



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 înțărcare și primele alimente la:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods



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

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

Pentru mai multe informații despre cum să aveți grijă de dinții bebelușului dv.: **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
Noțiuni introductive	6
Siguranța alimentară	10
Ce să-i dau să mănânce?	11
Trecem mai departe	14
Mese mici	18
Ce poate să bea copilul dvs.?	23
Alimente pe care să le evitați dacă întărcați înainte de șase luni	29
Rețete	33





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?

Diversificarea alimentației înseamnă introducerea treptată a unei varietăți de alimente în alimentația copilului dumneavoastră, alături de laptele matern sau laptele praf pentru sugari, până când acesta ajunge să consume aceleași alimente sănătoase ca 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.

Pe măsură ce bebelușul va începe să mănânce mai mult, numărul meselor cu lapte va scădea. Este posibil să vă dea de înțeles când este gata să renunțe la alăptare. Dacă folosiți lapte praf pentru sugari, ar trebui să faceți trecerea la lapte integral sau semi-degresat și pasteurizat. Acesta poate fi de vacă, capră sau oaie și i-l puteți da într-un pahar deschis sau cu flux liber, după împlinirea primului an de viață. Cantitatea de lapte de care are nevoie se va reduce în timp.



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

Introducerea alimentelor solide este o etapă importantă în dezvoltarea bebelușului dumneavoastră. Îl ajută să se familiarizeze cu gusturi și texturi noi și să participe la mesele în familie.

Specialiștii din domeniul sănătății recomandă introducerea alimentelor solide în jurul vârstei de 6 luni, atunci când copilul este pregătit. Până la această vârstă, laptele matern sau laptele praf pentru sugari îi asigură copilului toți nutrienții necesari. Începând din jurul vârstei de 6 luni, copiii au nevoie de nutrienți suplimentari, inclusiv fier, pe lângă laptele pe care îl primesc.

Pe măsură ce copilul crește:

- * creșteți treptat varietatea și cantitatea alimentelor oferite
- * continuați să îi oferiți lapte matern sau lapte praf pentru sugari împreună cu alimentele solide

În jurul vârstei de 12 luni, alimentele solide ar trebui să reprezinte componenta principală a alimentației copilului. Acest lucru contribuie la o creștere și dezvoltare sănătoasă.

De ce este cel mai bine să începeți diversificarea în jurul vârstei de 6 luni (și nu înainte de 4 luni)?

În primele luni de viață, sistemul imunitar și digestiv, precum și rinichii bebelușului sunt încă în dezvoltare. De aceea, dacă așteptați până în jurul vârstei de 6 luni pentru a începe diversificarea (și nu o începeți înainte de 4 luni), organismul copilului are timp să se maturizeze și să fie pregătit să gestioneze în siguranță alimentele solide.

Este însă la fel de important să nu amânați introducerea alimentelor solide după vârsta de aproximativ 6 luni, deoarece în această perioadă copilul începe să își dezvolte abilități importante legate de alimentație și are nevoie de nutrienți suplimentari pentru creștere și dezvoltare.

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 înțărcarea timpurie va ajuta. Dacă aveți nelămuriri, discutați cu asistentul medical comunitar sau cu asistentul medical de familie.

Trebuie să aștept până când copilul meu are aproximativ 6 luni sau pot începe mai devreme?

Introducerea alimentelor solide ar trebui să înceapă în jurul vârstei de 6 luni. Aceste recomandări au la bază îndrumările Comitetului Științific Consultativ pentru Nutriție și ale Guvernului Scoției.

Dacă vi s-a recomandat din punct de vedere medical să introduceți alimentele solide mai devreme, va trebui să evitați anumite alimente. Pentru mai multe informații, consultați pagina 29.

Bebeluși prematuri

Un copil este prematur dacă se naște înainte de împlinirea a 37 de săptămâni de sarcină. Solicitați sfatul echipei locale de neonatologie sau al asistentului medical comunitar cu privire la ceea ce este cel mai potrivit pentru copil.

Informații suplimentare sunt disponibile de la BLISS la:

[www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/ weaning-your-premature-baby](http://www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby)



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

Fiecare copil se dezvoltă în ritmul propriu, însă există anumite semne care indică faptul că este pregătit pentru alimente solide. Pe măsură ce copilul se apropie de vârsta de 6 luni (dar nu înainte de 4 luni), este important să urmăriți semnele de dezvoltare care indică dacă este pregătit pentru introducerea alimentelor solide. Acestea sunt:

- * Bebelușul poate sta în șezut și își poate ține capul drept.
- * Poate întinde mâna și apuca lucruri cu precizie, de exemplu, poate privi mâncarea, o poate ridica și o poate aduce la gură singur.
- * Reflexul limbii s-a dezvoltat astfel încât să poată mișca mâncarea prin gură cu limba, în loc să o împingă afară. Bebelușii care nu sunt pregătiți vor împinge mâncarea înapoi afară, astfel încât vor avea mai mult pe față decât în gură. Încercați să îi dați din o lingură după câteva zile și așteptați până când bebelușul arată semne de înghițire.

Dacă bebelușul este îngrijit de altcineva în timpul zilei, acest lucru nu ar trebui să influențeze modul în care faceți diversificarea. Este important ca îngrijitorul să știe dacă bebelușul mănâncă alimente tăiate mărunt pe măsura sa, cum să pregătească mâncarea în siguranță și cum să asigure suportul corect pentru bebeluș în scaunul de masă. De asemenea, este foarte important să vă asigurați că oricine vă îngrijește copilul, fie că este un membru al familiei, un prieten, cineva de la creșă sau o bona, știe să supravegheze mesele și să verifice dacă mâncarea a fost complet înghițită.

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.

Noțiuni introductive

Cum să începeți

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).

Când mănâncă, bebelușul trebuie să stea în șezut, în poziție verticală, de preferință într-un scaun înalt cu ham bine fixat și un suport pentru picioare, pentru a nu aluneca. Acest lucru îl va ajuta să înghită corect și îi va fi de ajutor și dacă preferă să apuce singur alimentele cu mâna. Nu îl lăsați să introducă prea multă mâncare în gură dintr-o dată.



La ce vă puteți aștepta

De obicei, pe măsură ce avansează diversificarea, bebelușilor ajunge să le placă alimentația cu alimente solide. Nu vă faceți griji dacă se face puțină mizerie în timpul mesei. Este posibil ca, la primele încercări, copilul să scuipe mâncarea – acest lucru este normal; așteptați și încercați din nou în altă zi. Unii copii se obișnuiesc repede, iar alții au nevoie de mai mult timp. Încurajați-vă bebelușul să mestece dându-i mâncare cu diferite texturi.

Este posibil să fie nevoie să îi dați alimente noi de mai multe ori înainte de a le accepta. Mulți bebeluși mănâncă greu la început, aveți răbdare și lăsați-l să mănânce în ritmul lui.

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:

- * Folosiți, pe cât posibil, piureuri de alimente sănătoase gătite pentru familie, nu adăugați sare, zahăr sau îndulcitori.
- * Piure de legume fierte, cum ar fi broccoli, conopidă, morcov, păstârnac sau nap.
- * Piuré de fructe, cum ar fi de banană, măr sau pară înăbușite.
- * Fructe moi sau legume fierte, cum ar fi pepenele sau morcovul, tăiate în felii mai degrabă decât în bucăți sau forme rotunde.
- * Fâșii de pâine prăjită, pâine proaspătă, turtă sau chapatti.
- * Brânză pasteurizată, ouă jumări sau fierte tari ori bucăți de pește gătit, ușor de luat cu mâna de către bebeluș (îndepărtați cu grijă toate oasele).
- * 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 are 6 luni sau mai mult, laptele de vacă integral pasteurizat poate fi folosit pentru a fi amestecat cu cereale, dar nu pentru a fi băut înainte de vârsta de 12 luni. Găsiți informații suplimentare despre băuturi la pagina 23.



Piuré de banane

Introducerea alimentelor solide ar trebui să înceapă în jurul vârstei de 6 luni. Dacă un profesionist din domeniul sănătății v-a recomandat să introduceți alimentele solide mai devreme, consultați pagina 29 pentru mai multe informații și recomandări privind alimentele care trebuie evitate.



Cât de des și cât de mult?

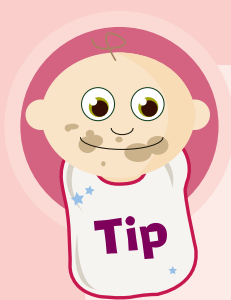
- * Începeți cu o cantitate mică de alimente la o masă în fiecare zi, fie piuré, fie gustări de mâncat cu mâna, și măriți treptat cantitatea.
- * Răspundeți la necesitățile bebelușului dv., hrănindu-l când îi este foame și oprindu-vă când s-a săturat, de exemplu atunci când închide gura sau își întoarce capul.
- * 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 degetele de îndată ce manifestă interes, astfel încât să aibă mai mult control asupra a ceea ce pune în gură.
- * 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.
- * Acordați-i suficient timp să înghită fiecare înghițitură. Asigurați-vă că are gurița goală înainte de a lua următoarea înghițitură de mâncare. Este important să vă adaptați la ritmul bebelușului dvs.
- * 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. Dacă îi oferiți bebelușului aceleași alimente ca restului familiei, întreaga familie va beneficia de reducerea consumului de sare și zahăr. La pagina 19 găsiți 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 în timp ce mănâncă, în caz că se sufocă, și supravegheați-l îndeaproape.



- Gătiți fructele și legumele tari sau fibroase până devin suficient de moi pentru a putea fi apucate cu mâna, mai degrabă decât să i le dați crude.
- Îndepărtați sâmburii, semințele sau coaja dură de pe fructe și legume.
- Tăiați fructele și legumele în felii mai degrabă decât în bucăți sau în forme rotunde.
- Îndepărtați oasele, pielea sau părțile fibroase de pe carnea și peștele gătit.
- Introduceți nuci, semințe și arahide sub formă măcinată, unt sau pastă. Nucile, semințele și arahidele întregi nu trebuie date sugarilor, deoarece există risc de înec prin obstrucția căilor respiratorii.
- Adăugați puțină apă în untul fin de nuci pentru a obține o consistență mai fluidă.
- Încurajați-vă bebelușul să mestecă dându-i mâncare cu diferite texturi.
- Nu lăsați copilul să își introducă prea multă mâncare în gură deodată.

Pentru a viziona un videoclip și sfaturi despre cum să vă descurcați cu un bebeluș care se sufocă, accesați www.nhs.uk/choking-baby și/sau www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



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, cănille 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.
- * Gătiți bine toate tipurile de carne, în special carnea de pui și carnea tocată. Asigurați-vă că nu rămân porțiuni de carne în sânge (roz), că lichidul care se scurge este limpede și că preparatul este foarte fierbinte în interior.
- * 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.
- * Decongețați bine alimentele congelate înainte de reîncălzire și nu recongețați resturile de alimente.
- * Când reîncălziți mâncarea, încălziți-o până când devine aburindă complet și răciți-o înainte de a i-o da copilului. Încălziți doar cantitatea de mâncare de care aveți nevoie. Aruncați orice resturi de mâncare încălzită neconsumată.
- * Ouăle trebuie să poarte marcajul British Lion sau să provină din schema de certificare Laid in Britain.

Ce să-i dau să mănânce?

Întărcarea 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.

Există alimente pe care ar trebui să le consumăm în fiecare zi din următoarele cinci grupe alimentare: 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 sunt surse importante de energie, vitamine și minerale și ar trebui să reprezinte o parte importantă a dietei bebelușului dvs. Această grupă include și cerealele simple pentru micul dejun, cu conținut redus de zahăr (de exemplu, cereale din grâu integral), cartofii, cartofii dulci, terciul, tăieței, cușcușul, ignamele, bananele plantain și chapati.





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. Dați-i fructe uscate în timpul meselor, nu ca gustare, deoarece acestea pot afecta și sănătatea dinților.

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 sâmburii, semințele sau coaja dură înainte de servire
- * tăiați fructele și legumele mici, cum ar fi roșiile cherry și strugurii, în patru bucăți egale
- * tăiați fructele mari felii și nu bucăți.
- * gătiți fructele și legumele tari sau fibroase până devin destul de moi pentru a fi folosite ca alimente de apucat cu mâna, mai degrabă decât să i le dați crude.



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 copilului și includ carne slabă, pește alb, pește gras (de exemplu, macrou proaspăt, somon și sardine la conservă), carne de pui, ouă, nuci, arahide, fructe cu coajă lemnoasă (migdale, nuci, alune de pădure, caju, fistic, nuci braziliene) și leguminoase (fasole, mazăre, linte etc.). Quorn și tofu sunt, și acestea, surse bune de proteine. Evitați carnea procesată, cum ar fi baconul sau cârnații, deoarece are un conținut ridicat de sare. Îndepărtați oasele, pielea sau părțile fibroase de pe carnea și peștele gătit. Nucile, semințele și arahidele întregi trebuie măcinate sau date sub formă de unt fin, cu conținut redus 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. Folosiți numai produse lactate pasteurizate, cu grăsimi integrale, cum ar fi iaurt natural, integral și neîndulcit sau brânză proaspătă de vaci, precum și lapte integral de vacă pasteurizat atunci când gătiți (de exemplu, sos de brânză, cremă de lapte, orez sau 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.



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 11 - 13).
- * Creșteți treptat consistența alimentelor – de la alimente pasate la alimente cu bucățele și apoi tocate și de la alimente moi care pot fi ținute în mână la unele mai ferme. Poate fi mai ușor să introduceți un aliment nou dacă îl combinați cu unul deja cunoscut, de exemplu adăugând linte fiartă în piure de morcovi sau 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. Toate alimentele trebuie preparate în funcție de vârsta și stadiul de dezvoltare a bebelușului dvs., de exemplu, trebuie făcute piure, zdrobite, tocate, tăiate în patru și așa mai departe, pentru a evita riscul de sufocare. 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 sau terci simplu de ovăz, preparat la cald și apoi răcit) cu unt fin de arahide cu conținut redus de sare, lapte matern, lapte praf pentru sugari sau lapte integral de vacă pasteurizat (dacă sugarul are cel puțin 6 luni) Fructe – bucăți de fructe moi
Masa de prânz	Mâncare tocată sau pasată și gustări de mâncat cu mâna, cum ar fi: • omletă sau fasole fiartă cu felii de pâine prăjită • sau supă de linte și legume preparată în casă, cu miez pâine • sau paste cu sos de roșii și legume ori orez cu curry de pui slab condimentat și legume • și/sau banane mărunțite/piură și iaurt integral simplu
Cina	Mâncare tocată sau pasată și gustări de mâncat cu mâna, cum ar fi: • ton (în ulei sau apă) și paste cu porumb dulce • sau carne tocată ori linte, cu piure de cartofi și morcovi sau broccoli • și/sau câteva felii de mandarină, proaspete sau din conservă în suc, cu cremă de vanilie (custard)

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. Dacă doriți ca micuțul dvs. să urmeze o dietă pe bază de plante sau vegană, găsiți informații la:

www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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.
- * Bebelușii sub 12 luni trebuie să primească un supliment zilnic de la 8,5 până la 10 micrograme (μg) de vitamina D, pe tot parcursul anului, cu excepția cazului în care consumă cel puțin 500 ml de lapte praf pentru sugari pe zi, deoarece aceasta conține deja vitamina D. Copiii între 1 și 4 ani ar trebui să primească un supliment zilnic de 10 μg de vitamina D. Mai multe informații despre importanța vitaminei D și cum puteți obține suplimente gratuite de vitamina D pot fi găsite pe pagina Parent Club despre alimentația sănătoasă:
www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * 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 1 an.

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

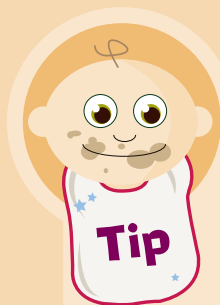
Fier

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 scăzut de zahăr și adaos de fier
- * linte, fasolea și legumele verzi conțin și ele fier

Un aport prea mare de fibre poate da rapid senzația de sațietate sugarilor și copiilor mici sub 2 ani, deoarece stomacul lor are o capacitate redusă. Acest lucru le poate reduce pofta de lapte și de alte alimente. Prin urmare, variați tipurile de pâine, paste, orez și cereale pe care le oferiți copilului și nu îi dați cantități prea mari de produse din făină integrală sau 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 mănânce 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 de alimente cu amidon pe zi (cartofi, pâine, orez)
- * 2 porții de proteine (carne, pește, ouă, leguminoase)
- * 2-3 porții de lactate pasteurizate (budincă cu lapte, iaurt, brânză).

Puteți găsi informații despre potențiali alergeni la pagina 30.

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



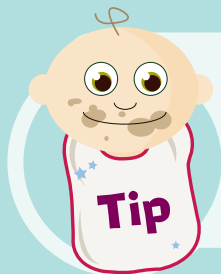
- * sandviș mic cu unt fin de arahide
- * bastonașe de castravete sau felii de fructe
- * pâine cu brânză pasteurizată sau cu humus.

Nu uitați să lăsați bebelușul să aleagă cât și ce vrea să mănânce 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 în timpul preparării alimentelor (inclusiv sos de friptură și cuburile concentrate pentru supă). Sugarii nu trebuie să consume alimente sărate, deoarece sarea nu este benefică pentru rinichii lor, iar zahărul poate provoca apariția cariilor dentare.
- * Evitați utilizarea mâncărilor 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.
- * Copiii trebuie să stea întotdeauna jos atunci când mănâncă. Copiii sunt mai predispuși la sufocare dacă mănâncă în timp ce sunt culcați, aleargă sau se joacă.



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

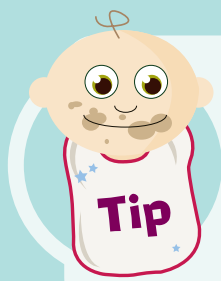
Uneori poate fi convenabil să utilizați borcane sau pachete de alimente pentru bebeluși, dar nu înlocuiți alimentele preparate în casă cu acestea. Alimentele preparate în casă pot oferi bebelușului mai multă diversitate ca textură și îl vor încuraja să accepte bucățelele întregi.

Ce trebuie să rețineți 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.
- * Gustările pentru bebeluși și copii mici cumpărate din magazin nu sunt necesare, fiindcă pot fi scumpe și cu un conținut ridicat de zahăr.

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, trebuie evitate până la vârsta de 5 ani, deoarece prezintă risc de sufocare. Îi puteți însă da sugarului unt fin de nuci.
- * Trebuie evitată carnea de rechin, de marlin și de pește spadă, deoarece nivelurile de mercur din acești pești pot avea un efect dăunător asupra sistemului nervos în curs de dezvoltare al unui sugar sau copil. Alte tipuri de pește și fructe de mare sunt adecvate începând din jurul vârstei de 6 luni, însă fructele de mare crude nu trebuie date sugarilor, deoarece cresc riscul de toxinfecție alimentară.
- * Sugarii au nevoie de alimente bogate în calorii și nutrienți, deoarece consumă cantități mici. Alimentele etichetate ca având un conținut redus de grăsimi sau de calorii nu sunt adecvate în această etapă.
- * 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.



Cum vă puteți ajuta bebelușul să nu se înece

- * Rămâneți întotdeauna lângă copil și supravegheați-l cu atenție în timp ce 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.
- * Îndepărtați sâmburii, semințele sau coaja dură de pe fructe și legume.
- * Tăiați fructele și legumele în felii mai degrabă decât în bucăți sau în forme rotunde.
- * Îndepărtați oasele, pielea sau părțile fibroase de pe carnea și peștele gătit.
- * Introduceți nuci, semințe sau arahide sub formă măcinată, unt sau pastă. Nucile întregi, inclusiv arahidele, trebuie evitate până la vârsta de 5 ani, deoarece prezintă risc de sufocare. Nucile și arahidele măcinate trebuie introduse în alimentație cât mai curând posibil.
- * Încurajați-vă bebelușul să mestece dându-i mâncare cu diferite texturi.
- * Când mănâncă, bebelușul trebuie să stea în șezut, în poziție verticală, de preferință într-un scaun înalt cu ham bine fixat și un suport pentru picioare, pentru a nu aluneca.
- * Nu lăsați copilul să își introducă prea multă mâncare în gură deodată.
- * Așteptați să înghită fiecare îmbucătură și asigurați-vă că nu mai are mâncare în gură înainte de a-i da mai mult. Adaptați-vă la ritmul bebelușului.
- * Lăsați-vă bebelușul să se hrănească singur, astfel încât să aibă mai mult control asupra a ceea ce pune în gură.
- * Aveți grijă la alimentele mici și rotunde, deoarece se pot bloca în gât. Tăiați alimentele în felii și radeți brânza, în loc să îi dați bucăți mari.
- * Nu dați floricele de porumb copiilor sub 5 ani, deoarece prezintă risc de înec.

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.



Ce poate să bea copilul dvs.?



Alimente solide și lapte pentru sugar

Continuați alăptarea sau administrarea de lapte praf de pentru sugari de prima etapă până la vârsta de cel puțin 1 an. Alăptarea va continua să fie benefică atât pentru mamă, cât și pentru sugar, atât timp cât este continuată.

Pe măsură ce sugarul consumă mai multe alimente solide, cantitatea de lapte pe care o dorește va scădea. După ce ajunge să consume cantități suficiente de alimente solide de mai multe ori pe zi, este posibil chiar să renunțe complet la una dintre mesele de lapte.

Căni și pahare pentru sugari

Începeți să îi dați copilului lichide dintr-o cană sau un pahar în jurul vârstei de 6 luni și dați-i câteva înghițituri de apă în timpul meselor. Utilizarea unei căni deschise sau a unei căni cu flux liber, fără supapă, îl va ajuta să învețe să bea cu înghițituri mici, în loc să sugă, și este mai benefică pentru sănătatea dinților.

După vârsta de 1 an, trebuie descurajată alimentarea din biberon. Atunci când utilizați un biberon sau o cană de tranziție, nu puneți în aceasta decât lapte matern, lapte praf pentru sugari sau apă și nu adăugați în lichid alte produse (inclusiv zahăr, cereale, cereale de orez pentru sugari sau pudră de ciocolată).

Suptul prelungit, pentru liniștire, dintr-un biberon care conține băuturi îndulcite provoacă apariția cariilor dentare la copiii mici. Lichidele curg foarte lent prin tetină, ceea ce înseamnă că zahărul rămâne mai mult timp în contact cu dinții.

Pentru mai multe informații despre îngrijirea dinților la sugari, consultați: **www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old**

Alegerea unei căni sau a unui pahar pentru sugari

Este important să alegeți tipul potrivit de cană sau pahar. O cană sau un pahar cu capac cu flux liber (fără supapă antivărsare) este mai potrivit decât un biberon sau o cană cu tetină, deoarece îl ajută pe sugar să învețe să bea cu înghițituri mici, în loc să sugă. Imediat ce copilul este pregătit pentru tranziție, încurajați-l să înceapă să bea dintr-o cană deschisă.

Băuturi pentru sugari și copii mici

Este important să alegeți tipul potrivit de pahar sau cană. Informațiile de mai jos precizează ce îi puteți da copilului și la ce vârstă.

Lapte matern

Laptele matern este singurul aliment sau lichid de care au nevoie sugarii în primele 6 luni de viață. După introducerea alimentelor solide, în jurul vârstei de 6 luni, laptele matern trebuie oferit în continuare, alături de o alimentație din ce în ce mai variată. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca toți copiii să fie alăptați până la vârsta de 2 ani sau mai mult.

Alăptarea până la vârsta de 12 luni este asociată cu un risc mai redus de carii dentare.

Lapte praf

Laptele praf pentru sugari de prima etapă este, de obicei, pe bază de lapte de vacă și reprezintă singura alternativă adecvată la laptele matern în primele 12 luni de viață. Toate tipurile de lapte praf pentru sugari comercializate în Regatul Unit trebuie să respecte aceleași standarde pentru a susține creșterea și dezvoltarea sugariilor. Nu contează dacă alegeți o marcă de lapte praf mai ieftină sau mai scumpă.

Formula de lapte praf de continuare nu este adecvată pentru sugarii cu vârsta sub 6 luni și nu este necesar să îl introduceți după vârsta de 6 luni. După ce copilul împlinește 12 luni, laptele praf nu mai este necesar. Aici este inclus laptele praf pentru sugari de prima etapă, formula de continuare, laptele de creștere și laptele pentru copii mici.



Laptele de vacă poate fi introdus ca băutură principală de la 12 luni.

Citiți mai multe despre tipurile de lapte praf pentru sugari la <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Lapte praf care nu are la bază lapte de vacă

Este disponibil și lapte praf pe bază de lapte de capră, produs conform aceluiași standard nutrițional ca laptele praf pe bază de lapte de vacă. Laptele praf pe bază de lapte de capră nu este adecvat pentru sugarii cu alergii la proteinele din laptele de vacă – consultați pagina 32.

Lapte „Goodnight”

Laptele de tip „Goodnight” (de la culcare) nu este adecvat pentru sugarii cu vârsta sub 6 luni. Acest tip de lapte praf nu este necesar și nu există dovezi că sugarii se liniștesc mai ușor sau dorm mai mult după ce îl consumă.

Apă

După ce copilul începe să consume alimente solide (în jurul vârstei de 6 luni), îi puteți oferi câteva înghițituri de apă dintr-o cană sau un pahar în timpul meselor. Apa potabilă dată copiilor cu vârsta peste 6 luni nu trebuie fiartă în prealabil.

Copiii alăptați exclusiv la sân au nevoie de apă doar după ce încep să consume alimente solide. Pe vreme caldă, ar putea să vrea să fie alăptați mai des decât de obicei.

Sugarii cu vârsta sub 6 luni hrăniți cu lapte praf pot avea nevoie, pe vreme caldă, de câteva înghițituri de apă fiartă și răcită, pe lângă mesele de lapte obișnuite .

Aflați cum să preparați în siguranță lapte praf folosind apă la: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

Lapte de vacă

Laptele de vacă poate fi folosit la gătit sau amestecat cu alimente începând din jurul vârstei de 6 luni, dar nu trebuie dat ca băutură principală înainte de vârsta de 12 luni, fiindcă laptele de vacă nu conține proporția adecvată de nutrienți necesari pentru a satisface nevoile sugarului.

Laptele integral pasteurizat și laptele semidegresat pot fi introduse ca băutură principală după vârsta de 1 an. Laptele degresat și laptele cu 1% grăsime nu trebuie oferite ca băutură principală copiilor sub 5 ani, deoarece nu conțin suficiente calorii. Laptele cu un conținut mai redus de grăsimi poate fi folosit la gătit începând de la vârsta de 1 an.

Lapte nepasteurizat

Copiilor mici nu trebuie să li se ofere lapte nepasteurizat, din cauza riscului mai mare de toxinfecție alimentară.

Lapte de capră și de oaie

Laptele de capră și de oaie nu este adecvat ca băutură principală pentru copiii sub 1 an deoarece, asemenea laptelui de vacă, nu conține suficient fier și nutrienți necesari la această vârstă. Dacă este pasteurizat, poate fi dat ca băutură principală după vârsta de 1 an.

Băuturi din soia și alte alternative la lapte

Începând de la vârsta de 1 an, îi puteți da copilului alternative la lapte, în cadrul unei alimentații sănătoase și echilibrate/ Acestea trebuie să fie neîndulcite și cu adaos de calciu, de exemplu, băuturi din soia, din ovăz sau din migdale.

Dacă copilul are alergie sau intoleranță la lapte, discutați cu asistentul medical comunitar sau cu medicul de familie, care vă pot oferi sfaturi despre alternative la lapte potrivite.

Băuturi din orez

Copiii sub 5 ani nu trebuie să consume băuturi din orez cumpărate din comerț ca înlocuitor pentru laptele matern, laptele praf pentru sugari sau laptele de vacă, deoarece acestea pot conține prea mult arsenic. Această recomandare nu se aplică laptelui praf pe bază de orez prescris de medic – consultați pagina 32.

Arsenicul se găsește în mod natural în mediu și poate ajunge în alimente și apă.

Orezul tinde să acumuleze mai mult arsenic decât alte cereale, dar acest lucru nu înseamnă că sugarul nu poate consuma orez. În Regatul Unit sunt stabilite niveluri maxime admise de arsenic anorganic în orez și în produsele din orez, iar pentru alimentele destinate copiilor mici sunt prevăzute limite și mai stricte.

Nu vă îngrijorați dacă copilul a consumat deja băuturi din orez. Nu există un risc imediat, dar este recomandat să treceți la un alt tip de lapte.

Sucuri de fructe și smoothie-uri

Sucurile de fructe, precum sucul de portocale, sunt o sursă bună de vitamina C. Cu toate acestea, conțin și zaharuri și acizi naturali, care pot provoca apariția cariilor dentare. Sugarii sub 12 luni nu au nevoie de sucuri de fructe sau smoothie-uri.

Dacă alegeți să le oferiți, diluați sucurile și smoothie-urile (o parte suc la 10 părți apă). Oferiți-le numai în timpul meselor, nu între mese, deoarece astfel se reduce riscul de carii dentare.

Începând de la vârsta de 5 ani, îi puteți da copilului suc de fructe sau smoothie-uri nediluate. Limitați cantitatea la cel mult un pahar pe zi (aproximativ 150 ml), servit în timpul mesei.

Băuturi din concentrat de fructe, lapte aromatizat, băuturi „cu fructe” sau „cu suc” și băuturi carbogazoase

Băuturile din concentrat de fructe, laptele aromatizat, băuturile „cu fructe” sau „cu suc” și băuturile carbogazoase nu sunt adecvate pentru sugarii mici. Acestea conțin zahăr și pot provoca apariția cariilor dentare, chiar și atunci când sunt diluate.

Îngrijirea dinților: Este important să începeți curățarea dinților imediat ce apare primul dinte. Folosiți o periuță de dinți moale, cu cap mic. Pentru copiii sub 3 ani, folosiți o cantitate foarte mică de pastă de dinți cu fluor pe o periuță uscată. **www.childsmile.nhs.scot**

La sugarii mai mari și copiii mici, aceste băuturi pot da rapid senzația de sațietate, astfel încât să nu mai aibă poftă de alimente mai sănătoase. În schimb, dați-le câteva înghițituri de apă dintr-o cană în timpul meselor.

Băuturile carbogazoase sunt acide și pot deteriora smalțul dentar, prin urmare nu trebuie oferite sugariilor și copiilor mici.

Băuturile dietetice sau cu conținut redus de zahăr nu sunt recomandate sugariilor și copiilor mici. Chiar și băuturile cu puține calorii sau fără adaos de zahăr pot încuraja preferința pentru gustul dulce.

Băuturi cu gheață tip granita

Copiii sub vârsta de 4 ani nu trebuie să consume băuturi cu gheață de tip granita, cunoscute uneori sub denumirea de „slushies”, deoarece acestea pot conține prea mult glicerol. Băuturile de tip granita (sau „slush”) pot conține cantități mari de glicerol, utilizat în locul zahărului pentru a obține textura specifică.

Copiii mici care consumă prea mult glicerol pot avea dureri de cap sau li se poate face greață. Dacă ingeră o cantitate mare de glicerol, pot apărea simptome precum amețeli, scăderea glicemiei, confuzie și chiar leșin.

Băuturi „pentru bebeluși” și băuturi din plante

Băuturile „pentru bebeluși” și băuturile din plante conțin de obicei zaharuri și nu sunt recomandate.

Băuturi calde

Ceaiul și cafeaua nu sunt adecvate pentru sugari sau copii mici. Dacă se adaugă zahăr, acesta poate favoriza apariția cariilor dentare.

Informații preluate de pe site-ul NHS – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children – valabile la data de 1 iulie 2026. Conține informații din sectorul public, utilizate în baza Open Government Licence v3.0 – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3



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

Dacă începeți să diversificați cu alimente solide înainte de 6 luni, următoarele alimente trebuie evitate, inclusiv dacă sunt folosite ca ingrediente în alimentele gata preparate. Aceasta se adaugă la lista alimentelor de evitat în primul an de viață.

- * Lapte, iaurturi sau brânzeturi nepasteurizate – acestea nu trebuie oferite niciodată sugarilor sau copiilor mici, indiferent de vârstă.
- * Ficat și produse din ficat (cum ar fi pateul).
- * Nuci și semințe întregi.
- * Miere (rețineți că mierea nu trebuie oferită copilului înainte de vârsta de 12 luni).
- * Crustacee.

Toți copiii au nevoie de lapte matern sau de lapte praf pentru sugari ca băutură principală până la vârsta de 12 luni. În etapele inițiale ale diversificării, li se vor oferi cantități mici de alimente solide pe lângă cantitatea obișnuită zilnică de lapte matern sau lapte praf pentru sugari, iar cantitatea de lapte matern sau lapte praf va fi redusă treptat. Dacă începeți diversificarea înainte de vârsta de 6 luni, oferiți sugarului cantități foarte mici. Alimentele trebuie pasate până când capătă o consistență fină și fluidă. Alimente adecvate pentru început sunt cerealele simple de orez pentru sugari, amestecate cu lapte matern sau lapte praf pentru sugari și oferite într-un bol (niciodată în biberon), legumele pasate, de exemplu, spanac, dovlecel sau morcov, ori fructele pasate, de exemplu, avocado, pară sau banană. Apoi introduceți treptat și alte alimente.

Până la vârsta de 6 luni, toate ustensilele folosite pentru hrănirea cu lingurița trebuie curățate temeinic cu apă fierbinte și detergent, apoi uscate cu grijă. Alternativ, acestea pot fi spălate în mașina de spălat vase ori sterilizate. Cantitatea oferită trebuie adaptată în funcție de pofta de mâncare a copilului.

Începând de la vârsta de 6 luni, pe măsură ce copilul se obișnuiește să mănânce cu lingurița, este important să treceți de la alimente pasate fin la alimente zdrobite și cu o consistență mai grunjoasă.

Diversificarea nu trebuie începută niciodată înainte de vârsta de 4 luni (17 săptămâni).



Prevenirea alergiilor

În timpul diversificării, se recomandă să introduceți câte un singur aliment nou, adică fără a amesteca mai multe alimente, până când fiecare dintre acestea este bine integrat în alimentația copilului.

Alimente cu conținut de alergeni care pot fi consumate de copilul dumneavoastră

Introducerea următoarelor alimente încă din primele etape ale diversificării și menținerea lor cu regularitate în alimentație poate contribui la prevenirea alergiilor: arahide, ouă, lapte de vacă, grâu, fructe cu coajă lemnoasă (migdale, nuci, alune de pădure, caju, fistic, nuci braziliene), soia, pește și susan (tahini).

Consultați tabelul de pe pagina alăturată pentru sugestii privind modul de introducere a acestor alimente.

Alergen	Idei pentru hrănirea cu lingurița	Idei de alimente care pot fi ținute în mână
Arahidă	Amestecați unt de arahide în terci, cereale sau iaurt	Unt de arahide întins pe pâine prăjită, biscuiți sărați, gustări expandate sau rondele de orez
Ou	Ou fiert și zdrobit, ou jumări sau ou fiert	Omletă, clătite, pâine cu ou sau frittata
Lapte de vacă	Iaurt sau lapte de vacă amestecat în terci sau în cereale	Omletă cu brânză, quesadilla sau frittata. Brânză moale tartinabilă pe pâine prăjită, biscuiți sărați, gustări expandate sau rondele de orez
Grâu	Cereale integrale pe bază de grâu	Pâine prăjită, clătite, briose, quesadilla sau paste bine fierte
Nuci	Presărați migdale măcinate în terci, cereale sau iaurt. Amestecați unt de caju sau de migdale în terci, cereale sau iaurt	Unt de caju sau de migdale întins pe pâine prăjită, biscuiți sărați, gustări expandate sau rondele de orez
Soia	Piure de boabe de edamame sau de tofu. Sos de soia cu conținut redus de sare amestecat în orez	Fâșii de pâine prăjită (asigurați-vă că ingredientele pâinii conțin soia)
Pește	Pește alb sau gras ori crustacee, pasate împreună cu cartofi sau legume	Batoane de pește sau chiftele de pește
Susan	Tahini sau humus (asigurați-vă că ingredientele conțin susan), amestecat cu legume pasate.	Tahini sau humus (asigurați-vă că ingredientele conțin susan) întins pe pâine prăjită, biscuiți sărați, gustări expandate sau rondele de orez

Atunci când introduceți nuci, arahide sau semințe, acestea trebuie măcinate pentru a evita riscul de sufocare. Mai multe informații despre prevenirea înecului sunt disponibile la pagina 22.

Dacă sugarul are eczemă

Alimentația și diversificarea pot presupune ceva mizerie. Dacă sugarul are eczemă sau piele sensibilă, trebuie aplicată o cremă-barieră cu consistență groasă pentru a preveni contactul direct al alimentelor cu pielea sensibilă, până când s-a demonstrat că alimentul este bine tolerat după administrarea pe cale orală, adică nu au apărut reacții.

Se recomandă să nu lăsați alimentele să intre în contact direct cu pielea înainte de a i le da copilului pe cale orală.

Alergia la proteinele din laptele de vacă (APLV; în engleză, CMPA)

Dacă sugarul a fost diagnosticat cu APLV (în engleză, CMPA) de către un profesionist din domeniul sănătății, este posibil să vi se recomande să continuați alăptarea sau să utilizați un lapte praf pentru sugari fără lapte, prescris de medic. Rețineți că laptele praf pentru sugari pe bază de lapte de capră și cel fără lactoză nu sunt adecvate pentru sugarii cu APLV. Veți beneficia de sprijin din partea serviciului local de dietetică pediatrică, care vă va oferi informații privind alimentația fără lapte.

De asemenea, rețineți că laptele praf fără lapte pentru sugari, prescris de medic, poate fi pe bază de orez – acesta nu are legătură cu băuturile din orez comercializate în supermarketuri. Laptele praf pentru sugari pe bază de orez nu conține arsen și reprezintă o alternativă sigură, fără lapte, care poate fi prescrisă.

Produse hidratante și emoliente pentru piele

La copiii cu eczemă, evitați emolientele care conțin proteine alimentare. Este important, în special în cazul sugarilor, ca produsele pentru îngrijirea pielii, cremele hidratante, emolientele sau uleiurile să nu conțină potențiali alergeni alimentari, de exemplu ovăz, soia sau arahide. Aceasta deoarece sensibilizarea la acești alergeni se poate produce prin bariera cutanată afectată, iar ulterior copilul poate dezvolta efectiv o alergie la alimentul respectiv.

De asemenea, asigurați-vă că vă spălați cu atenție pe mâini înainte și în timpul aplicării cremei hidratante și a masajului sugarului.

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. Alimentele trebuie preparate în funcție de vârsta și stadiul de dezvoltare al copilului, de exemplu, prin pasare, zdrobire și tăiere, după caz, pentru a evita riscul de sufocare. Mai multe informații despre prevenirea sufocării sunt disponibile la pagina 22.



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 mărunt

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.



Plăcintă cu somon și cartofi (pentru 3 porții)

100 g file de somon fără piele

2 cartofi medii, curățați și tăiați cubulețe

6 linguri de desert (a câte 10 ml fiecare) de lapte integral pasteurizat, la care puteți adăuga puțină 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.



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 ardeiul 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
- $1\frac{1}{2}$ 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 (substituit 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.





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



0131 314 5300

Mulțumiri

Mulțumiri clinicii de alergologie cu echipă multidisciplinară a NHS Lothian din cadrul spitalului Royal Hospital for Children and Young People, Edinburgh, pentru informațiile referitoare la alergii.

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

© Public Health Scotland 2026

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

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot