

Annabel Karmel

Marea carte de bucate pentru bebeluși și copii mâncăcioși

200 de rețete sănătoase și ușor
de preparat pentru copilul tău

Ediția a II-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: Daniela Crețu
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KARMEL, ANNABEL

**Marea carte de bucate pentru bebeluși și copii muncăcioși : 200 de rețete
sănătoase și ușor de preparat pentru copilul tău** / Annabel Karmel ; trad.
din lb. engleză de Aida-Elvira Mihai. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

Index

ISBN 978-973-47-2903-6

I. Mihai, Aida (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

Fotografii: Dave King

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația
privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.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 întrebi dacă e cazul să introduci și morcovi pasați în alimentația lui. Conțin însă aceștia nitrați? Nu se recomandă 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 trăsături 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 masticăția. 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.

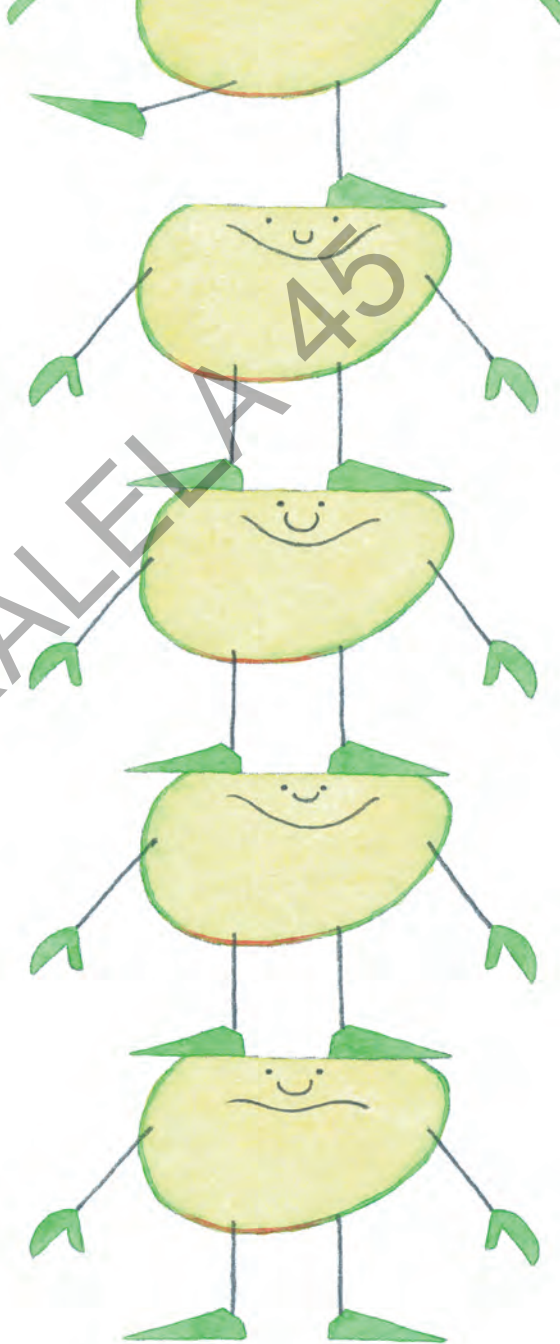
Am scris această carte în anul 1991 după pierderea prematură a primului meu copil Natasha, care s-a stins din viață în urma unei boli virale rare. Am dorit ca după viața scurtă a Natashei să rămână un lucru bun, așadar am petrecut mulți ani cercetând în amănunt subiectul privind nutriția copilului, lucrând

cu experți renumiți în domeniu. Mai bine de 15 ani aceasta a reprezentat cartea de căpătâi cu privire la nutriția bebelușilor și copiilor, fiind tradusă în peste 20 de limbi. Această nouă ediție înglobează ultimele cercetări din domeniul nutriției copiilor, include versiuni îmbunătățite ale rețetelor culinare originale, 25 de rețete culinare nou-nouțe și imagini care dau viață rețetelor.

Ținând cont că peste 90% din produsele alimentare nesănătoase pentru copii sunt cumpărate de către părinți, iar în Marea Britanie mai mult de un copil din cinci, cu vârsta sub patru ani, sunt supraponderali, este cazul să revenim la gătitul în casă. În ultimii 16 ani, am petrecut în bucătărie gătind mâncare sănătoasă pentru copii probabil mai mult timp decât oricine altcineva din țară și toate rețetele sunt testate pe un eșantion de bebeluși și copilași aflați la primii lor pași. Cu puțin ajutor din partea cărții, și voi veți putea pregăti mâncăruri foarte hrănitoare, ușor de preparat și cât se poate de gustoase. Vă pot promite de asemenea că atât voi, cât și copiii voștri veți adora produsele rezultate fără a trebui să petreceți ore în șir în bucătărie.

Sper să vă bucurați de sfaturile și rețetele din această carte tot atât de mult cât m-am bucurat eu când le-am creat...

Annabel Karmel



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 proaspete

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 protejare 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.

Carbhidrați (glucide)

Carbhidrații și grăsimile furnizează organismului nostru sursa principală de energie. Există două

Piure de cartof dulce cu spanac și mazăre ❄️😊😞

Acest piure reprezintă o rampă delicioasă de lansare a spanacului în alimentația bebelușului dumneavoastră.

SE OBTIN 5 PORȚII

20 g unt

50 g praz, feliat fin

1 cartof dulce (aproximativ 375 g), curățat de coajă și tocat

200 ml apă

50 g mazăre congelată

75 g spanac proaspăt fraged, spălat, iar părțile tari îndepărtate

Se topește untul într-un vas și se căleşte prazul timp de 2-3 minute sau până se înmoaie. Se adaugă cartoful dulce. Se toarnă apa, se dau în clocot, apoi se acoperă cu un capac și se fierb la foc mic timp de 7-8 minute. Se adaugă mazărea și spanacul și se fierb timp de 3 minute. Se pasează legumele într-o mulinetă sau într-un blender pentru a obține o consistență omogenă.

