

МАГИ ПАШОВА

По-здраву бебета

„Нупремукa“ ЕООД

Настоящата книга и информацията, която тя съдържа, се предоставят единствено с образователна цел. Текстът няма за цел и не е предназначен да замени внимателното наблюдение, оценката, диагнозата или текущите медицински или хранителни грижи за Вашето дете и не трябва да бъде използван вместо тях. Книгата предоставя обща информация и не се ангажира с гаранции по отношение на приложимостта ѝ към което и да е конкретно лице при каквито и да било конкретни обстоятелства. Читателят поема всички рискове, свързани с предприемането на каквито и да било действия или вземането на решения въз основа на информацията, съдържаща се в книгата. Авторът не поема задължения и не носи отговорност за такива действия или взети решения от читателите на тази книга, както и не носи отговорност за предполагаеми загуби, вреди, щети или увреждания, възникнали във връзка с предоставената в тази книга информация.

По-здравя бебета

© „Нутретика“ ЕООД, издател, 2020
© Магдалена Пашова, автор, 2020
© Магдалена Пашова, фотограф на рецептите, 2020
© Елена Карагьозова, фотограф на портретните снимки, 2020
© Валентина Михайлова, редактор
© доц. д-р. Катя Исса, редактор
© Албена Лимони, Студио ФРАНК, графично оформление, 2020

София, 2020

ISBN 978-619-91741-1-1

Магдалена Пашова

По-здравя
бебета



София, 2020



към третото преработено издание на „По-здравя бебета“

Защо трето? И защо преработено? Това са два въпроса, на които считам за важно да отговоря, преди да ви представя самата книга.

„По-здравя бебета“ е книга, която написах преди 7 години, когато захранвах първото си дете. Малко преди да родя, бях завършила Holistic Nutrition към Canadian School of Natural Nutrition. С тази подготовка ми беше сравнително лесно да се ориентирам сред противоречивите препоръки за захранване, които четях и на български, и на английски.

Давах си ясна сметка обаче, че ако нямах тази подготовка, щях да се чувствам много объркана и стресирана като всяка майка, която иска да захранва бебето си по възможно най-добрия и правилен начин, но на едно място четех едни препоръки, а на друго точно обратните!

Тогава реших да напиша публикация, с която да помогна на майките, търсещи правилния подход. Започнах да пиша и бързо осъзнах, че това не е материал за отделна публикация, а за цяла книга. Изпратих първите три глави на две големи български издателства и едно от тях веднага ми предложи договор за издаването. Останалото е история.

Първото издание излезе в края на 2014 година, а през 2017 година издадохме актуализирано второ издание въз основа на по-нови проучвания. И двете издания бяха чудесно приети и за тези години съм получила стотици писма от благодарни майки, за които „По-здравя бебета“ е била ценен помощник в захранването.

ЗАЩО ТОГАВА РЕШИХ ДА НАПРАВЯ ТРЕТО ИЗДАНИЕ?

Част от съветите в книгата вече не са актуални, тъй като в периода 2017 – 2019 година много от развитите държави са променили официалните си препоръки за захранване по отношение на въвеждането на алергени. На базата на сериозни проучвания, проведени във Великобритания и Япония, е доказано, че ранното въвеждане на алергени е за предпочитане и може да има протективен ефект.

Като майка за първи път при захранването на голямата си дъщеря съм се придържала повече към класическия и по-познат метод за захранване с пюре и каши. Този метод е и във фокуса на първите две издания на книгата. Като майка за втори път, натрупала повече опит и увереност и разполагаща с по-ограничено време, исках да насърча бебето си да се храни

самостоятелно от по-ранна възраст. Затова се насочих към метода „Захранване, водено от бебето“, който занапред в книгата ще означавам с популярното му съкращение ЗВБ. Открих безспорните предимства на този метод, като го прилагах в комбинация с класическия и смятам, че си взех най-доброто и от двата. Тази нова опитност обаче правеше предишните две издания на книгата ми непълни.

За мен логичният избор в този момент беше да спра разпространението на книгата или да я преработя, така че да съдържа най-актуалните световни препоръки в областта на захранването и да отразява по-пълно личния ми опит.

Избрах второто, защото вярвам, че наистина има какво да споделя с майките и как да им помогна да минат по-леко, с повече увереност и повече вдъхновение през объркващия, но и много вълнуващ етап на захранването!

Също така, избрах да публикувам третото издание на книгата сама, без издателство, за да участвам не само в създаването на текста, а в цялостното художествено оформление на книгата. Исках „По-здравя бебета“ да бъде модерна книга за модерната майка – практична, лесно четима, цветна и с повече рецепти. Вярвам, че това, което постигнахме, отразява мечтата ми!

С КАКВО Е ПО-РАЗЛИЧНО ТРЕТОТО ИЗДАНИЕ?

В него част от теоретичните текстове от предишните две издания са съкратени, за да падне фокусът изцяло върху практическата част от захранването, която основно интересува майките.

Всички препоръки са актуализирани въз основа на световния научен опит в областта на захранването.

Без значение дали ще изберете да следвате класически метод на предлагане на пюрирана храна или ЗВБ, в третото издание на „По-здравя бебета“ ще намерите практични насоки и за двата.

Книгата съдържа близо двойно повече рецепти, като голяма част от тях са подходящи както за бебето, така и за цялото семейство.

Третото издание е по-цветно, с повече снимки и, надявам се, по-практично от предишните две.

КАКВО СЪДЪРЖА КНИГАТА?

Първата част на третото издание, както и на предишните две, се фокусира върху смисъла на храната и захранването, както и върху цялата теоретична информация, от която се нуждаете, когато достигнете този ключов за бебето и цялото семейство период. Препоръките в книгата са съобразени с официалните постановления на Световната здравна организация (СЗО), Националния Център по Обществено Здраве и Анализи (НЦОЗА), УНИЦЕФ, Националната здравна служба на Великобритания (NHS), Американската академия по педиатрия (ААП) и Канадското Педиатрично Обществото (КПА). При наличие на несъответствия в техните препоръки разликите са от-

белязани. Най-сериозните разминавания към момента са по отношение на храненето с алергени, тъй като официалните препоръки у нас все още не са актуализирани на база на новия световен научен опит.

▲ *Втората част* на книгата е изцяло с практическа насоченост и съдържа 80 рецепти. Част от тях са предимно „бебешки“ рецепти, подходящи за първите седмици от храненето, когато целта е бебето да опита нови храни и нови вкусове. Останалите рецепти обаче, към които може да се насочите след първите седмици на храненето, са подходящи и за цялото семейство. Това ги прави изключително практични за заети майки, които не разполагат с време да приготвят специална „бебешка“ храна и да готвят отделно за останалите членове на семейството.

За улеснение някои рецепти са отбелязани със знак „За мама и бебе“. Те са подходящи за обяд, когато мама и бебе са сами вкъщи и мама няма време да пригответи отделна храна за себе си. Други рецепти имат знак „За цялото семейство“ и могат да бъдат предложени за закуска, обяд или вечеря на всички у дома.

Надявам се „По-здрави бебета“ да бъде ваш полезен справочник в периода на хранене и кулинарно вдъхновение за рецепти, които ще станат любими на семейството ви и ще продължите да ги приготвяте дълго след като сте захранили напълно бебето си!

В същото време подчертавам, че книгата има само информативен и насочващ характер. Индивидуални препоръки относно храненето на вашето бебе следва да получавате само от своя педиатър. Уверете се, че се доверявате на лекар, който прилага актуалните научни разбирания по отношение на храненето.





No-32nabu
dedema

Захранване от 6-ия до 12-ия месец



До този момент вече сте разбрали, че всяко нещо, направено от бебето ви за първи път, е събитие, което ви носи много радост и вълнение. Едно от най-вълнуващите събития през първата годинка на детето е първото предлагане на твърда храна, различна от мляко. То бележи началото на една нова епоха в живота на бебето: периода на захранването.

Кога и как да започнем със захранването, кои да са първите храни, по какъв начин да са приготвени, през какъв период да се въвеждат, за какви реакции да следим – тези и още много въпроси вълнуват родителите, на които им предстои да захранят своето растящо бебе. Информацията, свързана със захранването, в книги и в интернет е обемна и често пъти объркваща. Към нея се прибавят съветите на семейството, приятелите и близките, много от които считат, че даден начин е правилен само защото те са го прилагали.

Истината е, че през последните години се правят редица проучвания в областта на захранването, ролята и въздействието на първите храни, а това води до налагане на нови разбирания, нови препоръки и отричане на стари модели. Понякога популяризирането на тези нови препоръки отнема време и едновременно в информационното пространство битуват нови и стари разбирания, което обърква родителите. За жалост, дори и специалистите не винаги следят най-актуалното в областта.

Ще дам пример с една разпространена преди години практика за захранване с плодов или зеленчуков сок. Имам спомен от времето, когато моят брат беше бебе, а аз бях на 5 години и майка ми изцеждаше сок от морков и ябълка като първо ги стържеше на ренде, а после ги изцеждаше през марля. По онова време нямаше сокоуистусквачки. Днес практиката за захранване със сок е отречена и се счита дори за рискова. През юни 2017 г. Американската академия по педиатрия публикува становище, базирано на редица проучвания от последните години и на наблюдения върху растящия брой на деца със затлъстявания и зъбни проблеми. Според това становище даването на плодов сок на деца до 1 годинка не е препоръчително, а при по-големите деца могат да се предлагат ограничени количества от време на време. Въпреки това, някои майки у нас продължават да получават препоръки за захранване със сок!

Друга, още по-сериозна промяна, е свързана с въвеждането на храни алергени. Догореди няколко години се препоръчваше въвеждането им да бъде отложено с цел избягване на хранителни алергии. Когато подготвих първото издание на „По-здравява бебета“, повече

то препоръки бяха за по-късно въвеждане на ядки, фъстъци, глутен и други сериозни алергени. Аз самата захраних първото си дете с повечето алергени след навършване на годинка. Междувременно в резултат на сериозни проучвания по темата като по-безопасен се възприе подходът всички храни алергени да бъдат въведени в малки количества преди навършване на годинка. Подробности за тези проучвания, които станаха причина държави като САЩ, Канада, Великобритания, Япония и други да променят официалните си препоръки за захранване в периода 2017 – 2019 г., ще прочетете по-долу в тази глава. Ще споделя и опита от захранването на второто ми дете, което се роди в края на 2019 г. и е захранвано изцяло по новите препоръки за въвеждане на алергени.

Всичко това следва само да покаже, че говорим за динамична и непрекъснато променяща се материя. В тази глава ще се опитам да обобща най-важните моменти от валидните към момента препоръки за захранване, като е напълно възможно в бъдеще някои от тях също да бъдат променени въз основа на по-нови проучвания.

Онова, което безспорно ще си остане непроменено, е идеята, че при захранването бебетата имат нужда от възможно най-чистата и качествена храна, която можете да им осигурите, както и че независимо от препоръките и схемите, които следвате, е важно да се водите преди всичко от сигналите, които ви дава Вашето собствено бебе, защото всяко едно дете е уникално и има свой собствен ритъм на развитие.

СМИСЪЛЪТ НА ЗАХРАНВАНЕТО

Преди да навлезем в подробности по темата, бих искала да уточним какъв точно е смисълът на храненето. Той далеч не се изчерпва само с предлагането на твърди храни, както мислят мнозина!

Захранването е свързано с *внос на полезни вещества и енергия в организма*. Ако през първите 4-6 месеца след раждането млечното хранене е напълно достатъчно за да задоволи хранителните и енергийни нужди на бебето, то след този период въпросните нужди нарастват, а способността на млякото да ги задоволи все повече намалява. Много ярък пример в това отношение е минералът желязо. Бебетата се раждат със запас от желязо, натрупан през последните седмици на бременността. Счита се, че отложеното клампирани на пъпната връв при раждането допълнително увеличава този запас. Но при всички случаи към 6-тия месец след раждането той започва да се изчерпва. В същото време потребностите на бебето се увеличават – от 0,27 мг на ден до 6-ия месец, на 11 мг на ден в периода от 6-ия до 12-ия месец. Единственият начин малкото човече да получи допълнителното количество е през храни, богати на желязо.

Захранването е *имунологичен процес*. С всяка нова храна имунната система на бебето се сблъсква с нов, непознат за нея белтък. Тя трябва да се научи да го разпознава, приема и използва. При повечето бебета това протича гладко. При някои обаче имунната система реагира по-бурно и бебето отключва алергия или гразнимост към белтъчния компонент на определени храни. В много от случаите тези алергии се изразяват, в други – не.

Захранването е и възможност за бебето да развие редица нови *орално-моторни умения*. Замисляли ли сте се с колко много умения е свързан актът на хранене, който всеки от нас извършва по няколко пъти на ден? За нас е напълно естествено да поемаме храна с устата си, да я местим от ляво надясно или обратно, да гъвчем, да я движим от предната част на устата към гърлото и да преглътнем. За нас е нормално храната ни да има различна текстура – понякога да е течна (смутти, крем супа), друг път да е пасирана (хумус, хайвер), да има парчета (супа, яхния), да бъде на парчета (салата, месо) и т.н. За бебето обаче всичко това е НОВО! Досега то е поемало единствено и само течна храна под формата на мляко. Предстои му да научи, че храната може да има различни форми и текстури, и че освен да засмуква и гълта директно, следва да обработва по различен начин храната с уста, език, венци и зъби.

Новата храна не само има различна форма, гъстота и текстура, но също така се различава по вкус и аромат от млякото, което е универсално. В процеса на захранване бебето има възможност да развие и *сензорните си възприятия* като допир, зрение, слух, вкус и обоняние, а нашата роля е да му помогнем като му предлагаме разнообразие и му говорим за различните храни. По време на захранването бебетата научават думите, свързани с храна и хранене. Важно е, когато храним бебето, да говорим с него за храната. Да назоваваме имената на различните храни, вкусовете (сладко, солено, горчиво, кисело), да го научим как да показва, че е гладно, жадно или сито, че харесва или не харесва нещо. Допълнително, развитието на уменията за хранене е свързано с развитие на говорни-

те умения и речта. Повече за тази важна връзка и защо бебета, които не се хранят с твърди храни, често имат проблем с проговарянето, може да прочетете в книгата „Умно бебе“ на логопеда и специалист по ранно детско развитие Ива Александрова.

Освен говорни умения, захранването е възможност да насърчаваме и *моторните умения* на бебето. При храненето то открива нови начини да използва ръцете си и да осъществява координация между ръцете и очите. Независимо кой метод за захранване следвате, е важно отрано и редовно да предлагате на бебето храна на парчета за ядене с ръце и да го насърчавате да се храни самостоятелно. Първоначално бебето използва само палмарен захват, т.е. хваща храната с цяла длан. В последствие започва да прилага пинсетен захват. Самостоятелното използване на лъжица също е добре да се насърчава отрано.

ХРАНЕНЕ СПОРЕД АПЕТИТА (RESPONSIVE FEEDING)

Понятието *responsive feeding* е въведено от СЗО и е свързано с въградения регулатор на апетита, който бебетата имат! Те усещат чудесно кога са гладни и кога са сити. Ако по време на захранването се съобразим със сигналите, които ни подават, можем да им помогнем да запазят това чудесно умение! Ако обаче решим, че ние ще определяме колко точно трябва да ядат, това умение се губи, защото бебето решава: „Аз не знам кога съм гладно и кога сито. Мама знае по-добре“. Това е масово допускана грешка, заради която много деца в по-късна възраст и много възрастни се

хранят, без да са действително гладни!

Водени от най-добри намерения, родителите често си мислят, че знаят по-добре от бебето кога точно и колко точно трябва да изяде то. Дори когато бебето ясно им показва, че не е гладно като извива глава и плюе, родителите може да се опитат по всевъзможни начини да го убедят да изяде още 1, 2, 3 или повече лъжички, защото бурканчето е едиг колко си милилитра и някъде пише, че на *х* месеца бебето трябва да приема *у* грама на хранене. Този подход е сигурен начин бебето ви да загуби въградения регулатор на апетита си.

Много по-ефективен е подходът на responsive feeding, при който вие решавате колко храна да предложите, бебето ви решава колко от предложеното да изяде, а вие уважавате и приемате решението му. Едно здраво бебе, на което редовно се предлага храна, което наддава и развива нови умения, няма опасност да остане гладно, дори ако не изяде всеки път определените в даден норматив грамове/милилитри. Много по-нормално е в някои дни да хапва повече, в други по-малко. В крайна сметка при нас, възрастните, е същото, нали?

НАЧАЛО НА ЗАХРАНВАНЕТО

Най-точният отговор на този въпрос, кога да поставим началото на захранването, е: *когато бебето е готово за захранване!* А тази готовност най-често настъпва между 4-и и 6-и месец.

Всяко бебе е уникално и различно. Всяко бебе пропъзва, прохожда и проговаря по различно време. Нормално е и готовността за хранване да се прояви по различно време. Разбирате, че бебето е готово за хранване, когато налице са едновременно следните 3 сигнала:

- ✿ Бебето има контрол върху движенията на главата си, когато седи седнало в столче за хранене или подпряно на възглавници.
- ✿ Може да взема самостоятелно предмети с ръка и да ги поставя в устата си.
- ✿ Намалява рефлексът на избутване, т.е. когато предложите на бебе храна с лъжичка, то да преглъща повече, отколкото да изплюва.

Допълнителни сигнали за готовност са скъсеният интервал между отделните хранения, при който бебето дава сигнал, че е гладно по-рано от очакваното, както и вниманието му към вашата храна – гледа към чинията ви, посяга или изразява по друг начин интереса си.

Световната здравна организация (СЗО), Европейското общество по педиатрична гастроентерология, хепатология и хранене (ESPGHAN), Европейският орган по безопасност на храните (EFSA), УНИЦЕФ и повечето национални асоциации по педиатрия и хранене еднородно препоръчват започване на кърменето до един час след раждане и изключително кърмене през първите 6 месеца от живота. ESPGHAN уточняват, че хранването може да започне най-рано след 17-ата и не по-късно от 26-ата седмица.

Стартирането на *захранване преди 17-ата седмица* е свързано с риск от изместване на кърмата от за-

местващи храни с по-ниска хранителна стойност, които поради незрелия си стомашно-чревен тракт бебето не може пълноценно да усвои. Това на свой ред създава предпоставка за хранителни дефицити, диария, изоставане в растежа и отключване на хранителни алергии.

Късното *захранване след 26-ата седмица* също крие рискове от изоставане в растежа и развитието на бебето, както и на хранителни дефицити, като най-сериозни са предпоставките за липса на желязо. Кърмата е бедна на желязо, а до 6-ия месец запасите, с които бебето се ражда, се изчерпват и, за да бъде избегнат рискът от анемия, важният елемент следва да бъде компенсиран чрез подходящи заместващи храни.

В България все още съществува практика майките да се насърчават към ранно хранване, въпреки че официалните държавни препоръки на Националния център за обществено здраве и анализи (НЦОЗА) са именно за хранване в периода между 4-ия и 6-ия месец.

Освен за бебето, стартирането на хранването около 6-ия месец е добре и за кърмещата майка. Безспорно да разполагаш с храна за бебето си винаги и по всяко време, без да се съобразяваш с температурни и хигиенни условия, е голямо удобство за майката!

Изключителното кърмене гарантира доброто стимулиране на лактацията. С въвеждането на допълнителна храна количеството кърма, произвеждана от майката, естествено намалява. Съществуват теории, че изключителното кърмене предпазва майката от повторно забременяване, а забременяването скоро след раждане, преди да се е възстановил организъмът на жената, не е желателно. Макар да не считам кърменето за надеждна контрацепция, факт е, че ексклузивно

кърмещите майки имат по-дълга лактационна аменорея (липса на менструален цикъл след раждане), което на свой ред отлага навлизането в менопауза.

Не на последно място: при продължително ексклузивно кърмене майката губи по-бързо допълнителните килограми, натрупани през бременността, и възстановява фигурата си от преди този период.

С други думи, няма причини да бързате със хранването, преди бебето ви да навлезе в периода 4-и – 6-и месец, а кога точно ще поставите началото, зависи от това кога вашето бебе ще покаже сигнали за готовност за хранване.

Изключение може да се допусне за бебета, които не наддават добре или има друг медицински проблем, заради който наблюдаващият педиатър ще ви препоръча по-ранно хранване, т.е. преди да са налице всички сигнали за готовност. Дори и в тези случаи обаче се започва след 17 навършени седмици.

Друга причина за по-ранно стартиране на хранването може да бъде нуждата от въвеждане на алергени при деца от рискови групи, но повече за това ще стане въпрос след няколко страници.



ВИДОВЕ ЗАХРАНВАНЕ

Съществуват различни методи на хранване, основно разделени в две категории – класически, известни още като хранване по схема, хранване, водено от родителя, или хранване с лъжица; и алтернативни, по-популярни като педагогическо хранване и хранване, водено от бебето. Основната разлика е, че при хранването с лъжица на бебето се предлагат специално приготвени каши и пюре. При педагогическото хранване за бебето не се приготвя специална храна, а му се предлагат микродози с големината на оризово зърно от храната на родителите, като основно родителят храни детето, хващайки микродозата с палец и показалец. При добилото популярност през последните години хранване, водено от бебето – детето получава парчета храна с големината на бебешко юмруче, от които само избира какво да опита и отхапва с венци малки парченца без помощта на родителя.

Всеки от методите си има своите привърженици, а в таблицата по-долу представям основните им предимства и недостатъци.

Плодове

Ако хранвате с пюре, може да започнете с еднокомпонентни пюре, а след като бебето опита няколко Вкуса, да започнете да смесвате по 2 и 3 плода. Към плодовите пюре може да добавяте зърнен компонент, за да повишите хранителната им стойност. След въвеждане на млечните храни, може да смесвате плод с кисело мляко, рикота или извара.

Както вече знаете, добре е да въведете плодовете след зеленчуците заради сладкия им Вкус. Първите пюре, които предлагате, е добре да са минали термична обработка, за да не дразнят бебешкото коремче. Изключение са бананът и авокадото, които може да предложите директно от самото начало. След първите 6-8 седмици от хранването меките плодове като круша, праскова, нектарина, смокини, пъпеш, диня, горски плодове и т.н. могат да се дават и сурови.

Ако хранвате по метода ЗВБ, може да започнете с един плод – термично преработен и нарязан на парчета с подходяща форма. Когато бебето е опознало няколко единични Вкуса, може да започнете да му поднасяте по 2 или 3 плода и да го оставяте да избира само.



Плодовете са чудесна основа за въвеждане на ядките под формата на тахани. Може да ги въведете като добавите към приготвено пюре малко количество тахан – от ¼ ч.л. до 2 ч.л. или като намажете съответното количество на парчетата нарязани плодове при ЗВБ.

В хода на хранването може да предложите на бебето и плодово смути, което да пие от чаша с човка или чаша със сламка. Има десетки варианти за бебешки смутита, които са особено подходящи за лека следобедна закуска.

Интересен вариант за поднасяне на плодовете е и под формата на ледена плодова близалка. Тези лакомства са особено подходящи за периодите на никнене на зъбки, тъй като облекчават дискомфорта.

Пюре от ябълка



6+ МЕСЕЦА

- 1 ябълка
- 30-50 мл кърма или АМ (по желание)



Обелете и нарежете ябълката на кубчета. Варете или гответе на пара 6-8 минути, докато омекне. Пасирайте и при необходимост разредете с кърма/АМ.

Замразете неизяденото пюре във формички за лег.

Ако не добавяте кърма/АМ, може да овкусите пюре то с ½ ч.л. кокосово масло.

Пюре от сливи



6+ МЕСЕЦА

- 5-6 сушени сини сливи
- 30-50 мл кърма или АМ (по желание)

Отстранете костилките и накиснете сливите за няколко часа във вода. Излейте водата и пасирайте. При необходимост разредете с кърма/АМ.

Много често в началото на храненето бебетата имат трудности с изхождането. Няколко лъжички от това пюре решават проблема в много от случаите.

Пюре от авокадо



6+ МЕСЕЦА

- 1 зряло авокадо
- 30-50 мл кърма или АМ (по желание)

Обелете авокадото и отстранете костилката. Намачкайте с вилка и добавете малко мляко. Разбъркайте до получаване на пюре с желаната консистенция.

Авокадото може да бъде предложено и като първа храна за хранване. Има високо съдържание на полезни мазнини, витамини, минерали и антиоксиданти. Меката текстура на добре узрелия плод позволява лесно да се намачка с вилка на пюре или да се нареже на пръчици за ядене с ръце при ЗВБ.

Бананови пръчици



6+ МЕСЕЦА

- 1 банан

Обелете банана, разрежете го на 2 половини и всяка половина разрежете на 4 пръчици. Пръчиците трябва да са малко по-големи от бебешко юмруче, така че когато бебето стисне една пръчица, от юмручето му да стърчи толкова, колкото то може да отхапе.

Бананът е една от първите храни за ядене с ръце, която може да предложите на бебето. Не изисква термична обработка и е достатъчно мек, за да може бебето да отхапе и да дъвче само с венци.

Пюре от ябълка и круша



6+ МЕСЕЦА

- 1 ябълка
- 1 круша
- ½ ч.л. кокосово масло
- ¼ ч.л. канела

Обелете и нарежете ябълката и крушата на кубчета. Сварете или пригответе на пара за 6-8 минути, докато омекнат. Добавете канелата и кокосовото масло и пасирайте.

Пюре от банан, авокадо и боровинки



7+ МЕСЕЦА

- 1 банан
- ½ чаша боровинки
- ½ авокадо
- 30-50 мл кърма или АМ (по желание)

Обелете банана и авокадото. Смесете всички продукти в блендер и пасирайте. При необходимост разрежете с мляко.

Пюре от праскова, ябълка и кисело мляко



7+ МЕСЕЦА

- 1 добре узряла праскова
- 2 кубчета замразено ябълково пюре
- 1 с.л. пълномаслено кисело мляко

Размразете ябълковото пюре. Нарежете прасковата на кубчета и пасирайте заедно с ябълковото пюре. Добавете киселото мляко.

Тази рецепта е пример как може да използвате предварително замразени еднокомпонентни пюре, за да ги добавите към нови.

Пюре от круша, бадемов тахан и овесени ядки



7+ МЕСЕЦА

- 1 круша
- 2 с.л. овесени ядки
- ½ ч.л. бадемов тахан
- 30-50 мл кърма или АМ (по желание)

Нарежете крушата на кубчета. Смесете с овесените ядки, долейте 1 чаша вода и оставете да къкри на тих огън 10-15 минути, докато крушата омекне напълно.

Добавете тахана и пасирайте или намачкайте с вилица. При нужда разрежете с кърма или АМ.

С подобно пюре може да започнете захранването с ядки като първоначално добавяте по ¼ ч.л. и постепенно достигнете до 2 ч.л. Освен с бадемов тахан, може да захраните с лешников, сусамов, фъстъчен и др.

Бebешко смути



7+ МЕСЕЦА

- ½ банан
- ½ замразено манго
- ¼ авокадо
- ¼ чаша спанак
- 1 с.л. овесени ядки
- 1 чаша вода
- 50 мл кърма/АМ или пълномаслено кокосово мляко

Малиново-динени ледени близалки



7+ МЕСЕЦА

- 1 малък резен диня
- 1 малък банан
- 1 чаша малини

Смесете всички продукти в блендер и пасирайте. Предложете на бебето в чаша със сламка или в шише с човка.

Колкото повече бебето приближава първия си рожден ден, толкова по-голяма част от храната му е добре да съдържа парчета или да бъде във вариант за ядене с ръце, а не пюрирана. Така ще го насърчите да дъвче и да се храни самостоятелно. Епизодичното предлагане на пюрирана храна обаче е допустимо и понякога доста удобно. Едно балансирано и засищащо бебешко смути като това може да бъде добра алтернатива на сутрешната или следобедната закуска, ако сте навън и храненето с ръце не е добра идея.

Почистете динята от семките. Сложете всички плодове в блендер или кухненски робот и пасирайте. Налейте във форма за близалки и замразете за 3 часа във фризера.

По подобен начин може да замразите всякакви пюрирани плодови комбинации. Този тип ледени близалки са много успокояващи за бебето в периодите на никнене на зъбки, защото носят приятно облекчение на венците.



Предлагането на каши е много популярно сред нас и е доста разпространено схващането, че кашите се приготвят задължително от брашна или от готови смеси. В действителност много по-лесно е да сварите цели зърна, да пасирате при нужда и да комбинирате с каквото желаете.

Тук Ви предлагам няколко рецепти за приготвяне на домашни каши от различни зърна, Включително и идеи как може да предложите „каша“ за ядене с ръце при ЗВБ или при по-големи бебета.

Каша от просо с праскова



7+ МЕСЕЦА

- 1/4 чаша просо
- 1 праскова
- 1/2 ч.л. кокосово масло или няколко лъжици кърма/мляко
- 30-50 мл кърма/АМ мляко (по желание)

Накиснете просото във Вода предишната Вечер. На сутринта изплакнете, поставете в тенджера и отново покрийте с Вода. Варете 10 минути до готовност.

Обелете прасковата, отстранете костилката, нарежете я на парчета и я поставете в уред за приготвяне на пара за 3-4 минути. Пасирайте и смесете с просото. При необходимост от разреждане добавете млякото.

За бебета над 7+ месеца можете да предлагате прасковата и сурова, като само я намачкате.

Бebetата и малките деца все още не синтезират достатъчно храносмилателни ензими, необходими за разграждането на зърнените храни. Затова предварителното им накисване е чудесна практика, тъй като улеснява храносмилането.



Класическа овесена каша



6+ МЕСЕЦА

- 1 чаша фини овесени ядки
- 1 чаша мляко по избор (кърма/АМ/краве мляко за по-големи деца)

Смесете продуктите в малка тенджера и поставете на умерен котлон. Варете кашата 8-10 минути като разбърквате от време на време.

Готовата каша може да поднесете без нищо, ако я предлагате за първи път или да я комбинирате по някой от следните начини с:

- 1 ч.л. кокосово масло, плодове и щипка канела
- 1 с.л. сметана или кисело мляко и плодове
- 1 ч.л. гхи и сирене
- 3-4 ч.л. плодово пюре
- 1-2 ч.л. тахан

Овесът е култура, която не съдържа глютен, но обикновено се обработва от машини, които се използват за глютенowi култури и така в овесените ядки може да има следи от глютен. На пазара се продават и безглютенowi овесени ядки, за чиято обработка машините се почистват или се използват специално отделни машини, заради което и тези продукти са по-скъпи. В зависимост от това какви ядки ползвате, тези рецепти могат да са без глютен или със следи от глютен.

Овесена каша за ядене с ръце



7+ МЕСЕЦА

- 1 чаша овесени ядки (около 100 г)
- 100 мл кърма/АМ или пълномаслено краве мляко
- щипка канела

Този рецепта е чудесна идея за бебета, които следват ЗВБ или вече са минали етапа на пюретата и предпочитат да се хранят сами. Много се харесва и на по-големите деца. За по-добро разграждане и усвояване може да накиснете ядките за една нощ във вода и да изплакнете на сутринта. В този случай добавете само 1-2 с.л. мляко. У нас е прието краве мляко да се дава едва след годинка. В много страни по света обаче се допуска употребата му при готвене след 6 месеца с уговорката, че не може да замести кърмата/АМ като основно млечно хранене.

Смесете овесените ядки с млякото и канелата. Изсипете в малка тавичка и загладете с шпатула. Дебелината на блата трябва да е между 1 и 2 см.

Печете на предварително загрята на 180° С фурна 20 минути. Извадете от фурната и нарежете с нож на ивици. Кашата все още може да ви се струва мека, но докато изстива, се стяга допълнително.

Съхранявайте неизядените парчета до 2 дена в хладилник или замразете във фризер.