



## CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b> .....	7
<b>INTRODUCEREA</b>	
<b>I. ALIMENTELOR SOLIDE</b> .....	11
1.1. SISTEMUL DIGESTIV AL BEBELUȘULUI .....	17
1.2. SFATURI UTILE PENTRU ÎNCEPUTUL DIVERSIFICĂRII . . .	18
<b>II. GRUPELE ALIMENTARE</b> .....	23
2.1. FRUCTELE .....	25
COMBINAȚII DELICIOASE CU FRUCTE . .	27
PIURE DE MERE ȘI PERE .....	27
PIURE DE BANANĂ CU AVOCADO .....	27
BUDINCĂ DE MĂR ȘI PIERSICĂ CU OREZ. .	28
MĂR COPT CU OREZ .....	28
BUDINCĂ DE MEI CU MĂR .....	29
AVOCADO, PARĂ ȘI RODIE .....	29
FRUCTE COAPTE CREMOASE .....	30
PIURE DE BANANĂ CU AVOCADO ȘI PRUNE USCATE .....	30
MĂR COPT CU CHIA .....	31
2.2. LEGUMELE .....	31
COMBINAȚII DELICIOASE CU LEGUME .	33
PIURE DE CARTOF DULCE ȘI DOVLECEL. .	33
PIURE DE DOVLEAC CU PRAZ .....	33
PIURE DE CARTOF DULCE, MĂR ȘI PUI. .	34



BUDINCĂ DE CARTOF DULCE .....	34
ZUCCHINI CU GRIȘ .....	35
FASOLE VERDE CU CARNE DE VITĂ.....	35
CHIFTELUȚE DE CARTOFI .....	36
SUPĂ DE ROȘII CU OREZ.....	36
PIURE DE CONOPIDĂ.....	37
SUFLE DE LEGUME.....	38
SUPĂ DE SFECLĂ .....	38
PATE DE LINTE VERDE .....	39
ROȘII UMPLUTE CU BRÂNZĂ.....	40
GHIVECI DE LEGUME.....	40
2.3. LICHIDELE.....	41
2.4. CEREALELE ȘI PSEUDOCEREALELE..	44
2.5. CARNEA.....	56
2.6. OUL ÎN ALIMENTAȚIA SUGARULUI..	59
2.7. LACTATELE .....	62
2.8. GHIDUL INTRODUCERII ALIMENTELOR.....	65
2.9. ÎNDULCITORI NATURALI.....	68
2.10. GRĂSIMILE .....	70
2.11. SUPERALIMENTE .....	76
2.12. SUPLIMENTELE ALIMENTARE.....	81
2.13. SAREA ȘI ZAHĂRUL ÎN ALIMENTAȚIA COPILULUI .....	86
<b>III. ALERGIILE ALIMENTARE.....</b>	<b>91</b>
<b>IV. SIGURANȚA ȘI IGIENA ALIMENTELOR.....</b>	<b>97</b>
4.1. METODE EFICIENTE .....	104
PENTRU SPĂLAT FRUCTELE ȘI LEGUMELE .....	104
4.2. FOLOSIREA ALIMENTELOR ÎN CONSERVĂ ÎN ALIMENTAȚIA COPILOR.....	106



<b>V. MENIURI ȘI RECOMANDĂRI . . . . .</b>	<b>113</b>
5.1. ALIMENTAȚIA COPILULUI ÎN CONSTIPAȚIE ȘI DIAREE . . . . .	115
5.2. ALIMENTE „INTERZISE” ÎN DIETA BEBELUȘULUI . . . . .	118
5.3. ALIMENTAȚIA POST-NATALĂ ȘI IMPORTANȚA LAPTELUI MATERN . .	120
5.4. RUTINA ȘI PROGRAMUL DE MASĂ ÎN VIAȚA BEBELUȘULUI . . . . .	123
5.5. IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI . . . . .	126
5.6. CUM CONVINGEM COPIII SĂ MĂNÂNCE MAI MULTE VEGETALE?.	128
5.7. BENEFICIILE CONDIMENTELOR ȘI PLANTELOR AROMATICE ÎN ALIMENTAȚIA COPIILOR. . . . .	131



## COMBINAȚII DELICIOASE CU LEGUME

### PIURE DE CARTOF DULCE ȘI DOVLECEL

- 🥔 1 cartof dulce de mărime medie, cojit și tăiat cubulețe
- 🥔 1 dovlecel decojit și tăiat cubulețe
- 🥔 1/3 păstârnac de mărime medie, decojit și tăiat cubulețe

Legumele se fierb până devin moi. Se mixează împreună pentru a crea un piure, adăugând, dacă este cazul apă plată. Se pot fierbe și în apă, la foc mic, pentru aproximativ 45 de minute sau se pot prepara la abur pentru 20 de minute.

6 luni

25 minute/ 2 porții

Se poate congela

### PIURE DE DOVLEAC CU PRAZ

- 🥒 1/4 cană de praz (partea albă, spălată și tăiată mărunt)
- 🥒 1/4 dovleac (marime mică) sau un dovlecel, curățat și tăiat cubulețe (aproximativ o cană)
- 🥣 1 cana supa de legume sau de pui
- 🥞 1/2 linguriță unt nesărat

Legumele se pun la fiert în supa de legume sau de pui pentru aproximativ 30 min. Când au fiert și s-au răcit, se adaugă și untul și se mixează sau se pasează cu furculița.

8-9 luni

40 minute/ 2 porții

Se poate congela



pasteurizate sau UHT, din comerț, în detrimentul celor din ,sursă sigură', de țară.

### **Ce tip de lapte ar trebui să alegem?**

După vârsta de 8 luni, recomand introducerea laptelui de capră în preparate și pentru prepararea brânzei sau a iaurtului. Laptele de capră este o alternativă. Laptele de capră este mai puțin alergen și mai ușor de digerat decât laptele de vacă, având o compoziție apropiată laptelui matern. Acesta însă nu ar trebui să fie utilizat ca un substitut pentru laptele praf. Atât laptele de vacă cât și laptele de capră conțin lactoză, laptele de capră conține o cantitate puțin mai mică (4.1 versus 4.7 procente). Acest lucru este un avantaj pentru sugarii care au intoleranță la lactoză și este posibil să tolereze mai bine laptele de capră.

De asemenea, laptele de origine animală poate fi alternat în preparate cu laptele vegetal, pe măsura ce au fost introduse alimentele care stau la baza obținerii laptelui vegetal (grâu, cocos, quinoa, ovăz, migdale, etc.). Puteți găsi pe piață mai multe tipuri de lapte vegetal îmbogățit cu calciu. Așa că , dacă copilul dumneavoastră are o alergie sau intoleranță la lactate, laptele vegetal fortificat poate fi un substitut eficient . Este, de asemenea, mai sărac în calorii și grăsimi decât laptele de vacă, astfel încât acesta poate fi o bună sursă de hidratare pentru copiii mici sau mai mari .

Alegeți un lapte vegetal organic, fără zahăr (pe lista de ingrediente ar trebui să se afle: ingredientul de bază, apă, ulei vegetal și o cantitate mică de sare și în unele cazuri calciu din alge marine). Laptele vegetal nu poate înlocui laptele praf sau laptele matern. Laptele de orez se recomandă să fie introdus după vârsta de 5 ani, din cauza conținutului ridicat de arsenic. Dacă totuși alegeți să folosiți în preparate lapte



10% din kaloriile zilnice, zahăr adăugat. În cazul unui copil de 1-2 ani, care are nevoie de aproximativ 800 de calorii/zi - 10% din calorii se traduc la 80 de calorii sau nu mai mult de 5 lingurițe de zahăr adăugat zilnic. Cu toate acestea, utilizarea acestei reguli de 10 procente poate reprezenta în continuare prea mult zahăr pentru copii.

### **Când trebuie introdusă sarea?**

În prima parte a vieții bebelușului și mai exact în perioada 0-2 ani, consumul de sare adăugată este nerecomandat. Majoritatea alimentelor conțin deja o cantitate suficientă de sare (sau sodiu), prin urmare nu este necesar să fie adăugată sare în hrana solidă. O cantitate ridicată de sare în dieta celui mic poate afecta negativ tensiunea arterială mai târziu. Controlul tensiunii arteriale poate ajuta la prevenirea bolilor de inimă. Rinichii bebelușului nu sunt suficient de maturi pentru a gestiona o cantitate mare de sare și o dietă bogată în sodiu poate provoca afecțiuni renale.

Bebelușii și copiii au nevoie doar de o cantitate foarte mică de sare în dieta lor. Cu toate acestea, deoarece sarea este adăugată într-o mare parte din alimentele pe care le cumpărăm, cum ar fi pâinea, covrigii, chiar biscuiții, este ușor să atingem cantitatea maximă recomandată, care este de aproximativ 800-1000mg sodiu/zi, ceea ce înseamnă 2g-2,5g sare/zi.

O mulțime de alimente produse pentru copii pot avea conținut ridicat de sare, deci este important să verificați informațiile nutriționale înainte de a le cumpăra. Conținutul de sare este, de obicei, dat ca cifre în sodiu. Ca un ghid, produsele alimentare care conțin mai mult de 0,6 g sodiu per 100 g sunt considerate a fi bogate în sare. Puteți determina cantitatea de sare din alimente prin înmulțirea cantității