



Alimentatie sanatoasa pentru bebelusi: Diversificare 6 luni

DE LA 6 LUNI

ARTICOL

APR. 23, 2025

10 MINUTE

Odata cu introducerea treptata a alimentelor „solide”, bebelusul tau va descoperi un intreg univers de arome si texturi noi. Care sunt regulile care transforma aceasta etapa de o importanta cruciala intr-un real succes? Afla din urmatoarele paragrafe!

Informatii generale despre diversificare

Ce este diversificarea?

Diversificarea este introducerea in alimentatia bebelusului a hranei semisolide si mai apoi solide. Se realizeaza in paralel cu alaptarea ori hranirea cu

Alaptarea este superioara hranirii cu formula, avand atat avantaje pentru cel mic (asigura toti nutrientii necesari si il protejeaza pe bebelus de o serie de boli), cat si pentru mama (scade riscul sangerarilor postpartum, al cancerului de san si ovarian, te ajuta sa ajungi mai repede la greutatea pe care o aveai inainte de sarcina).

Care sunt beneficiile diversificarii?

Momentul acela cand cel mic descopera ca mancatul este o buna ocazie pentru ca el sa-si manifeste personalitatea!

Consideri ca prima lor lingura de morcovi, sau cereale este un eveniment de neglijat? Pentru bebelusul tau, acest moment reprezinta o veritabila revolutie! Pana acum, cel mic nu a stiut de nimic altceva decat de lapte matern.

Si cu toate acestea, multumita noilor arome si texturi, **bebelusul tau realizeaza faptul ca, putin cate putin, are si el puterea de a lua decizii** („imi place” / „nu-mi place”), si de asemenea, descopera ca are personalitate. Bebelusii prind foarte repede sensul cuvantului „eu” cand vine vorba de mancare.

Mai mult decat atat, alimentele care le plac acum, in stadiul de bebelusi, se vor transforma in preferintele alimentare din stadiul de adult! In consecinta, **introducerea alimentelor solide reprezinta o etapa esentiala in evolutia micutilor spre stadiul de independenta**. In ceea ce il priveste pe bebelusul tau, **momentul marcheaza intrarea sa in lumea oamenilor mari**.

Dupa ce-l descopera pe „eu”, copilul incepe, de asemenea, sa realizeze ca mancarea in sine este un „joc”. De la rolul lor initial destul de pasiv la masa, bebelusii devin jucatori activi. **Incep sa interactioneze cu cei din jurul lor la masa** (da, incep sa manance la masa; este o adevarata schimbare!): „nu-mi place”, „naaana”, „prajiiituraa” vor fi primele cuvinte, poate chiar doborand cuvantul „mama” de pe primul loc!

Treptat, intra intr-o oarecare rutina si trebuie sa incerci din rasputeri sa inventezi mereu si mereu altceva pentru a-l face pe cel mic sa manance: „neaaaooow avionul se roteste, si se roteste”, „brrumm bruumm vrea sa intre in garaj” etc. Si bineinteles ca atunci cand iti lasi pentru prima data bebelusul sa manance cu mainile, imaginea care ti se deruleaza in fata ochilor cu cel mic acoperit cu piure te face sa izbucnesti in

hohote de ras, iar el se afla in paradisul alimentelor!

Pe langa toate astea, diversificarea induce un ritm rapid de crestere, favorizeaza aparitia dentitiei, si ofera un aport suplimentar de fibre, vitamine si fier.

Cum functioneaza diversificarea la bebelusi?

Mancarea este cel mai bun lucru din lume...

Mancatul inseamna in principal placere si este, intr-adevar, prima asemenea placere pe care o experimenteaza bebelusul tau. La inceput, in bratele mamei sale, cel mic experimenteaza sentimentul de securitate si de intensa fericire atunci cand este alaptat. Ulterior, descopera alimentele solide si schiteaza o serie de fete incrunstate si grimase cand i se prezinta piureul de mazare pe care l-ai gatit cu atata dragoste si imitatii de placere atunci cand isi savureaza micul castron cu piure de banane cu capsune.

In cele din urma, vine si acea zi in care pot trona de pe jiltul lor inalt la masa familiei. Constatand ca sunt centrul atentiei, vor face tot ce le sta in putinta pentru a-i face pe toti ceilalti sa rada. Bunica nu mai are ochi decat pentru el... pana ce un jet de piure sare pe lungimea mesei si ajunge pe perete! Nu iti fa griji, cei mici invata care le este rolul in familie si intentioneaza sa-si marcheze teritoriul!

Prima lingura

In baza a celor mai sus mentionate, prima lor lingura de mancare reprezinta un moment de nepretuit. De tine depinde sa pregatesti acest moment cu atentie cuvenita: achizitioneaza o lingura speciala, din plastic (nu metal) pentru ca atingerea sa fie mai placuta si asaza-te impreuna cu bebelusul tau la masa pentru prima data. Nu uita sa immortalizezi momentul! Bineinteles ca sunt sanse ca acest moment memorabil sa se transforme intr-un esec total.

Bebelusul poate foarte bine sa suga lingura; in acest caz, considera un real succes faptul ca bebelusul tau a realizat ca trebuie sa duca lingura la gura! Alege un aliment mai consistent (un tip de piure) astfel incat sa nu il destabilizezi prea mult.

Unii bebelusi, carora le place sa manance repede, pot refuza lingura la inceput. Daca bebelusul isi inclesteaza gura si nu vrea sub nicio forma sa o deschida, nu te ingrijora si incearca mai tarziu.

NU-MI PLACE!

In ciuda tuturor eforturilor si a imaginatiei de care te folosesti pentru a-ti hrani bebelusul, te poti confrunta in unele situatii cu un refuz total. Acesta poarta denumirea de neofobie alimentara, sau o reala aversiune a bebelusului pentru ceea ce inseamna alimente noi. De regula debuteaza undeva in jurul varstei de doi ani si

atinge apogeul in perioada 4-7 ani. Exista nenumarate motive pentru care copilul tau respinge un anumit aliment: este un mijloc prin care isi afirma personalitatea, e o problema de gusturi personale, se teme de tot ce este nou etc.

Tine minte ca pe cat mai des ii introduci alimente noi inainte de varsta de 2 ani, cu atat mai mic va fi riscul ca bebelusul sa dezvolte neofobie. Prin urmare, stimuleaza-i simtul gustului cat mai curand, de la momentul cand incepi introducerea alimentelor solide si iti garantam ca va indragi broccoli la fel cum adora si prajiturile!



Tipuri de diversificare: Ce spun specialistii?

Diversificarea precoce

Unele studii au aratat ca introducerea de alimente solide prea devreme poate cauza cresterea riscului de boli cronice, precum boala celiaca, obezitatea, diferite alergii sau infectii. Mai mult, diversificarea precoce poate afecta cresterea, suprasolicita functiile renale si digestive, duce la deficit de fier sau de alti nutrienti si riscul de inec ori sufocare cu alimente.

Nota importanta: *Se recomanda alaptarea exclusiva in primele 6 luni de viata, urmata de introducerea alimentelor complementare adecvate nutritional, continuand alaptarea pana la varsta de doi ani si dupa*

Diversificarea de la 6 luni

Asteapta pana cel mic va fi implinit 6 luni, inainte sa incepi sa-i introduci alimente solide, pentru ca organismul lor sa fie suficient dezvoltat pentru a accepta si digera si alte alimente in afara laptelui. Ulterior acestui moment, totul se reduce la o chestiune de gusturi personale si fiecare copil va reactiona diferit. Unii vor manifesta un interes

timpuriu pentru ceea ce inseamna statul la masa cu toti ceilalti si pentru mancarea in sine, in timp ce altii vor fi mult mai refractari. Fiecare dupa felul sau. In orice caz, la inceput, laptele matern va continua sa constituie principala sursa de hrana a bebelusului.

Sfat important: introdu doar un singur aliment o data, folosindu-te de lingurita.

Schema de diversificare la bebelusi

Schema diversificare la 6 luni

Pe langa laptele matern, bebelusul poate manca piureuri de fructe si legume, cereale si putina carne de pui ori peste.

Schema diversificare la 7 luni

La 7 luni, il poti hrani pe bebe, pe langa tot ce am mentionat anterior si cu ovaz, sos de mere, dovleac, branza de vaci, galbenus de ou, orez, mazare fiarta, piure din carne de pui si cartofi dulci.

Schema diversificare la 8 luni

La 8 luni, il poti hrani pe copil, pe langa tot ce am mentionat anterior si cu paste si oua (albus + galbenus).

Schema diversificare la 9 luni

La 9 luni, il poti hrani pe bebelus, pe langa tot ce am mentionat anterior si cu cereale fortificate si paine.

Schema diversificare la 10 luni

La 10 luni, il poti hrani pe copil, pe langa tot ce am mentionat anterior si cu avocado, milkshake-uri (fara zahar), clatite pufoase (fara zahar), supa de pui, supa de rosii, piure de cartofi dulci si piure de mazare.

Schema diversificare la 11 luni

La 11 luni, il poti hrani pe cel mic, pe langa tot ce am mentionat anterior si cu banana gatita la aburi, piure de sfecla, cartofi si morcov, verdeturi, omleta, piure de carne cu orez, piure de mar si piure de piersici.



PĂRINTE în felul tău!
Alături de părinți de la primul pas.

Sa fii parinte nu e deloc cum te asteptai?
Suntem alaturi de tine, pas cu pas,
inca de la inceput de drum.

Afla mai multe

Baby & me
NĂȘTII SĂMÂNTES, CREȘTERE SĂMÂNTES

Inceperea diversificarii la bebelusi

Cum stii ca bebelusul tau e pregatit pentru diversificare?

Cateva semne care iti arata ca cel mic e pregatit pentru diversificare sunt:

- cel mic poate sta in fund fara sprijin;
- nu se mai satura doar cu lapte;
- nu mai saliveaza atat de des;
- bebelusul a crescut semnificativ in greutate de la nastere;
- nu mai are reflexul de a impinge mancarea cu limba;
- este interesat de mancare.

Cand ar trebui sa inceapa diversificarea?

Diversificarea nu ar trebui sa inceapa mai devreme de 6 luni. Apoi, in functie de semnele pe care le arata cel mic, acest proces poate incepe atunci cand bebelusul este pregatit. Iti recomandam sa discuti cu medicul pediatru inainte de inceperea diversificarii bebelusului.

Cu ce se incepe diversificarea?

Primele lor mese copioase vor consta in:

- **Cereale fara gluten** amestecate cu lapte, bogate in amidon care, prin ardere lenta, le asigura energia de care au nevoie.
- **Fructe si legume dulci in mod natural:** mere, banane, piersici, pere, gutui etc. ca si fructe si morcovi, dovlecei, fasole verde si spanac ca si legume, spre exemplu, fie in compot fie sub forma de piure, fabricate sau facute in casa.

Daca prepari singura alimentele, asigura-te ca le gatesti bine in apa, sau la abur fara a adauga sare, zahar sau grasime. Asigura-te ca mixezi bine amestecul pentru a-i da o consistenta foarte fina.

Trecerea la alimente solide si ajustarile in dieta bebelusului pot perturba temporar functionarea sistemului digestiv in primele luni de la inceperea diversificarii. Afla mai multe despre constipatia la bebelusi aici!

Dupa ce cel mic s-a obisnuit cu aceste prime alimente poti introduce:

- **Carne gatita si sunca fara grasimi** (fara maruntaie si mezeluri), **peste** (toate tipurile, dar bineinteles nu prajit in pesmet sau aluat) si **galbenus de ou**. Totul trebuie, desigur foarte bine mixat. Tine minte ca respectiva cantitate de proteine (carne, sunca, oua) pe care trebuie sa i-o dai unui copil cu varsta intre 6 si 8 luni este de 2 lingurite de carne sau peste si jumatate de galbenus de ou fiert tare, sau 10 g/zi. Daca depasesti doza risti sa ii supraincarci organismul!
- **Cerealele pentru bebelusi cu gluten, gris fin, paste bine gatite si mixate** pentru energia de care copilul tau are atata nevoie pentru toate aventurile ce-l asteapta.

Ce ar trebui sa bea bebelusul?

Pe langa laptele matern pe care cel mic il bea in paralel cu alimentele solide consumate, apa plata este lichidul cel mai recomandat pentru hidratarea copiilor.

Ce alimente ar trebui evitate?

Sarea, mierea, fructele oleaginoase, capsunile, fructele de padure ar trebui evitate pana cand cel mic implineste 1 an.

Zaharul, mezelurile si sucurile din comert ar trebui evitate cat mai mult, inclusiv dupa varsta de un an.



Diversificarea de la 12 luni la 3 ani

Bebelusul tau consuma acum cate putin din orice in fiecare zi, pe parcursul a 4-5 mese regulate (mic dejun, pranz, 1-2 gustari si cina):

- **Carbhidrati**, inclusiv noi alimente precum paste, orezul fin, bucati moi de cartof etc.;
- **Carne si peste**. In plus, poate sa consume un ou intreg de la varsta de 12 luni.
- **Legume boabe**, cum ar fi lintea bine gatita, de la 1 an in sus;
- **Fructe si legume crude**, la gratar, anumite tipuri de fructe tropicale (ananas, mango, kiwi etc.).

De asemenea, incearca sa diversifici textura alimentelor. Dupa ce ai pregatit totul sub forma de piure, treci la bucati mici si moi de alimente. Cand gatesti aminteste-ti sa limitezi adaosul de sare si zahar si incearca sa eviti prajeala si grasimile. Descopera gama noastra de retete bebelusi pentru ca cel mic sa aiba parte de noi experiente culinate in fiecare zi!

Cand vorbim despre cantitate, cel mai bun indicator este propriul tau copil: acesta se va opri din mancat atunci cand se va simti satul. Si in final, ce sa ii dai sa bea? Apa este cea mai buna optiune.

Cunoscand toate aceste informatii, iti este mai usor sa pui in practica diversificarea bebelusului. Daca ai orice intrebare referitoare la acest proces, iti recomandam sa iei legatura cu pediatrul celui mic!

