamentul nostru).

Nu este cazul să ne îngrijorăm la primele tulburări de acest gen. Atât lipsa apetitului, cât și un apetit aparent exagerat reprezintă evoluții normale în perioada de dezvoltare a copilului. Prolungirea acestor situații și combinarea lor cu alte simptome – de natură psihologică sau fiziologică – ar trebui să reprezinte într-adevăr un semnal de alarmă. Atenție însă: niciodată nu trebuie să considerăm că putem trata singuri aceste tulburări. Dacă situațiile de acest gen se prelungesc nu trebuie să forțăm copilul să mănânce sau să îi reducem autoritar porțiile de mâncare. Este obligatoriu să consultăm un medic specialist, care să pună un diagnostic corect și să indice soluțiile sau tratamentul necesar!

Ambientul creat în ocaziile în care copilul mănâncă are o foarte mare importanță pentru sănătatea acestuia. Disciplina orarului și mediul cât mai plăcut sunt esențiale pentru ținerea la distanță a tulburărilor legate de alimentația copilului. Atenție, prin „ambientul plăcut” nu trebuie să se înțeleagă în niciun caz mâncatul în fața televizorului sau a calculatorului, ori sub formă de joacă. De asemenea, un meniu echilibrat și hrănitor este absolut necesar pentru păstrarea sănătății copilului.

Atenția pe care o acordăm alimentației trebuie să fie deosebită. Dincolo de atitudine (nu trebuie niciodată să forțăm copilul să mănânce sau să îl amenințăm, și nici – atenție! – să îi oferim recompense sau să îl „convingem” în vreun alt fel), este important să acordăm atenție modului în care îi dăm să mănânce. Durata mesei nu trebuie să depășească 20-25 de minute, iar ceea ce consumă copilul între mese trebuie de asemenea supravegheat. Nu este bine să-i oferim gustări bogate sau lichide între

mesele principale, indiferent care ar fi motivele. De asemenea, nu este rău să ne jucăm în timpul mesei, dar nu trebuie să îi creăm niciodată impresia că masa este o ocazie de joacă, așa cum nu trebuie să-i oferim niciodată vreun fel de mâncare drept recompensă sau pedeapsă.

Este bine ca din când în când să facem o listă cu meniul copilului din ultimele 4 zile. Dacă am respectat principiile expuse mai sus și alimentația copilului este echilibrată, înseamnă că i-am oferit din instinct o hrană sănătoasă. Dacă lipsesc anumite alimente sau sunt prezente foarte des altele (carnea, ouăle, dulciurile) este bine să încercăm să echilibrăm meniul copilului, introducându-i în alimentație alimentele absente și reducând cantitățile prea mari de alimente dintr-o anumită categorie. Atenție, faptul că anumite alimente sunt absolut necesare pentru o hrană sănătoasă nu presupune includerea acestora în meniul fiecărei mese sau al fiecărei zile!

În fine, s-ar putea ca atunci când îi oferim alimente noi, copilul să reacționeze neplăcut. Este foarte important ca, dacă există în familie cazuri cunoscute de intoleranță sau alergii, să testăm copilul pentru intoleranța sau alergiile respective. De asemenea, este bine ca alimentele din grupele cunoscute cu risc de alergii și intoleranță (lactatele crude, anumite oleaginoase, glutenul) să fie introduse în alimentație treptat, câte unul o dată și începând cu doze foarte mici. În cazul în care apar reacții slabe (dureri de stomac, erupții cutanate, constipații, urticarii etc.) trebuie să îndepărtăm ingredientul nou-introdus din alimentația copilului și să lăsăm să treacă o anumită perioadă până când putem încerca – foarte prudent! – să îl introducem din nou. Dacă reacțiile sunt rapide și severe (vărsături, dureri de cap, edeme etc.), trebuie să ne prezentăm imediat la medicul specialist.

Este bine să încercăm să nu îi dăm copilului care nu a împlinit 5 ani niciun fel de produs care conține aditivi alimentari. Chiar dacă ni se poate garanta faptul că nu sunt nocivi, aditivii pot provoca reacții alergice.





## Un copil sănătos și fericit

Este important să ținem cont de principiile și recomandările de mai sus pentru a ne asigura că avem un copil sănătos. Un copil fericit nu este cel pe care îl îndopăm la ore fixe și nici cel pe care îl hrănim „științific“, cu ingrediente atent cântărite și alese în funcție de aportul de vitamine sau minerale, oricât de sănătoasă ni s-ar părea această practică. Un copil este fericit atunci când relația cu el este cât se poate de armonioasă atunci când vine vorba de mâncare – nu plânge, nu se strâmbă, nu mănâncă până când ne face să ne îngrijorăm. În general, un copil știe să ceară și să refuze alimentele de care organismul lui are nevoie; tot ce trebuie să facem este să îl „ascultăm“ cu atenție. Refuzul unui aliment nu trebuie să fie un motiv serios de îngrijorare (întotdeauna se poate găsi altul cu un aport nutritiv similar!), iar „dragostea“ față de anumite alimente poate fi întotdeauna educată, în așa fel încât să nu degenereze. La fel, refuzul nostru de a-i oferi un anumit aliment poate fi mascat sau bine explicat, iar dorința de a-i oferi un altul, pe care copilul îl refuză, nu motivează niciodată intervenția autoritară. Atâta vreme cât tratăm cu atenție toate problemele de acest gen și intervenim la timp, vom avea un copil sănătos și fericit.

Dr. Bianca Vasilescu

### SIMBOLURI



Poate fi congelat



Timp de preparare



Număr de porții

# Partea I

## 6-12 luni

- Creme și piureuri..... 14
- Supe și supe cremă..... 21
- Feluri principale..... 26



# CREME ȘI PIUREURI



## 1 Cremă de pui

500 g piept de pui, 100 g cartofi, 50 g morcovi, 25 g rădăcină țelină, 1/2 praz (doar partea albă), 10 linguri ulei de măsline, 150 ml apă

Curățăm morcovii și țelina și le tăiem în bucățele potrivite. Le punem într-o oală și adăugăm 150 ml de apă. Deasupra oalei așezăm dispozitivul pentru fierbere la aburi. Punem în dispozitiv cartofii tăiați cubulețe și pieptul de pui întreg. Acoperim totul cu un capac și fierbem, la foc mic, 30 de minute. După ce au fiert, punem legumele și pieptul de pui în robot, adăugăm uleiul de măsline și supa. Pasăm, la viteză medie, până când obținem o cremă omogenă cu o consistență foarte fină. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sau pahare de plastic de unică folosință cu capac și le congelăm.

*Crema de pui poate folosi ca bază în foarte multe rețete de supe, supe creme sau piureuri. O putem folosi timp de o lună după congelare. Decongelarea se face prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 2 Cremă de pește



800 g fileu merluciu/cod/păstrăv/dorada, 200 ml apă, 1 morcov mic, 1 felie mică țelină, 6-7 frunze pătrunjel, 1 lingură ulei de măsline

Curățăm legumele și le tăiem cubulețe. Curățăm fileul foarte bine (îl verificăm bine, pentru a ne asigura că nu conține niciun os). Punem apă într-o oală, adăugăm frunzele de pătrunjel, iar deasupra așezăm dispozitivul pentru fierbere la abur. Punem legumele și peștele în dispozitiv, acoperim oala și le fierbem 20-25 de minute sau până când sunt complet pătrunse. Punem legumele și peștele în robot, adăugăm uleiul de măsline și treptat apă din oală (filtrată în prealabil), până când crema capătă consistență. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de pește poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 3 Cremă de vițel



350 g fileu vițel, 160 ml apă, 60 g cartofi, 5-6 cm praz (partea albă), 1 felie mică de țelină, 1 morcov mic, 6 lingurițe ulei de măsline

Curățăm prazul, țelina și morcovul și le tăiem în bucăți mici. Le punem într-o oală și le acoperim cu 160 ml de apă. Așezăm în oală dispozitivul pentru fierbere la aburi și în el fileul de carne și cartoful tăiat cubulețe. Acoperim oala și lăsăm carnea și legumele să fiarbă 45 de minute sau până când carnea este complet pătrunsă.

Scoatem carnea din oală, o punem în robot, adăugăm cartoful, uleiul și, dacă dorim, câte puțin din prazul, morcovul și țelina din supă. Adăugăm treptat supa și omogenizăm, până când obținem o cremă perfect fină, fără bucățele de carne în ea. Consistența trebuie să fie densă. Punem câte 50 g de cremă în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de vițel poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*



## 4 Piure de morcovi



2 morcovi, 200 ml apă, 1 linguriță ulei de măsline, 1 linguriță parmezan ras

Curățăm morcovul, îl spălăm și îl tăiem în bucăți mici. Punem bucățelele într-o crăticioară, adăugăm 200 ml de apă și le fierbem până când sunt complet pătrunse. Scoatem morcovii din apă, îi amestecăm cu uleiul și parmezanul ras, eventual adăugând 1 lingură din apa în care au fiert, și îi pasăm până când obținem un piure omogen și fin.

*Putem înlocui morcovii cu dovlecei, cartofi, dovleac, broccoli sau conopidă. Important este să folosim întotdeauna legume proaspete de sezon.*

## 5 Cremă de mere



2 mere mari, suc proaspăt de lămâie, 50 ml apă

Curățăm merele, eliminăm cotorul, le tăiem în 4 bucăți și le stropim cu puțin suc de lămâie. Punem apă într-o oală, adăugăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la abur și îl umplem cu bucățile de măr. Punem capacul și fierbem merele 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm merele, adăugând treptat apa filtrată din oală, până când obținem un piure fin și cremos. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Crema de mere poate fi folosită timp de o lună după congelare. Se decongelează prin bain-marie. Nu recongelăm niciodată un produs dezghețat.*

## 6 Cremă de caise



8-9 caise, 1 lămâie (doar coaja), sucul unei jumătăți de lămâie, semințele dintr-o păstăie de vanilie (opțional), 50 ml apă

Curățăm caisele, le tăiem în două și le stropim cu sucul de lămâie. Punem apă într-o crăticioară, adăugăm semințele unei păstăi de vanilie și coaja de lămâie. Așezăm deasupra dispozitivul pentru fierberea la aburi și în el bucățile de caise. Acoperim cratița și lăsăm să fiarbă 10 minute sau până când sunt complet pătrunse. Omogenizăm fructele, adăugând puțină apă filtrată din crăticioară, până obținem consistența unui piure fin și omogen. Punem crema în borcănele sterilizate și le congelăm.

*Putem înlocui caisele cu piersici, pere, prune sau orice alt fruct de sezon. Conservăm crema pentru cel mult 2 săptămâni. Se decongelează numai prin bain-marie. Consultați medicul pediatru înainte de a introduce vanilia în alimentația copilului. În general, se poate introduce după vârsta de 10 luni.*

