

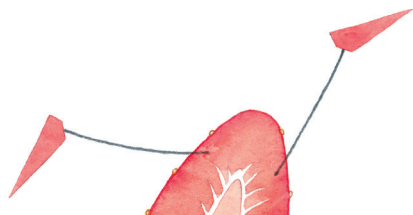


TARTALOM

Bevezetés 6

Reggelik	23
Harapnivalók	37
Zöldségek	57
Tészták	91
Szárnyasok	109
Halak	139
Húsételek	165
Édességek	191

Tárgymutató 217
Köszönetnyilvánítás 222



BEVEZETÉS

Az elmúlt több mint 25 évben a csecsemők és kisgyermekek számára összeállított receptjeim alapján készült, ízletes és tápláló ételek milliónyi háztartásban kerültek az asztalra (illetve valószínűleg jutott belőlük a falra és a padlóra is). Rendszeresen töltik csordultig a postaládámat a sikeres elválasztásról beszámoló, büszkén papírra vetett történetek, és az általam megálmodott ételeket csócsáló babák képeit és videóit is nagyon szívesen nézegetem.

Hogy mi a csecsemők és kisgyermekek egészséges étkezésének titka? A megoldás egyszerű: kísérletezzünk különböző ízű és állagú, egészséges ételek széles skálájával az elválasztás első pillanatától. Sok szülő aggódik az elválasztás miatt; azonban ez természetes, hiszen épphogy megszoktuk a szoptatást, máris újabb változás jön. Gyakran tesszük fel magunknak a kérdést, milyen ételekkel is kezdjük, mennyit adjunk belőle, megpróbálkozunk-e az igény szerinti elválasztással, és mit tegyünk, ha a kicsi fulladozik az ételtől. Bár számtalan szülő továbbra is pépes ételekkel kezd, és kanállal eteti a kicsit, az igény szerinti elválasztás (BLW, azaz Baby-Led

Weaning) egyre népszerűbb. Egyesek úgy érzik, érdekesebb egyetlen módszerrel próbálkozniuk, azonban nem kell választanunk ezek közül. A kicsi hat hónapos kora körül kedvünk szerint ötvözhetjük az igény szerinti elválasztás egyes elemeit a kanállal való táplálással, ha úgy érezzük, ez felel meg leginkább gyermekünk igényeinek.

A siker kulcsa az, hogy a kicsi saját tempójában haladjunk, és adjuk meg neki a lehetőséget, hogy különböző ízű és állagú ételeket fedezzen fel. A legtöbb családban beválik, hogy kezdetben a püréket a falatkákkal váltogatva kínálják a babának.

Receptkönyvemet úgy állítottam össze, hogy önmagában is alkalmazhassák mindazok, akik emellett döntenek, ám akár legnépszerűbb könyvem, a kedvenc püré-receptjeimet tartalmazó *Babaétrend* című kötet kiegészítéseképpen is szolgálhasson. Bármelyik módszert is választod, végig ott fogok állni melletted, hogy segítsek neked és a babádnak ízletes és tápláló receptjeimmel, egyszerű ötleteimmel és praktikus tanácsaimmal; így gyermekednek a táplálkozás már a kezdet kezdetén pozitív élmény lesz.

Mi az az igény szerinti elválasztás, és miben különbözik a pürékkel való táplálástól?

Az elválasztásnak két formája létezik: a kanállal való táplálás és az igény szerinti elválasztás (BLW). A legtöbb anyuka számára bababiztos püréreceptjeimmel váltam ismertté: könnyvemben pépes állagú, egyszerű ízű ételekkel indítok, és fokozatosan vezetem be az új ízeket és textúrákat, majd a kicsi hat hónapos kora körül (vagy amikor már maga is képes megfogni és a szájához emelni az ételt) a puhára főzött falatkák is megjelennek. Az igény szerinti elválasztás lényege, hogy féléves korától hagyjuk önállóan étkezni; ne kínáljuk pürékkel, és kanállal se etessük. Így a kicsi rögtön megkapja a lehetőséget arra, hogy különböző ízű és állagú ételeket fedezzen fel, számtalanféle élelmiszert megkóstoljon, és már az elején egészséges étkezési szokásokat alakítson ki.



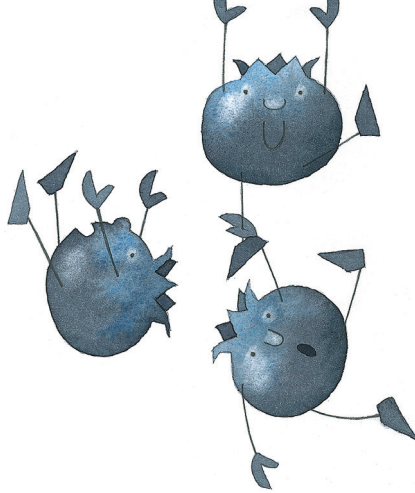
Jelek, amelyek arra utalnak, hogy a kicsi kész egyedül enni

Figyeljünk azokra a jelekre, amelyek arra utalnak, hogy a baba készen áll a puha állagú falatkák fogyasztására:

- * segítség nélkül felül,
- * már nem löki ki a szájából a szilárd ételeket a nyelvével,
- * a szem-kéz koordinációja kellően fejlett ahhoz, hogy megfogja és a szájához emelje az ételt,
- * tud rágni, még akkor is, ha csak kevés foga van, vagy még egyáltalán nincs,
- * hajlandóságot mutat arra, hogy szívesen részt venne a családi étkezésekben.

Eleinte előfordulhat, hogy a kicsi csak játszik az étellel, ám ez is fejlődésének része. Hamarosan elsajátítja majd, hogyan kell szopogatva, megrágva elfogyasztani.

A koraszülött babák elválasztását érdemes az ajánlott 26 hetes kor előtt elkezdni, így esetükben a BLW kezdetben nem alkalmazható. Fejlődésük gyakran lassabb, ami azt jelenti, hogy hat hónapos korukban még nem feltétlenül tudnak segítség nélkül felülni, illetve bánni az étellel.



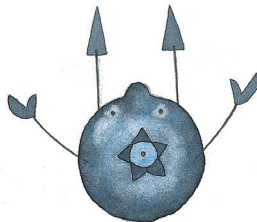
Anyatejes táplálás

Amikor elkezdjük szilárd étellel táplálni a babát, nem szabad elfelejtenünk, hogy továbbra is az anyatej a legmegfelelőbb és legtermészetesebb táplálék a fejlődő szervezet számára, illetve ez tartalmazza az összes olyan tápanyagot, amelyre a kicsinek az első hat hónapban szüksége van. Az anyatej a legjobb a babának, így amennyiben előfordult bármilyen allergia a családban, különösen fontos, hogy hat hónapos koráig megpróbáljuk kizárólag ezzel táplálni, mielőtt elkezdenénk bevezetni a szilárd ételeket. A kicsik az első egy évben mindenképpen kapjanak anyatejet vagy tápszert. Hat hónapos és egyéves koruk között

naponta 500–600 milliliternyi anyatejre vagy tápszerre van szükségük.

Az igény szerinti elválasztás előnyei

Az igény szerinti elválasztás arra buzdít, hogy a család együtt egyen, így a kicsi már a kezdetektől élvezheti a társas étkezés előnyeit. Bár az elfoglaltabb családoknál nem mindig van idő a közös étkezésre, mindenképpen érdemes beiktatni ezt, akár csak hetente néhány alkalommal. Ha a kicsi rendszeresen kap abból az ételből, amit családtagjai is fogyasztanak (hozzáadott só vagy cukor nélkül), könnyebben sajátít el egészséges étkezési szokásokat, hiszen ezek a püréknél sokkal változatosabb ízű és állagú ételek étrendjének szerves részeivé válnak. Azok a babák, akik csak néhány fajta ételt kapnak, később válogatóssá válhatnak, míg azok a csecsemők és kisgyermekek, akik megkóstolhatják a rakott ételeket vagy épp az egzotikus curryt és a tagine-t, könnyebben elfogadják az új ízeket. Megfelelő fűszerezéssel az ételek hozzáadott só nélkül is finomak.



A pépes ételek előnyei

Bár a brit egészségügyi minisztérium ajánlása szerint a baba hat hónapos koráig nem szabad elkezdni az elválasztást, és a kicsiket kizárólag anyatejjel kell táplálni; a csecsemők igen különböző ütemben fejlődnek. Ha úgy látjuk, hogy a gyermek szívesen elhagyná az anyatejes vagy tápszeres táplálást, már 17 hetes korától megpróbálhatunk egyszerű, szilárd ételeket kínálni neki – ám sohasem azelőtt, hogy a kicsi emésztőrendszere kellőképpen kifejlődött volna ahhoz, hogy az anyatej vagy tápszer mellett más táplálékot is fel tudjon dolgozni. Hat hónapos koruk előtt a csecsemők szem-kéz koordinációja általában nem elég fejlett, ez pedig az igény szerinti elválasztás egyik alapfeltétele; így ez esetben ne alkalmazzuk. A pürék és a pépesre tört ételek kiváló átmenetet képeznek a folyékony és a szilárd ételek között, és ha kanállal tápláljuk a babát, azt is könnyebb megállapítani, mennyit evett. A hat hónapos gyermek mind a brit egészségügyi minisztérium, az Európai Unió, az Egészségügyi Világszervezet (WHO), mind a Brit Dietetikusok Szövetsége

ajánlása szerint kaphat pépesre tört vagy pürésített ételeket, illetve puha falatkákat az elválasztás kezdeti időszakában.

Hat hónapos korától a kicsinek szüksége van az élelmiszerekben található vasra, ugyanis az anyatejből már nem jut hozzá elegendő mennyiséghez. Amennyiben a baba hat hónapos, és most kezdtük meg az elválasztást, ha a vasban gazdag ételeket (csirkét vagy más húsokat) pürésítés nélkül kínáljuk neki, nehezen tudja elfogyasztani őket, így hiányt szenvedhet ebből a létfontosságú tápanyagból. Egyes csecsemők nehezebben tudják megenni a darabos ételeket, nekik az anyatejről a szilárd táplálékra fokozatosan kell átállniuk.



Elválasztás rugalmasan

Álláspontom szerint az elválasztásnak létezik egy harmadik formája is: adjunk a kicsinek pépesített ételeket, ha már készen áll arra, hogy ne csak anyatejet fogyasszon (kiváltképp, ha mindez kicsivel hat hónapos kora előtt történik); közben pedig kínáljunk falatkákat, és körülbelül hat hónapos korától hagyjuk, hogy ő is ehessen a család által fogyasztott ételekből.

A hivatalos ajánlás szerint kezdetben pépes ételeket és puha falatkákat egyaránt kínálni kell a kisgyermeknek; a szülők, dietetikusok és egészségügyi szakemberek mind úgy vélik, ma ez a rugalmas megközelítés a legmegfelelőbb, egyben sokak számára a legkönnyebben alkalmazható módszer. Ne felejtjük el, hogy ha az elválasztásról van szó, nincs jó vagy rossz döntés. Az a fontos, hogy az anya és a család számára melyik a legmegfelelőbb. A lényeg, hogy alkalmazkodjunk a baba fejlődésének üteméhez, és adjuk meg neki a lehetőséget arra, hogy számtalan, különböző ízű és állagú ételt fedezhessen fel. A pépek és a falatkák egyidejű kínálása a legtöbb család számára ideális megoldás.

Ha a fenti rugalmas megközelítést alkalmazzuk, receptkönyvem – *Babaétrend* című kötetem mellett – igazi társsá válhat. A receptekhez hétköznapi összetevőket használok, amelyeket a babák könnyen meg-

tudnak enni egyedül is; így e könyv a *Babaétrend* tanácsaival (amely pürékkel indít) kiegészítve segítséget nyújt az anyuka és a baba számára, hogy mindkét elválasztási módszer előnyeit élvezhesse. Az igény szerinti elválasztáshoz hasonlóan a pürék is beilleszthető a család mindennapi étkezéseibe. Ha például húsos pitét vagy lasagnét készítünk a családnak, egyszerűen ne tegyünk bele sót, a kicsi adagját pedig törjük össze a kívánt állagúra.

Azonban, akár püréket adunk a kicsinek, akár a BLW-t választjuk, akár köztes megoldást alkalmazunk, ne felejtjük el, hogy a baba garantáltan jelzi majd, valami ízlik-e neki, vagy sem; éhes-e még, vagy már jóllakott, illetve, érdeklik-e az újdonságok. Bármivel is szeretnénk etetni, övé lesz az irányítás.

A képezett dietetikus és táplálkozási tanácsadó, Sarah Almond Bushell szerint „érdemes a kisbabának az elválasztás kezdeti időszakában pépesre tört vagy pürésített ételeket adni, illetve olyan falatkákat is kaphat, amelyeket könnyen el tud csócsálni. Annabel a babatáplálás megbízható szakértője; új, az igény szerinti elválasztás jegyében megalkotott ételei korábbi püré-receptjei kiváló kiegészítőiül szolgálnak. Sok szülő gyakran úgy érzi, kötelezően a BLW-t kell alkalmaznia, pedig talán az a legjobb, ha a két módszert kombináljuk egymással.