



# Să ne amuzăm cu primele alimente

Un ghid simplu pentru introducerea  
alimentelor solide

Romanian version:  
Fun first foods

Public Health  
Scotland 

# Informații și resurse suplimentare

Puteți găsi mai multe informații despre înțârcare și primele alimente la: [www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2](http://www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2)



Pentru mai multe idei de rețete, căutați în biblioteca dv. cărți de bucate pentru înțârcare.

Pentru informații despre Best Start Foods, care asigură sprijin familiilor eligibile pentru a cumpăra alimente sănătoase:

[www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/)

Pentru mai multe informații despre cum să aveți grijă de dinții bebelușului dv.: [www.childsmile.nhs.scot](http://www.childsmile.nhs.scot)

Este foarte important să obțineți informații de specialitate dacă intenționați să vă creșteți copilul ca vegetarian, prin urmare discutați despre acest lucru cu cadrul medical care vă face vizite la domiciliu.



# Cuprins

Cum vă poate ajuta această broșură	2
Ce să-i dau să mănânce?	6
Noțiuni introductive	10
Trecem mai departe	14
Mese mici	18
Ce poate să bea copilul dvs.?	22
Alimente pe care să le evitați dacă înțărcați înainte de șase luni	26
Rețete	30





# Cum vă poate ajuta această broșură

Ca părinte, doriți ca bebelușul dv. să pornească în viață cu dreptul. Ceea ce mănâncă și bea bebelușul dv. este important pentru sănătatea lui și acum și în viitor.

Informațiile din această broșură pot fi destul de diferite față de ceea ce ați citit până acum, sau față de ceea ce v-ar putea spune prietenii și familia. Se fac mereu noi cercetări privind hrănirea bebelușilor, iar informațiile și recomandările din această broșură se bazează pe cele mai recente descoperiri. Acestea îl vor ajuta pe bebelușul dv. să aibă parte de cel mai bun debut alimentar.

## Ce este înțărirea?

Înțărirea înseamnă introducerea treptată a diverselor alimente în alimentația bebelușului dv., pe lângă laptele matern sau laptele praf, până când acesta va consuma aceleași alimente sănătoase ca și restul familiei. Uneori i se mai spune și „introducerea primelor alimente solide”.

Dacă alăptați, trebuie să continuați să îi dați bebelușului lapte matern pe lângă alimentele solide. Acest lucru vă va ajuta în continuare pe amândoi. Dacă îl hrăniți cu lapte praf, continuați cu lapte mai întâi, pe lângă solide. În primele nouă luni, cea mai mare parte a hranei bebelușului provine din laptele matern sau din laptele praf.

Numărul meselor constituite din lapte se va reduce pe măsură ce bebelușul va primi mai multe alimente. El vă va indica mai mult ca sigur când va fi gata să se oprească din alăptat. Dacă îi dați lapte praf, trebuie să treceți la lapte de vacă integral pasteurizat, pe care să i-l dați într-o cană după vârsta de un an. De asemenea, cantitatea va scădea cu timpul.





## **Când este momentul cel mai potrivit pentru a introduce alimente solide?**

Introducerea alimentelor solide este o etapă importantă în dezvoltarea bebelușului, la fel ca mersul și vorbitul. Îl ajută pe bebeluș să învețe despre texturi, arome și luatul mesei împreună. Experții din domeniul sănătății recomandă acum ca bebelușii să înceapă să mănânce alimente solide în jurul vârstei de șase luni. În primele șase luni, toată hrana de care are nevoie bebelușul provine din laptele matern (sau din laptele praf), dar după șase luni va avea nevoie de mai multe elemente nutritive decât poate furniza laptele, cum ar fi fierul. Se recomandă să măriți treptat diversitatea și cantitatea de alimente solide, astfel încât pe la vârsta de un an, alimentele să constituie partea cea mai importantă a dietei bebelușului, și nu laptele matern sau laptele praf. Acest lucru îl va ajuta să crească și să se dezvolte corespunzător.

## **Care sunt avantajele înțercării la șase luni?**

Înainte de șase luni, sistemul imunitar, cel digestiv și rinichii bebelușului sunt încă în dezvoltare. Dacă așteptați până la șase luni vă veți asigura că aceste sisteme sunt dezvoltate suficient pentru a face față alimentelor solide. Înțercarea prea devreme poate afecta sănătatea bebelușului pe termen lung. Înțercarea este mai ușoară la șase luni, deoarece puteți utiliza alimente moi sub formă de bastonașe sau piuré. Nu este necesar să pasați alimentele. De asemenea, castroanele și lingurile nu trebuie sterilizate.

## **Bebelușii mai mari vor avea nevoie de alimente solide mai devreme?**

Nu contează prea mult ce greutate avea bebelușul dv. la naștere - sistemul digestiv, sistemul imunitar și rinichii bebelușilor se dezvoltă în același ritm, indiferent de greutatea lor. Nu este necesar să introduceți alimente solide mai devreme doar pentru că bebelușul dv. cântărește mai mult decât alți bebeluși de vârsta lor. Dacă bebelușul dv. pare tot timpul foarte flămând, este posibil să aibă o intensificare a creșterii, iar alăptarea în plus sau laptele praf suplimentar vor fi suficiente pentru a-i satisface necesitățile. Chiar dacă bebelușul dv. nu doarme toată noaptea, deși înainte o făcea, nu există dovezi care să sugereze că înțărirea timpurie va ajuta. Dacă aveți nelămuriri, discutați-le cu cadrul medical care vă face vizite la domiciliu.

## **Sora mea mai mare și-a înțarcat copiii la patru luni și aceștia sunt bine – eu de ce să nu fac asta?**

Înțărirea de la patru luni a fost recomandată mulți ani, însă recomandările actuale de înțarcare în jurul vârstei de șase luni sunt susținute de Scientific Advisory Committee on Nutrition (Comitetul Științific Consultativ privind Nutriția) și de Scottish Government. Este posibil să nu sesizați imediat o diferență în starea de sănătate a bebelușului dv. în comparație cu alți bebeluși care au fost înțarcati mai devreme, dar puteți avea încredere că îi oferiți bebelușului cele mai bune șanse de sănătate pentru toată viața.

Dacă vi se recomandă din motive medicale să înțarcați înainte de șase luni, există o serie de alimente care trebuie evitate. Vă rugăm să consultați pagina 26 pentru o listă cu aceste alimente.



## Bebeluși prematuri

Dacă bebelușul dv. s-a născut prematur, solicitați medicului pediatru, cadrului medical care vă face vizite la domiciliu sau dieteticianului pediatric să vă recomande ce este mai indicat pentru el.

### Cum voi ști când va fi pregătit bebelușul meu să treacă la alimente solide?

Fiecare bebeluș este diferit, dar există unele semne că bebelușul dv. este pregătit să treacă la alimente solide. Acestea sunt:

- \* Poate sta în șezut, își poate ține capul.
- \* Poate întinde mâna și poate apuca lucrurile cu precizie; de exemplu, se poate uita la o jucărie, o poate ridica și o poate duce singur la gură.
- \* Dacă bebelușul dv. are aproximativ șase luni și prezintă semnele de mai sus, puteți încerca să-i dați o lingură de alimente moi pentru a vedea cum se descurcă. Bebelușii care nu sunt pregătiți vor respinge mâncarea, astfel încât aceasta va ajunge mai mult pe fața lor decât în gură. După una-două zile încercați să-i dați din nou o lingură de mâncare și așteptați până când bebelușul dv. prezintă semne că a înghițit.

Dacă bebelușul dv. este îngrijit de altcineva în timpul zilei, acest lucru nu ar trebui să afecteze modul în care îl înțărcați. Persoana respectivă trebuie să știe dacă bebelușul dv. mănâncă alimente cu mâna și cum să taie alimentele în siguranță, de preferință sub formă de bastonașe. De asemenea, este foarte important să vă asigurați că persoanele care au grijă de copilul dv., membrii familiei, prietenii, personalul de la creșă sau bona, știu că trebuie să supravegheze mesele în permanență și să verifice dacă bebelușul a înghițit toată mâncarea înainte de a-l lăsa singur.

Rețineți, această broșură conține cele mai actualizate informații despre înțărcare. Ar fi bine să i-o arătați și persoanei care vă ajută să aveți grijă de bebelușul dv.

# Ce să-i dau să mănânce?

Înțăriarea este perioada în care bebelușul învață despre alimente și se obișnuiește să mănânce.

Bebelușul dv. va învăța că:

- \* alimentele au diferite culori, arome și texturi
- \* unele alimente sunt consumate dintr-o lingură, în timp ce altele pot fi ținute și consumate cu propriile lor mânuțe
- \* unele băuturi i se dau dintr-o cană.

- \* Trebuie să continuați alăptatul sau alimentația cu lapte praf (lapte praf formula 1 pe bază de zer) în timp ce introduceți treptat alimentele solide. Trebuie să-i dați bebelușului alimente solide atunci când sunt relaxați și binedispuși. La început, ați putea face acest lucru după mesele lor obișnuite.

Alimentele pe care trebuie să le consumăm zilnic fac parte din următoarele cinci grupe de alimente:

## **Cartofi sau paste, orez, pâine și alte alimente care conțin amidon**

Aceste alimente constituie surse importante de energie, vitamine și minerale și trebuie să constituie o parte importantă din dieta bebelușului dv. Această grupă include, de asemenea, cereale pentru micul dejun cu conținut redus de zahăr (simple), cartofi dulci, terci din ovăz, tăiței, cuscus, igname, banane de gătit și chapattis.







## Fructe și legume

Acestea constituie o sursă bună de fibre, vitamine și minerale, care sunt esențiale pentru sănătatea bebelușului dv. De asemenea, acestea ar trebui să fie o parte importantă din dieta bebelușului dv. Puteți utiliza fructe și legume proaspete, conservate, uscate și congelate. În cazul în care cumpărați fructe conservate, alegeți fructe în suc natural, deoarece acestea sunt mai bune pentru dinții bebelușului dv. decât fructele conservate în sirop. În cazul în care cumpărați legume conservate, cumpărați-le pe cele care nu conțin sare.

Fructele moi și legumele fierte sunt ideale ca primele alimente. Puteți încerca să pasați o banană, o pară sau morcov ori broccoli fiert. De asemenea, i-ați putea da alimente tăiate sub formă de bastonașe.

Pentru a reduce riscul de înecare:

- \* îndepărtați toți sămburii înainte de masă
- \* tăiați fructele și legumele mici, cum ar fi roșiile cherry și strugurii, în patru bucăți egale
- \* tăiați fructele mari felii și nu bucăți.



Pentru a vă încuraja bebelușul să mănânce fructe și legume, mâncați și dv. Unui bebeluș îi place să-și copieze părinții.

## Carne, pește, ouă, fasole, nuci și alte surse de proteine care nu sunt lactate

Aceste alimente sunt importante pentru creșterea și dezvoltarea bebelușului dv. și includ carne slabă, pește alb, pește gras (de exemplu, macrou proaspăt, somon și sardine la conservă), pui, ouă, nuci, în special arahide, și leguminoase (fasole, mazăre, linte etc.). Quorn™ (substitut de carne) și tofu sunt, de asemenea, surse bune de proteine. Evitați carnea procesată, cum ar fi șunca sau cârnații, deoarece au un conținut crescut de sare.



## Lapte integral pasteurizat și alte produse lactate

Aceste alimente conțin calciu, care este necesar pentru oase și dinți puternici. De asemenea, acestea îi furnizează bebelușului dv. energie, proteine, vitamine și minerale. Produsele lactate sunt fabricate din lapte, cum ar fi brânza și iaurtul. Utilizați produse lactate integrale pasteurizate, cum ar fi iaurt integral simplu, brânză integrală proaspătă și lapte de vacă integral pasteurizat atunci când gătiți feluri ca sos de brânză, cremă de ouă, budincă de orez și griș cu lapte.



## Grăsimi

Bebelușii până la vârsta de 2 ani au burtica mai mică față de copiii mai mari și adulți. Ei au nevoie de alimente bogate în energie, prin urmare au nevoie de mai multe grăsimi în dieta lor. După vârsta de 2 ani, pot trece treptat la o dietă cu un conținut redus de grăsimi, la fel ca restul familiei. Utilizați la gătit uleiuri vegetale ca uleiul de măsline sau de floarea-soarelui și margarină vegetală (cum ar fi de floarea-soarelui) pe pâine sau pe bastonașe de pâine prăjită.



## Siguranța alimentelor

- \* Spălați-vă pe mâini înainte de a pregăti mâncarea și spălați mâinile bebelușului înainte de masă.
- \* Asigurați-vă că zona în care va fi pregătită mâncarea este curată. Nu lăsați animalele de companie să stea în această zonă.
- \* Curățați blatul mesei cu o lavetă curată înainte și după masă. Spălați toate castroanele, lingurile, cănila și toate recipientele utilizate cu apă fierbinte și săpun. Puteți folosi o mașină de spălat vase.
- \* Spălați bine toate fructele și legumele înainte de utilizare, inclusiv pe cele preambalate.
- \* Asigurați-vă că toată carnea este bine gătită. Acest lucru este important în special la pui și la carnea tocată. Asigurați-vă că nu există porțiuni de roz de carne, că lichidul care iese din aceasta este limpede și că este foarte fierbinte la mijloc. Carnea trebuie să atingă 75°C în partea cea mai grosă, folosind un termometru pentru carne.
- \* Amestecați și testați orice aliment încălzit înainte de a i-l da bebelușului.
- \* Nu utilizați alimente după data de expirare. Urmați instrucțiunile de pe etichetele alimentelor.
- \* Păstrați la rece în frigider alimentele pe care le-ați preparat (sub 5°C) și mâncați-le în termen de două zile.
- \* Decongelați bine alimentele congelate înainte de reîncălzire și nu recongelați resturile de alimente.
- \* Când reîncălziți alimentele, acestea trebuie aduse la fierbere, apoi răciți-le înainte de a le da bebelușului dv. Încălziți doar cantitatea de alimente de care aveți nevoie. Aruncați alimentele încălzite care nu au fost consumate.
- \* Ouăle ar trebui să fie șampilate cu ștampila British Lion sau să provină din programul de asigurare "Laid in Britain". În cazul în care un ou nu are ștampila British Lion sau Laid in Britain, acesta trebuie să fie gătit complet, cu gălbenușul tare.

# Noțiuni introductive

## Cum să începeți

Experții din domeniul sănătății recomandă acum ca bebelușii să înceapă să mănânce alimente solide în jurul vârstei de șase luni, când prezintă semne că sunt pregătiți (consultați pagina 5). Alegeți un moment al zilei în care atât dv., cât și bebelușul dv. sunteți relaxați. Nu există un mod anume, ci doar cel care vi se potrivește dv. și bebelușului dv. După câteva săptămâni veți găsi o modalitate care să vi se potrivească amândurora. Veți avea nevoie de o bavețică pentru bebeluș, o lingură moale și un castron (acestea trebuie să fie curate, dar nu trebuie sterilizate dacă bebelușul dv. are peste șase luni). Este posibil ca bebelușul dv. să prefere să ia alimentele sub formă de bastonașe direct de pe o masă curată sau de pe o tavă.

## La ce vă puteți aștepta

Mâncatul este distractiv, iar bebelușul dv. va învăța și acest lucru! Încercați să nu vă faceți prea multe griji privind dezordinea. Este posibil ca bebelușul dv. să scuipe mâncarea primele dați – acest lucru este normal, așteptați și încercați în altă zi. Unii bebeluși se obișnuiesc rapid, la alții durează mai mult. Este posibil să fie necesar să-i oferiți un aliment nou de mai multe ori înainte ca bebelușul să-l accepte. Mulți bebeluși acceptă greu mâncarea la început; aveți răbdare și lăsați-i în ritmul lor.

**Nu uitați:** Bebelușul dv. poate simți ceea ce simțiți. Dacă dv. vă păstrați calmul, probabilitatea ca bebelușul dv. să se relaxeze este mai mare.



## Primele alimente

Încercați următoarele sugestii pentru primele alimente:

- \* Utilizați, dacă este posibil, alimente sănătoase din casă făcute piuré – nu adăugați zahăr sau sare.
- \* Piuré de legume fierte, cum ar fi de morcov, păstârnac, nap, broccoli, dovlecel sau conopidă.
- \* Piuré de fructe, cum ar fi de banană, măr sau pară înăbușite.
- \* Bucățele de fructe moi sau de legume fierte, cum ar fi de pepene galben sau de morcov.
- \* Pâine prăjită, pâine simplă, pită sau chapatti.
- \* Brânză pasteurizată, ouă omletă/fierte tari sau bucățele de pește fiert, pe care bebelușul dv. le poate lua cu mâna (aveți grijă să îndepărtați toate oasele din peștele fiert).
- \* Unt de arahide cu conținut redus de sare - dar discutați cu cadrul medical care vă face vizite la domiciliu sau cu medicul dv. dacă există antecedente de alergii la nuci în familie sau dacă bebelușul dv. are deja eczemă. Dacă vă faceți griji din cauza alergiilor din familia dv., vă rugăm să consultați paginile 28 și 29.
- \* Orez simplu pentru bebeluși sau alte cereale amestecate cu hrana lui obișnuită (lapte matern muls sau lapte praf) – întotdeauna într-un castron, nu în biberon. Dacă bebelușul dv. are șase luni sau mai mult, se poate utiliza lapte de vacă integral pasteurizat pentru a se amesteca cu cereale, dar nu pentru a-l bea înainte de vârsta de un an. Găsiți informații suplimentare despre băuturi la pagina 22.



Piuré de banane

Unele dintre aceste alimente nu sunt recomandate până când bebelușul nu va împlini șase luni. Dacă ați decis să vă înțărcați bebelușul înainte de șase luni, există mai multe informații la pagina 26.

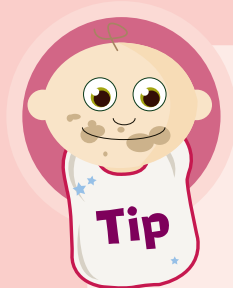
## Cât de des și cât de mult?

- \* Începeți cu o cantitate mică de alimente la o masă în fiecare zi, fie piuré, fie gustări de mâncat cu mâna, și măriți treptat cantitatea.
- \* Răspundeți la necesitățile bebelușului dv., hrănindu-l când îi este foame și oprindu-vă când s-a săturat, de exemplu atunci când închide gura sau își întoarce capul.
- \* Nu uitați că laptele matern sau laptele praf este în continuare cea mai importantă parte a dietei sale până la vârsta de 9 luni, iar la început va continua să bea cantitatea obișnuită.
- \* Creșteți treptat cantitatea de alimente.
- \* Ghidați-vă după pofta de mâncare a bebelușului dv. - de exemplu, ar putea dori câteva lingurițe de mâncare bine pasată sau câteva bucățele de alimente de mâncat cu mâna.
- \* Încurajați-vă bebelușul să se hrănească singur cu ajutorul degetelor de îndată ce își arată interesul.
- \* Oferiți-i bebelușului o gamă de alimente și texturi, în special legume și fructe.
- \* Nu-l forțați să ia mâncarea dacă nu pare să o dorească, încercați din nou mai târziu.



- \* Nu adăugați niciodată zahăr, miere sau sare în alimentele destinate bebelușului. Sarea poate suprasolicita rinichii unui bebeluș mic. Zahărul poate dăuna dinților bebelușului și nu conține elementele nutritive importante de care are nevoie bebelușul dv.
- \* Îndulcitorii artificiali nu sunt adecvați pentru bebeluși și copiii mici. Dacă bebelușul dv. mănâncă împreună cu familia, întreaga familie va beneficia și de reducerea consumului de sare și de zahăr. Consultați pagina 19 pentru mai multe informații despre mesele în familie.
- \* Nu introduceți alimente în biberonul bebelușului dv., deoarece acesta se va sătura, va mânca mai puțin și este posibil să nu primească toată hrana de care are nevoie.

### **Nu lăsați niciodată bebelușul singur cât timp mănâncă, din cauză că s-ar putea îneca.**



Când începeți să-i administrați alimentele solide, așezați bebelușul confortabil, cu fața spre dv. Un scaun înalt pentru copii îl va susține bine și va exista o mai mică posibilitate de a se îneca. De asemenea, bebelușul își va putea utiliza degetele pentru a-și apuca mâncarea mai ușor. Nu lăsați niciodată bebelușii sub supravegherea copiilor sau a adulților fără experiență atunci când mănâncă. Asigurați-vă că persoana care vă hrănește copilul știe ce alimente sunt sigure pentru el, nu-l lasă niciodată nesupravegheat și se asigură că toate alimentele sunt înghițite înainte de a-l lăsa să se odihnească. Pentru a vedea un video și recomandări despre ce puteți face în cazul în care bebelușul se înecă, accesați [www.nhs.uk/choking-baby](http://www.nhs.uk/choking-baby) și/sau [www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby](http://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby)



# Trecem mai departe

După ce bebelușul dv. s-a obișnuit să mănânce câteva alimente, este momentul potrivit pentru a trece la:

- \* Mai multe mese – trecerea de la alimentele introduse la o singură masă în fiecare zi la alimentele introduse la două și la trei mese în fiecare zi. Până la vârsta de un an, bebelușul dv. va avea probabil trei mese și două gustări suplimentare între ele.
- \* Mai multe alimente – oferind bebelușului alimente din fiecare grupă (consultați paginile 6 - 8).
- \* Mai multă textură – de la piuré la bucățele și de la bucățele la mâncăruri tocate, trecând de la alimentele sub formă de bastonașe mai moi la altele mai tari. Poate fi mai ușor dacă amestecați un aliment nou cu unul familiar, cum ar fi să adăugați linte fiartă la piurél de morcov sau de păstârnac.
- \* Mai multe elemente nutritive – deoarece necesitățile bebelușului pentru fier și alte elemente nutritive importante cresc. Găsiți informații suplimentare la pagina 17.
- \* Mai multe experiențe alimentare – să bea dintr-o cană și să se hrănească singur cu o gamă mai largă de gustări de mâncat cu mâna.

Acest proces trebuie să aibă loc în ritmul propriu al bebelușului. Este posibil ca unii bebeluși să vrea numai câteva linguri sau câteva guri din alimentele sub formă de bastonașe. Lăsați bebelușul să aleagă cât și ce vrea să mănânce din ceea ce-i oferiți, însă nu petreceți mai mult de 20 de minute hrănindu-l într-un scaun înalt pentru copii.

## Mai multe mese

Când bebelușul dv. pare pregătit, treceți de la alimentele solide o dată pe zi la de două și de trei ori pe zi. Alimentele solide trebuie oferite bebelușului pe lângă hrana lui obișnuită. Ați putea să-i oferiți apă de la robinet într-o cană în timpul mesei.



Nu uitați că toți bebelușii sunt diferiți. Bebelușul dv. vă va indica cât de mult vrea să mănânce și acest lucru poate varia de la o zi la alta. Pentru unii, așa ar putea arăta mesele dintr-o zi obișnuită pentru un bebeluș de 10-12 luni:

Micul dejun	Cereale cu conținut redus de zahăr (de exemplu, biscuiți din grâu, cereale simple de ovăz fierte și răcite) cu lapte matern, lapte praf sau lapte de vacă integral pasteurizat (dacă bebelușul dv. are șase luni sau mai mult) Fructe - bucăți de fructe moi
Masa de prânz	Mâncare tocată sau pasată și gustări de mâncat cu mâna, cum ar fi: <ul style="list-style-type: none"><li>• omletă sau fasole fiartă cu felii de pâine prăjită</li><li>• <b>sau</b> supă de morcovi preparată în casă cu bastonașe de pâine</li><li>• <b>sau</b> paste cu sos de roșii și legume</li><li>• <b>și/sau</b> banane mărunțite/piuré și iaurt integral simplu.</li></ul>
Cina	Mâncare tocată sau pasată și gustări de mâncat cu mâna, cum ar fi: <ul style="list-style-type: none"><li>• ton și paste (în ulei sau apă) cu porumb dulce</li><li>• <b>sau</b> piuré de cartofi cu brânză și broccoli</li><li>• <b>sau</b> carne tocată/linte cu piuré de cartofi și morcovi</li><li>• <b>și/sau</b> câteva felii de mandarină, conservate în suc sau proaspete.</li></ul>

Laptele matern sau laptele praf pentru sugari este în continuare principala sursă de elemente nutritive în primele 9 luni, iar după aceea bebelușul dv. va începe treptat să se bucure de alte alimente solide hrănitoare.



Pe măsură ce crește cantitatea de alimente pe care o consumă, bebelușul va avea nevoie de mai puțin din laptele pe care îl consuma în mod obișnuit. Cu toate acestea, trebuie să continuați să alăptați cât de mult doriți sau bebelușul dv. ar trebui să bea aproximativ 500–600 ml de lapte praf pe zi până la vârsta de un an.

## Mai multă textură

Este bine să-i dați bebelușului mâncare care să conțină și bucățele întregi. Alimentele au diferite texturi, iar aceste alimente îl vor încuraja să mestece. Încercați gustări de mâncat cu mâna, cum ar fi bastonașe de morcovi fierți sau bucățele de coajă de pâine sau de pâine prăjită.

## Vitamine

- \* Este bine ca toți cei cu vârsta de 5 ani și mai mult să ia zilnic un supliment de vitamina D, în special în lunile de iarnă.
- \* Bebelușilor și copiilor, începând de la naștere și până la 4 ani, trebuie să li se administreze 10 micrograme (ug) de vitamina D pe zi pe tot parcursul anului, cu excepția cazului în care li se administrează 500 ml sau mai mult de lapte praf pe zi.
- \* În Scoția, vitaminele Healthy Start care conțin vitamina D sunt gratuite pentru toate femeile însărcinate. Suplimentele cu vitamina D sunt disponibile gratuit pentru femeile care alăptează și pentru copiii cu vârsta de până la 3 ani.

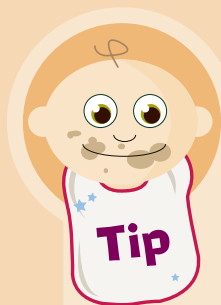
Puteți obține mai multe informații de la cadrul medical care vă face vizite la domiciliu.



## Fier

Fierul este esențial pentru dezvoltarea bebelușului dv. Bebelușii au nevoie de fier suplimentar în dieta lor pe măsură ce cresc. Oferiți în mod regulat alimente bogate în fier, cum ar fi:

- \* Toate tipurile de carne, conserve de pește sau ouă. Utilizați carne tocată pentru feluri de mâncare ca plăcinta cu carne (consultați secțiunea cu rețete). Ficatul conține mult fier, dar nu trebuie consumat mai mult de o dată pe săptămână, deoarece conține prea multă vitamina A.
- \* Cereale pentru micul dejun cu conținut redus de zahăr, cu adaus de fier. Lintea, fasolea și legumele verzi conțin și ele fier. Prea multe fibre pentru bebelușii și copiii până în 2 ani pot fi prea greoaie pentru capacitatea redusă a stomăcelului lor. Acestea le pot reduce apetitul pentru lapte și mâncare. Prin urmare, trebuie să diversificați tipul de pâine, paste, orez și cereale pe care le oferiți bebelușului dv. și să nu-i dați prea multe varietăți de cereale integrale.
- \* Laptele praf de continuare este comercializat ca o sursă bună de fier, dar experții sunt de părere că nu oferă niciun beneficiu și că nu este necesar.



Evitați să-i dați bebelușului siropuri sau băuturi din fructe, ciocolată, dulciuri, chipsuri și fulgi de porumb, alimente prăjite, biscuiți cu ciocolată, produse de patiserie, ceai și cafea. Acestea au de obicei un conținut bogat în grăsimi, zahăr și sare și sărac în vitamine.



# Mese mici

Pe măsură ce bebelușul dv. se apropie de vârsta de un an, vă puteți aștepta să mânânce în fiecare zi o gamă largă de alimente diverse din toate grupele de alimente, cum ar fi:



Sos simplu de roșii și legume

- \* 3-4 porții pe zi dintr-o gamă largă de fructe și legume
- \* 3-4 porții pe zi de alimente care conțin amidon, cum ar fi cartofii, pâinea, orezul
- \* 2 porții de proteine, cum ar fi carnea, peștele, ouăle, leguminoasele
- \* 2-3 porții de produse lactate pasteurizate, cum ar fi budinca cu lapte, iaurtul, brânza.

Dați-i ouă și unt de arahide de mai multe ori pe săptămână pentru a preveni alergia.

Pe măsură ce bebelușul dv. crește, este posibil să aibă nevoie de o gustare între mese, cum ar fi:



- \* sandvișuri mici cu unt de arahide
- \* bastonașe de castravete sau felii de fructe
- \* pâine cu brânză pasteurizată sau cu humus.

Nu uitați să lăsați bebelușul să aleagă cât și ce vrea să mânânce din ceea ce-i oferiți.

## Masa împreună cu familia

Servirea mesei împreună cu bebelușul dv. îl va face să se simtă mai inclus în familie, îl va ajuta să-și dezvolte abilitățile sociale, și îl va încuraja să deprindă obiceiuri bune de la o vârstă fragedă. Poate fi mai lent și poate face mizerie, dar încercați să aveți răbdare. Mesele de familie fără a fi distrași de televizor încurajează deprinderea unor obiceiuri alimentare bune.

- \* Încercați să organizați mesele la aceeași oră în fiecare zi - bebelușul dv. va ști atunci la ce să se aștepte și probabilitatea de a fi binedispus la masă este mai mare.
- \* Gătiți ceva ce poate mânca toată familia.
- \* Nu adăugați sare sau zahăr la gătit (nici lucruri ca sos de carne sau cuburi de concentrat de carne) - veți beneficia cu toții de un conținut redus de sare și de zahăr.
- \* Evitați utilizarea mâncărurilor gata preparate și a produselor alimentare cu un conținut crescut de sare și de zahăr.
- \* Încurajați-vă bebelușul să se hrănească singur.
- \* Zâmbiți-i și vorbiți cu bebelușul dv.
- \* Bebelușii copiază obiceiurile alimentare ale părinților lor, așadar nu uitați să dați un bun exemplu.



Mențineți cantitatea de alimente bogate în zahăr la minimum și oferiți-i-le rar și niciodată între mese. Nu utilizați mâncarea ca pedeapsă sau ca recompensă.

## Utilizarea alimentelor gata preparate pentru bebeluși

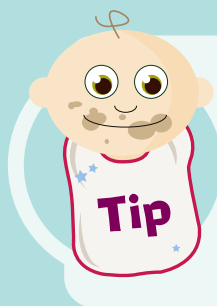
Uneori poate fi convenabil să utilizați borcane sau pachete de alimente pentru bebeluși, dar nu înlocuiți alimentele preparate în casă cu acestea. Alimentele preparate în casă pot oferi bebelușului mai multă diversitate ca textură și îl vor încuraja să accepte bucățelele întregi.

Dacă cumpărați alimente pentru bebeluși:

- \* Alegeți alimentele pe eticheta cărora scrie că nu conțin adaus de zahăr. De asemenea, căutați următoarele cuvinte pe etichetă, care sunt toate zahăr sub diferite forme: miere, zaharoză, glucoză, maltoză, dextroză, fructoză, amidon hidrolizat, sirop de porumb, melasă, zahăr brut/brun, sirop de melasă, și suc de fructe concentrat. Rețineți că mierea nu trebuie administrată bebelușului până la vârsta de un an.
- \* Asigurați-vă că alimentele se încadrează în termenul de valabilitate și că sigiliul nu a fost rupt.
- \* Încălziți numai cantitatea de care aveți nevoie și aruncați alimentele pe care bebelușul dv. nu le consumă. Nu lăsați bebelușii să pună gura pe gâtul recipientelor (tip „pouch”) cu alimente pentru bebeluși.
- \* Suptul dintr-un recipient tip „pouch” cu alimente pasate face ca alimentele și băuturile să fie trase printre dinții din față, expunându-i la riscul de apariție a cariilor. Dacă utilizați recipiente tip „pouch” cu alimente, nu uitați să goliți conținutul recipientului într-un castron și să vă hrăniți copilul cu o lingură.
- \* Alimentele pentru bebeluși care sunt cumpărate tind să fie mult mai scumpe decât dacă le preparați în casă.
- \* Pe eticheta unor alimente pentru bebeluși poate scrie „adecvat de la patru luni”, dar experții din domeniul sănătății sunt de părere că în jur de șase luni este vârsta cea mai sigură pentru a începe introducerea alimentelor solide.

## Există alimente pe care nu ar trebui să i le dau?

- \* Mierea, sarea și zahărul nu trebuie date bebelușilor înainte de vârsta de un an.
- \* Nucile întregi, inclusiv arahidele, ar trebui evitate până la vârsta de 5 ani, deoarece există riscul de înecare (arahidele tăiate mărunț sunt în regulă – consultați pagina 29 pentru recomandări suplimentare cu privire la arahide).
- \* Trebuie evitat rechinul, marlinul și peștele-spadă.. Acest lucru se datorează nivelurilor crescute de mercur din acești pești, care afectează sistemul nervos în creșterea al bebelușului/ copilului. Alți pești și crustacee sunt potrivite începând cu vârsta de aproximativ șase luni, dar crustaceele crude nu trebuie administrate bebelușilor, deoarece cresc riscul de intoxicație alimentară.
- \* Nu este o idee bună să oferiți bebelușilor alimente cu conținut scăzut de grăsimi, cu conținut scăzut de calorii sau bogate în fibre, deoarece aceștia au nevoie de alimente care să le ofere multe calorii și elemente nutritive într-o cantitate mică de alimente, și nu alimente voluminoase bogate în fibre.
- \* Bebelușii și copiii nu trebuie să consume lapte crud nepasteurizat și produse lactate, cum ar fi brânza din lapte nepasteurizat, din cauza riscului crescut de intoxicație alimentară.



Cum vă puteți face copilul să încerce alimente noi? Încercați, încercați și încercați din nou, aceasta este cea mai bună modalitate. Cu cât încercă mai multe alimente noi și cu cât îi vede mai mult pe ceilalți din familie că le mănâncă, cu atât mai mare este probabilitatea să le mănânce și el!





# Ce poate să bea copilul dvs.?



## Lapte

- \* Laptele matern sau laptele praf trebuie să fie principalul aliment al bebelușului dv. până la vârsta de aproximativ 9 luni. Alăptatul vă va aduce beneficii atât dv., cât și bebelușului dv. pentru cât timp doriți să o faceți. Laptele matern se modifică pe măsură ce bebelușul crește, pentru a se adapta necesităților lui.
- \* Laptele praf de continuare care este comercializat pentru bebeluși peste șase luni nu este recomandat, nici necesar. Laptele praf formula 1 (lapte praf pe bază de zer) este cel mai bun tip de lapte praf pentru bebelușul dv. până la vârsta de un an.
- \* Pentru sugarii hrăniți cu lapte praf, laptele de vacă (numai lapte integral și pasteurizat) trebuie să fie principala băutură după vârsta de un an. Consultați pagina 24 pentru mai multe informații despre alte tipuri de lapte. După șase luni puteți utiliza, de asemenea, lapte de vacă integral pasteurizat pentru a-l prepara cu cereale sau pentru gătit, de exemplu la sosuri și budinci. De asemenea, puteți să-i dați produse derivate din lapte de vacă integral pasteurizat, cum ar fi iaurt și brânză proaspătă. Laptele semi-degresat, degresat și 1% nu este adecvat pentru bebeluși și copiii mai mici de 2 ani.

Sucurile proaspete de fructe constituie o sursă utilă de vitamina C, însă conțin zaharuri naturale care pot cauza carii. De asemenea, acestea sunt acide, iar băuturile acide pot deteriora dinții bebelușului dv. Prin urmare, sucurile de fructe trebuie administrate în cantități mici (nu mai mult de jumătate de cană), neîndulcite și diluate (o parte de suc la o parte de apă). Acestea trebuie administrate în timpul mesei numai într-o cană cu curgere liberă, nu în biberon.





Apa este cea mai bună băutură pe care să i-o dați în plus, pe lângă hrana normală a bebelușului, fiind singura băutură care este sănătoasă pentru dinți dacă este administrată între mese. Utilizați apă de la robinet, deoarece apa minerală, îndulcită, cu arome sau carbogazoasă poate avea prea multe săruri și minerale pentru bebeluși. Pentru bebelușii cu vârsta sub șase luni, apa de la robinet trebuie mai întâi fiartă și răcită. Consultați pagina 25 pentru informații despre sursele de apă private.

## Căni

De la șase luni, trebuie să continuați să alăptați ca de obicei, oferindu-i apă de la robinet într-o cană în timpul mesei dacă vi se pare că bebelușul are nevoie. Dacă îl hrăniți cu lapte praf, puteți începe să-i oferiți bebelușului apă de la robinet sau laptele praf obișnuit, într-o cană, începând cu vârsta de șase luni. Este posibil să fie nevoie să-l ajutați pe bebeluș să țină cana până când va putea s-o facă singur.

Până când va învăța să bea dintr-o cană, bebelușul va face mizerie, dar trebuie să învețe să soarbă, nu să sugă. În cazul în care cana are un capac, asigurați-vă că apa se poate scurge dacă este răsturnată; aceasta este numită cană cu curgere liberă. Cănila cu curgere liberă sunt oferite ca parte a programului Childsmile. Cănila anti-curgere (cu valvă) încurajează bebelușul să sugă în loc să soarbă și ar trebui evitate. Mișcările antrenate de supt pot duce în mod indirect la probleme de vorbire.

Băuturile supte din biberon pot duce la probleme dentare, deoarece lichidul rămâne în gură mai mult decât atunci când bebelușul soarbe dintr-o cană. În afara perioadelor de alăptare, încercați să vă învățați bebelușul să bea **numai** din cană (și să nu mai folosească biberoane) înainte de vârsta de un an. Evitați să-i dați băuturi îndulcite (consultați pagina 24 – Băuturi pe care să le evitați), care îi vor afecta dinții.

## Băuturi pe care să le evitați

- \* Laptele praf din soia pentru sugari nu este adecvat pentru sugarii care urmează o dietă vegană. Zaharurile din laptele de soia pot duce la deteriorarea dinților, prin urmare este important ca bebelușii să bea dintr-o tetină cu curgere rapidă sau dintr-o cană. Problemele pot fi reduse la minimum dacă băuturile din soia sunt administrate numai la masă. Laptele praf din soia nu este adecvat ca băutură înainte de culcare. Alte băuturi pe bază de soia trebuie evitate până la vârsta de un an.
- \* Nu-i dați bebelușului să bea lapte de vacă, de capră sau de oaie înainte de vârsta de un an, deoarece nu au amestecul adecvat de elemente nutritive pentru el. Le puteți însă utiliza la gătit atât timp cât laptele este integral și pasteurizat. După vârsta de un an, îi puteți da lapte pasteurizat integral (bogat în grăsimi) ca băutură în cadrul unei diete sănătoase.
- \* Siropurile de fructe cu zahăr, dietetice sau fără adaos de zahăr, băuturile energizante și băuturile gazoase nu sunt indicate pentru bebeluși sau pentru copiii mici. Acestea conțin puține elemente nutritive și îi pot da bebelușului senzația că e sătul, ceea ce înseamnă că nu va mânca bine. De asemenea, acestea deteriorează dinții.
- \* Laptele și iaurtul aromate conțin zahăr și nu sunt adecvate pentru copiii mici.
- \* Băuturile din fructe și plante pentru bebeluși nu sunt indicate, deoarece de obicei sunt îndulcite.
- \* Ceaiul și cafeaua conțin substanțe care împiedică bebelușul să absoarbă anumite substanțe nutritive din alimente, acționează ca stimulente și nu au nici valoare nutrițională. Nu-i dați bebelușului ceai sau cafea chiar dacă sunt diluate.





**Rețineți:** Dacă bebelușul dv. s-a obișnuit bine cu alimentele solide și vrea să bea ceva în timpul nopții, dați-i doar apă simplă de la robinet sau lapte matern.

**Îngrijirea dinților:** Este important să curățați dinții bebelușului de îndată ce apare primul dinte. Utilizați o periuță de dinți moale, cu un cap mic. Pentru copiii cu vârsta sub trei ani, utilizați puțină pastă de dinți cu fluor pe o perie uscată.

Dacă locuiți într-o zonă îndepărtată sau rurală din Scoția sau o vizitați și utilizați o sursă privată de alimentare cu apă, trebuie să vă asigurați că este bine gestionată și protejată de contaminarea cu germeni. Aceste recomandări sunt adecvate pentru toate vârstele, inclusiv pentru copiii în curs de înțarcare. Dacă nu sunteți sigur(ă) că sursa dv. privată de alimentare cu apă este protejată în mod adecvat, toată apa (inclusiv cea folosită la spălarea fructelor și legumelor sau adăugată în alte alimente) trebuie fiartă și răcită înainte de utilizare.





# Alimentele pe care să le evitați dacă înțărcați înainte de șase luni

Nu se recomandă înțărcarea înainte de șase luni. Cu toate acestea, dacă începeți să dați alimente solide înainte de șase luni, trebuie evitate următoarele alimente (inclusiv ingredientele alimentelor gata preparate):

- \* laptele, iaurtul sau brânzeturile nepasteurizate nu se administrează niciodată sugarilor sau copiilor mici în niciun stadiu
- \* produse lactate pasteurizate (cum ar fi brânza, crema de ouă, sosurile din lapte și iaurt simplu)
- \* produse lactate. Doar laptele matern sau laptele praf se administrează ca băutură înainte de un an
- \* ficat și produse din ficat (cum ar fi pateul)
- \* nuci și semințe întregi
- \* miere (rețineți că mierea nu trebuie administrată bebelușului până la vârsta de un an)
- \* alimente care conțin gluten, cum ar fi grâul, secara, orzul și ovăzul. Acestea pot fi găsite în paste făinoase, biscuiți, pâine, făină și cereale pentru micul dejun care conțin gluten.



Dacă decideți să vă înțărcați bebelușul înainte de șase luni, veți înlocui laptele matern sau laptele praf, care sunt foarte bogate în elemente nutritive. Așadar, cel mai bine este să nu înțărcați înainte de șase luni, dar dacă o faceți, dați-i cantități foarte mici. Va trebui să pasați alimentele până vor ajunge la o consistență fină și subțire. Alimentele adecvate sunt orezul simplu pentru bebeluși, amestecat cu lapte matern sau lapte praf și servit într-un castron (niciodată în biberon), piuré de legume, cum ar fi de morcov sau de păstârnac, sau piuré de fructe, cum ar fi de mere, pere sau banane.

Până când bebelușul împlinește 6 luni, toate echipamentele pentru hrănirea cu lingurița trebuie spălate temeinic cu apă caldă cu săpun și apoi uscate cu grijă, sau trebuie spălate în mașina de spălat vase, sau pot fi sterilizate. Cantitatea pe care i-o dați bebelușului trebuie să fie în funcție de apetitul său. Este important să treceți începând cu vârsta de șase luni de la alimente pasate la piuré și bucățele mai mari de alimente, pe măsură ce bebelușul dv. se obișnuiește să ia alimente cu lingura.

Bebeluşii nu trebuie înțărcați  
niciodată înainte de patru luni  
(17 săptămâni).



## Alergii

Bebelușii sunt mai predispuși la alergii dacă există în familie antecedente de eczemă, astm, febra fânului sau alte alergii. Pentru aceste familii, se recomandă numai alăptarea, în special în primele șase luni. Este bine să introduceți pe rând alimentele care pot produce alergii alimentare, începând doar cu o cantitate mică și nu înainte ca bebelușul dv. să aibă șase luni, astfel încât să puteți observa orice reacție. Aceste alimente sunt:

- \* țelină
- \* arahide
- \* nuci
- \* semințe
- \* ouă
- \* soia
- \* grâu (și alte cereale care conțin gluten, cum ar fi secara, orzul și ovăzul)
- \* pește și crustacee
- \* orice alt tip de lapte în afară de laptele matern sau laptele praf.



Pentru mai multe informații accesați site-ul web al Food Standards Scotland: **[www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens)**

Acum este permisă vânzarea în Marea Britanie a laptelui praf pentru sugari pe bază de lapte de capră. Cu toate acestea, laptele praf din lapte de capră nu este adecvat pentru bebelușii cu alergie la proteinele din laptele de vacă, prin urmare nu trebuie să li se administreze decât dacă este recomandat de un cadru medical.

Dacă introduceți nuci, alune sau semințe, acestea trebuie să fie mărunțite bine pentru a evita sufocarea. La pagina 37 găsiți informații suplimentare privind prevenirea sufocării.

## Alergie la arahide

Recomandările anterioare pentru copiii cu antecedente de alergii în familie au fost de a evita arahidele până la vârsta de 3 ani. Aceste recomandări s-au modificat acum, deoarece ultimele cercetări au arătat că nu există dovezi clare care să sugereze că acest lucru va ajuta la reducerea riscului de alergie la arahide pentru copilul dv.

Pentru copiii la care există antecedente de alergie la rudele apropiate (dacă părinții, frații sau surorile copilului au o alergie cum ar fi astm, eczemă, febra fânului sau alte tipuri de alergii), recomandările actuale sunt să discutați cu GP-ul dv. sau cu cadrul medical care vă face vizite la domiciliu înainte de a introduce arahide în dieta bebelușului.

În cazul în care copilul dv. are deja o alergie cunoscută, cum ar fi o alergie alimentară diagnosticată sau o eczemă diagnosticată, atunci prezintă un risc mai mare de a face alergie la arahide. În acest caz, trebuie să discutați mai întâi cu GP-ul dv. sau cu cadrul medical care vă face vizite la domiciliu pentru a vă face recomandări.

Pentru copiii fără alergii cunoscute și fără antecedente de alergii în familie printre rudele apropiate, arahidele tăiate mărunț pot fi introduse ca parte a unei diete sănătoase și echilibrate în același mod ca și alte alimente care produc de obicei alergii (adică pe rând, fiind atent(ă) la orice eventuală reacție).

**Aveți nevoie de ajutor?** Dacă vi se pare că bebelușul dv. ar putea avea o reacție la un aliment, contactați cadrul medical care vă face vizite la domiciliu sau GP-ul. Scrieți ce s-a întâmplat și evitați să-i dați din nou alimentul respectiv, cu excepția cazului în care vi se recomandă acest lucru.

# Rețete

**Rețineți:** Nu adăugați zahăr sau sare în mâncarea bebelușului dv. Dacă nu aveți încredere în talentele dv. de bucătar, întrebați cadrul medical care vă face vizite la domiciliu despre cursurile de gătit din zona dv.

Toate rețetele sunt adecvate pentru congelare, cu excepția cazului în care este precizat altfel. Congelați în pachețele mici de îndată ce mâncarea s-a răcit.

Utilizați fructe și legume de sezon dacă este posibil, deoarece acestea sunt mai ieftine și mai gustoase.



## Piuré de linte și de cartofi (pentru 4-5 porții)

50 g (4 lingurițe) linte roșie, spălată  
1 cartof mediu, curățat și tăiat cubulețe

### Metodă:

- Puneți linte într-o oală. Adăugați 300 ml de apă și aduceți la fierbere. Acoperiți cu un capac și fierbeți înăbușit timp de 10 minute.
- Adăugați cartofi în aceeași oală și fierbeți încă 15 minute. Fierbeți până când amestecul se înmoaie, adăugând mai multă apă dacă începe să se lipească de oală.
- Scurgeți amestecul cu ajutorul unei site, dar păstrați lichidul pentru a-l adăuga mai târziu.
- Pasați amestecul cu puțin din lichidul rămas de la fiert. Adăugați mai mult lichid dacă amestecul este prea gros.



### Ghid de măsurare pentru lichide:

- 1 lingură are 15 ml
- 1 linguriță are 10 ml
- 1 linguriță mică are 5 ml



### Măr fiert cu caise (pentru 2-3 porții)

1 măr, curățat și tocat mărunț

5 caise din conservă (în suc natural, nu sirop), tăiate bucățele

2 linguri de apă

#### Metodă:

- Puneți mărul și caisele într-o cratiță împreună cu apa și fierbeți ușor înăbușit până când fructele se înmoaie. Mai adăugați puțină apă dacă este necesar în timpul gătitului, pentru a nu se usca.
- Pasați bine.





## Sos simplu de roșii și legume (pentru 8 porții de sos)

Preparați acest sos simplu pentru a-l utiliza cu paste.

- 1 linguriță de ulei vegetal
- 1 ceapă mică, curățată și tocată mărunt
- 1/2 ardei roșu, spălat, curățat de semințe și tăiat mărunt
- 1/2 dovlecel, spălat și tăiat mărunt
- o cutie de 400 g de roșii tocate în suc propriu

### Metodă:

- Încingeți uleiul și căliți ușor ceapa timp de 5 minute la foc mic, amestecând continuu.
- Adăugați ardeii și dovlecelul și gătiți-le la foc mic încă 5 minute. Amestecați continuu.
- Adăugați roșiile, acoperiți cu un capac și gătiți timp de 15 minute sau până când legumele se înmoaie, amestecând din când în când.

Pentru a servi cu paste și brânză:

- 15–20 g (2 lingurițe) forme mici de paste
- 1 lingură de brânză cheddar integrală pasteurizată rasă

### Metodă:

- Gătiți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet.
- Scurgeți și serviți cu două lingurițe de sos de roșii și legume și acoperiți cu brânză.

**Variație:** Adăugați 200 g (8 oz) de carne de vită tocată când căliți ceapa și urmați restul rețetei pentru a face un sos bolognez. Astfel, numărul de porții al rețetei va fi mai mare.



## Curry cremos de linte și legume (pentru 7 porții de curry)

1 linguriță de ulei vegetal

1 ceapă mică, curățată și tocată mărunt

1 morcov mic, curățat și dat prin răzătoare sau tăiat mărunt

100 g (8 lingurițe) linte roșie

1/2 linguriță mică de pudră de curry nu prea iute (nu pastă)

200 ml apă

1 cutie mică de iaurt natural integral pasteurizat

### Metodă:

- Încingeți uleiul și căliți ușor ceapa timp de 5 minute.
- Adăugați morcovul, linte și praful de curry și amestecați.
- Adăugați apă, amestecați și aduceți la fierbere. Acoperiți cu un capac, reduceți flacăra și fierbeți înăbușit timp de 15-20 de minute. Amestecați continuu (deoarece se lipește foarte ușor de oală) și mai adăugați puțină apă dacă este necesar. Amestecul trebuie să fie destul de gros, dar nu uscat.
- Când linte se înmoaie, luați-o de pe foc și adăugați iaurt natural.
- Pasați cât este necesar și serviți cu orez alb fiert.

**Variație:** În ulei se poate adăuga la început, odată cu ceapa, un piept de pui mic, de pe care s-a scos pielea, sau file de quorn (substitut de carne), tăiat cubulețe.



Curry cremos de linte  
și legume





## Plăcintă cu carne și piuré (pentru 6 porții)

100 g carne tocată de vită, miel, pui, porc sau quorn  
1/2 ceapă mică, tocată mărunt  
1 morcov mic, curățat și dat prin răzătoare  
1 lingură de mazăre congelată  
4 cartofi medii obișnuiți sau cartofi dulci, curățați și tăiați  
în patru bucăți egale  
1-2 linguri de lapte integral pasteurizat

### Metodă:

- Puneți carnea tocată și ceapa tăiată mărunt într-o cratiță mică și gătiți ușor până când se rumenește. Adăugați 2-3 linguri de apă și morcovul ras. Acoperiți și lăsați să se gătească ușor timp de 15-20 de minute. Adăugați mazărea cu 5 minute înainte de sfârșitul timpului de gătit.
- Amestecați din când în când, adăugând mai multă apă dacă este cazul.
- Acoperiți cartofii cu apă într-o cratiță și puneți un capac deasupra. Lăsați-i să fiarbă până se înmoaie. Adăugați mai multă apă dacă este necesar. Apoi scurgeți apa și pasați cu 1-2 linguri de lapte.
- Când carnea tocată este gata, serviți-o cu piuré.





## Piuré de cartofi cu legume (pentru 4 porții)

2 cartofi medii sau cartofi dulci (sau 1 cartof mediu și 1 păstârnac mediu), curățați și tăiați cubulețe  
5 flori mici de broccoli sau de conopidă sau fasole verde  
1 ceapă verde, spălată și curățată  
Lapte integral pasteurizat pentru amestecat (opțional)

### Metodă:

- Fierbeți cartofii (și păstârnacul, dacă îl folosiți) într-o oală cu apă clocotită. Adăugați broccoli în tigaie în ultimele 5 minute de gătit.
- Scurgeți legumele și puneți broccoli deoparte.
- Pasați cartofii (împreună cu păstârnacul, dacă îl folosiți). Adăugați lapte/apă pentru a face un piuré fin. Tăiați ceapa foarte fin și adăugați-o în cartofi.
- Serviți cu flori de broccoli ca garnitură.



Plăcintă cu carne și  
piuré



## Plăcintă cu somon și cartofi (pentru 3 porții)

100 g file de somon fără piele

2 cartofi medii, curățați și tăiați cubulețe

6 lingurițe de lapte integral pasteurizat - adăugați niște brânză pasteurizată rasă pentru aromă

### Metodă:

- Puneți somonul într-o cratiță și acoperiți-l cu lapte. Fierbeți înăbușit până când peștele se desface ușor cu furculița.
- Scoateți somonul, dar păstrați laptele pentru a-l adăuga la cartofi mai târziu.
- Fierbeți cartofii într-o oală cu apă clocotită timp de 10 minute sau până când se înmoaie. Scurgeți apa și pasați cu laptele de la somon. Mai adăugați puțin lapte, dacă este necesar pentru a regla consistența.
- Desfaceți peștele în bucățele și adăugați-l la cartofi - sau serviți-l separat.



## Chiftele de pește (pentru 9 bucăți mici de chiftele de pește)

Compoziție de plăcintă cu somon și cartofi (ingredientele sunt ca mai sus)

1 ou bătut

### Metodă:

- Adăugați oul bătut în compoziția de plăcintă cu somon și cartofi.
- Preîncălziți o tigaie antiaderentă la foc mediu și puneți în tigaie bucățele mici cât încap în lingură din compoziția de pește.
- După ce ați pus compoziția și bucățile s-au rumenit dedesubt, întoarceți-le pentru a le găti pe partea cealaltă. Apăsăți ușor pe partea superioară rumenită cu o paletă sau un cuțit pentru a aplatiza fiecare bucată.
- Când ambele părți sunt rumenite, scoateți-le din tigaie și lăsați-le să se răcească.

Se servesc calde sau reci. Acestea sunt foarte bune ca gustări de mâncat cu mâna.

## Cum vă puteți ajuta bebelușul să nu se înece:

- Stați întotdeauna cu bebelușul dv. când mănâncă.
- Gătiți legume tari sau fibroase, cum ar fi fasolea păstăi și morcovii, până când sunt destul de moi pentru a fi utilizate ca gustări de mâncat cu mâna, în loc să i le oferiți crude.
- Încurajați-vă bebelușul să mestece, dar evitați să-i dați bucăți prea mici. Alimentele ca strugurii întregi sau roșiile cherry întregi trebuie tăiate în patru bucăți egale.
- Nu lăsați bebelușul să pună prea multă mâncare în gură.
- Asigurați-vă că gura bebelușului este goală înainte de următoarea gură de mâncare. Este important să le respectați propriul ritm.
- Lăsați bebelușul să se hrănească singur, astfel încât să aibă controlul, iar mâncarea să nu se ducă prea adânc în gură.

Întrebați cadrul medical care vă face vizite la domiciliu ce vă recomandă să faceți în cazul în care bebelușul se îneacă. În cazul în care copilul dv. are nevoi suplimentare și aveți nevoie de recomandări de specialitate, cereți să discutați cu un logoped.



Traduceri



Ușor de citit



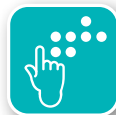
BSL



Audio



Scris mare



Braille

Pentru mai multe informații, inclusiv despre alte formate și asistență pentru traducere:



[phs.otherformats@phs.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot)



0131 314 5300

Health Scotland este agenția națională din Scoția pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății fizice și emoționale a populației scoțiene.

© Public Health Scotland 2023

## OGL

Această publicație este licențiată pentru reutilizare în conformitate cu Licența guvernamentală deschisă v3.0. Pentru mai multe informații, intrați pe

[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)