

Receptek kisgyerekeknek (1-3 év)

20 recept a 12-36 hónapos időszakra, mindegyiknél ajánlott életkorral. A fejlettségi szinthez igazított állagok, só és hozzáadott cukor nélkül.

Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

Hogyan használd ezt az útmutatót

A receptek a nap étkezései szerint vannak csoportosítva, és mindegyiknél szerepel egy ajánlott alsó életkor. Ez tájékoztató jellegű: az állagot mindig a gyermeked tényleges fejlettségi szintjéhez igazítsd — sima püré, darabosabb püré, vagy olyan falatok, amelyeket már maga is meg tud fogni.

A mennyiségek 1–2 kisgyermekre vonatkoznak, és szükség szerint duplázhatók. Számos receptben az anyatej vagy a tápszer helyettesítheti a tehéntejet — ez különösen 18 hónapos korig fontos. Egyéves kor alatt ne adj sót, a méz pedig 12 hónapos korig teljesen tilos.

Alapszabályok ebben az életkorban

Egyszerre egy új étel. Minden új élelmiszert külön vezess be, és 3–5 napig figyeld a reakciókat, mielőtt a következőt bevezeted. Így pontosan azonosítható, mi váltott ki esetleges reakciót.

Só és hozzáadott cukor nélkül. A vese még éretlen, a sós és édes íz iránti preferencia pedig most alakul ki. Az ízt édes zöldségek, gyümölcsök, fahéj és friss fűszernövények adják.

Méz 12 hónapos kor alatt tilos. A csecsemőkori botulizmus kockázata valós. Egyéves kor után a méz kis mennyiségben már használható.

Az állag a gyereket kövesse, ne az életkort. Van, aki 10 hónaposan tér át a darabokra, más 14 hónaposan. A sima püré, a darabos püré és a kézzel fogható falatok szakaszok, nem határidők.

Vas és D-vitamin. 6 hónapos kor után a vasraktárak csökkennek. A hús, a hal, a tojássárgája, a lencse és a zöld zöldségek fontossá válnak. D-vitamin-pótlás csak orvosi javaslatra.

Figyelj a fulladásveszélyre. Kerüld az egész moggyorót, a félbe nem vágott szőlőszemet, a nyers sárgarépa-karikát, a pattogatott kukoricát és a nagy, kemény darabokat. Vágd hosszában, reszeld le, vagy főzd puhára.

Tartalomjegyzék

Reggeli

1. Zabkása banánnal és áfonyával · 10 perc · 2 kis adag
2. Puha spenótos-tojásos palacsinta · 15 perc · 8–10 mini palacsinta

Főételek

3. Sütőtökös krémleves · 25 perc · 3 kis adag
4. Gőzölt csirke-zöldség gombóc · 30 perc · 12–15 gombóc
5. Lazac és édesburgonya püré · 20 perc · 2 kis adag
6. Paradicsomos zöldséges tészta · 18 perc · 2 kis adag
7. Mini pulyka fasírt burgonyapürével · 35 perc · 10 fasírt
8. Brokkoli krémleves · 20 perc · 3 kis adag
9. Quinoa aprított zöldségekkel · 20 perc · 2 kis adag
10. Tonhalas burgonyalepény · 25 perc · 6–8 lepény
11. Vöröslencse dhal · 25 perc · 3 kis adag
12. Zöldborsós rizsgombóc · 25 perc · 10–12 gombóc
13. Rizzsel töltött cukkini · 30 perc · 2 kis adag

Uzsonnák

- 14. Túrós krém bogyós gyümölcsökkel · 5 perc · 2 kis adag
- 15. Gyümölcsös joghurtturmix · 5 perc · 2 kis adag
- 16. Sárgarépás-banános muffin · 25 perc · 8-10 mini muffin
- 17. Kakaós banánshake · 5 perc · 2 kis adag

Desszertek

- 18. Almás-fahéjas zabpuding · 15 perc · 2 kis adag
- 19. Banános-joghurtos jégkrém · 5 perc + fagyasztás · 2 kis adag
- 20. Epres-joghurtos pohárkrém · 10 perc + hűtés · 2 kis adag

Reggeli

1. Zabkása banánnal és áfonyával

10 perc

2 kis adag

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A zab béta-glükánja támogatja az emésztést és a jóllakottságot. A banán és az áfonya természetes édességet ad, így nincs szükség hozzáadott cukorra.

HOZZÁVALÓK

- 50 g finom zabpehely
- 200 ml anyatej, tápszer vagy teljes tej (ha már bevezetett)
- 1 érett banán
- 40 g friss vagy fagyasztott áfonya
- ½ tk fahéj
- 1 tk méz (opcionális, csak 12 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd a zabpelyhet egy kis lábasba a tejjel, és főzd közepes lángon 4–5 percig, folyamatosan kevergetve, amíg krémes lesz.
- 2 Törd össze a banánt villával sima pürévé. Az áfonyát hagyd egészben vagy törd össze enyhén.
- 3 Keverd a banánpürét és az áfonyát a kész zabkásához. Ízesítsd fahéjjal.
- 4 Hűtsd szobahőmérsékletűre és tálald.

2. Puha spenótos-tojásos palacsinta

15 perc

8–10 mini palacsinta

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: Jó vas- és fehérjeforrás. A spenót a tésztába van beledolgozva, így az állag puha és egyenletes marad — a válogatós gyerekek is szívesen eszik.

HOZZÁVALÓK

- 2 tojás
- 100 g friss spenót (vagy 50 g fagyasztott)
- 80 g teljes kiőrlésű liszt
- 120 ml anyatej vagy tápszer
- 1 tk olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Blansírozd a spenótot 1 percig, öblítsd le hideg vízzel és nyomkodd ki alaposan. Aprítsd finomra vagy pürésítsd.
- 2 Verd fel a tojásokat egy tálban, add hozzá a spenótot, a lisztet és a tejet. Keverd sima tésztává.
- 3 Melegíts fel egy tapadásmentes serpenyőt, és kend be vékonyan olajjal.
- 4 Süssd a palacsintákat 2–3 percig oldalanként, amíg aranybarnák és puhák lesznek. Tálald melegen vagy langyosan.

Főételek

3. Sütőtökös krémleves

25 perc	3 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Nagyon gazdag béta-karotinban, az A-vitamin előanyagában, ami a látást és az immunrendszert támogatja. A sütőtök természetes édessége miatt könnyen elfogadott.

HOZZÁVALÓK

- 400 g hámozott, kockázott sütőtök
- 1 kisebb sárgarépa
- ½ vöröshagyma
- 300 ml zöldségalaplé vagy víz
- 50 ml kókusztejszín vagy anyatej
- 1 tk olívaolaj
- Csipet gyömbérpor (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Hevítsd az olajat egy lábasban, add hozzá az apróra vágott hagymát és sárgarépát, párold 3 percig.
- 2 Add hozzá a sütőtököt és az alaplevet. Főzd fedő alatt 15-18 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- 3 Pürésítsd botmixerrel simára. Keverd bele a kókusztejszínt vagy az anyatejet a krémes állagért.
- 4 Tálald langyosan, akár pirított tökmaggal a tetején (12 hónap felett).

4. Gőzölt csirke-zöldség gombóc

30 perc	12-15 gombóc
---------	--------------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A gőzölés megőrzi a tápanyagokat és nagyon puha állagot ad, ami könnyű a kis gyomornak. Kiváló kézzel fogható étel is.

HOZZÁVALÓK

- 200 g darált csirkemell
- 1 közepes cukkini, lereszelve
- 1 sárgarépa, lereszelve
- 30 g zabpehely vagy zsemlemorzsa
- 1 tojás
- 1 tk szárított oregánó

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Nyomkodd ki a reszelt cukkinit és sárgarépát egy tiszta konyharuhában a felesleges víztől.
- 2 Keverd össze egy tálban a darált húst, a zöldségeket, a zabpelyhet, a tojást és a fűszereket.
- 3 Formázz kis, 2-3 cm átmérőjű gombócokat.
- 4 Gőzöld 12-15 percig, amíg teljesen átsülnek. Tálald zöldségpürével vagy rizzsel.

5. Lazac és édesburgonya püré

20 perc	2 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Gazdag omega-3 zsírsavakban, amelyek az agy és a látás fejlődését támogatják. Az édesburgonya természetes édességet és krémes állagot ad.

HOZZÁVALÓK

- 120 g bőr és szálla nélküli lazacfilé
- 200 g édesburgonya
- 100 g brokkoli rózsák
- 1 tk olívaolaj
- 50 ml anyatej vagy tápszer a püréhez
- Friss kapor vagy petrezselyem (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Hámozd meg az édesburgonyát, kockázd fel és főzd 10 percre, amíg megpuhul.
- 2 A lazacot párold vagy süsd fóliában 180 °C-on 8–10 percre, amíg omlós lesz.
- 3 A brokkolit blansírozd 4 percre.
- 4 Pürésítsd az összetevőket külön vagy együtt, anyatejjel vagy tápszerrel a kívánt állagúra hígítva. Tálald langyosan.

6. Paradicsomos zöldséges tészta

18 perc	2 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A paradicsom likopinja jobban felszívódik olívaolaj jelenlétében. Jó módja annak, hogy több zöldség kerüljön a tányérra anélkül, hogy feltűnő lenne.

HOZZÁVALÓK

- 100 g kis méretű tészta (farfalle vagy spirál), puhára főzve
- 2 érett paradicsom
- ½ cukkini
- ½ sárgarépa
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított bazsalikom
- 30 g reszelt parmezán (opcionális, 12 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd a tésztát a csomagoláson jelzettnél 1–2 perccel tovább, hogy nagyon puha legyen.
- 2 Vágd apróra vagy reszeld le a zöldségeket. Párold olívaolajon 5 percre, majd add hozzá a paradicsomot és a bazsalikomot.
- 3 Főzd a szószt 8 percre, amíg besűrűsödik. Pürésítheted, ha a gyerek nem szereti a darabosat.
- 4 Keverd össze a főtt tésztával. Szórd meg parmezánnal, ha használod, és tálald azonnal.

7. Mini pulyka fasírt burgonyapürével

35 perc	10 fasírt
---------	-----------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A pulyka alacsony telítettszír-tartalmú, és gazdag vasban és B-vitaminokban. Ha a rágás még nehézkes, a fasírt a pürével együtt pürésíthető.

HOZZÁVALÓK

- 250 g darált pulykamell
- 1 tojás
- 40 g zsemlemorzsa vagy zabpehely
- 1 sárgarépa, lereszelve
- ½ vöröshagyma, apróra vágva
- 400 g burgonya a püréhez
- 50 ml anyatej vagy tápszer
- 1 tk olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze alaposan a darált húst a tojással, a zsemlemorzzával, a reszelt sárgarépával és a hagymával. Formázz kis fasírtokat.
- 2 Süsd 180 °C-on 18–20 percig, vagy gőzöld 15 percig.
- 3 Főzd a burgonyát puhára, majd pürésítsd a tejjel krémesre.
- 4 Tálald a fasírtokat a pürével, apróra vágott petrezselyemmel megszórva.

8. Brokkoli krémleves

20 perc	3 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Gazdag C- és K-vitaminban, valamint rostban. A brokkoli enyhe ízét sok kisgyerek szereti, különösen krémes, sima állagban.

HOZZÁVALÓK

- 300 g brokkoli rózsák
- 1 burgonya, kockázva
- ½ vöröshagyma
- 400 ml zöldségalaplé
- 50 ml főzőtejszín vagy anyatej
- 1 tk olívaolaj
- Csipet szerecsendió (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold az apróra vágott hagymát olívaolajon 2 percig.
- 2 Add hozzá a brokkolit és a burgonyát, öntsd fel az alaplével. Főzd 12 percig.
- 3 Pürésítsd botmixerrel simára. Keverd bele a tejszínt vagy az anyatejet.
- 4 Ízesítsd szerecsendióval, és tálald langyosan.

9. Quinoa aprított zöldségekkel

20 perc	2 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A quinoa a kevés növényi teljes értékű fehérjeforrás egyike. Puha állaga és apró szeme miatt jól illik a kisgyerekekhez.

HOZZÁVALÓK

- 60 g quinoa
- 150 ml víz vagy zöldségalaplé
- ½ cukkini, apró kockákra vágva
- ½ sárgarépa, apró kockákra vágva
- 30 g zöldborsó (fagyasztott is jó)
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított kakukkfű

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a quinoát hideg vízzel, majd főzd az alaplében 12–15 percig, amíg felszívja a folyadékot.
- 2 Közben párold a zöldségeket olívaolajon 6–8 percig, amíg teljesen megpuhulnak.
- 3 Keverd össze a főtt quinoát a zöldségekkel és a kakukkfűvel.
- 4 Tálald langyosan. A kisebbeknek villával enyhén összetörheted.

10. Tonhalas burgonyalepény

25 perc	6–8 lepény
---------	------------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: Egyesíti a burgonya krémes állagát a tonhal fehérjéjével és omega-3 tartalmával. Könnyen formázható és nagyon praktikus kézzel fogható étel.

HOZZÁVALÓK

- 200 g burgonya
- 1 kis konzerv tonhal (70 g lecsöpögtetve)
- 1 tojás
- 30 g zsemlemorzsa vagy zabpehely
- 1 tk kapor
- Olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd a burgonyát puhára, majd törd össze villával.
- 2 Morzsold szét a tonhalat, és keverd a burgonyához a tojással, a zsemlemorzssával és a kaporral.
- 3 Formázz lapos lepényeket a tenyereddel.
- 4 Süsd mindkét oldalát olívaolajon 3–4 percig, amíg aranybarna lesz. Tálald salátával vagy zöldségpürével.

11. Vöröslencse dhal

25 perc

3 kis adag

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A vöröslencse gazdag vasban és folsavban, amelyek a gyors növekedés időszakában különösen fontosak. Gyorsan fő, és természetes módon krémes állagot kap.

HOZZÁVALÓK

- 120 g vöröslencse
- 1 kis hagyma
- 1 sárgarépa
- 1 gerezd fokhagyma
- 400 ml zöldségalaplé
- 1 tk kurkuma
- ½ tk kömény
- 1 tk olívaolaj
- 50 ml kókusztejszín (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold az apróra vágott hagymát és sárgarépát olajon 4 percre. Add hozzá a fokhagymát és a fűszereket.
- 2 Öblítsd le a lencsét, és add hozzá az alaplével együtt. Főzd 15–18 percre, amíg szétfő és krémes lesz.
- 3 Keverd bele a kókusztejszínt, ha gazdagabb állagot szeretnél.
- 4 Tálald rizzsel vagy quinoával. A kisebbeknek pürésítheted.

12. Zöldborsós rizsgombóc

25 perc

10–12 gombóc

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A zöldborsó rostot és C-vitamint ad, természetes édessége pedig jól fogadott. A gombócok könnyen foghatók, és jók a fogás gyakorlásához.

HOZZÁVALÓK

- 100 g főtt rizs (maradék rizs is jó)
- 80 g fagyasztott zöldborsó
- 50 g reszelt sajt (12 hónap felett)
- 1 tojás
- 30 g zsemlemorzsa
- 1 tk szárított bazsalikom
- Olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Blansírozd a zöldborsót 3 percre, majd pürésítsd durvára vagy hagyd egészben.
- 2 Keverd össze a főtt rizst a borsóval, a reszelt sajttal, a tojással, a zsemlemorzsával és a bazsalikommal.
- 3 Formázz kis gombócokat nedves kézzel.
- 4 Süsd 180 °C-on 15–18 percre, vagy gőzöld 12 percre. Tálald paradicsomszósszal vagy joghurttal.

13. Rizzsel töltött cukkini

30 perc	2 kis adag
---------	------------

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: A cukkini enyhe ízű és magas víztartalmú, ezért az egyik legjobban tolerált zöldség ebben az életkorban.

HOZZÁVALÓK

- 150 g főtt rizs
- 1 közepes cukkini, kockázva
- ½ vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 30 g reszelt sajt
- 1 tk olívaolaj
- 1 tk szárított oregánó
- 50 ml zöldségalaplé

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold az apróra vágott hagymát és fokhagymát olívaolajon 3 percig.
- 2 Add hozzá a cukkinikockákat és az oregánót. Párold 5 percig.
- 3 Keverd bele a főtt rizst és az alaplevet. Főzd 5 percig, amíg a folyadék felszívódik.
- 4 Keverd hozzá a reszelt sajtot, és tálald melegen. A kisebbeknek pürésítheted.

Uzsonnák

14. Túrós krém bogyós gyümölcsökkel

5 perc	2 kis adag
--------	------------

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Kiváló kalciumforrás a csontfejlődéshez, probiotikumokkal a joghurtból. A bogyós gyümölcsök hozzáadott cukor nélkül adnak édességet.

HOZZÁVALÓK

- 150 g natúr túró
- 50 g natúr görög joghurt
- 80 g bogyós gyümölcs (eper, áfonya, málna)
- 1 tk alkoholmentes vanília kivonat
- 1 tk méz (opcionális, 12 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd simára a túró a joghurttal villával vagy botmixerrel.
- 2 Törd össze enyhén a gyümölcsöket villával, néhány darabot hagyj meg az állagért.
- 3 Keverd a gyümölcsöt a krémbe, és ízesítsd vaníliával.
- 4 Tálald azonnal, vagy hűtsd 30 percig sűrűbb állagért.

15. Gyümölcsös joghurtturmix

5 perc

2 kis adag

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Gyors, hidratáló és gazdag probiotikumokban. A fagyasztott gyümölcs ugyanolyan tápláló, mint a friss, és egész évben elérhető.

HOZZÁVALÓK

- 150 g natúr görög joghurt
- 100 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- ½ érett banán
- 100 ml anyatej, tápszer vagy víz
- 1 tk chia mag (opcionális, 18 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd az összes hozzávalót turmixgépbe.
- 2 Turmixold 30–45 másodpercig, amíg teljesen sima és krémes lesz.
- 3 Ha túl sűrű, adj hozzá még egy kis folyadékot.
- 4 Tálald azonnal, kanállal vagy pohárban.

16. Sárgarépas-banános muffin

25 perc

8–10 mini muffin

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: Hozzáadott cukor nélkül — az édességet a banán és a sárgarépa adja. Jól fagyasztható, így egy adag elég egy egész hétre.

HOZZÁVALÓK

- 1 érett banán
- 1 közepes sárgarépa, finomra reszelve
- 80 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 tojás
- 3 ek olívaolaj vagy olvasztott kókuszolaj
- ½ tk szódabikarbóna
- ½ tk fahéj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra, és készíts elő egy mini muffinformát.
- 2 Törd össze a banánt, majd keverd össze a reszelt sárgarépával, a tojással és az olajjal.
- 3 Egy másik tálban keverd össze a lisztet, a szódabikarbónát és a fahéjat.
- 4 Egyesítsd a két keveréket, töltsd a formákat $\frac{3}{4}$ -ig, és süsd 15–18 percig. Hagyd teljesen kihűlni.

17. Kakaós banánshake

5 perc

2 kis adag

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: Csokoládés íz hozzáadott cukor nélkül. A banán káliumot és magnéziumot ad, a cukrozatlan kakaó pedig gazdag flavanollokban.

HOZZÁVALÓK

- 1 érett banán
- 200 ml anyatej, tápszer vagy mandulatej
- 1 ek 100%-os, cukrozatlan kakaópor
- 1 ek cukrozatlan mogoróvaj (opcionális, 18 hónap felett)
- ½ tk vanília kivonat

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd az összes hozzávalót turmixgépbe.
- 2 Turmixold 30–40 másodpercig, amíg teljesen sima és habos lesz.
- 3 Ha túl sűrű, adj hozzá még egy kis tejet.
- 4 Tálald azonnal, pohárban.

Desszertek

18. Almás-fahéjas zabpuding

15 perc

2 kis adag

Ajánlott életkor: 12+ hónap

Dietetikus tipp: Az alma pektinje táplálja a bél jótékony baktériumait. Meleg desszert, olyan, mint az almás pite egészséges változata.

HOZZÁVALÓK

- 60 g zabpehely
- 250 ml anyatej vagy tápszer
- 1 közepes alma, hámozva és kockázva
- ½ tk fahéj
- 1 tk vaj vagy kókuszolaj
- 1 tk méz (opcionális, 12 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold az almakockákat vajon vagy kókuszolajon 4 percig, amíg megpuhulnak. Szórd meg fahéjjal.
- 2 Add hozzá a zabpelyhet és a tejet. Főzd 6–8 percig, gyakran kevergetve.
- 3 Édesítsd mézzel, ha használod. A pudingnak krémes állagúnak kell lennie.
- 4 Tálald langyosan, extra fahéjjal vagy almadarabokkal a tetején.

19. Banános-joghurtos jégkrém

5 perc + fagyasztás

2 kis adag

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: A bolti jégkrém alternatívája, mindössze két alapösszetevőből, hozzáadott cukor nélkül. A fagyasztott banán magától adja a krémes állagot.

HOZZÁVALÓK

- 2 érett banán, felszeletelve és lefagyasztva
- 100 g natúr görög joghurt
- ½ tk vanília kivonat
- 1 ek cukrozatlan kakaópor (opcionális, 18 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd a fagyasztott banánszeleteket turmixgépbe a joghurttal és a vaníliával.
- 2 Turmixold 1-2 percig, amíg krémes, lágyfagylalt-szerű állagot kapsz.
- 3 Ha csokoládésat szeretnél, add hozzá a kakaóport és turmixold tovább.
- 4 Fogyaszd azonnal, vagy tedd vissza 30 percre a fagyasztóba keményebb állagért.

20. Eper-joghurtos pohárkrém

10 perc + hűtés

2 kis adag

Ajánlott életkor: 10+ hónap

Dietetikus tipp: Az eper gazdag C-vitaminban és antioxidánsokban. A színes rétegek felkeltik a gyerek figyelmét, és vonzóbbá teszik a desszertet.

HOZZÁVALÓK

- 150 g friss vagy fagyasztott eper
- 150 g natúr görög joghurt
- 1 tk méz (opcionális, 12 hónap felett)
- ½ tk vanília kivonat
- 1 ek chia mag (opcionális, 18 hónap felett)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd össze az epret villával vagy pürésítsd. Ízesítsd mézzel és vaníliával.
- 2 Keverd simára a joghurtot. Ha chia magot használsz, add hozzá és hagyd állni 5 percet.
- 3 Rétegezd pohárba felváltva az eperpürét és a joghurtot.
- 4 Hűtsd legalább 30 percig. Tálald friss eperrel a tetején.

Gyakori kérdések

A gyerekem hirtelen elutasít olyan ételeket, amiket eddig megevett. Normális ez?

Igen. Az ételneofóbia — az új, sőt az ismert ételek elutasítása — jellemzően 18 hónapos és 3 éves kor között jelentkezik, és normális fejlődési szakasz, nem visszaesés. Kínáld tovább az ételt nyomás nélkül, valami ismerős mellett. Akár 10-15 alkalomra is szükség lehet. A nyomás, a jutalmazás és az alkudozás meghosszabbítja ezt a szakaszt ahelyett, hogy lerövidítené.

Mennyit kellene ennie egy étkezésnél?

Sokkal kevesebbet, mint azt a legtöbb szülő várná. Egy 1-3 éves gyereknel tájékoztató adag nagyjából annyi, amennyi a saját tenyerébe belefér. Az étvágy az első év után természetesen csökken, amikor a növekedés üteme lassul, és napról napra jelentősen ingadozik. A növekedés megítélése az orvos feladata a növekedési görbék alapján, nem a tányéron maradt étel mennyisége alapján.

Használhatok tehéntejet anyatej vagy tápszer helyett?

Fő italként a tehéntejet általában egyéves kor után vezetjük be. Receptekben, főzött összetevőként korábban is használható. 18 hónapos korig az anyatej vagy a tápszer marad az előnyben részesített választás az itteni receptekben. Az áttérést beszélj meg a gyermekorvossal.

Hogyan vezessem be az allergéneket?

A jelenlegi ajánlás a korai és rendszeres bevezetés, nem a halogatás: tojás, mogoró vékonyan elkenve mogoróvajként, hal, tejtermék, búza. Vezesd be őket egyesével, otthon, reggel, kis mennyiségben, majd tartsd meg őket rendszeresen az étrendben. Ha a családban súlyos allergia, súlyos ekcéma vagy korábbi reakció fordult elő, előtte egyeztesd a protokollt orvossal.

Mit tegyek, ha reakció jelentkezik?

Az enyhe tünetek — pír a száj körül, néhány csalánkiütés — általában két órán belül megjelennek. Hagyd abba az adott ételt, és keresd fel az orvost. Sürgősségi jelek: az ajkak vagy a nyelv duzzanata, nehézlégzés, ismétlődő hányás, sápadtság vagy bágyadtság — ilyenkor azonnal hívd a 112-t. Soha ne vezess be újra magadtól olyan ételt, amely súlyos reakciót váltott ki.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglaj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Fontos tudnivalók

Az ebben az útmutatóban található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt, a gyermekgyógyászati felmérést vagy a személyre szabott étrendtervet. Minden gyermek egyedi: az allergiák, intoleranciák, növekedési sajátosságok és orvosi állapotok (reflux, ételallergia, fejlődési eltérések) módosítják az ajánlásokat. Új élelmiszerek bevezetése vagy jelentős étrendi változtatás előtt mindig kérdezd meg a gyermekorvost vagy nyilvántartott dietetikust. Étrend-kiegészítőt orvosi javaslat nélkül ne adj. A megadott életkorok tájékoztató jellegűek.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro