



Pregatirea corecta a cerealelor pentru sugari

DE LA 6 LUNI

ARTICOL

FEB. 10, 2025

4 MINUTE

Dupa primele 6 luni, incepe etapa diversificarii sau etapa alimentatiei complementare, asa cum a fost definita de Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS), in 2002. Conform OMS, aceasta debuteaza „in momentul in care doar laptele matern nu mai este suficient pentru a satisface cerintele nutritionale ale sugarilor, fiind necesare si alte alimente si lichide”.

OMS recomanda, de asemenea, continuarea alaptarii pe o perioada cat mai indelungata, in paralel cu diversificarea alimentatiei.

Alimentele complementare sunt necesare atat din motive nutritionale, cat si din motive de dezvoltare, si reprezinta o etapa importanta in tranzitia de la alimentatia cu

lapte matern, la alimentele pe care le consuma întreaga familie.

Alegerea combinației de alimente adecvate este importantă nu doar pentru a oferi sugarului toate substanțele nutritive esențiale creșterii și dezvoltării optime, ci și pentru a pune bazele unor obiceiuri alimentare sănatoase în viitor.

Pentru că în primele luni de viață, laptele a fost unica referință pentru sugar în ceea ce privește gustul și textura hranei, și orice aliment care diferă de acesta va fi perceput ca nou de către sugar. Datorită gustului delicat adecvat, a texturii moi și mai ales datorită valorii lor nutritive excelente **cerealele speciale pentru sugari** sunt de multe ori alese ca aliment principal în perioada de diversificare. **Atenție însă dozarea fiecărei mese de cereale este extrem de importantă.**

Cat de des este recomandat sa-i ofer cereale micutului meu?

Cerealele stau la baza piramidei alimentelor și reprezintă o **sursă importantă de energie**. De aceea, se recomandă o **masă de cereale** în fiecare zi. Acesta poate fi dimineata, pentru a oferi energia necesară pe timpul zilei sau seara, pentru a asigura o masă consistentă înainte de culcare. Trebuie să fim atenți însă la vârsta de la care este recomandat fiecare produs. Astfel, un produs recomandat de la 8 luni se poate da oricând doar după ce copilul a împlinit această vârstă, nu mai devreme.



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
NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ, CEREALE SUGARATE

Cum ma pot asigura ca ii ofer micutului

meu doza recomandata?

Dozarea fiecarei mese de cereale este extrem de importanta. Schema de alimentatie si modul de preparare sunt indicate pe ambalajul fiecarei cutii de cereale speciale pentru sugari, iar cantitatile de cereale, lapte sau apa, mentionate in modul de preparare, trebuie respectate pentru ca masa respectiva sa asigure nutrientii necesari precum fierul, iodul si acizii grasi esentiali in cantitatile mentionate pe ambalaj pentru o portie de cereale. Respectand modul de preparare, te asiguri ca si consistenta portiei de cereale preparate este una adecvata varstei.

La prepararea cerealelor este recomandata folosirea unei masuri usor de controlat, la fel ca si in cazul prepararii formulelor de lapte, care se administreaza numai atunci cand alaptarea nu este posibila.



Exista doze diferite in functie de varsta?

La inceputul diversificarii, pentru obisnuirea sugarului cu acest aliment nou, **se poate incepe cu numai o lingura de cereale** amestecata in 4-5 linguri de lapte, si apoi se creste progresiv cantitatea pana la o masa intreaga. Desigur, apetitul celui mic poate diferi de la o zi la alta si de la un moment al zilei la altul. Uneori bebelusul

va refuza ultimele lingurite, alteori e posibil ca acesta sa mai ceara cereale preparate. Pe masura ce bebelusul creste, in mod normal, si portia ceruta se va mari.

Care sunt principalele greseli pe care le face o mamica, in momentul pregatirii unei portii de cereale?

Cel mai des intalnita greseala pe care o fac mamicile este legata de **prepararea retetei cu lapte sau cu apa**. Este posibil ca unii parinti sa nu constientizeze faptul ca multe din retetele de cerealele sunt complete si contin deja lapte, acestea preparandu-se corect cu apa fiarta si racita la aproximativ 40 grade celsius. Adaugarea laptelui la acest tip de cereale determina un aport in exces de proteine, care, pe termen lung, poate atrage dupa sine riscul de obezitate.

O alta tendinta a parintilor este sa utilizeze biscuiti simpli pisati in loc de cereale. Biscuitii simpli nu contin nutrientii necesari care se gasesc in cerealele speciale pentru sugari si copii de varsta mica.

Atunci cand cerealele sunt oferite cu biberonul cu tetina sau in canuta cu cioc, este important ca aceste recipiente sa fie potrivite pentru a permite continutului de cereale preparate sa treaca prin orificiile de alimentare si pentru o hranire optima a bebelusului.

