



Introducere

A fi părinte nu este un lucru ușor, iar când vine vorba despre alimentația copilașilor responsabilitatea noastră este și mai mare. De aceea, trebuie să facem tot posibilul să fim organizați, însă, în același timp, să nu intrăm în panică, deoarece, cu ajutorul informației și al intuiției proprii, vom reuși să ne îndeplinim datoria exact așa cum trebuie.

Cartea de față încearcă să vă vină în ajutor, asemenea unui ghid, pe acest drum anevoios și plin de întrebări firești. Răspunsurile și sfaturile sunt oferite din prisma experienței autoarei – în calitatea sa de consultant în nutriție și, totodată, de mamă –, dobândită prin educarea fetiței ei, Sophie Vanessa. Soluțiile propuse nu sunt bătute în cuie și pot fi adaptate în funcție de nevoile organismului fiecărui copilaș în parte. Studiați foarte atent subiectul diversificării alimentației la bebeluși, dintr-un număr mare de surse, și preluați ce anume considerați că se potrivește cel mai bine micuțului dumneavoastră. Iată o descoperire care vă va uimi: cu cât veți citi mai mult pe marginea acestui subiect, cu atât veți deveni mai stăpâni pe situație și veți alunga orice temeri. Informația este sfântă, informația ne face liberi – și de aceea trebuie să profităm de ea.

Cartea dezbate următoarele aspecte importante:

- Experiența autoarei privind diversificarea hranei în cazul fetiței sale
- Conceptul de autodiversificare și pașii care trebuie parcurși
- Ustensilele și aparatura folosite în cursul procesului de diversificare alimentară, dar și ulterior
- Sfaturi și trucuri în bucătărie
- Intoleranța și alergiile la unele alimente, precum și ce ingrediente pot servi ca înlocuitori
- Preparatele fără gluten
- Sfaturi pentru un meniu variat, destinat întregii familii
- Sucurile verzi în alimentația copilașilor
- Peste 165 de rețete *raw*, dar și de preparate vegane gătite, pe care autoarea le-a folosit în diversificarea alimentației bebelușei sale, înainte și după vârsta de doi ani – potrivite și pentru ceilalți membri ai familiei
- Alimentele-minune în dieta copilașilor
- Suplimentele necesare pentru cei mici
- Sursele vegetale de nutrienți – atât de vitamine și minerale, cât și de proteine
- Sursele de probiotice naturale și beneficiile lor pentru organism
- Ingrediente și preparate interzise la începutul diversificării alimentare
- Ingrediente și preparate interzise, în general, bebelușilor și copiilor mici
- Nelămuriri frecvente: peste 15 întrebări și răspunsuri.

Vă invităm să descoperiți experiența detaliată a autoarei, în speranța că toate amănunțele vă vor fi de un real folos. De altfel, acestea au reprezentat deja un ajutor neprețuit pentru sute de părinți cărora autoarea le-a oferit consiliere și sprijin în orice problemă deosebită care a apărut în privința alimentației copiilor lor. Citiți, documentați-vă și alegeți ce-i mai bun pentru odorul dumneavoastră!

*Primii pași
în alimentația
bebelușului*

01



Diversificarea alimentației se dovedește a fi întotdeauna o etapă interesantă din viața părinților și a bebelușilor lor, însă este necesar să înțelegem că acesta trebuie să fie un proces care se petrece în mod natural, astfel că niciodată nu trebuie forțat. Cu toții știm că bebelușii pot începe să consume hrană solidă odată cu vârsta de 6 luni – nu mai devreme, cum se obișnuia pe vremuri, adică în preajma vârstei de 4 luni, deoarece atunci sistemul lor digestiv e mult prea fragil, nepregătit încă pentru a ingera alimente solide.

Trebuie să realizăm că între lunile a șasea și a noua, pe lângă toate celelalte abilități câștigate, bebelușii învață cum să prindă între gingii – ori între dințișori – o jucărie sau bucăți de hrană solidă. Treptat, vor deprinde cum să țină mâncarea în gură, cum să își folosească limba, cum să treacă îmbucătura dintr-o parte într-alta, iar abia mai apoi vor învăța că mâncarea trebuie mestecată și înghițită. În primele săptămâni, părinții vor observa că bebelușul nu izbuteste încă să rețină mâncarea, astfel că, în mare parte, o va scuipa. Nu este nicio problemă: lăsați copilul să experimenteze în voie, până când își va da seama cum trebuie să funcționeze gurița lui.

Odată ce începeți diversificarea, parcurgeți lent fiecare etapă, fără să obligați copilul să mănânce, dacă acesta nu vrea. Oferiți-i bebelușului ingrediente noi doar atunci când este deja sătul, întrucât, la primele încercări, mai degrabă se va juca și va studia mâncarea, decât să o ingereze. Percepția lor despre mâncare fiind una relativ necunoscută, micuții trebuie să facă diferite încercări și să se familiarizeze cu noi texturi, gusturi și culori.

Nu începeți cu cerealele! Preferabil ar fi să le lăsați deoparte pentru o perioadă. Cred că părinții ar trebui să evite mai mult introducerea alimentelor care conțin gluten, decât a nucilor, semințelor și crudităților, fiindcă această categorie de proteine din cereale poate crea numeroase probleme, precum reacții ciudate, dureri de intestine sau chiar o intoleranță violentă la gluten. Mulți „specialiști” susțin că ar trebui introduse în alimentația micuților tocmai ca să se combată intoleranța,





glutenul fiind un alergen puternic. Dar de ce nu se spune la fel despre nuci și semințe? În plus, consumul de cereale la bebeluși le crește predispoziția pentru deficiențe nutriționale, precum o carență de zinc și fier, împiedicând totodată absorbția calciului în organism.

Hrana principală până la 9 luni trebuie să fie laptele matern, care este de o sută de ori mai valoros din punct de vedere nutrițional decât orice mâncare solidă, iar acesta trebuie oferit la cererea bebelușului, iar nu conform unui program prestabilit. Chiar dacă mulți consideră că alăptarea induce dependență, nu este adevărat. Potrivit opiniei specialiștilor, alăptarea creează o legătură puternică între mamă și prunc, oferind un sprijin emoțional care încurajează independența și încrederea în sine ale celui mic. Veți vedea că, pe măsură ce bebelușul se apropie de un an, va dori să se hrănească tot mai rar cu lapte matern. Totuși, când se va întâmpla să îl ceară, un astfel de gest va reprezenta mai mult o dorință de consolare, de confort și de reconectare cu mama lui, în special în momentele mai stresante prin care trece: când îi vor ieși dințișorii, când va suferi de o răceală, când se va speria de ceva, când va avea un coșmar etc.

„Hrănirea cu lapte matern protejează bebelușii de multe infecții (de exemplu, ale sistemului respirator, ale urechilor, precum și ale celor de la nivelul stomacului). Cu cât perioada de alăptare este mai lungă, cu atât mai mult sporește și protecția organismului mamei împotriva diverselor boli, precum cancer de sân sau ovarian, dar și osteoporoză. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca toți copiii să fie alăptați timp de doi ani sau chiar mai mult.“ (Citat din cartea *Baby-Led Weaning* de Gill Rapley și Tracey Murkett, pagina 153. Toate traducerile în limba română din respectivul volum îi aparțin autoarei.)

Pentru început, nu încercați să înlocuiți acele mese la care bebelușul primește lapte matern cu mâncare solidă. Până la 9-12 luni, hrana solidă constituie doar o completare, dar nu este sursa principală de nutrienți a pruncului. De asemenea, e bine de știut că unii bebeluși sunt dispuși încă de la 6 luni să accepte și să încerce altceva decât laptele matern sau laptele praf, însă alții nu au organismul pregătit pentru diversificarea alimentației nici la 12 luni. De aceea, trebuie să le dați timp și să aveți răbdare, fără să forțați nota.

O mulțime de părinți parcă se grăbesc să introducă solidele în hrana bebelușilor. Unii au motive întemeiate, însă pe alții chiar nu îi înțeleg. Am întâlnit destule mămici stresate din cauză că, zi de zi, încercau să compună câte una până la trei mese pentru pruncul lor de 4 sau 6 luni, depunând mari eforturi ca să-și îndeplinească această „datorie“ și fiind mereu îngrijorate că nu fac suficient pentru copilașii lor. Întrebarea mea este: de ce să nu lăsăm ca totul să vină natural, de la sine, și să le dăm șansa celor mici să se familiarizeze, câteva săptămâni sau luni, cu mâncarea, stând alături de noi la masă? Oricum, ei asta fac în primele luni: foarte curioși în privința noilor gusturi, texturi sau culori, percep mâncarea ca pe un obiect de joacă, mai degrabă decât ca pe o hrană.

*Înlocuitori în
bucătăria vegană*

07



Laptele

Laptele obișnuit poate fi substituit cu lapte din nuci sau semințe în stare crudă. O enumerare succintă cuprinde laptele de migdale, laptele de susan integral (nu alb, fiindcă iese amar), din caju, din amarant, din mei, din cânepă etc. Vedeți detalii în secțiunea de rețete.

Untul

Untul de origine animală are ca alternativă untul de cocos, aromat sau fără niciun miros, care seamănă perfect cu cel din lapte de vacă. Se mai pot prepara unt de migdale, de caju, de nuci, de arahide prăjite, însă niciodată de arahide crude, întrucât poate fi foarte toxic pentru anumite persoane – iar aici vă relatez din experiența multor *raw food*-iști din întreaga lume, care chiar au ajuns la spitalul de urgență după consum. În cazul altora, deși nu s-a întâmplat nimic serios, au apărut reacții adverse mai ușoare, precum dureri de cap, vărsături și crampe abdominale.

Smântâna și frișca

Smântâna și frișca pot fi înlocuite cu smântână/frișcă din caju, care se aseamănă cel mai mult cu variantele tradiționale, precum și din semințe de floarea-soarelui, din nuci sau migdale.

Maioneza

Maioneza clasică are drept versiuni vegane maioneza din avocado, cea din caju, din semințe de floarea-soarelui, din muguri de pin etc.

Ouăle

Ouăle se pot înlocui cu apă minerală, amidon nemodificat genetic, pulpă de dovleac făcută piure. În prăjituri, un ou se substituie cu ½ cană de piure de fructe sau apă minerală; în loc de albuș, se poate folosi agar-agar sau psyllium, bine dizolvat în apă caldă.

Înlocuitori ai laptelui de vacă

Din fericire, există o sumedenie de opțiuni vegetale alternative la laptele de vacă. Unii părinți, chiar și vegani, aleg pentru bebelușii lor lapte praf bio de capră, fiindcă este cel mai apropiat ca structură de laptele matern. Alții preferă laptele praf vegetal, în vreme ce alții optează pentru a-și face singuri, în blender, lapte *raw* nepreparat termic, la care folosesc apă caldă și pe care îl filtrează foarte bine, folosind pungile noastre de strecurat, ce se dovedesc deosebit de eficiente (voi prezenta modul de preparare la secțiunea de rețete).

*Sfaturi pentru un
meniu variat, destinat
întregii familii*

09



- Alegeți să mâncați zilnic legume de cel puțin trei culori diferite.
- Consumați în fiecare zi minimum trei fructe din soiuri diverse, însă într-o cantitate moderată și în stare naturală, fără a da deoparte fibra.
- Mâncați un fruct de culoare închisă în fiecare zi – sau măcar 100 g. Ideal ar fi ca acesta să fie proaspăt; poate fi, de asemenea, în stare congelată sau sub formă de suc ori sirop natural, fără zahăr sau îndulcitori de sinteză.
- Consumați frunze verzi și vlăstari cel puțin la o masă, sub formă de salată sau, dacă le preferați ca suc, într-o cantitate de 1-3 litri pe zi.
- Beți zilnic 1-3 litri de suc verde din diverse frunze și vlăstari (floarea-soarelui, schinduf, lucernă, trifoi, broccoli, varză roșie etc. – alternate permanent) împreună cu suc de mere proaspăt stors. În felul acesta, corpul va fi fericit să primească nutrienți variați și va asimila mai ușor atât mineralele, precum fierul, calciul și magneziul, cât și ceilalți nutrienți esențiali.
- Consumați de 3-6 ori pe săptămână alimente sau preparate bogate în proteine vegetale, precum vlăstari, semințe de cânepă, leguminoase fierte (fasole, linte, năut) etc.
- Mâncați zilnic semințe și nuci, cel puțin 100 g, având grijă să variați sortimentul de la o zi la alta.
- Nu vă delectați cotidian cu deserturi *raw* super-consistente, ci doar la 2-4 zile.
- Nu consumați zilnic aceleași superalimente, asta dacă le folosiți. Limitați-vă la două-trei pe zi și nu exagerați în privința cantităților.
- Nu mâncați același ingredient zi de zi, indiferent cât este de valoros. Deoarece corpului îi trebuie o paletă diversificată și echilibrată de nutrienți, ne vom alege cu deficiențe majore în cazul în care vom consuma mereu același aliment, chiar unul sănătos fiind.
- Gătiți împreună cu copilașii voștri și veți vedea că vor mânca totul cu mai multă plăcere.





Smoothie din cireșe

SMOOTHIE DIN PIERSICI

(*raw*, după 7 luni)

- 3 piersici mari, foarte coapte
- 4-5 caise foarte coapte
- 1 nuță de cocos, cu tot cu apă
- 20 g de chlorella, pudră
- îndulcitor natural *raw*, dacă este necesar
- 1,5 litri de apă filtrată

SMOOTHIE DIN CIREȘE

(*raw*, după 7 luni)

- 250 g de cireșe, proaspete sau congelate
- 50 g de pudră de roșcove
- 2 banane bio
- îndulcitor natural, dacă este necesar
- 50 g de unt de cocos
- 2 litri de apă filtrată
- 30 g de pudră de sâmburi de struguri

SMOOTHIE DIN VIȘINE

(*raw*, după 7 luni)

- 250 g de vișine, proaspete sau congelate
- 100 g de pudră de roșcove
- 50 g de mesquite
- îndulcitor natural *raw*
- 2 litri de apă filtrată

GINGERATĂ (*raw*, după 7 luni)

- 3 cm de rădăcină de ghimbir
- 1 lămâie
- îndulcitor natural *raw*
- 2 litri de apă filtrată

Toate ingredientele se procesează în blender, iar la final compoziția se filtrează bine, cu ajutorul unei pungi de strecurat sau al unui tifon. Se poate păstra în frigider timp de o zi, dar se va consuma la temperatura camerei.



Nectar parfumat

LIMONADĂ CU MENTĂ

(raw, după 7 luni)

- 2 lămâi
- îndulcitor natural *raw*
- 3 crenguțe de mentă proaspătă
- 2 litri de apă filtrată

Toate ingredientele se procesează în blender, iar la final compoziția se filtrează bine, cu ajutorul unei pungi de strecurat sau al unui tifon. Se poate păstra în frigider timp de o zi, dar se va consuma la temperatura camerei.

LIMONADĂ CU BUSUIOC

(raw, după 7 luni)

- 2 lămâi
- îndulcitor natural *raw*
- 3 crenguțe de busuioc
- 2 litri de apă filtrată

Toate ingredientele se procesează în blender, iar la final compoziția se filtrează bine, cu ajutorul unei pungi de strecurat sau al unui tifon. Se poate păstra în frigider timp de o zi, dar se va consuma la temperatura camerei.

LIMONADĂ CU FRUCTE DE VARĂ

(raw, după 7 luni)

- 2 lămâi
- îndulcitor natural *raw*
- 1 cană de fructe de vară
- 2 litri de apă filtrată

Toate ingredientele se procesează în blender. Limonada se poate păstra în frigider timp de o zi, dar se va consuma la temperatura camerei.

SMOOTHIE PIÑA COLADA

(raw, după 7 luni)

- 1 ananas copt
- 1 nucă de cocos, cu tot cu apă
- 10 g de pudră de spirulină
- pudră de vanilie
- 2 litri de apă filtrată



Smoothie piña colada



Iaurt de migdale cu fructe

IAURT DE MIGDALE CU FRUCTE

(raw)

- 300 g de pulpă de migdale de la laptele de migdale
- 500 ml de apă filtrată
- fructe la alegere, pentru la final

Migdalele se lasă la înmuiat peste noapte, cu apă din belșug – sau, dacă aveți deja pulpa, treceți direct la preparare. A doua zi, se aruncă apa și se spală bine. Se introduc migdalele în blender și se mixează, în așa fel încât să nu rămână deloc bucăți. Se separă pulpa de lapte, prin strecurare; laptele se pune într-un borcan și se lasă la cald timp de 10 ore (peste noapte e perfect). A doua zi, după ce a fermentat, se alege iaurtul de deasupra. Dacă zerul nu s-a decantat, mai lăsați totul să stea încă o zi. Se „culege” iaurtul de la suprafață, iar zerul se aruncă. Se consumă imediat sau se poate păstra la frigider, timp de 2 zile, într-un borcan de sticlă cu capac.

Se pun în blender fructele preferate sau una dintre următoarele combinații: piersici, mere și scorțișoară, 1 mango și 1 banană, căpșune, zmeură, afine și miere (dacă nu e deja prea dulce). Iaurtul cu fructele se păstrează în frigider timp de 2 zile.



Brânză din semințe

BRÂNZĂ DIN CAJU – REȚETA DE BAZĂ (raw)

- 500 g de nuci caju
- 1 litru de apă filtrată sau cât cere compoziția

Pentru final, după fermentare

- 70 g de drojdie inactivă
- 20 ml de zeamă de lămâie
- sare neiodată, după gust (pentru copiii de peste 1 an și adulți)

Nucile caju și apa se procesează până când compoziția devine foarte, foarte cremoasă. Se răstoarnă într-o pungă specială de strecurat și se îndepărtează laptele, care se poate folosi pentru altă rețetă. Se pune punga cu brânza într-o sită emailată și se așază peste ea o greutate. Se lasă la fermentat 8-10 ore.

După trecerea acestui interval de timp, încercați să mai stoarceți cât de mult lichid puteți, până la obținerea consistenței unei brânze proaspete. Se transferă într-un bol și se încorporează drojdia inactivă, zeama de lămâie și sarea. Se scoate brânza într-un bol rotund, tapetat cu hârtie cerată, se presează bine, în așa fel încât totul să fie acoperit, și se acoperă cu un capac. Se lasă brânza la frigider timp de 2 ore, pentru a se întări. Odată întărită, se poate tăia în felii precum telemeaua. Se păstrează foarte bine în frigider timp de o săptămână, într-un bol de sticlă cu capac sau într-o cutie specială pentru brânză.

BRÂNZĂ DIN SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

(raw, după 7 luni)

- 500 g de semințe de floarea-soarelui decorticate
- 1 litru de apă filtrată

Pentru final, după fermentare

- 70-90 g de drojdie inactivă
- 20 ml de zeamă de lămâie sau după gust
- 2-3 cepe verzi, tocate mărunt
- 5 fire de mărar, tocate foarte fin
- 10 g de ienibahar
- sare neiodată, după gust (pentru copiii de peste 1 an și adulți)

Se urmează întocmai instrucțiunile de mai sus.

BRÂNZĂ PROASPĂTĂ DIN NUCI ROMÂNEȘTI ȘI CÂNEPĂ

(raw)

- 250 g de nuci românești
- 100 g de semințe de cânepă decorticate
- 1 litru de apă filtrată

Pentru final, după fermentare

- 70-90 g de drojdie inactivă
- 20 ml de zeamă de lămâie sau după gust
- 2-3 cepe verzi, tocate mărunt
- 1-2 căței de usturoi, zdrobiți
- 3-5 frunze de busuioc, tocate foarte fin
- 1-2 ace de rozmarin, tocate foarte fin
- sare neiodată, după gust (pentru copiii de peste 1 an și adulți)

Se urmează instrucțiunile de la rețeta de bază.



Cuprins

<i>Introducere</i>	5
--------------------------	---

Partea 1

Alimentația bebelușului trecut de 6 luni

Primii pași în alimentația bebelușului	8
Consecințele hranei sub formă de piure	12
Autodiversificarea și experiența noastră	16
Sfaturi de început	22
Ustensile folosite pentru rețete	26
Sfaturi și trucuri în bucătărie	30
Înlocuitori în bucătăria vegană	34
<i>Înlocuitori ai laptelui de vacă</i>	35
<i>Alergiile</i>	36
Variante la produsele care conțin gluten	38
Sfaturi pentru un meniu variat, destinat întregii familii	40

Partea 2

Rețete

Sucuri verzi	44
<i>Observații care se aplică la toate sucurile</i>	49
Smoothie-uri	50
<i>Modalitatea de pregătire a smoothie-urilor</i>	51
<i>Smoothie-uri fără frunze</i>	53
Feluri principale și deserturi	58
Iaurturi și brânzeturi <i>raw</i> vegane.....	112
Aluaturi cu maia	116

Partea 3

Alte alimente și suplimente

Alimente-minune în dieta copilașilor	124
Suplimente necesare pentru cei mici.....	128
Surse vegetale de nutrienți.....	132
<i>Minerale de origine vegetală</i>	133
<i>Vitamine de origine vegetală</i>	140
<i>Proteine de origine vegetală</i>	144
Probioticele și beneficiile lor în alimentație	148
Ingrediente și preparate interzise la începutul diversificării hranei.....	152
Ingrediente și preparate interzise bebelușilor și copiilor mici	158
Întrebări frecvente.....	164
 <i>Încheiere</i>	 174