

# NAKARM BOBASA



**55**

**przepisów  
dla niemowląt  
od 6 do 12m.ż.**

**Anna Szwangruber**

# SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	4
Kilka ważnych zasad.....	5
Przydatny sprzęt.....	6
<b>OBIADKI.....</b>	<b>7</b>
Trójka na start.....	8
Warzywka z ryżem na początek.....	9
„Baby-krem” kalafiorowy.....	10
Pierwsze mięsko.....	11
Wege – niemowlę.....	12
Kapuściana uczta.....	13
Czas na rybkę.....	14
Miska różnorodności.....	15
Cukinia na 2 sposoby.....	16
R jak rosółek.....	17
Zielono mi.....	18
Rybka na parze.....	19
Przepiórczy barszczyk.....	20
Groszek i ryżek.....	21
Czas na pora.....	22
Pierwsza jarzynowa.....	23
Omlecek na parze.....	24
Zielone szparagi.....	25
Biała zupka.....	26
Gryczana dyniowa.....	27
Obiadowy jarmuż.....	28
Kulki ryżowe z białą rybką.....	29
Jaglany krupniczek.....	30
Pierwsza grochówka.....	31
Pieczona nóżka.....	32
Kuleczki marchewkowe.....	33
Kapuśniaczek.....	34
Ogórkowa.....	35
Klopsiki amarantusowe.....	36
Meksyk dla malucha.....	37
Zupa z cieciorą.....	38
Nuggetsy owsiane.....	39
Makaron w pomidorach.....	40
Szaszłyki wołowe.....	41
Klopsiki koperkowe.....	42
Kopytka szpinakowe.....	43
Kolorowe kaszotto.....	44
Krewetkowe curry.....	45

ŚNIADANKA/KOLACJE.....	46
Jajecznica na parze.....	47
Jogurtowe owoce.....	48
Omlet bananowy.....	49
Naleśniki ryżowe.....	50
Jaglana jabłuszka.....	51
Micha Shreka.....	52
Owsianka z owocami.....	53
Letnia sałatka.....	54
Kuskus z cukinią.....	55
Awokado na start.....	56
Kanapki – kwadraty z domową wędliną.....	57
Placuszki bananowe by Wojtek.....	58
Po prostu manna.....	59
Pasta paprykowo-bakłażanowa.....	60
Omlet wytrawny.....	61
Cukiniowe pizzerki.....	62
Grzanka ze zdrową nutellą.....	63
Naleśniki zeberki.....	64
To już koniec!.....	65





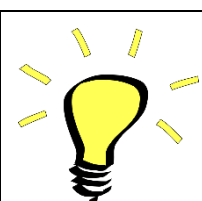
Niniejsza książka została stworzona po to, aby ułatwić Tobie młoda mamo, przejście przez ten pierwszy rok życia dziecka w kontekście rozszerzania Jego diety. Chciałam Ci to jak najbardziej ułatwić i uprzyjemnić dzięki swojemu doświadczeniu. Znajdziesz tu wiele konkretnych przepisów. Będą papki, BLW, obiady i śniadania. Wybierając między papkami a BLW znalazłam swój złoty środek – czerpiąc korzyści z obu metod i do tego Cię również zachęcam. Jeśli jednak chcesz pozostać wierna tylko jednej metodzie, to też się tu odnajdziesz! Przygotowałam ten poradnik i przepisy tak, abyś po kolei mogła poszczególne posiłki przygotowywać dziecku, nie zamartwiając się kiedy i jakie warzywo wprowadzić, kiedy przestać blendować jedzenie na papkę etc. Mówiąc potocznie – jedź po kolei! Ale kim ja w ogóle jestem?

Nazywam się Anna Szwangruber, z wykształcenia psycholog, praktyk HR. Najważniejszym jednak moim zadaniem życiowym jest bycie mamą trójki dzieci. Prowadzę parentingowy kanał na YouTube, gdzie dzielę się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami. Tutaj chcę podzielić się z Tobą swoim indywidualnym podejściem do rozszerzania diety niemowlaka. Podejściem które realizowałam już 3-krotnie i 3-krotnie się sprawdziło. Wierzę, że sprawdzi się również u Ciebie. Zapraszam do wspólnej przygody, bo za taką uważam wprowadzanie pokarmów stałych u dziecka. Swoją wiedzę zdobyłam dzięki artykułom w sieci, rozmowom z pediatrą, czy szkoleniom z dietetykami.



<https://youtube.com/c/AnnaSzwangruber>

Na koniec jeszcze jedna kwestia formalna. W książce znajdziesz 2 ramki:



W tej z żarówką znajdziesz dodatkowe uwagi i podpowiedzi odnośnie danego przepisu, na przykład możliwe modyfikacje, na co zwrócić uwagę itd.



W tej z symbolem „Play” od YouTube, podam Ci tytuł filmu, który znajduje się na moim kanale, a dotyczy danego tematu, bądź jest filmikiem prezentującym dany przepis. Dzięki filmikom zobaczysz dokładnie to, co opisuję. Zapraszam Cię na swój kanał. Ta książka jest jego komplementarną częścią.

# KILKA WAŻNYCH ZASAD

Zanim zaczniemy z konkretnymi, chciałabym jeszcze przedstawić kilka ważnych zasad w rozszerzaniu diety niemowlęcia, którymi będziemy się w tej książce kierować.

1. Nie zmuszamy dziecka do jedzenia. Trudno. Doje mleczkiem, a jutro więcej zje obiadku.
2. Gotujemy na 2 dni. Mamusia też musi mieć trochę luzu. Większość przepisów obiadowych (szczególnie te na początku) dotyczy podwójnej porcji.
3. Nie dodajemy soli. Dopiero pod koniec pierwszego roku życia niewielkie ilości.
4. Nie dodajemy cukru (w jednym przepisie jest wyjątkowo 1 łyżeczka).
5. Jeśli gotujemy obiadek w garnuszku z wodą, to na koniec warto odlać nadmiar, a w przypadku gotowania na parze, warto dodać odrobinę wody przegotowanej, aby się łatwiej blendowało.
6. Nie zrażamy się, jeśli dziecko za pierwszym razem nie chce czegoś zjeść. Za jakiś czas ponownie proponujemy dane warzywo. Ale pamiętajcie – nie zmuszamy!
7. W przepisach jest mało owoców. Nie dlatego, że ich nie lubię i nie rekomenduję dzieciom. Wręcz przeciwnie! Jednak uważam, że najlepiej podawać surowe po prostu w kawałkach albo całości, ewentualnie na samym początku zblendowane na papkę. Owoce to idealne drugie śniadanie, przekąska czy podwieczorek.
8. Rozszerzamy dietę stopniowo i powoli. Zaczynam od 1 posiłku niemlecznego. Polecam obiadek. Dlatego od nich zaczęłam. Dopiero za jakiś czas pomyślmy o śniadaniu i znów po dłuższym okresie o kolacji.
9. Możliwie jak najszybciej przestajemy blendować zupki na „drobny miąż”. Wprowadzamy grudki. To ważne m.in. dla rozwoju mowy. Ale spodziewaj się, że dziecko będzie jadło mniej i wolniej. To normalne, daj mu czas!
10. Wprowadzamy nowy produkt pojedynczo przez 2 dni, aby mieć pewność, co ewentualnie szkodzi lub uczuła malucha.
11. Wprowadzaj wszystkie znane Ci produkty. Niczego nie pomijaj. Dziecko w 1 roku życia powinno spróbować wszystkiego. Oczywiście poza słodyczkami.
12. Pamiętaj o zdrowym tłuszczu jako dodatku do zup. Zwłaszcza na początku.
13. Do picia tylko woda! Najlepiej przegotowana. Najlepiej po posiłku. Koniecznie bez cukru!
14. Nie polecam podawania żadnych soków. Nie są na tym etapie dziecka potrzebne, lepsze są owoce w całości.



Rozszerzanie diety niemowlęcia

# PRZYDATNY SPRZĘT

Tak naprawdę konieczny sprzęt, jakiego potrzebujesz zapewne już masz – czyli nieduży garnuszek z pokrywką, noże, miseczki. O kuchence już nie wspominam. Używając talerzyka/sitka będziesz mogła ugotować coś na parze, widelcem rozgnieciesz warzywa na papkę. Oczywiście jeżeli jednak masz możliwości finansowe to kilka sprzętów na pewno się przyda:

1. Parowar, najlepiej taki, w którym będziesz mogła przygotowywać posiłki dla całej rodziny
2. Blender. Może być ręczny albo kielichowy. O ile jeszcze go nie posiadasz to zobaczysz jak bardzo ułatwi Ci działanie w kuchni. Nie tylko w gotowaniu dla malucha.
3. Metalowe kółko do krojenia sałatki. Na dalszych stronach, w jednym z przepisów, zobaczysz zdjęcie. Kosztuje grosze, a zdecydowanie ułatwia krojenie warzyw w drobną kostkę.
4. Młynek do kawy. Nie spokojnie, nie proponuje kawy niemowlętom. W takim młynku zmielisz orzechy. Niektóre bardziej zaawansowane blendery posiadają taką funkcję.



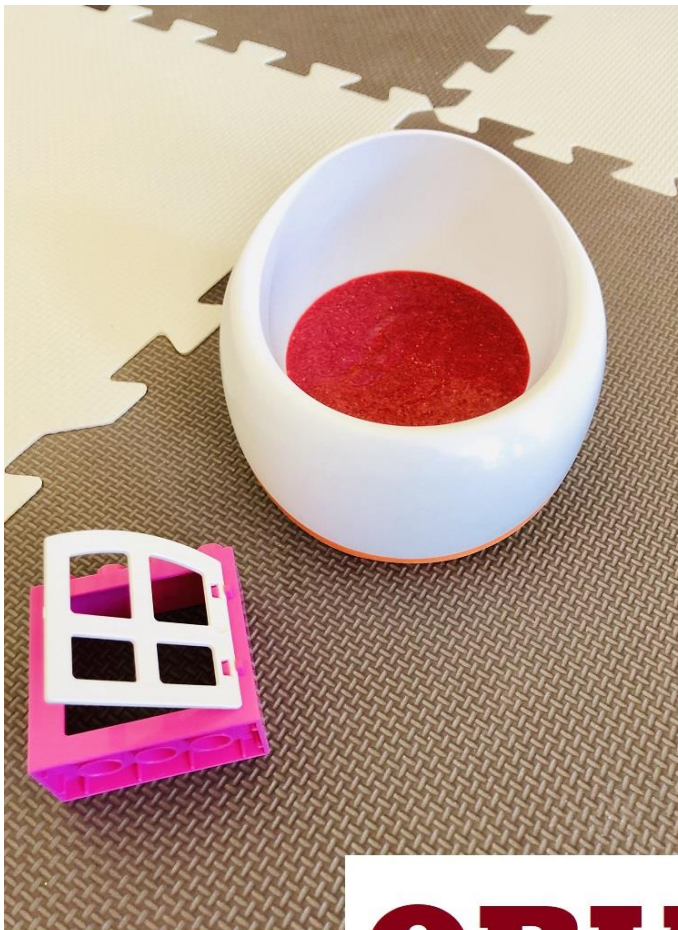
Jeżeli dysponujesz większą gotówką, to taki wielofunkcyjny robot Tommee Tippee na pewno ułatwi Ci pracę. Jego recenzję znajdziesz na moim kanale:



**Blender i parowar 2w1 | Tommee Tippee**

Jeżeli natomiast posiadasz jeszcze bardziej zaawansowane sprzęty np. thermomix to koniecznie go wykorzystaj. Twoje gotowanie dla malucha będzie jeszcze prostsze!





# OBIADKI





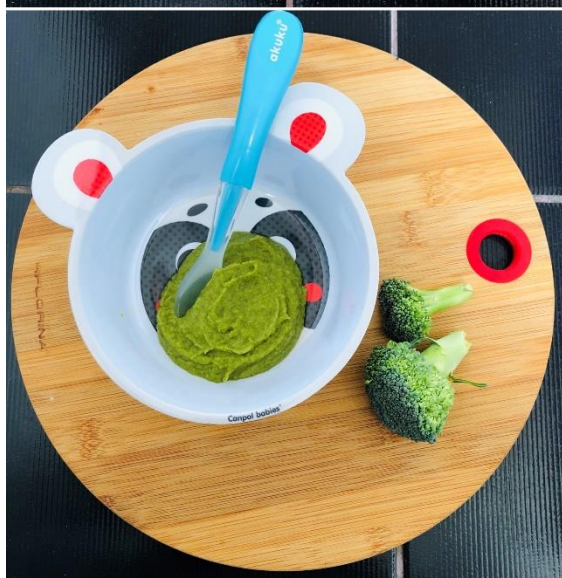
# TRÓJKA NA START



ZIEMNIAK, BROKUŁ I MARCHEWKA.

To od tych trzech warzyw polecam Ci zacząć. Są one ogólnodostępne o każdej porze roku, w wielu sklepach i co najważniejsze – są delikatne i lekkostrawne, więc idealnie nadają się na rozpoczęcie przygody z rozszerzaniem diety. Ja rekomenduję wybrać te ekologiczne.

Każde z warzyw najlepiej ugotować na parze, zblendować i podawać maluchowi samo przez 2-3 dni. Obserwujemy w tym czasie dziecko, (skóra, kupa) czy wszystko jest ok i nie pojawiają się żadne reakcje alergiczne. Kolejność dowolna. Pamiętajcie koniecznie o dodaniu do papki po ugotowaniu, zdrowego tłuszczu: masło/oliwa z oliwek/olej rzepakowy.



Kiedy nasz maluch już posmakuje tych trzech warzyw, możemy zacząć prawdziwe gotowanie i komponowanie pysznych posiłków.



Rozszerzanie diety – pierwszy tydzień



Wiek: 6 miesięcy

# WARZYWKA Z RYŻEM NA POCZĄTEK

*Nasz maluch spróbował już „Trójki na start”, zatem pora na pierwszą zupkę i nowy składnik. Będzie nim ryż, a zupkę ugotujemy klasycznie, czyli w wodzie i w garnku! Zupka jest niesamowicie prosta i szybka – idealna na początek. Każda mamusia da sobie radę!*



## SKŁADNIKI:

- 1 mały ziemniak
- 1 mała lub pół dużej marchewki
- 1 różyczka brokołu
- 1 łyżka białego ryżu
- 1 łyżka oleju rzepakowego/oliwy z oliwek

## WYKONANIE:

1. Ziemniaka i marchewkę obieramy i kroimy w małą kostkę. Wrzucamy do garnka.
2. Dodajemy brokuł i opłukany ryż. Zalewamy wodą, aby zakryć warzywa i włączamy na największą moc palnika.
3. Gdy zupka zacznie się gotować, zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze 15 minut (do miękkości warzyw).
4. Blendujemy zawartość garnka na drobną papkę. Dodajemy łyżkę oleju/oliwy i dokładnie mieszamy.



Jeżeli Wasz maluch nie rozsmakował się w brokule, to tutaj został sprytnie ukryty i jest duża szansa, że zje bez większego oporu.

## „BABY-KREM” KALAFIOROWY

„Baby-kremy” – takim określeniem nazwałam proste wersje kremów. Idealne dla niemowląt oraz idealne do wprowadzania dzień po dniu nowych warzyw. Ja tutaj prezentuję zupkę z kalafiorom, ale zastąpić można go wieloma innymi np. dynia, zielony groszek, kukurydza, cukinia. Wystarczy dodać ziemniaka i jakiś tłuszcz (masło/olej). Nie będę po kolei prezentować wszelkich możliwych kremów, bo bym Was zanudziła, ale zachęcam abyście spróbowali z tymi wymienionymi warzywami.



### SKŁADNIKI:

- kalafior 3-4 różyczki
- 1 ziemniak
- łyżka masła

### WYKONANIE:

1. Ziemniaka obieramy i kroimy w kostkę.
2. Wstawiamy do gotowania razem z kalafiorom. Możemy w garnuszku z małą ilością wody lub na parze.
3. Po ugotowaniu (możemy ewentualnie odlać trochę wody jeśli gotowaliśmy w garnku) blendujemy dodając masło.



Po 10. miesiącu, kiedy już wprowadzicie cebulę, czosnek i niektóre zioła (np. tymianek, bazylię, oregano), polecam wrócić do kremów. Przepis wystarczy zmodyfikować tak, aby na początku krótko podsmażyć cebulę z czosnkiem, a na koniec doprawić ziołami. Taka zupa będzie już znacznie bardziej smaczna i aromatyczna, więc spokojnie możecie ją przygotować na obiad dla całej rodziny.