

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



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

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KARMEI, ANNABEL

**Marea carte de bucate pentru bebeluși și copii mîncăcioși: 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 25A
www.rbooks.co.uk

Design: Smith & Gilmour, Londra
Ilustrații: Nadine Wickenden
Fotografi: 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



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



Introducere

Procesul de diversificare a bebelușului este o adevărată piatră de încercare, de-a dreptul emoționantă pentru orice părinte. Din nefericire însă, imediat ce începi să-i consulți pe membrii familiei, prietenii, website-urile și revistele de specialitate, emoția se transformă într-o adevărată anxietate. Se instalează sentimentul vinovăției că, la numai cinci luni de viață, ai și început să recurgi la alimente, iar după ce timp de 2 săptămâni îl hrănești pe bebeluș cu un orez care ți se pare fad și fără gust, te întrebă dacă e cazul să introduci și morcovi pasați în alimentația lui. Conțin însă aceștia nitrați? Nu se recomanda oare să fie produse bio? Se fierb în apă sau la abur? Câte zile la rând trebuie hrănit bebelușul cu același produs, de data aceasta morcovul, pentru a fi siguri că nu dezvoltă alergii la produsul respectiv, în așa fel încât să se poată introduce ulterior un nou produs?

Dar dacă vrei să congelezi câteva porții de hrană în tăvițele pentru cuburile de gheață, oare n-ar trebui acestea mai întâi sterilizate? Cât de sigură este decongelarea cuburilor în cuptorul cu microunde? Și toate aceste întrebări neliniștitoare doar pentru niște simple legume...

Întrebări de același fel apar însă și cu referire la cel mai potrivit moment pentru introducerea în alimentația micului sugar sau a copilășului de câteva luni a cărnii de pește, de pui sau a unui alt fel de carne. Astfel, hrănirea bebelușului devine un tărâm necunoscut, al marilor neliniști și confuzii.

Câte trăsniți superstițioase vi s-au spus? Vă dați seama că voi înșevă manifestați inconștient unele rețineri în ceea ce privește anumite produse alimentare precum ouăle, carnea și peștele fără să știți însă

concret motivul. Regret că trebuie să spun, dar mare parte dintre sfaturile care vi se dau nu au niciun fundament științific. De aceea scopul meu în această carte este de a vă ghida în hrănirea bebelușului vostru, analizând fiecare etapă în parte, lună cu lună, separând adevărul de ficțiune; voi răspunde tuturor nelămuririlor voastre, astfel încât să căpătați încrederea necesară pentru prepararea hranei proaspete care să constituie pentru copil cel mai bun început de viață.

Deprinderile de a mânca și gusturile (bune sau rele) formate din fragedă pruncie se păstrează toată viața. Bebelușii cresc în primul an mult mai repede decât în oricare altă perioadă a vieții și, între luna a șasea și a douăsprezecea, trebuie să profitați de șansa de a dezvolta papilele gustative ale bebelușului. Este perioada optimă pentru a introduce multe și diferite arome și texturi. Introducerea cărnii de pui și pește la interval de câteva săptămâni este de o importanță vitală în primul an de viață, iar pasarea și mărunțirea alimentelor trebuie să se facă din stagiile incipiente, în așa fel încât bebelușul să se obișnuiască cu masticajul. Dacă îl hrăniți cu alimente proaspete de la bun început, tranziția către mesele familiei se va realiza mult mai ușor. Dacă ratați această perioadă crucială, atunci copilul vostru va îngroșa rândurile mofturoșilor.

Am scris această carte în anul 1991 după pierderea prematură a primului meu copil Natasha, care s-a stins din viață în urma unei boli virale rare. Am dorit ca după viața scurtă a Natashei să rămână un lucru bun, așadar am petrecut mulți ani cercetând în amănunt subiectul privind nutriția copilului, lucrând

CAPITOLUL UNU

Primele alimente recomandate bebelușului dumneavoastră



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 masticăției. 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.

Bebeluşii 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

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 protecție 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 grăsimi). 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



CAPITOLUL DOI

Prima etapă a procesului de diversificare

După cum am discutat în capitolul unu, directivele actuale ale Ministerului Sănătății din Marea Britanie stabilesc că alăptarea bebelușilor nu trebuie oprită înainte de vârsta de șase luni. Cu toate acestea, între patru și șase luni, majoritatea bebelușilor din Marea Britanie încetează să mai fie alăptați. Fiecare bebeluș este altfel, iar semnele că bebelușul dumneavoastră ar putea fi pregătit să consume alimente solide sunt:

- 1 Nu se mai satură cu o masă care conține numai lapte;
- 2 Cere din ce în ce mai des mese de lapte;
- 3 Începe să se trezească noaptea, după ce a dormit o mare parte din ea, ca să mănânce;
- 4 Privește cu interes mâncarea celorlalți;
- 5 Își poate susține capul și gâtul când stă pe scaun.

N.B. Sistemul digestiv al unui bebeluș nu poate absorbi alimente mai complexe decât laptele înainte de a împlini cel puțin vârsta de 17 săptămâni.

Începeți prin a-i oferi piureuri foarte omogene și lichide din măr, pară, morcov, cartof dulce, cartof sau dovleac. Puteți de asemenea amesteca fructele și legumele cu orez pentru bebeluși. Să nu vă așteptați ca în prima săptămână bebelușul să mănânce mult. La început, oferiți-i alimente solide o dată pe zi și alegeți acel moment când amândoi sunteți relaxați și nu vă grăbiți. Va trebui ca bebelușul să fie puțin înfometat, dar nu flămând. Probabil va trebui să îi oferiți puțin lapte la început pentru a-și mai domoli foamea. Nu vă grăbiți, încercați să urmați ritmul bebelușului.

Instinctul unei mame este foarte puternic, așadar dacă simțiți că bebelușul este pregătit, probabil așa este. Dacă după câteva încercări bebelușul nu manifestă niciun fel de interes, îi puteți acorda un răgaz de



câteva zile și încercați din nou. De asemenea, țineți cont că unul dintre motivele pentru recomandarea diversificării la șase luni este că în țările subdezvoltate laptele matern este steril, în timp ce introducerea timpurie a alimentelor solide poate conduce la infecții.

Primele legume și fructe

Primele alimente trebuie să fie ușor de digerat și să nu provoace o reacție alergică.

Consider că legumele rădăcinoase precum morcovul, cartoful dulce, păstârnacul și napol suedez tind să se bucure de cel mai mare succes în cazul bebelușilor foarte mici datorită aromei dulci naturale și a texturii moi pe care o dobândesc când sunt pasate. Cele mai bune prime fructe introduse în alimentația bebelușilor foarte mici sunt mărul, para, banana, papaya, dar este foarte important să alegeți fructele coapte și gustoase. Așadar cel mai bine este să gustați întâi

dumneavoastră fructele înainte de a i le oferi bebelușului. Până de curând, sfatul oferit a fost de a introduce separat fiecare aliment, după care așteptați trei zile înainte de a introduce un alt aliment nou. Însă, dacă nu există antecedente în privința alergiilor sau nu sunteți îngrijorați de reacțiile bebelușului față de un anumit aliment, atunci nu există niciun motiv pentru care să nu introduceți noile alimente în zile consecutive, având grijă să vă ghidați după lista din tabel.

Aveți grijă ca atunci când începeți diversificarea să nu micșorați porția de lapte a bebelușului deoarece laptele este în continuare cel mai important factor pentru creștere și dezvoltare. Este important ca încetarea alăptării să se producă înlocuind laptele cu o gamă cât mai largă de alimente. După ce au fost acceptate primele gusturi puteți introduce toate fructele și legumele (vezi pagina 31). Însă fiți precauți atunci când introduceți citricele, fructele de pădure și kiwi deoarece pot provoca neplăceri bebelușilor sensibili.



CAPITOLUL TREI

A doua etapă a procesului de diversificare



Între șapte și nouă luni, dezvoltarea bebelușului este foarte rapidă. Bebelușul în vârstă de șapte luni are încă nevoie de susținere în momentul în care este hrănit și, cel mai adesea, îi lipsesc dinții. Însă un bebeluș în vârstă de nouă luni este de obicei suficient de puternic pentru a fi așezat într-un scaun înalt când este hrănit și are deja câțiva dințișori. De obicei, bebelușii în vârstă de opt luni pot ține singuri mâncarea în mână și le place să mănânce „bețișoare” (alimente care se consumă fără ajutorul veselei) precum paste făinoase, bucățele de legume crude sau fierte ori fructe crude. (vezi paginile 95-98 pentru a descoperi alimente care se țin în mână potrivite bebelușilor). Bebelușii se nasc cu un depozit de fier care se menține până la vârsta de aproximativ șase luni. După această perioadă, dieta le asigură necesarul de fier. Dacă un bebeluș nu primește zilnic 500 ml lapte matern sau lapte praf, consumul zilnic de fier tinde să scadă sub nivelul recomandat și poate împiedica dezvoltarea mentală și fizică a bebelușului. Este foarte important să nu hrăniți copilul în mod regulat cu lapte de vacă înaintea vârstei de un an, deoarece acest lapte nu conține atât de mult fier și vitamine precum laptele praf.

Mai puțin lapte, mai multă poftă de mâncare

Când bebelușului are între șapte și opt luni, se poate reduce cantitatea de lapte pentru a-l determina să consume alimentele solide. Oricum, între șase luni și un an, bebelușii trebuie să consume zilnic 500-600 ml lapte matern sau lapte praf. Suplimentar, îi puteți da alte produse lactate, iar dacă îi este sete, oferiți-i la masă apă, suc de fructe diluat sau băuturi din plante cu conținut scăzut de zahăr.

Cel mai bine este să introduceți în biberon lapte praf, lapte matern sau apă. Suptul de plăcere al băuturilor îndulcite este cauza principală a apariției cariilor la copii cu vârste foarte mici, iar bebelușii sunt mai predispuși la carii decât copiii și adulții. Când bebelușul împlinește șase luni, trebuie să începeți să folosiți o cană cu mânere acoperită cu un capac prevăzut cu un orificiu micuț. Pe piață sunt disponibile astfel de căni pentru a pregăti bebelușul să treacă de la orificiul micuț la căni fără capac.

Lăsați apetitul bebelușului să decidă cantitatea de hrană și nu îl forțați niciodată să mănânce un aliment care de fapt nu îi place. Nu îi oferiți alimentul câteva săptămâni, după care îl puteți reintroduce. Poate veți descoperi că a doua oară îl va îndrăgi.

Amintiți-vă că la această vârstă este normal ca bebelușii să fie dolofani. Când vor începe să meargă de-a bușilea și să pășească, vor pierde din excesul de greutate.

În cazul bebelușilor cărora nu le place laptele și care consumă o cantitate mai mică de 600 ml, folosiți lapte în rețete culinare precum Conopidă cu sos de brânză (pagina 67). De asemenea, un iurt mic, ca pentru copii, sau o bucată de brânză de mărimea unei cutii de chibrituri reprezintă echivalentul a 60 ml lapte.

Deși adulților li se recomandă o dietă cu conținut scăzut de grăsimi, aceasta nu le este indicată și copiilor cu vârste mici, care au nevoie de calorii pentru a crește. În primii doi ani, hrăniți-i cu lapte integral și evitați produsele lactate cu conținut scăzut de grăsimi.

Alegerea alimentelor

Acum bebelușul poate consuma proteine: ouă, brânză, leguminoase, carne de pui și pește. Limitați anumite alimente greu de digerat – spanac, linte, brânză, fructe de pădure sau citrice – și nu vă îngrijo-rați dacă nu digeră anumite alimente precum linte, mazărea și stafidele: până la vârsta de doi ani bebelușii nu pot digera complet legumele cu coajă și coaja fructelor. Curățarea cojii, pasarea și piureul de fructe și de legume vor ajuta digestia. În cazul alimentelor precum pâinea, făina, pastele și orezul, încercați să le alegeți pe cele integrale în defavoarea celor rafinate, deoarece sunt mai hrănitoare.

După ce bebelușul a depășit vârsta de șase luni și mănâncă pâine și alte alimente care conțin gluten, nu mai trebuie să îl hrăniți cu cereale speciale pentru bebeluși. Puteți folosi cereale pentru adulți, terci de ovăz instant și cereale integrale, care sunt la fel de hrănitoare, dar mult mai ieftine. Alegeți cerealele care nu sunt foarte rafinate și au un conținut scăzut de zahăr și sare. Mulți folosesc în continuare alimente pentru bebeluși achiziționate din comerț deoarece cred că, datorită listei lungi de vitamine și minerale enumerate pe pachet, sunt mai hrănitoare. Însă bebelușii care au o dietă bine echilibrată de alimente proaspete primesc o cantitate corespunzătoare de vitamine și minerale. De asemenea, alimentele pentru copii sunt în general foarte procesate iar textura lor moale și gustul fad vor împiedica dezvoltarea gusturilor bebelușului.

Totodată, aveți grijă la anumite sortimente de biscuiți pe care le cumpărați, presupuse „mâncarea ideală a bebelușului”. Multe conțin foarte mult zahăr (unele sortimente conțin mai mult zahăr decât o

gogoasă). Dați-i bebelușului să mestece puțină pâine prăjită sau preparați rețeta simplă pentru biscuiți din secțiunea alimentelor pentru nouă-douăsprezece luni (vezi pagina 97).

În primul an, laptele obișnuit de vacă nu este indicat ca băutură principală a bebelușului deoarece nu conține o cantitate suficientă de fier și de alte substanțe nutritive necesare pentru a asigura o creștere sănătoasă. Însă laptele de vacă integral poate fi folosit în prepararea mâncării sau cu cereale.

Este foarte greu de stabilit porțiile întrucât cantitățile pe care le consumă bebelușii variază enorm. Cantitatea de mâncare necesară unui bebeluș pentru a-i menține un ritm de creștere constant poate varia foarte mult de la un copil la altul, chiar dacă au aceeași vârstă și greutate. Au metabolisme și niveluri de activități diferite, iar mâncarea pregătită de părinți poate varia caloric semnificativ. Cantitatea consumată de un bebeluș poate varia de la săptămână la săptămână, ceea ce este perfect normal. Până la împlinirea vârstei de șapte luni, bebelușii trebuie să consume în mod ideal trei alimente solide pe zi. O idee bună este cântărirea cu regularitate a bebelușului de către asistentul maternal. Dacă evoluția lui în graficul de monitorizare a dezvoltării se situează în parametrii vârstei, acesta este cel mai bun indicator; există însă și posibilitatea ca bebelușii să înregistreze o stagnare sau chiar o scădere a dezvoltării.