η διατροφή του μωρού

Για ισορροπημένη καθημερινή διατροφή με περισσότερες από 250 συνταγές

αμάντα γκραντ

ΒΙΒΛΙΑ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ

περιεχόμενα

6 **οδηγίες για το βιβλίο**

8 **η διατροφή του μωρού**
10 ο ρόλος της διατροφής
12 πρώτη διατροφή
20 ο ζωτικός ρόλος του γάλακτος
24 η αγνότητα των τροφών
27 τα πρώτα γεύματα
28 οικιακά σκεύη

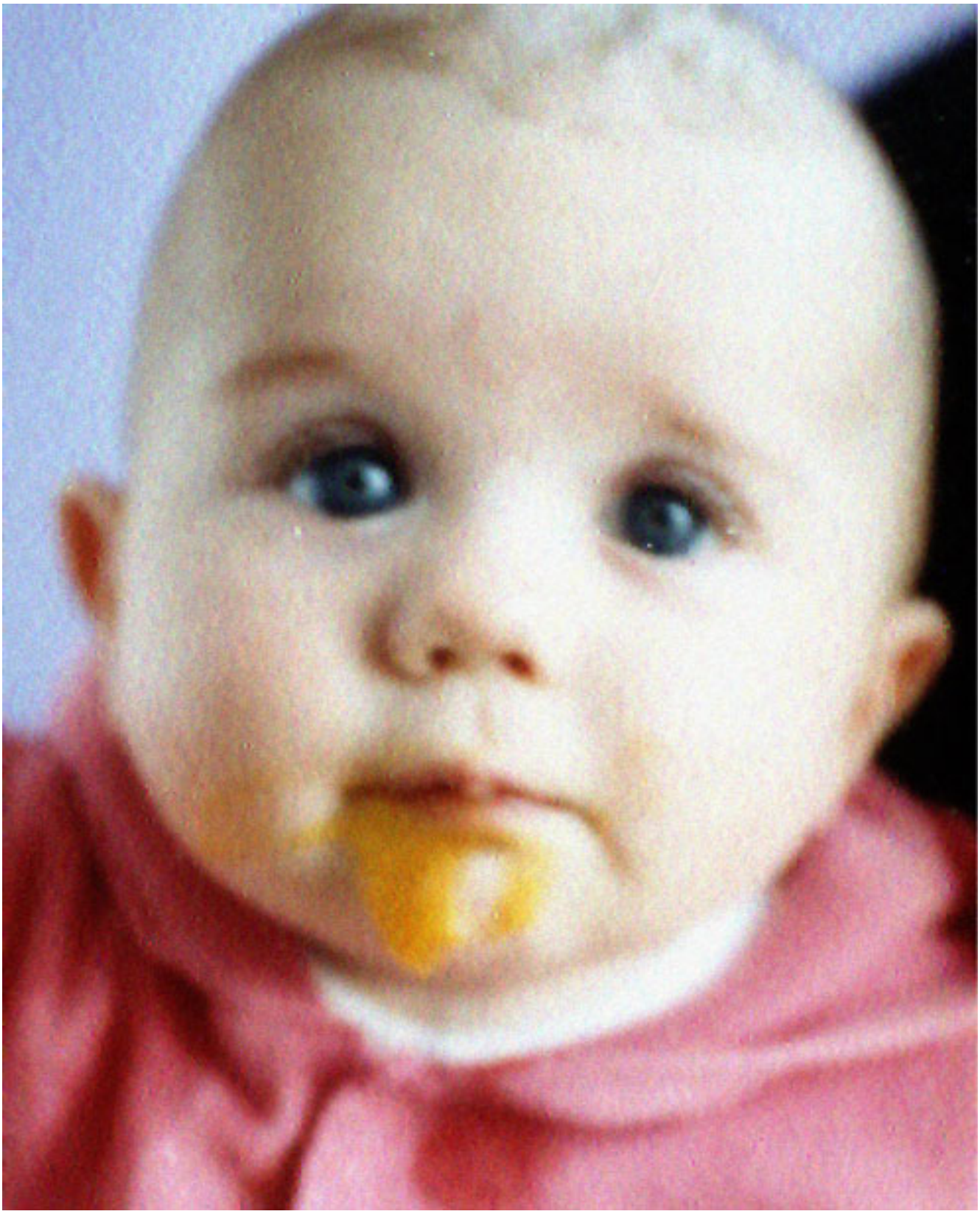
30 **0-3 μηνών**
32 η ανάπτυξη του μωρού
33 η τακτική σας
37 άμεσες λύσεις

38 **4-6 μηνών**
40 η ανάπτυξη του μωρού
41 οι πιο βασικές θρεπτικές ουσίες
42 η διαδικασία απογαλακτισμού
44 τροφές ιδανικές και προς αποφυγή
45 συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα
46 η τακτική σας
47 άμεσες λύσεις
48 οργανόγραμμα γευμάτων
50 φρέσκα πρωινά
54 ταχυμπουκιές: πρωινά
56 πρωινά για κατάψυξη
60 φρέσκα γεύματα
66 ταχυμπουκιές: χορτοπουρέδες
68 γεύματα για κατάψυξη
74 φρέσκες κρέμες
78 ταχυμπουκιές: πουρές φρούτων
80 κρέμες για κατάψυξη

84 **7-9 μηνών**
86 η ανάπτυξη του μωρού
87 οι πιο βασικές θρεπτικές ουσίες
88 δεύτερο στάδιο απογαλακτισμού
90 τροφές ιδανικές και προς αποφυγή
91 συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα
92 η τακτική σας
93 άμεσες λύσεις
94 οργανόγραμμα γευμάτων
96 φρέσκα πρωινά
100 ταχυμπουκιές: πρωινά
102 πρωινά για κατάψυξη
106 φρέσκα γεύματα
112 ταχυμπουκιές: γεύματα
114 γεύματα για κατάψυξη
120 ταχυμπουκιές: μικρογεύματα
122 φρέσκες κρέμες
126 ταχυμπουκιές: κρέμες
128 κρέμες για κατάψυξη

132 **10-12 μηνών**
134 η ανάπτυξη του μωρού
135 οι πιο βασικές θρεπτικές ουσίες
136 τρίτο στάδιο απογαλακτισμού
138 τροφές ιδανικές και προς αποφυγή
139 συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα
140 η τακτική σας
141 άμεσες λύσεις
142 οργανόγραμμα γευμάτων
144 φρέσκα πρωινά
148 ταχυμπουκιές: πρωινά
150 πρωινά για κατάψυξη
154 φρέσκα μεσημεριανά
158 ταχυμπουκιές: μεσημεριανά
160 μεσημεριανά για κατάψυξη
164 φρέσκα βραδινά
170 ταχυμπουκιές: βραδινά
172 βραδινά για κατάψυξη
178 ταχυμπουκιές: καναπεδάκια
180 ταχυμπουκιές: μικρογεύματα
182 φρέσκες κρέμες
186 ταχυμπουκιές: κρέμες
188 κρέμες για κατάψυξη

192 ευρετήριο



η διατροφή του μωρού

Η σωστή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και την καλή λειτουργία του οργανισμού του μωρού σας, καθώς και για να του διασφαλίσετε καλή υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Αρχίστε δίνοντας στο μωρό σας μεγάλη ποικιλία φρέσκων, μη επεξεργασμένων και οργανικών τροφών. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να εξασφαλίσετε ότι στους πρώτους 12 μήνες το μωρό σας θα έχει ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Τα μωρά χρειάζονται μικρά και συχνά γεύματα που να αποτελούνται από τροφές πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες. Όλες οι τροφές περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών, ωστόσο καμία μεμονωμένη τροφή, εκτός από το μητρικό ή το έτοιμο γάλα κατά τους πρώτους 6 μήνες, δεν τα παρέχει όλα.

φρέσκα βραδινά

κοτόπουλο παναρισμένο

7 6 μερίδες για μωρά ή 2 μερίδες για μωρά και 2 για ενηλίκους

½ **συντήρηση:** τρώγεται αμέσως

½

200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
2 κουταλιές φρέσκα αρωματικά χόρτα, όπως μαϊντανός, βασιλικός, φασκόμηλο, φιλοκομμένα
2 στήθη κοτόπουλου ωμά, κομμένα σε λεπτές λωρίδες πάχους 1,5 εκ.
μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
75 γρ. φρέσκια γαλέτα
μία μεγάλη πρέζα πάπρικα
ελαιόλαδο για να τα ραντίσετε

Ατυχώς, τα έτοιμα παναρισμένα κομματάκια κοτόπουλου —μία από τις αγαπημένες τροφές των παιδιών— συνήθως περιέχουν υλικά επιβαρυντικά για παιδιά και ενηλίκους. Είναι κρέας κακής ποιότητας, επιβαρυμένο με πρόσθετα. Μπορεί να χρειάζεται λίγη προσπάθεια για να φτιάξετε τα δικά σας, αλλά αξίζει τον κόπο. Τα σερβίρετε σε μωρά που έχουν μάθει να μασούν καλά.

1 Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
2 Αναμειγνύετε το γιαούρτι και τα αρωματικά, και τα χωρίζετε στα δύο.
3 Βάζετε το κοτόπουλο στο μισό γιαούρτι φροντίζοντας να έχει σκεπαστεί καλά. Το αφήνετε να μαριναριστεί τουλάχιστον 1 ώρα ή όλη νύχτα στο ψυγείο.
4 Καρυκεύετε το υπόλοιπο μείγμα γιαουρτιού με μαύρο πιπέρι, το σκεπάζετε και το χρησιμοποιείτε ως ντιπ για τα κομμάτια κοτόπουλου.
5 Βουτυρώνετε ταψί. Αναμειγνύετε τη γαλέτα μαζί με την πάπρικα και το μαύρο πιπέρι. Τυλίγετε κάθε κομματάκι κοτόπουλου με το μείγμα γαλέτας και το τοποθετείτε στο ταψί. Τα περιχύνετε με ελαιόλαδο και τα ψήνετε 20 με 25 λεπτά ώσπου το κοτόπουλο να ξανθύνει και να ψηθεί εντελώς.

ψητά φασόλια ω γκρατέν

10 2 μερίδες για μωρά

2 **συντήρηση:** τρώγεται καλύτερα αμέσως

1½

1 μεγάλη πατάτα, ξεφλουδισμένη και κομμένη στη μέση
2 χοιρινά λουκάνικα καλής ποιότητας, όχι αλμυρά, ψημένα
420 γρ. φασόλια κονσέρβας, κατά προτίμηση χωρίς ζάχαρη
50 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο

2

1

Βιταμίνες B_1, B_{12}

Σημείωση: Μη δίνετε τεμαχισμένες τροφές σε μωρά που δεν μασούν καλά.

Υπάρχουν πολλά βολικά φαγητά που κάνουν τη ζωή με τα μωρά πολύ ευκολότερη. Παρ' όλα αυτά, είναι προτιμότερο να μη βασίζεστε σε αυτά και, αν τα χρησιμοποιείτε, να τα σερβίρετε με φρέσκα λαχανικά ή φρούτα.

1 Σε κατσαρόλα βράζετε την πατάτα μέχρι να μαλακώσει, για 10 λεπτά περίπου. Την σουρώνετε. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
2 Κόβετε τα ψημένα λουκάνικα σε πολύ μικρές μπουκιές —αν είναι πολύ μεγάλα, υπάρχει κίνδυνος το μωρό να πνιγεί.
3 Αδειάζετε την κονσέρβα με τα φασόλια σε πυρίμαχο σκεύος. Σκορπίζετε από πάνω τα λουκάνικα. Κόβετε την κομμένη πατάτα σε φέτες και την βάζετε πάνω από τα λουκάνικα και τα φασόλια. Πασπαλίζετε με το τυρί και ψήνετε στον φούρνο για 20 λεπτά, ώσπου η επιφάνεια να ξανθύνει και να έχει ζεσταθεί καλά. Τα λιώνετε ελαφρά με πιρούνι πριν σερβίρετε.

ευρετήριο

Αβοκάντο 26, 27
αίμα, ασβέστιο και 14
  υψηλή πίεση 90, 138
  σίδηρος και 15
  βιταμίνη Β και 18
  βιταμίνη Ε και 19
ακτινοβολία τροφών 24
αλάτι 26, 44, 89, 90, 137, 138
αλκοόλ 37
αμύγδαλα, αλεσμένα 11, 22, 25, 44, 66, 89, 90, 136, 138
ανοσοποιητικό σύστημα 10, 13, 18, 20, 23, 87, 89
αντιοξειδωτικά 13, 19, 25
απαραίτητες θρεπτικές ουσίες 10-11, 21, 25
αρωματικά 137
ασβέστιο 7, 14, 44
  χορτοφαγικές πηγές 87
άσθμα 22, 25, 89, 136
αυγά 12, 135, 138 κίνδυνοι από 44, 90, 138
αφυδάτωση 44, 90, 93, 138

Βασικά λιπαρά οξέα 16, 22
βερίκοκα 88
βήτα καροτίνη 18
βιταμίνες 11
  βιταμίνη Α 16, 18, 41
  βιταμίνη Β 18
  βιταμίνη B_2 87
  βιταμίνη C 7, 13, 41, 94
  βιταμίνη D 16, 19, 22, 87
  βιταμίνη Ε 16, 19, 41
  βιταμίνη Κ 16
  συμπληρώματα 18, 19, 22

Γάλα και γαλακτοκομικά
  αγελαδινό γάλα 22-4, 89, 90, 138
  αλλεργίες 44, 89
γάλα, μητρικό 15, 16, 18, 19, 20-23
  αποστείρωση 28-29
  εξαγωγή γάλακτος 23, 34
  κατάλοιπα παρασιτοκτόνων 24, 90
  κατοικίδιο 23
  οργανικό 90
  που βασικές θρεπτικές ουσίες 41
  πλήρες 18, 89, 90, 135, 138
  πρόβειο γάλα 23
γάλα, έτοιμο 20, 22, 23, 32
  αποστείρωση 28-9
  βιολογικό 23
  θρεπτικά στοιχεία 15, 18, 19, 21, 41, 45, 91, 135
  λίπη και ενέργεια 16
γενετικώς τροποποιημένες τροφές 23, 24-5
γευμάτων προγραμματισμός 7
  4-6 μηνών 48-9
  7-9 μηνών 91-5
  10-12 μηνών 142-3
γλουτένη 44
γλυκαντικά, τεχνικά 90, 138

Δημητριακά 135
  πρωινά 88
  χωρίς ζάχαρη 90, 136
διαβήτης 90, 135
διάρροια 22, 90, 138
δόντια 88, 137
  ανάπτυξη 14, 19
  χαλασμένα 44, 90, 135, 137, 138

Εκζέμα 22, 25, 89
έλαια 16, 22, 87
εμετός 22
ενέργεια 16, 17, 135, 136
ένζυμα 11, 20
εξοπλισμός 29, 137
ετικέτες 25-7, 88, 90, 138

Ζάχαρα 11, 17, 26, 89, 90, 135, 137, 138
ζυμαρικά 89-90
ζωμού, κύβοι 90, 138

Θαλασσινά 44, 90, 138
θηλασμού, πρόγραμμα 33-6, 46, 91, 92, 140
θρεπτικές ουσίες 1-11, 15, 16, 18, 19, 21, 25, 41, 45, 87, 91, 135

Ινες 17, 88-89, 135, 138

Καρότα 27, 137
καφεΐνη 15, 37, 44, 90, 138
καφές 37, 44, 90, 138
κλάμα 9, 47, 136
κολικοί 37
κουζίνα, υγιεινή και εξοπλισμός 28-9
κρέας απαγαλακτισμός και 88, 90
  θρεπτικά στοιχεία 12, 135
κριμμύδι 37
κύπελλο 92, 134-7

Λαχανικά 11, 27, 87-8
  κατάλοιπα παρασιτοκτόνων 24
  πουρέδες 27, 46 χυμοί 135, 138
λάχανο, φύλλα 37
λιπαρές τροφές 44
λίπη 16, 22, 89, 137, 139
λιστερίαση 44, 90, 138

Μαργαρίνη, χορτοφαγική 87
μασελίδα 43
μέλι 26, 44, 90
μητέρες 33-6, 46, 91, 92, 140
μικροκύματα 27
μπανάνα 24, 26, 277
μπαχαρικά 137
μπρόκολο 88
μωρά, πρώιμα 47
μωρό, χορτάτο 93

Ντομάτες 137

Ξηροί καρποί, αλλεργίες 44, 138

Οσπρια 88, 90, 135

Πεπτικό σύστημα 10, 18, 23-4, 88-90, 94, 135, 138
πίνακες, πώς χρησιμοποιούνται 6-7
πουλερικά 88, 90, 135
προβλήματα συμπεριφοράς 25
προβλήματα φαγητού 47, 141
πρώιμα μωρά 47
πρωτεΐνες 12, 87, 88, 135, 139
  πηγές 12, 135, 136
  πηγές για χορτοφάγους 12, 87, 135, 136, 138

Ρεβίθια 90
ρυζάλευρο 24, 44, 55, 66, 78
ρύζι, καστανό 135, 138
ρυζογκοφρέτα 89

Σαλμονέλα 90
σκόρδο 37
σόγιας προϊόντα 23
σπόροι 87
στερεά τροφή 91, 92, 140
συντηρητικά 23-5, 89

Τανίνες 15, 44, 90, 138
τοφού 135
τροφές, ακτινοβολία 24
  βιολογικά 22, 23, 24, 90
  επεξεργά 24
  κατάλοιπα παρασιτοκτόνων 23, 24, 89
  κατεψυγμένες 27, 34
  πικάντικες 44, 90, 134, 138
  προσθετικά 23, 24, 25, 89
  συντηρητικά 24, 25
  στους 4-6 μήνες 44-5
  στους 7-9 μήνες 90-1
  στους 10-12 μήνες 138-9
  φρέσκες 25-6
τροφή, βρασμένη 27
τροφή στον σημό 27
τσάι 37, 44, 90, 138
τυμπανιαίος 90, 138
τυριά 44, 90, 138

Υγιεινή 28-9, 89
υδατάνθρακες 16, 17, 87, 135
υπερενεργητικότητα 25
ύπνος
  για τη μητέρα 33
  για το παιδί 34-6, 46, 92, 140

Φακές 90
φασόλια 88, 90, 135
φυτικοβούτυρο 90
φρούτα
  βραστά ή στον σημό 27
  εσπεριδοειδή 37, 44, 90
  ξηρά 88, 90, 136
  πηγή ινών 135, 138
  χυμοί 23, 137
φως, ηλίου 19, 87
φώσφορος 19

Χορτοφαγική δίαιτα 18, 87, 135
  βιταμίνη B_2, έλλειψη 18
  ψευδάργυρος, έλλειψη 14
χορτοφαγικό διατολόγιο 18, 87, 135

Ψάρι 12, 16, 44, 88, 90, 138
ψωμί 89, 135, 136
ψωμί ολικής αλέσεως 89, 90, 135, 138

Ευχαριστώ τα μωρά...

Και ειδικά τον Αβραάμ, την Άννα, τον Άρτσι, την Άβα, τον Μπεν, την Έλλα, την Ελισσία, τον Φιν, τον Φλιν, την Χέττι, τον Τζαμάλ, την Τζασμίν, τον Κιέραν, την Μάρθα, την Μαίη, τον Ολιβερ και την Φοίβη γιατί χαμογελούσαν στον φακό και έφαγαν όλο το φαγητό που τους μαγείρεψα.

η διατροφή του μωρού

Απλές και γρήγορες συνταγές, συχνά κατάλληλες για όλη την οικογένεια

Πλήρης διατροφικός και διαιτητικός οδηγός για κάθε στάδιο ανάπτυξης του μωρού

Πίνακες για να καταρτίσετε ημερήσια μενού που να καλύπτουν τις καθημερινές διατροφικές ανάγκες του μωρού

Η **Αμάντα Γκραντ** έχει εκπομπή στο ραδιόφωνο, είναι συντάκτης άρθρων περί διατροφής και μητέρα τριών παιδιών. Διατηρεί στήλη στο περιοδικό *Woman's Own* και αρθρογραφεί στο *Prima Baby*. Έχει γράψει αρκετά βιβλία, ανάμεσα στα οποία περιλαμβάνονται τα *Organic Baby & Toddler Foods, Healthy Eating for Pregnancy, The Powerfood Cookbook, The New Vegan Cookbook* και *Lunchbox*.

ISBN: 960-7220-63-3
9 789607 220639