

Qbebe

Alimentatia bebelusului pana la varsta de 1 an

- ❖ Ce este diversificarea?
- ❖ Care sunt alimentele recomandate?
- ❖ Care sunt alimentele nerecomandate?
- ❖ Alimentele care trebuie introduse in alimentatia bebelusului, in functie de varsta lui!
- ❖ Sugestii de meniuri in functie de varsta



Alimentatia bebelusului pana la varsta de 1 an

Alimentatia unui copil mic, mai ales atunci cand este sugar, reprezinta principala ocupatie a mamei. In timpul primelor luni de viata, modul in care este alimentat copilul ii conditioneaza strict dezvoltarea fizica dar si psihica si implicit, sansele de supravietuire.

Daca in cursul primilor ani de viata, vor interveni probleme cum sunt lipsa poftei de mancare, diaree, alergii, etc., medicul va spune fara indoiala ca de vina este o alimentatie nepotrivita si ca atare, o va schimba. Medicii stiu ca, de cele mai multe ori, problemele de sanatate ale celor mici au cauze alimentare. Odata schimbata alimentatia, solutionarea problemei este mult mai eficace decat in cazul prescrierii unui medicament.

Alimentatia naturala, din primele luni de viata, se bazeaza doar pe laptele matern si este esentiala atat pentru apropierea dintre mama si puiul ei cat si pentru o dezvoltare optima a noului nascut. Organismul mamei transmite prin lapte, exact ceea ce ii trebuie si cat ii trebuie micutului: vitamine, proteine, minerale si calciu.

Prin alaptare, mama ii ofera micutului anticorpii necesari in lupta cu infectiile si alergiile, chiar si la cativa ani de la nastere. Fara a subaprecia importanta vaccinarilor, niciun vaccin nu va oferi o protectie asemanatoare cu cea data de laptele matern.

Alaptarea exclusiva este recomandata pentru o perioada de 4-6 luni de la nastere si incepe la 24 de ore dupa ce micutul a venit pe lume. La fel de importanta este continuarea alaptarii pana la varsta de 9 luni sau 1 an, dar in paralel cu procesul de diversificare a alimentatiei.

Ce este diversificarea?



Diversificarea alimentatiei consta in trecerea de la alimentatia bazata pe laptele matern la cea variata, cu o consistenta tranzitorie de la lichid la solid, aceasta fiind o etapa catre alimentatia completa.

Cand este bine sa incep diversificarea?

Este de preferat sa incepi diversificarea dupa varsta de 4 – 5 luni, mai ales daca tu nu ai san suficient.

De ce nu pot incepe diversificarea mai devreme?

In primul rand, pentru ca inainte de 4 luni, aparatul digestiv al bebelusului nu este indeajuns de dezvoltat incat sa primeasca altceva decat lapte si lichide usoare cum ar fi sucurile din mar si morcov, fara pulpa. In plus, nici reflexul de masticatie nu este dezvoltat iar inlocuirea prematura a unei mese de lapte aduce o insuficienta a aportului de calciu, atat de necesar dezvoltarii oaselor si dintilor micutului.

Cum procedez?

Introducerea unui nou aliment se face cand bebelusul este perfect sanatos si nu se afla in alte conditii de stres cum ar fi in calatorii, in cazul unei eruptii dentare sau imediat dupa o vaccinare.

Trebuie sa introduci treptat un nou aliment, pornind de la cateva picaturi pana la o portie normala, cu cateva zile diferenta intre doua alimente noi, pentru a se putea observa daca bebelusul are reactii alergice. In aceeasi masura, este interzisa introducerea unui aliment pe care copilul il refuza.

Spala de doua ori legumele si fructele inainte sa le folosesti si nu le tine prea mult timp in apa, pentru ca isi pierd vitaminele!

O foarte mare importanta atat din punct de vedere alimentar cat si relational, este respectarea personalitatii copilului, rabdarea si cunoasterea reciproca!

Exista avantaje si dezavantaje ale diversificarii alimentatiei?

Dezavantajele sunt acelea ca, daca tu nu ai grija poti favoriza, prin alimentele oferite si cantitatea acestora, aparitia obezitatii infantile sau, daca incepi diversificarea prea devreme, poti afecta sistemul digestiv si renal al bebelusului tau!

Avantajele diversificarii sunt dezvoltarea aparatului masticator, somnul linistit si aportul suplimentar de vitamine, proteine, fier si fibre, atat de necesare dezvoltarii armonioase a micutului, deci numai de bine daca tu esti atenta!

Care sunt alimentele recomandate?

Nu ii da bebelusului capsuni, cirese, unt de arahide pentru ca risca sa dezvolte o alergie si nici fasole, varza, vinete sau mazare pentru ca acestea cresc riscul de balonare si crampe abdominale.

Exista si alimente care, prin oferirea lor prematura, din cauza lipsei coordonarii dintre gura si limba, pot provoca inecari si sufocari, astfel ca nu trebuie oferite pana la varsta de 3 ani!

Aceste alimente sunt: nucile nemacinate, caramelele, guma de mestecat, bomboanele tari, fructele sau legumele proaspete si tari (negatite), cremvurstii, stafidele, semintele de floarea soarelui, popcornul, chipsurile.



Cu ce incep introducerea alimentelor solide?

De obicei, legumele sunt pe primul loc, dar fructele le fac o concurenta acerba! Pentru bebelusul alimentat mixt sau artificial, este recomandata si o masa de fainoase cu lapte, in special pentru sugari.

In plus, alimentele solide ii vor oferi copilului posibilitatea de a colabora cu parintii in timpul mesei, prin jocul cu lingurita, pe care acesta nu doar il va aprecia ci va si incerca sa il imite.



In ce ordine si sub ce forma ii pot oferi alimentele diversificate?

Trecand peste considerente de orice natura, exista niste limite de varsta care trebuie neaparat respectate in diversificarea alimentatiei, pentru a nu creea bebelusului probleme digestive:

- 6 – 8 saptamani – sucuri fara pulpa, din mar si morcov;
- 3 luni - sucuri cu pulpa si piureuri din mere, banane, morcovi;
- 4 luni - sucuri din rosii, struguri, caise, supe strecurate din morcov, cartof, patrunjel, telina, pastarnac, spanac, dovlecei, rosii, ardei gras, ceapa, fasole verde;
- 4 luni jumătate – 5 luni - supe groase si piureuri de legume cu unt si lapte (ceapa poate fi fiarta dar nu si adaugata in piure);
- 5 luni – carne fiarta de pui sau vita si tocata in supe si piureuri, branza dulce;
- 6 luni - ficat de pasare;
- 8 luni - produse fainoase;
- 10 luni - carne de peste alb (salau, pastrav, stiuca);
- 1 an – albus de ou, zmeura, capsuni, fragi, cacao, citrice (cu mare atentie daca vreunul din aceste alimente provoaca reactii alergice).

Ai inteles deja ca, pana la varsta de 4 luni, bebelusul va avea nevoie si va putea consuma doar laptele matern si, ocazional, sucuri fara pulpa sau piureuri din mere, banane, morcovi.



Alimentele care trebuie introduse in alimentatia bebelusului, in functie de varsta lui!



La varsta de 5 luni copilul va manca de 4 - 5 ori pe zi.

Ii poti dizolva in laptele de seara faina instant de orez, gris, ovaz sau porumb, iar acest produs il vei gasi in magazine si la farmacii, la raftul produselor special create pentru bebelusi. Poate te intrebi de ce seara? Pentru ca cerealele sunt mai consistente si ii vor tine de foame peste noapte, ceea ce va fi mult mai bine atat pentru el, cat si pentru tine!

Nu uita ca, pana la varsta de 6 luni, este de preferat ca bebelusul sa consume cereale fara gluten!

La masa de pranz ii poti pune in biberon supa de legume strecurata sau ii poti da 2 lingurite de piure de legume (morcov, cartof) imbogatit cu lapte si unt, sau piure de fructe din banana, mar si para. La fel de bune sunt si compoturile de fructe preparate de tine. Toate acestea ii vor aduce puiului tau un plus de vitamine, calciu, potasiu si fier.

Nu uita! Nu ii da mai mult de un aliment nou la o masa!

Daca vrei sa ii oferi si un desert, alege branza de vaci, iaurtul natural (de preferat, sa fie facut chiar de tine), fructe pasate sau coapte si zdrobite.



Dimineata da-i un biberon cu lapte imbogatit cu 2 linguri de faina de cereale.

Pentru masa de pranz poti alege dintre: piure de legume cu putin unt, branza dulce de vaci, 20 g de carne de pui sau peste (mixata), o jumatate de iaurt.

Gustarea de dupa masa va contine compot de fructe cu un biscuit, dar si un biberon de lapte.

La masa de seara poate manca o supa crema sau un piure (la care poti sa adaugi putina branza dulce de vaci).

Nu uita! Albusul de ou nu se da copilului decat dupa un an.

A inceput intai sa zambeasca, sa te stranga de mana, apoi sa se miste, sa scoata diferite sunete. Iata ca a implinit 4 luni si trebuie sa invete sa si “manance” – sa mestece, sa se obisnuiasca cu alte gusturi. Nu singur, bineinteles: cu ajutorul tau, iar specialistii sunt alaturi de tine in orice moment. Sunt cateva intrebari care sigur vor aparea: ce este diversificarea, cand trebuie sa inceapa si care sunt regulile ei?

Diversificarea reprezinta introducerea altor alimente, solide sau lichide, pe langa laptele cu care s-a obisnuit deja.

Conform recomandarilor societatilor de pediatrie diversificarea nu este indicat sa inceapa mai devreme de 4 luni dar nici mai tarziu de 6. La aceasta varsta copilul este pregatit sa primeasca noi alimente si sa accepte noi gusturi. Studii clinice in domeniu au aratat ca functia renala si digestiva se matureaza suficient astfel incat sugarului i se poate administra hrana diversificata dupa 4 luni.

Reguli de baza:

- un aliment nou se va introduce numai atunci cand copilul este sanatos
- laptele ramane obligatoriu pe parcursul diversificarii, doar cantitatea va fi mai mica
- trebuie sa incepi cu cantitati mici (1-2 lingurite) care apoi sa fie crescute progresiv; pana la acceptarea totala a acestui nou gust, mesele vor fi completate cu lapte
- nu vei introduce simultan 2 alimente noi; ideal este doar un aliment pe saptamana
- va trebui sa invete sa manance cu lingurita, de preferat de plastic pentru protejarea gingiilor
- in cazul in care copilului nu-i place noul gust, nu trebuie fortat! Asteapta 2-3 zile sau incearca cu un altul (poate mai bun!)

Dupa patru luni, treptat, se inlocuiesc mesele de lapte de la ora 10 si 18 cu cereale cu lapte, iaurt cu cereale, suc sau piure de fructe cu cereale – in functie si de greutatea sugarului.

Daca sugarul refuza aceasta gustare, nu inseaman ca nu-i place, dar trebuie sa se obisnuiasca cu noua forma de alimentatie.

In prima etapa de diversificare, cea de la 4 luni, Humana ofera mai multe variante de arome



Cereale cu lapte:

- Cereale cu aroma de vanilie
- Cereale cu banane
- Cereale cu piersici si maracuja
- Cereale fructe: piersici, banane, maracuja, mar

Cereale fara lapte:

- Cereale cu mar
- Cereale - faina de orez

A doua etapa, de la 6 luni. Puteti sa introduceti gusturi noi si noi tipuri de cereale

Cereale cu lapte inclus - Fara gluten:

- Cereale banane cirese
- Cereale fructe de gradina (mar, para, piersica)

Cereale cu lapte inclus - Cu gluten: *

- Cereale de noapte
- Cereale fulgi de ovaz si piersici
- Cereale lapte si biscuiti

*Conform recomandarilor societatilor internationale de pediatrie glutenul ar trebui introdus in alimentatia copilului intre varsta de 4-7 luni, in cantitati progresive, daca este posibil atunci cand sugarul este inca alaptat.

Dupa 8 luni se pot folosi toate cerealele enumerate mai sus si in plus noul sortiment de cereale capsuni si iaurt.

Gama de cereale Humana ofera energia si toate substantele nutritive necesare. Contin cele 13 vitamine esentiale si sunt imbogatite cu calciu, fier si iod. Nu contin zahar, coloranti sau conservanti si sunt usor de preparat. Pe masura ce bebelusul dumneavoastra creste, puteti adapta in mod corespunzator cantitatea primita conform instructiunilor de preparare de pe ambalaj. Astfel sunteti sigur ca va primi toate elementele nutritive in cantitate corespunzatoare varstei lui.

Deasemenea s-a constatat ca gustul si preferintele pentru diferite arome se formeaza in momentul introducerii de noi alimente in afara de lapte. Astfel este bine ca micutul sa experimenteze gusturi diferite pentru a-si crea propria personalitate. Lasa-l sa incerce toata gama de cereale Humana potrivita varstei lui si va alege singur care ii sunt preferate!

Pofta buna!

Dr Oana Gheorghiu
medic specialist medicina de familie



7 - 8
luni

Bebe mananca doar de 4 ori pe zi, dar in cantitati mai mari.

- Laptele de dimineata trebuie imbogatit cu 3-4 linguri de faina de cereale.
- Gustarea de dupa micul dejun poate sa cuprinda, in afara de lapte, biscuiti sau compot de fructe, de preferat, preparat de tine.
- La masa de pranz ii poti da 20 g de carne (pui, peste) sau ficat de pasare pasat, un piure de legume cu unt, compot de fructe si un produs lactat.
- Pentru masa de seara pregateste piure de legume, iar la desert un produs lactat.

De la opt luni poti introduce fasolea, soia, mazarea.

Tot acum este momentul sa ii oferi si alimente in si cu bucatele, pe care copilul sa le mestece. Daca nu faci asta acum, in aceasta perioada, bebelusul va accepta apoi cu greu alte alimente solide.

Ofera-i bucatele de biscuiti, paine prajita, pisoturi, cartofi copti taiati marunt, perisoare, ciorba acrita cu bors sau lamaie.

Nu uita! Foloseste sarea si zaharul in cantitati mici.

ATENTIE!

Bebe incepe sa manance singur!

De acum incolo nu va mai manca alimente pasate sau amestecate cu supe. Ii va placea sa incerce piureuri facute dintr-o singura leguma.

Meniul sau trebuie diversificat si mai mult. Continua sa ii dai alimentele de pana acum, dar in cantitati mai mari, in functie de apetitul lui si nu uita sa introduci mai des un aliment nou!



9 - 12
luni

Alimentatia micutului evolueaza constant.

Acum, mesteca mult mai bine, pentru ca i-au crescut dintisorii, astfel ca va consuma tot mai multe alimente solide sau semisolide.

Gustările le va putea manca singur, asa ca ofera-i biscuiti, o bucata de paine, un piscoț.

Va deveni o obisnuinta pentru el sa manance cruditati, legume si fructe proaspete, piureuri de legume, paste si orez.

Este esential pentru dezvoltarea armonioasa a micutului tau sa ii oferi zilnic fructe, legume, lapte si produse lactate.

Doar o data pe saptamana ii poti da un galbenus de ou, iar de 3 ori pe saptamana, ofera-i 30 g de carne de pui sau peste.

Nu uita! Tine cont de gusturile copilului si nu il forta sa consume un alimente pe care observi ca il refuza in mod constant!

Pentru ca noul statut, de proaspata mamica, sa iti para si mai usor, macar in ceea ce priveste alimentatia, mai jos vei primi sugestii de meniuri zilnice, impreuna cu intervalele orare corespunzatoare, in functie de fiecare etapa de dezvoltare a micutului tau!

Sugestii de meniuri in functie de varsta

MENIU 5 LUNI

- 8:00 – Lapte (180ml);
- 11:00 – Suc natural (100ml) de morcov si/sau mar.
Poti alterna, intr-o alta zi, preparandu-i piure de fructe sau branzica (la 1 l de lapte fiert pasteurizat, pui 8 pastile de calciu lactic pulbere, apoi amesteci la foc mic pana se formeaza branzica care trebuie strecurata printr-o sita sau tifon steril);
- 14:00 – Supa de legume (la inceput din morcov, apoi poti adauga treptat la interval de cateva zile si alte legume cum sunt cartoful, dovlecelul si conopida), iar din luna a 7-a poti adauga si piept de pui;
- 17:00 – Cereale, pe care le poti prepara in functie de indicatia de pe cutie;
- 20:00 – Dupa bauta, urmeaza ultima masa de lapte.



MENIU 6 LUNI

6:00 - 7:00 – dupa ce se trezeste bebe, ii dai 160 – 180 ml de lapte;
10:00 - 11:00 – suc de mar, sucul de la o portocala, suc de morcov cu 2
cupe de cereale si/sau putina banana;
12:00 – 180 ml de lapte;
15:00 – supa de legume, din legume pasate. Supa este amestecata in biberon cu 160 – 180 ml
de lapte;
18:30 – 150 ml de lapte;
21:00 - 22:00 – 180 sau 200 ml de lapte cu 2-3 cupe de cereale.

Nu este nicio problema daca bebe manaca din 4 in 4 ore ziua, insa incearca noaptea, cand se trezeste, sa-l "pacalesti" cu putin ceai sau poate si cu suzeta, daca vrei sa il dezveti de obiceiul de a cere lapte noaptea.

Cantitatea de mancare poate varia in functie de cat simte micutul nevoia sa manance, asa ca, tiparele si cantitatile din meniuri au valori orientative.

In ceea ce priveste diversitatea fructelor, poti incerca aproape orice fruct in afara de cele cu seminte si de capsuni, cirese, zmeura, fragi, pe care este bine sa le amani pana ceva mai tarziu, dupa 1 an, fiind alergizante.

Poti incerca acum borcanelele cu piureuri de diferite fructe si in diverse combinatii.



MENIU 7 LUNI

07:30 – lapte cu 2 linguri de cereale sau gris;
12:00 – piure din legume cu carne de pui / ficat / galbenus de ou tare;
14:00 – lapte si fructe amestecate cu iaurt sau branza de vacuta;
18:00 – lapte cu 3 linguri de cereale;

Piureul de fructe il prepari din mar, piersica, ananas, pepene galben, banane, la care adaugi suc de portocale daca iti iese prea gros.

Piureul de legume il prepari din morcov, telina, dovlecel, spanac, praz, cartof, insa ii poti da si piure doar din cartofi cu putin lapte si unt.

Carnea o fierbi separat, apoi o pui in piure.

MENIU 8 - 9 LUNI

07:00 - 08:00 – lapte cu 2 - 3 linguri de cereale;

12:00 – budinca de paste mici, special pentru copii, pe care le gasesti chiar in niste forme foarte vesele si atractive pentru micutul tau;

15:00 – peste dezosat si fiert, amestecat in piureul de cartofi sau in supa de legume / mamaliguta cu branza / spanac cu carnita de pui / rasol sau gratar de peste cu cartofi;

18:30 – lapte cu cereale.

Trebuie sa cumperi peste slab (merluciu, salau, pastrav, stiuca, cod), pe care i-l poti introduce in meniu de 2-3 ori pe saptamana, iar in restul zilelor ii oferi carne de pui sau vita, dar si ficatei de pasare.

Nu ii da ficatei decat o singura data pe saptamana si nu i-l da intreg, ci maruntit in bucatele mai mici. De asemenea, pestele trebuie bine fiert / preparat la cuptor / fript pe gratar , si nu prajit. Pestele prajit este recomandat doar dupa varsta de 2 ani.

MENIU 10 - 12 LUNI

7:30 – 200 ml de lapte

10:30 - 11:00 – o gustare din crema de branza amestecata cu ou, sau pate de ficat de pasare facut in casa;

15:00 – 200 ml de supa de pui cu fidea. Daca micutul nu s-a saturat, ii poti da mici bucatele de miez de paine cu branzica telemea / 100 g de piept de pui cu cartof si morcov fierte in acelasi timp cu puiul / supa de rosii, preparata de tine / piure de cartofi cu ficatul de pui;

18:30 - 19:00 – budinca de paste si daca mai vrea, iaurt cu sau fara biscuiti rasi;

22:00 – la aceasta ora, sau inainte ca bebe sa adoarma, ofera-i 250 ml de lapte cu cereale.

Fii o mamica atenta si inventiva in alimentatia puiului tau! Astfel, vei avea parte de un copil sanatos si fericit!

Mult spor!

