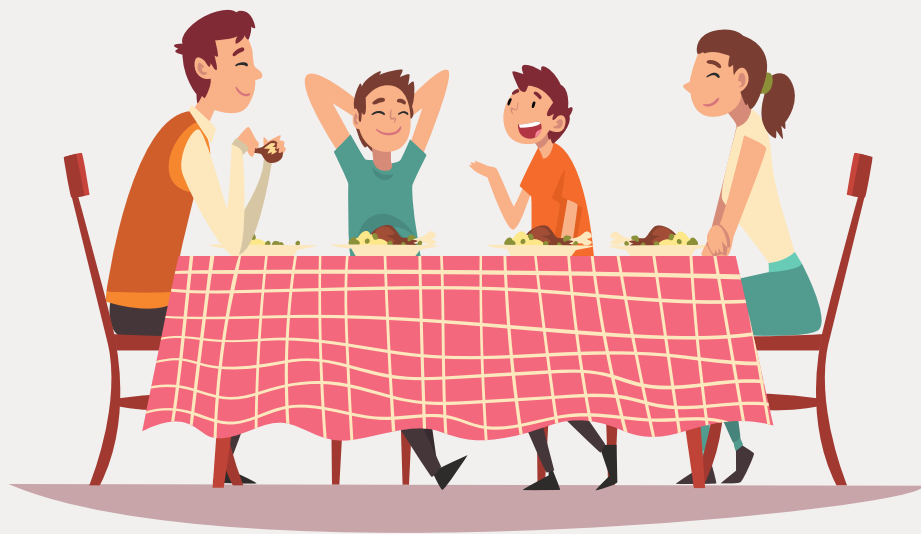


GOTU JEMY

Wspólne posiłki od początku
rozszerzania diety!

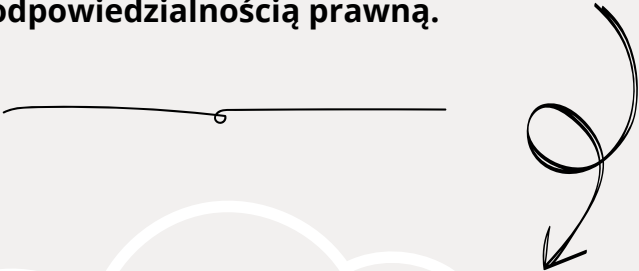


@pysznota

PRAWA AUTORSKIE

E-book „GotujEMY” jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631).

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane kopiowanie, powielanie i rozpowszechnianie zdjęć lub jakiegokolwiek części e-booka może skutkować odpowiedzialnością prawną.



Jeśli ebook sprostał Twoim
oczekiwaniom poleć go Znajomym, ale
nie rozpowszechniaj!

Czekam na Twoją opinię oraz
oznaczenia na Instagramie! :)

SPIS TREŚCI

1 wstęp

O mnie **7**

Kody rabatowe **10**

Dla kogo jest ten ebook? **11**

Pierwsze tygodnie rozszerzania diety **13**

Legenda **14**



2 dodatki i przepisy bazowe

Domowe tortille bez soli **17**

Klasyczny domowy hummus **19**

Ekspresowy chlebek pita (z piekarnika) **21**

Vege naleśniki z komosy ryżowej **23**

Domowy dżem truskawkowo-borówkowy **25**

Twarożek z nerkowców **27**

Surówka z czerwonej kapusty **29**



Spis treści jest klikalny!

@pysznota

3 śniadania

- Szakszuka w stylu meksykańskim 32
- Śniadaniowe muffinki jajeczne 34
- Pieczona owsianka a'la szarlotka 36
- Fasolowe brownie z wiśniami 38
- Owsianka mocno owocowa 40
- Krem jaglany z tofu 42
- Buraczane muffinki z ciecierzycy 44
- Owsianka z burakiem i śliwkami 46
- Gofry z ciecierzycy 48
- Racuszki z cynamonem i migdałami 50
- Owsiane babeczki z porzeczkami 52



4 obiady

- Curry z dorszem 55
- Orzechowa sałatka z pieczonym kurczakiem + frytki 57
- Cytrynowy makaron z cukinią i łososiem 59
- Kokosowy makaron z burakiem 61
- Pulpety w sosie pomidorowym 63
- Tortille z hummusem i kurczakiem 65
- Dal z czerwonej soczewicy 67
- Naleśniki z czekodżemem 69
- Rigatoni bolognese 71
- Pieczony łosoś z cukinią 73
- Potrawka z kurczakiem i kaszą pęczak 75
- Pieczone kotleciki z frytkami z batatów i buraczkami 77



SPIS TREŚCI

5 kolacje

Soczewicowe wrapy na dwa sposoby **80**

Kotleciki z piekarnika "all in one" **82**

Krem z ciecierzycą i szparagami **84**

Vege fasolka po bretońsku **86**

Kokosowy budyn' gryczany z marakują **88**

Warzywny gulasz z ciecierzycą **90**

Pomidorowa pasta ze strączków **92**

Kokosowy krem z soczewicą **94**

Cukiniowe pieczone placuszki z kukurydzą **96**

Pieczone nuggetsy z ciecierzycą **98**

Pasztet z fasoli **100**

6 Część teoretyczna

Po co rozszerzamy dietę dziecka? **102**

Kiedy rozpocząć rozszerzanie diety? **103**

Oznaki gotowości **104**

Jaka powinna być wielkość porcji? **105**

Ile posiłków dziennie proponować? **106**

Jak powinien wyglądać "idealny" posiłek dziecka? **107**



SPIS TREŚCI

Kolejność wprowadzania produktów **II0**

Produkty czasowo zakazane **III**

Woda podczas rozszerzania diety **II4**

Czym jest alergia pokarmowa? **II5**

Kiedy zacząć wprowadzać alergeny do diety dziecka? **II6**

Objawy alergii pokarmowej **II7**

Tolerancja doustna **II7**

Czy zawsze przy alergii na białka mleka krowiego musimy całkowicie wyeliminować mleko z diety? **II8**

"Okno możliwości", czyli 1000 pierwszych dni życia dziecka **II9**

Czynniki wpływające na mikrobiom dziecka **II1**

Grudki i kawalki **II3**

Wprowadzanie kawalców do samodzielnego jedzenia **II4**

Zadławienie **II5**

Co jeśli maluch się krztusi? **II6**

Czy późniejsze wprowadzenie kawalców zmniejsza ryzyko zadławienia? **II6**

Zakrztuszenie vs zadławienie **II7**

Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia (< 1 rok życia) **II8**

Jak zminimalizować ryzyko zadławienia? **II9**

Produkty zwiększające ryzyko zadławienia **II1**

W jaki sposób zmodyfikować produkty zwiększające ryzyko zadławienia? **II3**

Bezpieczne kawalki **II3**

Jakie kawalki podawać w zależności od wieku i umiejętności dziecka? **II38**

Od jakich kawalców zacząć? **II40**

Przykładowy plan na pierwszy tydzień rozszerzania diety **II4I**

Spis treści jest klikalny!



Brakuje Ci pomysłów na gęste odżywczo śniadania?

Sprawdź mój najnowszy ebook!



Znajdziesz w nim pomysły na 3 tygodnie różnorodnych, odpowiednio zbilansowanych śniadań dla niemowląt, starszych maluchów oraz reszty rodziny.

W zaledwie 5-10 minut
przygotujesz pożywne
śniadanie dla całej rodziny!

Sprawdzam
ebook!



Dla kogo jest ten ebook?

Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz przygodę z rozszerzaniem diety, czy potrzebujesz nowych pomysłów na różnorodne i pełnowartościowe posiłki, z pewnością znajdziesz tu wiele praktycznych wskazówek i przepisów, które pomogą Ci stworzyć zdrową, dobrze zbilansowaną i smaczną dietę dla Twojego dziecka (i przy okazji dla Ciebie:))

Nie ma znaczenia, czy podchodzisz do rozszerzania diety tradycyjnie (karmisz swojego malucha łyżeczką), czy stosujesz metodę BLW. Ten ebook to nie tylko zbiór przepisów, to również praktyczny przewodnik po wprowadzeniu kawałków, które każdy maluch powinien otrzymać przed 10. miesiącem życia. Znajdziesz tu praktyczne rady, które pozwolą Ci w łatwy i przede wszystkim **bezpieczny** sposób wprowadzić kawałki do diety Twojego dziecka.

Ebook zawiera przepisy na różnorodne i pełnowartościowe posiłki, dzięki którym będziesz w stanie gotować **jedno danie dla całej rodziny!**

Już od pierwszych dni rozszerzania diety warto kształtować **zwyczaj wspólnego spożywania posiłków**, dzięki którym będziecie budować silne relacje rodzinne. Pamiętaj też, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie, dzięki czemu mogą szybciej zdobywać umiejętności, jak np. samodzielne jedzenie sztućcami. Poza tym, jedząc to samo zaoszczędzisz sporo czasu ;)

Przy każdym przepisie znajdziesz zdjęcie talerzyka przedstawiające w jaki sposób podać posiłek niemowlakowi w zależności od jego wieku i umiejętności. Dodatkowo zamieszczone są informacje na temat alergenów, możliwych zamienników, makroskładników, zawartości żelaza, czasu przygotowywania posiłku oraz liczby porcji jaka wychodzi z podanych przeze mnie składników.

Kluczową kwestią podczas rozszerzania diety dziecka jest **różnorodność**, której wprowadzenie do diety Twojego malucha już teraz nie będzie stanowić dla Ciebie żadnego wyzwania. Gotując według przepisów zawartych w ebooku dostarczysz odpowiednią ilość składników odżywczych, które pozwolą na prawidłowy rozwój Twojego dziecka.

W części teoretycznej zamieściłam **najważniejsze informacje na temat rozszerzania diety**. Zachęcam Cię do zapoznania się z tą częścią ebooka, nawet jeśli rozszerzasz dietę już od dłuższego czasu. Gwarantuję, że znajdziesz tam garść ciekawych informacji.

”Pamiętaj, że rozszerzanie diety to nie tylko wprowadzanie nowych produktów, to budowanie relacji z jedzeniem i uczenie dzieci zdrowego podejścia do żywienia. To także chwile, które spędzasz razem z dzieckiem przy stole, tworząc wspomnienia na całe życie :)

“

LEGENDA

liczba (dorostłych) porcji



1 porcja

czas przygotowania posiłku (bez czasu np. moczenia strączków itp.)



10 minut

wiek, od którego można podać posiłek maluchowi



> 6 mies.

posiłek bez jaj



posiłek bez białek mleka krowiego



posiłek bez glutenu



posiłek bogaty w wapń



kcal	WW	B	T	Fe	Bł
549	83 g	22 g	18 g	6 mg	10 g

LEGENDA

kalorie

węglowodany

białko

łuszcze

błonnik

żelazo



1 porcja



10 minut



> 6 mies.



kcal
549

WW
83 g

B
22 g

T
18 g

Fe
6 mg

Bł
10 g



ŚNIA DANIA

RACUSZKI

z cynamonem



1 porcja



5 minut



> 6 mies.



kcal	WW	B	T	Fe	Bł
344	36 g	16 g	16 g	3.8 mg	9 g



racuszki

Z cynamonem

SKŁADNIKI

- 1 jajko
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 30g jogurtu kokosowego
- 15ml napoju owsianego (lub innego napoju roślinnego)
- 30g mąki z ciecierzycy
- 10g migdałów (lub masła z migdałów)
- 100g jabłka

ZAMIENNIKI



BEZ JAJEK

Jajko zastąpisz zmielonym siemieniem lnianym.

> 6 MIESIĘCY

- Racuszki dla malucha podaj w formie pasków szerokości palca.
- Placuszki podaj z jogurtem posypanym amarantusem ekspandowanym oraz startym na tarce jabłkiem z dodatkiem cynamonu.

PRZEPIS

- Do miseczki wbij jajko, dodaj cynamon oraz napój roślinny i jogurt kokosowy. Całość dokładnie wymieszaj za pomocą różgi.
- Wsyp mąkę oraz zmielone na pył migdały (użyj do tego młynka do kawy) i jeszcze raz wymieszaj.
- Dodaj jabłko starte na grubych oczkach tarki, wymieszaj.
- Placuszki smaż na suchej lub posmarowanej odrobiną oliwy patelni.
- Racuszki podaj z jogurtem wymieszanym z wiórkami kokosowymi.

-
- Do miseczki wsyp po 10g zmielonego siemienia lnianego oraz migdałów. Dodaj cynamon, 80ml napoju roślinnego oraz 30g jogurtu kokosowego. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw na 3 minuty.
 - Wsyp mąkę i jeszcze raz wymieszaj.
 - Dodaj jabłko starte na grubych oczkach tarki, wymieszaj.
 - Placuszki smaż na suchej lub posmarowanej odrobiną oliwy patelni.



OBIA DY



MAKARON

z burakiem



2 porcje



10 minut



> 6 mies.



kcal

535

WW

61 g

B

19 g

T

26 g

Fe

3.8 mg

Bł

9 g



kokosowy makaron z burakiem

SKŁADNIKI

- 120g makaronu
- 120g mleczka kokosowego
- 200g ugotowanych buraków
- 30g nerkowców
- 70g tofu
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżki soku z cytryny



> 6 MIESIĘCY



- Porcję dla malucha odłóż przed dodaniem soli.
- W przypadku najmłodszych najlepiej sprawdzi się makaron penne lub fusilli.
- Makaron możesz posypać zmielonymi orzechami włoskimi lub płatkami drożdżowymi.

PRZEPIS

- Makaron ugotuj bez dodatku soli.
- Wszystkie składniki sosu wrzuć do kielicha blendera i zmiksuj na gładki krem.
- Gotowy sos podgrzej na niewielkim ogniu. Dodaj ugotowany makaron i wymieszaj.
- Porcję dla dorosłych dopraw solą i posyp pokruszonymi orzechami włoskimi.

ZAMIENNIKI



BEZ GLUTENU

Wybierz makaron z ciecierzycy lub soczewicy.

KOLACJE



PASTA

ze strączków



10 porcji



15 minut



> 6 mies.



kcal

96

WW

12 g

B

4 g

T

4 g

Fe

1.4 mg

Bł

2 g

pomidorowa pasta ze strączków

SKŁADNIKI

- 50g czerwonej soczewicy
- 50g zielonej soczewicy
- 100g passaty pomidorowej bez dodatku soli
- 150g ciecierzycy ze słoika
- 1 cebula
- 120 g obranego ze skórki pomidora
- 40g koncentratu pomidorowego
- 30g oliwy
- 1/3 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 łyżka soku z cytryny

> 6 MIESIĘCY

- Porcję pasty dla malucha odłóż przed przyprawieniem solą.
- Kanapki pokrój w paski lub niewielką kostkę (dla dzieci po 9-10 miesiącu życia). Posyp świeżą pietruszką.
- Do kanapek dodaj warzywa, np. ćwiartki dojrzałego pomidora i pokrojoną w cieniutkie plasterki paprykę (> 9 mies.).

PRZEPIS

- Soczewicę opłucz pod bieżącą wodą, wsyp do rondelka i zalej 80 ml wody. Dodaj 100g passaty i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut (soczewica powinna wchłonąć cały płyn).
- W osobnym rondelku na łyżce oliwy zeszklij drobno pokrojoną cebulę.
- Pomidora pokrój w niewielką kostkę i dodaj do cebuli wraz z kminem rzymskim. Całość podgrzewaj jeszcze 2 minuty.
- Cebulę z pomidorem przełóż do rondelka z ugotowaną soczewicą. Dodaj dokładnie opłukaną z zalewy ciecierzycę, koncentrat pomidorowy, łyżkę soku z cytryny i 20 ml oliwy. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem.
- Całość rozdrobnij ręcznym blenderem.
- Po odłożeniu porcji dla malucha pastę możesz doprawić solą.
- Pastę podawaj na pieczywie z dodatkiem warzyw.



„Prawidłowe żywienie w pierwszych latach życia ma istotny wpływ na rozwój układu immunologicznego dziecka.”

Nie rezygnuj z karmienia piersią podczas rozszerzania diety! Mleko kobiece zawiera oligosacharydy, które pełnią istotną rolę w kształtowaniu mikrobiomu przewodu pokarmowego dziecka. Karmienie piersią istotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii.

Czynniki wpływające na mikrobiom dziecka





Dysbioza w okresie niemowlęcym może przyczynić się do rozwoju alergii, chorób autoimmunologicznych, a także zespołów metabolicznych.

Rodzaj porodu, karmienie piersią oraz dieta dziecka do 2. roku życia to najważniejsze czynniki wpływające na skład mikroflory jelitowej dziecka. O ile na rodzaj porodu i możliwość karmienia piersią nie zawsze mamy wpływ, tak w pełni ponosimy odpowiedzialność za rozszerzanie diety naszych dzieci.



Nie wprowadzaj diet eliminacyjnych "na wszelki wypadek" - takie podejście wbrew pozorom zwiększa ryzyko pojawienia się alergii w przyszłości. Kluczem do właściwego odżywienia mikrobiomu jelitowego jest różnorodna, niemonotonna dieta, dlatego eksponuj swojego malucha na jak największą ilość produktów. Od początku rozszerzania diety do każdego posiłku podawaj warzywa i owoce (awokado, mango, winogrona, brokuły, owoce jagodowe, fasolę, bataty itd.). Jeśli dieta Twojego malucha była bardzo uboga w błonnik (mała ilość warzyw, brak strączków) lub dopiero rozpoczynasz rozszerzanie diety swojego dziecka, stopniowo zwiększaj ilość błonnika.

zakrztuszenie vs zadławienie



Maluch otwiera buzię próbując odkrztusić. Głośno kaszle, a jego twarz staje się czerwona.

Nie ingeruj. Pozwól dziecku samodzielnie odkrztusić pokarm.

Nadmierna pomoc może prowadzić do zadławienia.



Maluch nie jest w stanie kaszleć, nie może wydać z siebie dźwięku, oddech staje się utrudniony, a twarz biała (jeśli doszło do częściowego zadławienia niemowlę może kasłać i próbować odkrztusić).

**Niezbędna jest
Twoja pomoc!**

Natychmiast rozpocznij pierwszą pomoc.



@pysznota

Pierwsza pomoc w przypadku zadławienia (< 1 rok życia)

Dziecko jest przytomne, ale nie kaszle,
lub kaszel nie przynosi rezultatu:



Wykonaj 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową, trzymając dziecko głową w dół na przedramieniu. Kciukiem i palcem wskazującym chwyć za zuchwę (nie za szyję!)

Jeśli uderzenia są nieskuteczne:



Odwróć dziecko na plecy, głową skierowaną w dół. Dłonią obejmij potylicę. Wykonaj 5 uciśnień w dolnej połowie mostka, 1 cm poniżej linii między sutkowej.

Wykonuj na przemian aż usuniesz ciało obce.

Jeśli dziecko straciło przytomność, natychmiast wezwij pogotowie i rozpocznij reanimację!



Dziękuję za zaufanie!

Mam nadzieję, że zawarte tutaj przepisy i porady były dla Was pomocne w odpowiednim kształtowaniu diety Waszych dzieci, co jest kluczem do ich prawidłowego rozwoju.

@pysznota