

# NOI ALIMENTE INCETUL CU INCETU

Intre 6-18 luni



## CUPRINS

Cind incepem ? .....	3
Copilul dumneavoastra este gata sa manince cu lingura ? .....	3
Cu ce aliment incepem ? .....	4
Cum ii dam primele linguri ? .....	5
Ce ingrediente ii alegem pentru mincarea de fructe ? .....	6
Ce ingrediente ii alegem pentru mincarea de legume ? .....	8
Copilul creste, ce meniu ii propunem ? .....	10
Cum ii pregatim masa ? .....	11
Ce alimente, la ce virsta ? .....	12
Odata pregatita, cum conservam mincarea ? .....	14
Mixata, sfaramata sau in bucati ? .....	15
Ce apa ii dam ? .....	16
Exemplu ce ii dam de mincare unui copil de 1 an intr o zi ? .....	17
Intre 12 pina la 18 luni ce schimbari, ce mincare ? .....	18
Adevarat/Fals .....	20
Punctele prioritare .....	22

**CIND INCEPEM ?****NICI PREA DEVREME NICI PREA TIRZIU**

Tinind cont de dezvoltarea copilului si de interesul sau pentru alimente in afara de lapte, Virsta ideala a primelor mese cu lingura este intre 5 si 6 luni.

Nici odata inainte de 4 luni deoarece aceste noi alimente pot favoriza aparitia de alergii.

Dupa 6 luni numai laptele nu este de ajuns pentru a acoperi necesitatile unui copil.

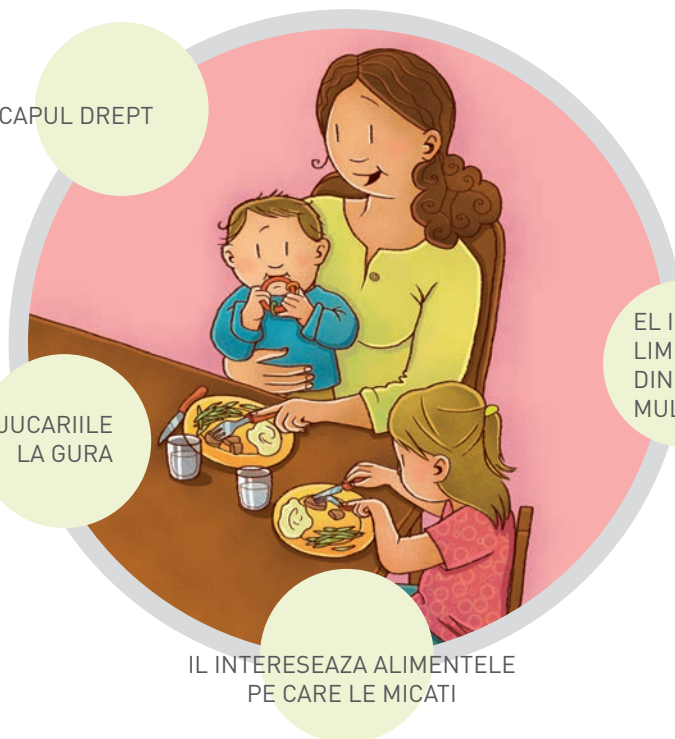
**COPILUL DUMNEAVOASTRA ESTE PREGATIT SA MANINCE CU ?****OBSERVATI COPILUL DUMNEAVOASTRA**

TINE CAPUL DREPT

DUCE JUCARIILE  
LA GURA

EL INVATA SA MISTE  
LIMBA SI ACCEPTA  
DIN CE IN CE MAI  
MULT LINGURA

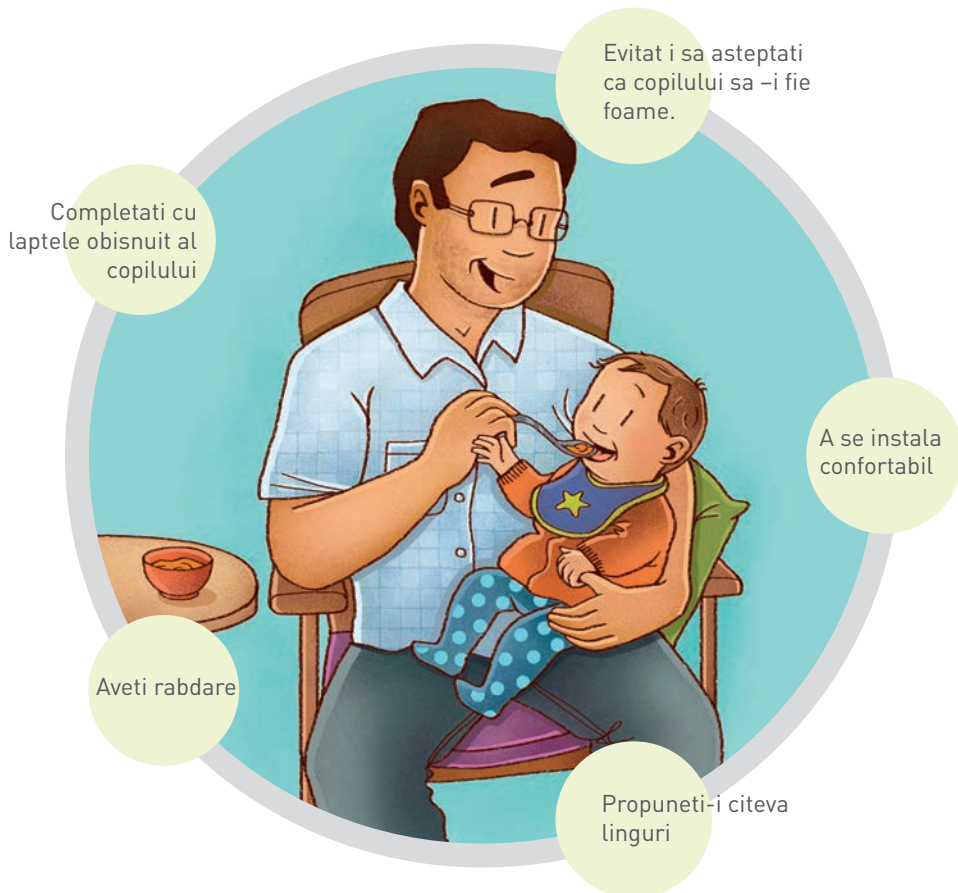
IL INTERESEAZA ALIMENTELE  
PE CARE LE MICATI





## CUM II DAM PRIMELE LINGURI ?

Incetul cu incetu copilul descopera noi mirosuri, gusturi si compozitii cu primele linguri de fructe sau legume facute piure. De asemeni copilul are ocazia sa descopere o noua metoda de a minca.



Completati cu  
laptele obisnuit al  
copilului

Evitati sa asteptati  
ca copilului sa -i fie  
foame.

A se instala  
confortabil

Aveti rabdare

Propuneti-i citeva  
linguri

La inceput citeva linguri sint suficiente.

In continuare, dati-i cantitati in functie de pofta de mancare a copilului. El cunoaste cantitatile de care are nevoie.



*In timp ce copilul maninca mai putin de 200gr de mancare, este necesar sa-i copmletati cu laptele sau. Laptele ramine alimentul de baza in primul an.*

## CE INGREDIENTE II ALEMEM PENTRU MASA DE FRUCTE ?



\* Este vorba de o cantitate mijlocie. Respectati pofta de mancare a copilului.

### Fructele

Schimbati (alternati) fructele de sezon, proaspete sau congelate.

Privilegiati produsele locale.

O singura varietate, sau un amestec este posibil.

Fructele conservate contin mai mult zahar, nu-i propuneti des.

Fiti atenti la simburii si la simburii mici a fructelor.

### Crude sau fierte

Fierberea fructelor usureaza digestia si reduce riscul de alergii.

## Zaharul

Zaharul ascunde gustul natural al alimentului si obisnuieste copilul cu gustul de dulce.

## Mierea de albine

Mierea de albine poate contine o bacterie periculoasa pentru copil, evitati sa-i dati inainte de virsta de 1 an.



## Biscuiti

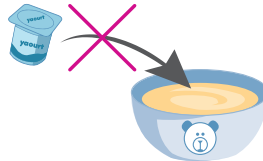
Biscuitii nu sint indicati pentru copil. Copilul nu are nevoie. Sint bogati in zaharul care este adaugat, in grasimi care nu sint bune si maresta energia copilului.

Cerealele sint inutile pentru copil. Ar putea fi introduse mai tirziu fierte sau in mincarea de fructe.

## Iaurtul si brinza



Adaugarea produselor lactate in mincarea de fructe nu este indicata. Au multe proteine, uneori zahar adaugat ; chiar cele care sint vindute special pentru copii.



Cind cumparati, alegeti alimentele cit mai putin transformate de exemplu legumele congelate natural pe care puteti sa le pregatiti dupa gustul dumneavoastra. Mincarea gata pregatita contine numeroase ingrediente care ascunde gustul natural al alimentelor. Ei se obisnuiesc de asemeni sa manince dulce, sarat si gras , ceea ce nu este indicat pentru sanatate.

## CE INGREDIENTE ALEM PENTRU MASA DE LEGUME ?

### Masa de legume

Masa de legume se  
pregateste cu\* :

100 à 125 g de legume

100 à 125 g cartofi

3 lingurite materie  
grasa



\* Este vorba de o cantitate mijlocie.  
Respectati pofta de mancare a copilului.



## Legume

Variati legumele de sezon, proaspete sau congeleate.

Legumele in conserve contin sare. Nu-i propuneti des.

## Feculentele

Diferite feculente sint posibile: cartofi, orez, macaroane, faina granulata, mei, semul, chinoa, cartof dulce.



Continind gluten (amidon) feculentele sint introduse in jurul virstei de 6 luni (macaroane, faina granulata, piine, tablet, seminte de griu ).

## Materiile grase

Dupa fierbere ajutati materie grasa. Copilul are nevoie de materie grasa pentru crestere !



Ulei sau unt ,principal este sa schimbati. Fiecare tip de ulei are compozitia sa nutritionala specifica, schimbati-le

Uleiurile de colza si de soja sint bogate in poliinsaturate de tip omega 3. In special ele sint importante pentru dezvoltarea creierului copilului.

## Condimentele

Puteti adauga ierburi aromatice sau condimente care nu sint iuti.



Adaugarea de sare sau de vegeta in cuburi nu este indicata.

\* Glutenul este o proteina care se gaseste in urmatoarele cereale : pine, drojdie, fulgi de griu, griu, faina de griu.

## COPIIUL CRESTE, CE MINCARE II PROPUNEM ?

Copilul creste, nevoile sale evoluiaza in functie de virsta de diversificare si de dezvoltarea sa. El maninca o mincare de legume si o mincare de fructe in jurul virstei de 6-7 luni. El are inca nevoie de 500-600 ml de lapte maternel sau alt lapte, repartizate in 3 reprize. Laptele ramine alimentul de baza a copilului in primul an.

### PUTETI ADAUGA

#### Carne

Toate carnurile sint bune si trebuiesc bine prajite.



#### Oule

Oul trebuie consumat bine fiert.



*i*

10 à 15 grams (2 lingurite) carne, peste sau ou.



x 2

#### Pestele

Consumati pestele prajit.

De preferinta dati-i partea de filet pentru a evita oasele. Dati-l de preferinta pestele gras de tip : macro, somon, sardine, hareng.



*Preparatele de carne (cirnati, jambon, steak tocat, fricadele) sint grase si/sau sint sarate si uneori contin adausuri (coloranti, conservanti)... evitati -le.*

#### Piineea

Piineea poate fi introdusa la inceput moale preparata cu laptele copilului.

Progresiv, spre 10-12 luni, copilul poate mesteca bucati mici de piine.



#### Urmatorul lapte

Este momentul sa-i schimbati laptele si sa-i dati un alt lapte.



Un consum important de carne, o introducere prea devreme de produse lactate inadapate, biscuiti si cereale pentru copil conduce la un exces de proteine. Acest exces ar putea favoriza un surplus pentru rinichi si probleme de greutate mai tirziu.

## CUM PREGATIM MINCAREA SA ?

Realizati pregatirea pe o suprafata curata

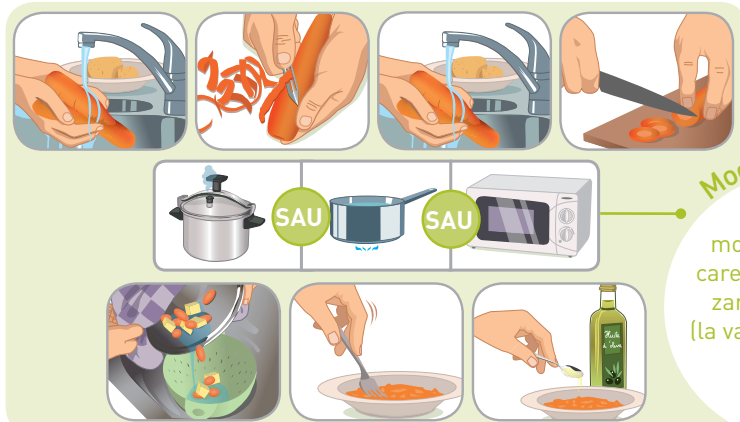


Spalati-va cum trebuie miinile cu sapun

### Mincarea de fructe



### Mincarea de legume



#### Modul de fierbere

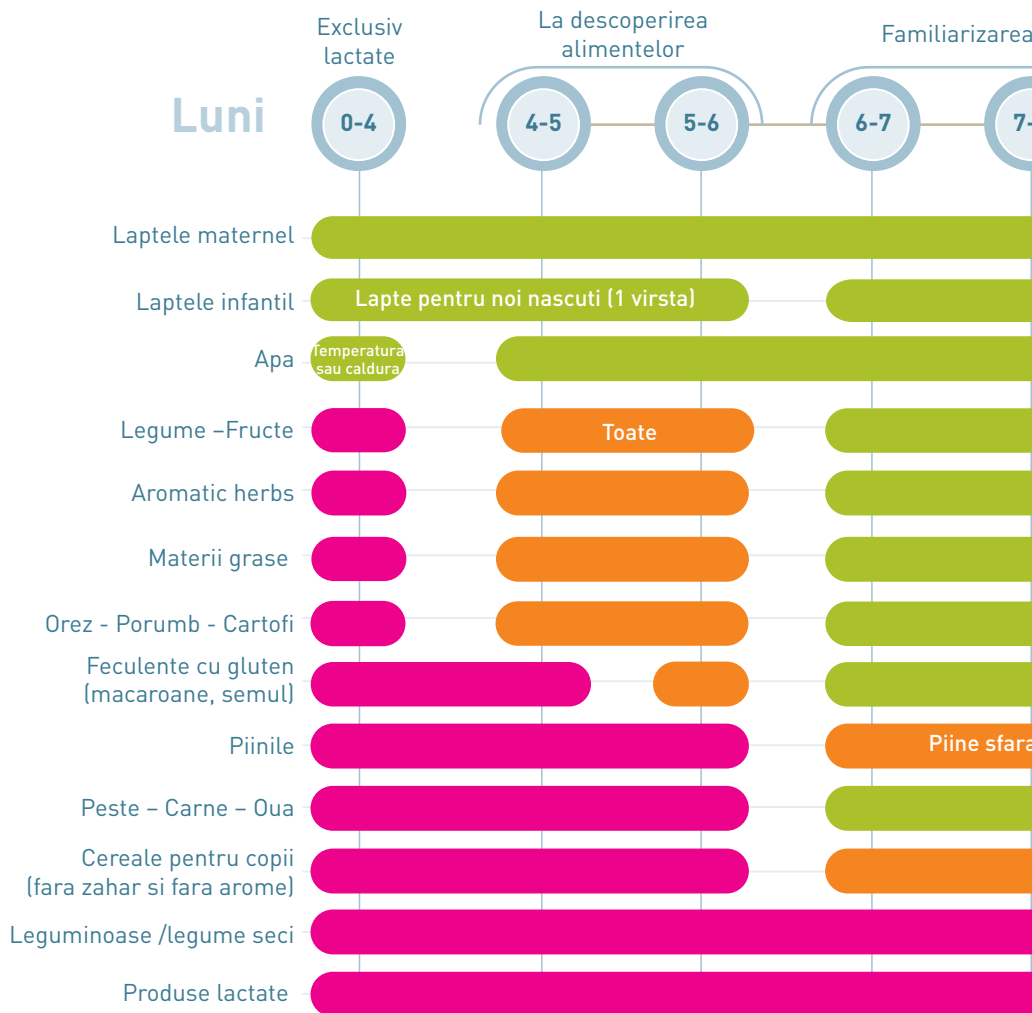
Privilegiati modul de fierbere care limiteaza utilizarea grasimilor (la vapori, apa fiarta, inabusit).

### Fierberea lactatelor

- Varsati laptele caldut a copilului pe o felie de piine goala.
- Lasati ca piinea sa se inmoaie si sfaramati cu furculita pina la obtinerea unei texturi adaptate.



## CARE ALIMENTE COTRE VINE ?



## Legenda

Copitul maninca

Copilul incearca

# NOI ALIMENTE INCETUL CU INCETU

Incetul cu incetu spre varietatea alimentelor



Laptele urmator (laptele de a 2a virsta)

Apa naturala

Toate

3 lingurite (15ml) ulei(colza, masline...) sau 2 lingurite de unt (15 gr)

Amata in lapte sau in fructe

bucati de piine in mina sub supraveghere

Piine alba,intermediara...

10 pina la 15 gr sau ¼ ou tare

15 la 20 gr sau 1/3 oua

iaurt si brinzeturi

...ul poate descoperi  
...u indispensabil

Copilul nu maninca



## ODATA PREGATITA , CUM CONSERVAM MINCAREA ?

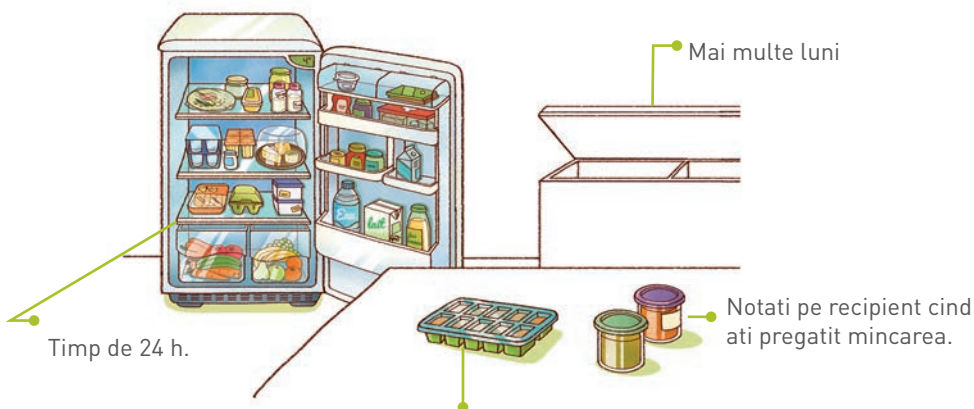
Conservatrice alimentelor la temperatura ambianta este periculoasa. Microbii care se gasesc in ele pot sa se inmulteasca repede si sa va inbolnaviti.

Dupa o racire rapida, puneti alimentele dupa o jumatate de ora in frigider.

**i**

Pentru ca preparatele sa se raceasca repede, puteti imparti preparatele in mici portii /sau sa le puneti in bain - marie de apa rece.

### Durata conservarii preparatelor :



Utilizarea recipientului pentru ghiata cu capac sau mici cutii pentru a congela mici portii de legume.

Carne si feculente sa va permita sa .respectati pofta de mincare a copilului si sa realizati diverse combinatii de mici portii.

### Decongelarea mincarii

Mincarea se decongeleaza si se incalzeste intr-o oala la foc mic sau in cuptorul micro -unde.

## MIXATE, SFARAMATE SAU IN BUCATI ?

Compozitia (mixata, sfaramata sau in bucati) alimentelor propuse copilului dvs se va modifica in functie de dezvoltarea sa, aparitia dintilor si de consistenta tare sau moale a alimentului.

i

Sub 18 luni fiti atenti la felul cum mesteca copilul dvs. deoarece ii prezentati alimentele in mici bucati.

SPRE 6 LUNI

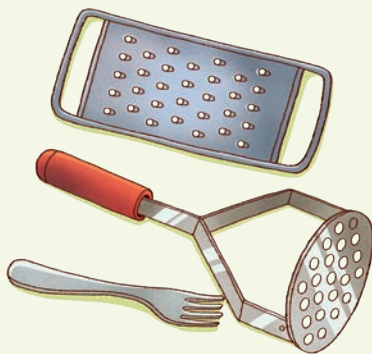
Pure  
mixata  
lis

O lingura supla

SPRE 9 LUNI

Pure  
sfaramata

Lingura rigida (tare) dar care este adaptata marimii gurii copilului.



SPRE 13 LUNI

O farfurie adinca sau un castronel care permite copilului sa-si umple singur lingura.

Copilul poate lua bucatile cu degetele.

Foodstuffs  
small  
parts  
tender

Alimentele vor fi prezentate separat pe farfurie pentru a permite copilului de a descopei mai bine aspectul, culoarea si gustul lor.

## CE APA II DAM ?

Apa naturala este indispensabila.

Este normal ca bea cantitati mici deoarece alimentatia sa este foarte bogata in apa (lapte, fructe, legume).

### *In practica*

- Prezentati la fiecare masa o mica cantitate de apa de robinet sau la sticla
- Dati-i apa cu lingura sau cu paharul
- Propuneti copilului apa naturala de la virsta cea mai frageda



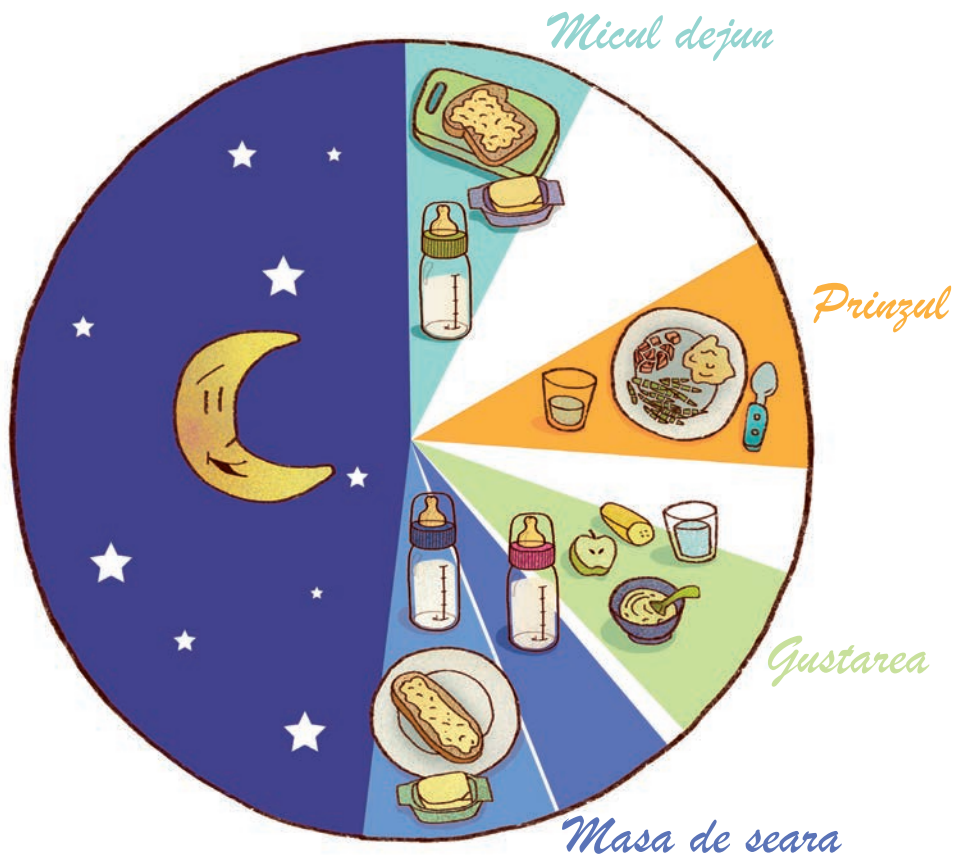
Apele aromatizate, tizanele, sucurile, soda intareste atragerea pentru zahar, instaureaza obiceiuri rele si au urmasi : carii dentare, lipsa de pofta de mancare, risc de luare in greutate.





## EXEMPLU DE O ZI DE MINCARE A UNUI COPIL DE 1 AN

«Adaptati-va copilului.  
Orarele sale si pofta de mancare ii sint proprii.»



## In fiecare zi :

- 3 x 200 ml lapte sau de 3 ori la sin
- Apa naturala in pahar
- Feculente de 2 pina la 3 ori pe zi
- Carne sau peste 1 data pe zi
- Fructe si legume cel putin de 2 ori
- Materii grase adaugate in legume sau pe piine



## 12 – 18 LUNI, CE SCHIMBARI CE MENIU ?



Stind la masa, el va imita, foloseste noi obiceiuri si descopera noi alimente. Chiar daca incepe sa manince ca dumneavoastra, el pastreaza nevoile nutritionale specifice. Feculentele marite in cantitate devin baza fiecarei mese. Singur laptele nu mai este suficient pentru masa de dimineata si de seara. Ginditi-va sa-i propuneti piine, fructe, legume.

Lapte

Aproximativ 500 ml de lapte adaptate copilului. Laptele maternel este bun tot timpul. Laptele urmator sau de crestere va fi ales de preferinta fara zahar si fara aroma.



Fructe si legume

Cel putin de 3 ori pe zi. Sucul de fructe nu inlocuieste fructul caci contine mult zahar si nu destule fibre.

Carne, peste, oua

1 data pe zi intre 15 si 20 gr (3 lingurite).



x 3

Propuneti-i peste de 2 ori pe saptamina.

Produse lactate

Spre 15 luni, daca doriti, introduceti-i alte produse lactate ,scadeti-i cantitatea de lapte(400 ml).

Vor fi alese normale( nu lejere )pentru a avea grasimile si vitaminele care sint necesare copilului.



Maxim 1 data pe zi

Feculentele

3 pina la 4 ori la fiecare masa.

Pot fi de asemeni propuse legumele seci : linte, boabe, poisis, fasole alba, rosie, fasaole verde.



Materie grasa

2 lingurite. In plus de uleiurile variate adaugate in mincarea de legume, puteti sa -i dati unt pe piine.



x 2

Evitati materiile grase slabe

## ADEVARAT / FALS

*In reteta mea de amestec, pot sa inlocuiesc piinea cu faina instantanee pentru bebe.*

ADEVARAT

Alegerea este vasta(mare). Este preferabil de a evita faina care contine biscuiti in pudra caci ea prezinta aceleasi inconveniente ca biscuitii pentru bebe (zahar adaugat si grasimi care nu sint bune). Evitati de asemeni faina aromatizata (vanilia...) care mascheaza gustul original al alimentului si contine uneori zahar adaugat. Mai degraba alegeti o cereala care nu este dulce si nu este cu aroma.

*In deplasare micile cutii din comert sint o alternative mai buna decit mîncarea pregatita acasa.*

ADEVARAT  
FALS

Cind nu sint inca deschise, micile cutii pot fi transportate la temperatura ambianta, ceea ce nu este cazul la preparatele de casa (a transporta intr-un sac izoterm cu un bloc refrigerant).

Compozitia nutritionala trebuie sa raspunda la o legislatie stricta, deci este adaptata copiilor.

In acelasi timp este necesar sa adaugati 1 pina la 2 linguri de ulei in micile cutii de legume pentru a asigura grasimile necesare. Inconvenientul major este gustul lor care obisnuieste copilul sa-i placa mincarurile industrializate si gata pregatite.





*Trebuie sa cumpar vesela pentru copil ?*

ADEVARAT  
FALS

Tacimurile trebuiesc adaptate dezvoltarii fiziomotor al copilului dumneavoastra. De preferinta optati pentru o lingura supla pentru bebe care il atrage inca, si pentru un copil mai mare o lingura adinca sau un castronel care ii permite sa -si umple singur lingura.

*Este preferabil sa folositi vesela din sticla, faianta de cit esela din plastic.*

**ADEVARAT**

Materialele din plastic contin substante care pot patrunde in aliment si sa-l contamineze. Vesela trebuie sa fie fara produsul nociv A si fara desene imprimate. Cind cumparati vesela din plastic ,este important sa verificati prezenta de  care va sint utile la pregatirea mancarii asi la prezenta semnelui care indica nu : masina pentru vase , micro-onde , congelator .

*Sintem vegetarieni si nu ii dam inca carne copilului deoarece la aceasta virsta nu are inca nevoie.*

**ADEVARAT**

Un regim vegetarian nu conduce la nici un risc pentru un nou nascut daca alimentatia sa este diversificatasa ca beneficiaza de lapte maternel sau lapte infantil. La aceasta virsta, proteinile si ferul se gasesc in laptele adaptat virstei sale (laptele maternel sau urmatorul lapte). Introducerea altor alimente cum este pestele, oule este o buna alternativa pentru a completa nevoile nutritionale.

Inlocuirile vegetariene ca de exemplu ciuperci, griu, seitan (care inlocuieste carnea) nu sint recomandate la copiii de mai putin de 1 an din cauza procesului industrial de fabricare.

Din contra, un regim vegetarian (subpresiune a tuturor produselor de origine animala ) nu sint bune caci pot antrena riscuri importante pentru sanatatea copilului. EL formeaza o insuficienta in fer, calciu, acizi esentiali, invitamina D si in vitamina B 12.

*Cu toate ca prezenta de contaminare in peste (ex: mercur) consumarea sa ramine interesanta pentru sanatate.*

**ADEVARAT**

Consumarea pestelui ramine recomandata pentru bogatia sa in grasimi esentiale de tip omega 3 si in iod.

Pentru moment noi nu consumam destul din cele doua substante cu toate ca este bun pentru functionarea organismului nostru.

Din aceste cauze, specialistii recomanda sa consumam de 2 ori pe saptamina peste.

Pentru copii de mai putin de 3 ani, evitati sa preparati pestii « mari predatori saltatici » (espadon, rechin, martin, siki, lamproa) de asemeni carp, langhi, silura si barbo.

## PUNCTELE PRIORITARE

1

Alaptarea ,este cea maibuna alimentatie a copilului

2

A hrani copilul la cerere pe perioada primelor luni

3

A da zilnic in completare vitamina D

4

A introduce alte alimente ca lapte in jurul virstei de 5 -7 luni

5

A introduce gluten in jurul virstei de 6 luni

6

Dupa diversificare (alegere), mentineti cel putin 5 mese pe zi

7

A continua laptele « urmator » sau « laptele de crestere » pina la 18 luni

8

Evitati excesul de alimente bogate in proteine

9

A-i da o alimentatie bogata inlipide

10

A face de mincare intr-un moment important a relatiei afective





**Roumain**

# NOI ALIMENTE INCETUL CU INCETU

**EDITOR RESPONSABIL**  
Benôit PARENTIER

**REALIZARE**  
ONE

DOCBR0302Rou



Traduit par



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Anumite ilustratii sunt reluate din « Imagini pentru acompanierea zilnica a parintilor » realizate in colaborare cu cooperative Cera.

Cu sustinerea Federatiei Wallonia-Bruxelles si a Loteriei Nationale.