



DIVERSIFICAREA
raw și vegană

Sfaturi și rețete pentru
bebeluși și copii mai mari

Ligia Pop

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

*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 izbutește 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 traduceri 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.

*Consecințele hranei
sub formă de piure*

02



Din cartea citată anterior, *Baby-Led Weaning*, aflăm, de la paginile 16-18, următoarele:

„Mâncarea sub formă de piure, oferită cu lingurița, nu reprezintă o opțiune rea, dar nu este necesară. [...] Dată fiind consistența mâncării preparate ca piure, aceasta e ușor de supt dintr-o linguriță; și nu trebuie să fie mestecată. Dacă, în preajma vârstei de 6 luni, bebelușului nu i se dă șansa să facă experimente cu un gen de hrană ce necesită mestecare, abilitatea lui de a deprinde ce înseamnă masticajia va fi întârziată. Copilașii de un an sau mai mult cărora nu le-a fost introdusă deloc hrană sub formă solidă s-ar putea să nu mai învețe niciodată să mestece și să înghită bucăți de mâncare.

Capacitatea de a mesteca este importantă, la bebeluși, din multe motive, inclusiv dezvoltarea abilității de a vorbi, efectuarea unei digestii corecte și puțința de a mânca fără să intervină accidente precum înecarea. [...] Atunci când primește mâncare sub formă de piure, cu lingurița, are tendința să o aspire în spatele gurii, de unde nu poate fi mutată cu ușurință dintr-o parte într-alta, astfel că micuțul se poate sufoca. [...] Pentru un bebeluș se dovedește greu să mănânce piure fără să se înece, motiv pentru care mulți dintre ei refuză hrănirea cu lingurița. [...] Alții nu știu când să se oprească, fiind înclinați să mănânce mai mult decât le este necesar. Asta nu înseamnă că bebelușii a căror alimentație a fost deja diversificată nu pot consuma piureuri. Problema se ivește atunci când li se oferă doar mâncare păstoasă, fără a li se permite să aibă propriile opțiuni alimentare.“ În alte pasaje ale cărții, autorii subliniază faptul că nu este indicată apelarea la trucuri sau la anumite sunete pentru a convinge un bebeluș să îngurgiteze cu forța ceea ce doresc părinții săi.

Trebuie să reținem că bebelușul va mânca întotdeauna doar ce îi place și, de asemenea, că va urma permanent exemplul celor alături de care stă la masă zi de zi. De aceea, el trebuie lăsat să încerce mereu altceva și să-și formeze gustul pentru această experiență unică numită „mâncare“. Nu vă așteptați ca bebelușul sau copilul să aleagă să mănânce sănătos dacă nu își vede părinții și frații că procedează astfel. Deoarece micuții își doresc să fie întotdeauna precum adulții ori copiii mai mari din familie, le vor călca neabătut pe urme.

De asemenea, dacă pe parcursul diversificării – sau poate mai târziu –, copilul își va manifesta unele preferințe pentru produse de origine animală, chiar dacă sunteți





La 35 de ani, **Ligia Pop** este autoarea a șase cărți: *Pași în lumea muzicii*, *Rețete vegane fără foc* (laureată a Gourmand World Cookbook Awards), *Germeți și vlăstari: surse de sănătate și energie*, *Deserturi pentru părinți și copii sănătoși*, *Sfaturi pentru o viață mai sănătoasă* și *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere naturală și un bebe sănătos*.

Activează ca *raw food chef* (maestru bucătar specializat în hrana fără foc), e consultant în nutriție, susține demonstrații culinare și organizează anual la București *Raw Generation Expo*, care promovează pe plan național un stil de viață sănătos. Este gazda show-urilor TV online „Ligia’s Kitchen” și „De vorbă cu Ligia”. A câștigat, alături de alți 15 bucătari din lume, titlul mondial *YouTube Next Chef*. Licențiată în muzică la Universitatea de Arte „George Enescu” din Iași, Ligia Pop e profesoară de pian.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Întrucât una dintre etapele delicate din viața tinerilor părinți o constituie diversificarea hranei bebelușului, cartea îi ghidează competent asupra celor mai potriviți pași de urmat, cunoștințele autoarei fiind dublate de experiența sa nemijlocită.

Pe lângă numeroase sfaturi, cele 165 de savuroase rețete raw și vegane gătite, destinate nu doar copiilor, ci întregii familii, reprezintă o excelentă bază de pornire pentru crearea unor obiceiuri alimentare sănătoase ale micul vostru odor, ce-i vor asigura un start în viață plin de vigoare, elan și bună dispoziție.
