

## Retete si indrumari

### pentru bebelusi si copii sanatosi

**De la nastere pana la 6 luni:** se recomanda alaptarea exclusiva. Alimentatia mamei in timpul sarcinii si in timpul alaptarii este extrem de importanta. Chlorella este un supliment alimentar care stimuleaza productia laptelui mamar. Daca acest lucru nu este posibil de la 4-5 luni se recomanda introducerea laptelui de migdale diluat cu jumatate apa(incepand cu cantitati mici 10ml si ajungand pana la maxim 500ml/zi ).

**6 luni:** sucuri de citrice(portocale, mandarine, lamai),sucuri de fructe(mere ,pere), sucuri de legume(morcov, pastarnac, telina, sfecla rosie, suc de grau – ½ lingurita amestecat in sucul de legume/fructe), lapte vegetal (migdale, susan, ovaz, orez),fructe si legume pisate sau mixate(banane, avocado, piersica, caise,pere,rosii, mere), nuci si seminte DOAR pudra(rasnite si amestecate in piureuri de fructe si legume). **Toate sucurile sau smoothieurile (cele mixate in blender) de fructe si legume trebuie diluate la inceput cu cel putin ½ apa, iar apoi pot fi din ce in ce mai concentrate.**

**7-12 luni:** pe langa cele recomandate mai sus puteti folosi grau(incoltit de preferinta sau fulgi),vlstari si germeni, fulgi de drojdie inactiva, tarate de psyllium (1/2 tarate de psyllum in 200ml lichid – este foarte buna pentru intestinalele copiilor). De asemenea, introduceti legume gatite(fierte) si mixate, orez integral si germeni.

**1-3 ani:** alaptarea este optionala.Daca se renunta la alaptare, laptele trebuie inlocuit cu macar 750ml(3 pahare) de lapte crud\zi.Se prefera laptele de capra diluat ½ cu apa si laptele vegetal. Se poate introduce nautul, meiul,soia, sau linte ce au continut mare de proteine.

**Peste 3 ani:** se consuma multa apa,fructe si legume proaspete, seminte, nuci si grane.

*Din momentul in care incepeti sa introduceti alimente solide(altceva decat lapte) este recomandata mixarea acestora sub forma de creme si piureuri. Introduceti cate un fel de mancare pe rand, fara a-l shimba pentru cateva zile(3-4). Aceasta metoda va ajuta sa observati daca bebelusul dvs. are alergie la anumite alimente. Incepeti cu o singura masa pe zi de alimetatie solida si cresteti treptat pana la 3-4 mese. O portie normala de fructe si legume este de 2-4 linguri, iar la cereale in jur de o lingura. In timp se creste pana la ¼ - ½ cana.*

*Cerealele imbogatite cu fier sunt o alegere buna(orez). Mereu alegeti produse organice sau cultivate local.*

*Alimentele gatite(fierte, coapte) recomandate pentru piureuri sunt: morcovii, mazarea, dovleacul, pastarnac, dovlecel, conopida, broccoli, sfecla rosie si cereale(orez, grau, ovaz, etc.). Pentru bebelusii sub 12 luni fructele si legumele crude sunt de asemenea excelente. Acestea sunt recomandate sub forma de smoothie, de exemplu: combinati banana cu putin patrunjel si cateva frunze de salata sau spanac cu putina apa plata (cantitatea de banana trebuie sa fie mai mare ce cea de verdeturi pentru a-i placea la gust).Puteti adauga miere sau sirop de artar pentru a le indulci.*

La 9 luni se pot introduce mancaruri solide mestecabile(mar, para, piersica,mango). Ele trebuie sa fie moi, coapte si usor de mestecat. Curarati coaja merelor si fructelor dure.

Avocado, maslinele, uleiul de masline extravirgin, nucile si semintele sunt surse bune de minerale, vitamine si grasimi sanatoase pentru bebelusii de peste 1 an. Semintele si nucile crude( de preferinta migdale, caju, nuci romanesti, seminte de floarea soarelui) se pot pune in apa intre 6-12 ore pentru hidratate, iar apoi se mixeaza in blender cu putina apa plata pana formeaza o branzica pufoasa. Aceasta se poate combina cu fructe si legume.

Sunt recomandate ca suplimente alimentare: spirulina, chlorella si goji( se face pudra). Se pot adauga sub forma de pulbere in piureurile si sucurile de fructe si legume( ¼ lingurita / zi).

Se recomanda folosirea apei de cocos sau a laptelui de cocos datorita electrolitilor si mineralelor prezente in acestea (le puteti achizitiona online).

Nu fortati copii sa manance mai mult decat le trebuie, in unele zile vor manca mai mult, in altele mai putin. De asemenea, in perioada formarii dentitiei incurajati consumul de lichide(apa, sucuri naturale). Nu depasiti 1 pahar de suc de fructe nediluat pe zi la bebelusii de 1 an (datorita continutului mare de fructoza).

Scoate-ti bebelusul la soare macar 15-20 minute pe zi( nu in dupamiezile toride de vara).

Petreceti timp cu bebelusul dvs, acordati-i atentie si dragoste.

Bebelusul trebuie sa aiba un aport necesar de calorii.

**NU FOLOSITI LAPTE PRAF PENTRU CA IRITA INTESTINELE COPIILOR SI VOR AVEA COLICI.**

**LAPTELE DE VACA NU ESTE RECOMANDAT. PUTETI FOLOSII LAPTELE DE CAPRA DILUAT CU APA.**

**NU ADAUGATI IN MASA BEBELUSILOR:**

1. SARE DE MASA,DOAR SARE DE MARE SAU HYMALAYANA
2. ZAHAR,DOAR MIERE SAU SIROP DE ARTAR SAU EXTRACT DE STEVIE
3. CONDIMENTE PICANTE
4. GRASIMI ANIMALE
5. CONSERVANTI ALIMENTARI

## **Retete:**

***Piureuri de fructe ( mere, pere, banane,nectarine, caise, piersici, cirese)***

Ingrediente:

Mere, pere, banane sau combinatii

Preparare:

Se pun in blender si se mixeaza pana devin pasta. Dupa 1 an se poate adauga scortisoara sau alte condimente usoare.



### ***Piure de dovleac cu curmale***

#### Ingrediente:

¼ dovleac

3 curmale taiate marunt

1/2 lingurita ulei de cacao/cocos(optional) – daca aveti unt trebuie topit la bay marine

#### Preparare:

Se mixeaza in blender pana devin pasta.

### ***Supa crema de legume***

#### Ingrediente:

Sucul de la 1 lamaie

1 avocado

1 rosie

½ morcov

1 legatura mica de salata/spanac sau frunze de papadie

#### Preparare:

Se pun in blender pana devin crema.

### ***Piure de kale/spanac, avocado si banana***

#### Ingrediente:

2-3 frunze kale, spanac sau verdeata cu frunza nu foarte dura

¼ avocado

½ banana

#### Preparare:

Se pun toate ingredientele in blender si se mixeaza.

### ***Suc de morcovi cu sfecla si piersica***

#### Ingrediente:

2-3 morcovi tineri

1/2 sfecla mica

2 piersici coapte/pere

1 tija de telina(optional)

Preparare:

Se dau toate ingredientele prin storcator pana rezulta sucul.

***Suc de telina/spanac cu lamaie si patrunjel***

Ingrediente:

O mana frunze de telina sau spanac

Sucul de la ½ lamaie

Cateva frunze de patrunjel

Preparare:

Stoarceti ingredientele cu ajutorul unui storcator. Diluati sucul cu apa(jumatate suc, jumatate apa). Puteti adauga miere.

***Sos de mere***

Ingrediente:

1 mar

½ lingurita vanilie

½ lingurita scortisoara

½ lingurita spirulina

Preparare:

Se pun ingredientele in blender si se mixeaza pana devin cremoase. Spirulina este o sursa extrem de buna de vitamine, minerale, proteine si enzime, ce ajuta la formarea celulelor copiilor.

***Piure de avocado si mango***

Ingrediente:

1 mango

1 avocado

Preparare:

Mango se curata si se face suc in storcator. Avocado se curata, se piseara, iar apoi se adauga sucul de mango. Copii il adora.

***Guacamole***

Ingrediente:

½ rosie

1 avocado

½ catel usturoi/ceapa (putin) - optional

Sucul de la ¼ lamaie

Preparare:

Se mixeaza ingredientele in blender.

### ***Piure de dovleac cu cartof***

Ingrediente:

1 cana cartof

1/2 cana dovleac

Preparare:

Se curata si se spala legumele, apoi se fierb la foc mic timp de 6 minute sau pana sunt moi. Se pun in blender cu putina apa plata si se mixeaza pana devin piure.

Dupa ce se raceste se imparte in portii de ¼ cana si se pune in frigider. Poate fi consumat timp de 3 zile. Se incalzeste putin inainte de servire(nu la microude).

### ***Smoothie de banana cu spanac***

Ingrediente:

1/2 banane

1/4 portocala

1-2 frunze de spanac

putin suc de portocala

Preparare:

Se pun ingredientele in blender si se mixeaza. Poate fi pastrat in frigider timp de 1-2 zile.

### ***Suc de pepene***

Ingrediente:

Pepene rosu sau galben

Preparare:

Se stoarce pepenele fara coaja in storcator sau se mixeaza in blender, iar apoi se strecoara.

### ***Banana cu lapte de cocos***

### Ingrediente:

1 banana

½ cana lapte de cocos\* sau lapte de migdale

### Preparare:

Se piseaza banana intr-un caston, iar apoi se adauga laptele de cocos/migdale.

\*laptele de cocos poate fi achizitionat online. Alaturat veti gasi reteta pentru laptele de migdale.

## ***Lapte de migdale***

### Ingrediente:

300g migdale sau nuci romanesti, caju, macadamia, susan, ovaz

2 l apa plata

### Preparare:

Se pun migdalele la hidratat(inmuiat) timp de 4-5 ore(la nuci in jur de 1 noapte). Apoi se pun in blender cu apa plata, se mixeaza si se strecoara printr-o strecuratoare fina, tifon, sau o punga de strecurat laptele(se gaseste la magazinele online ex. Raw Vegan Mall). Pulpa se foloseste la deserturi sau se adauga in piureul de fructe.

## ***Piure de banana cu mar***

### Ingrediente:

1/2 mar(fara coaja)

½ banana

1 lingura fulgi de ovaz

½ lingura stafide taiate marunt

1/3 cana apa

### Preparare:

Puneti ingredientele in blender si mixatile pana devin cremoase.

***Mancarea bebelusilor se poate pastra in frigider.Pentru prezervare folositi suc de lamaie, lime sau portocala. Preparati portii mici, ce va ajunga pe o zi. Astfel mancarea isi pastreaza nutrientii, iar bebelusul dvs. va creste sanatos.***

*Un organism sanatos se formeaza din primele luni de viata.*

Unele ingrediente se pot cumpara online de pe diferite siteuri inclusiv: [www.superalimente.ro](http://www.superalimente.ro)