

Rețete pentru copii mici (1-3 ani)

20 de rețete pentru intervalul 12-36 de luni, cu vârsta recomandată la fiecare. Texturi adaptate stadiului de dezvoltare, fără sare și fără zahăr adăugat.

Nemes Levente

Dietetician-nutriționist autorizat

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Cum folosești acest ghid

Rețetele sunt grupate pe momente ale zilei, iar fiecare are o vârstă minimă recomandată. Aceasta este orientativă: adaptează întotdeauna textura la stadiul real de dezvoltare al copilului tău — piure fin, piure gros cu bucăți mici sau alimente pe care le poate apuca singur.

Cantitățile sunt calculate pentru 1-2 copii mici și pot fi dublate. În multe rețete, laptele matern sau formula pot înlocui laptele de vacă — acest lucru contează mai ales până la 18 luni. Nu adăuga sare copiilor sub 1 an, iar mierea este interzisă complet sub 12 luni.

Reguli de bază pentru această vârstă

Un aliment nou pe rând. Introdu fiecare aliment nou separat și observă reacțiile timp de 3-5 zile înainte de a introduce următorul. Așa poți identifica exact ce a provocat o eventuală reacție.

Fără sare, fără zahăr adăugat. Rinichii sunt încă imaturi, iar preferința pentru gustul sărat și dulce se formează acum. Gustul vine din legume dulci, fructe, scorțișoară și ierburi aromatice.

Fără miere sub 12 luni. Riscul de botulism infantil este real. După împlinirea unui an, mierea poate fi folosită în cantități mici.

Textura urmează copilul, nu vârsta. Unii copii trec la bucăți la 10 luni, alții la 14. Piureul fin, piureul cu bucăți și alimentele de apucat sunt etape, nu termene.

Fier și vitamina D. După 6 luni, rezervele de fier scad. Carnea, peștele, gălbenușul, linte și legumele verzi devin importante. Suplimentarea cu vitamina D se face doar la recomandarea medicului.

Atenție la sufocare. Evită alunele întregi, boabele de strugure netăiate, morcovul crud în rondele, popcornul și bucățile mari și tari. Taie longitudinal, rade sau gătește până se înmoaie.

Cuprins

Mic dejun

1. Terci de ovăz cu banană și afine · 10 min · 2 porții mici
2. Clătite pufoase cu spanac și ou · 15 min · 8-10 mini clătite

Mese principale

3. Supă cremă de dovleac · 25 min · 3 porții mici
4. Găluște la abur cu pui și legume · 30 min · 12-15 găluște
5. Piure de somon cu cartof dulce · 20 min · 2 porții mici
6. Paste cu legume și sos de roșii · 18 min · 2 porții mici
7. Chifteluțe mici de curcan cu piure de cartofi · 35 min · 10 chifteluțe
8. Supă cremă de broccoli · 20 min · 3 porții mici
9. Quinoa cu legume mărunțite · 20 min · 2 porții mici
10. Turtițe de cartof cu ton · 25 min · 6-8 turtițe
11. Dhal de linte roșie · 25 min · 3 porții mici
12. Bulete de orez cu mazăre · 25 min · 10-12 bulete
13. Dovlecel umplut cu orez · 30 min · 2 porții mici

Gustări

- 14. Cremă de brânză de vaci cu fructe de pădure · 5 min · 2 porții mici
- 15. Smoothie de iaurt cu fructe · 5 min · 2 porții mici
- 16. Brioșe cu morcov și banană · 25 min · 8-10 mini brioșe
- 17. Shake de banană cu cacao · 5 min · 2 porții mici

Deserturi

- 18. Budincă de ovăz cu măr și scorțișoară · 15 min · 2 porții mici
- 19. Înghețată de banană cu iaurt · 5 min + congelare · 2 porții mici
- 20. Cremă în pahar cu căpșuni și iaurt · 10 min + răcire · 2 porții mici

Mic dejun

1. Terci de ovăz cu banană și afine

10 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Beta-glucanul din ovăz susține digestia și sațietatea. Banana și afinele aduc dulceață naturală, așa că nu este nevoie de zahăr adăugat.

INGREDIENTE

- 50 g fulgi de ovăz fini
- 200 ml lapte matern, formulă sau lapte integral (dacă este deja introdus)
- 1 banană coaptă
- 40 g afine proaspete sau congelate
- ½ linguriță scorțișoară
- 1 linguriță miere (opțional, doar peste 12 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune fulgii de ovăz într-o cratiță mică împreună cu laptele și fierbe la foc mediu 4-5 minute, amestecând continuu, până devine cremos.
- 2 Pisează banana cu furculița până obții un piure fin. Afinele pot rămâne întregi sau pot fi zdrobite ușor.
- 3 Amestecă piureul de banană și afinele în terciul fiert. Aromatizează cu scorțișoară.
- 4 Lasă să se răcească la temperatura camerei și servește.

2. Clătite pufoase cu spanac și ou

15 min

8-10 mini clătite

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Sursă bună de fier și proteine. Spanacul este integrat în aluat, așa că textura rămâne moale și uniformă — potrivit și pentru copiii care resping legumele vizibile.

INGREDIENTE

- 2 ouă
- 100 g spanac proaspăt (sau 50 g congelat)
- 80 g făină integrală
- 120 ml lapte matern sau formulă
- 1 linguriță ulei de măsline pentru prăjit

MOD DE PREPARARE

- 1 Opărește spanacul 1 minut, clătește-l cu apă rece și stoarce-l bine. Toacă-l fin sau pasează-l.
- 2 Bate ouăle într-un bol, adaugă spanacul, făina și laptele. Amestecă până obții un aluat omogen.
- 3 Încinge o tigaie antiaderentă și unge-o subțire cu ulei.
- 4 Prăjește clătitele 2-3 minute pe fiecare parte, până devin aurii și pufoase. Servește calde sau călduțe.

Mese principale

3. Supă cremă de dovleac

25 min

3 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Foarte bogată în beta-caroten, precursorul vitaminei A, important pentru vedere și imunitate. Dulceața naturală a dovleacului o face ușor de acceptat.

INGREDIENTE

- 400 g dovleac curățat, tăiat cuburi
- 1 morcov mic
- ½ ceapă
- 300 ml supă de legume fără sare sau apă
- 50 ml smântână de cocos sau lapte matern
- 1 linguriță ulei de măsline
- Un vârf de ghimbir pudră (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Încinge uleiul într-o cratiță, adaugă ceapa tocată mărunt și morcovul, călește 3 minute.
- 2 Adaugă cuburile de dovleac și supa. Fierbe acoperit 15-18 minute, până legumele sunt foarte moi.
- 3 Pasează cu blenderul vertical până obții o cremă fină. Adaugă smântâna de cocos sau laptele pentru consistență.
- 4 Servește cald, eventual cu semințe de dovleac măcinate deasupra (peste 12 luni).

4. Găluște la abur cu pui și legume

30 min

12-15 găluște

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Aburirea păstrează nutrienții și lasă textura foarte moale, ușoară pentru stomacul mic. Sunt și un excelent aliment de apucat.

INGREDIENTE

- 200 g piept de pui tocat
- 1 dovlecel mediu, ras
- 1 morcov, ras
- 30 g fulgi de ovăz sau pesmet
- 1 ou
- 1 linguriță oregano uscat

MOD DE PREPARARE

- 1 Stoarce bine dovlecelul și morcovul ras într-un prosop curat, ca să elimini apa în exces.
- 2 Amestecă într-un bol carnea tocată, legumele, ovăzul, oul și oregano.
- 3 Formează găluște mici, de 2-3 cm diametru.
- 4 Aburește 12-15 minute, până sunt pătrunse complet. Servește cu piure de legume sau orez.

5. Piure de somon cu cartof dulce

20 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Bogat în acizi grași omega-3, care susțin dezvoltarea creierului și a vederii. Cartoful dulce aduce dulceață naturală și o textură cremoasă.

INGREDIENTE

- 120 g file de somon fără piele și fără oase
- 200 g cartof dulce
- 100 g buchete de broccoli
- 1 linguriță ulei de măsline
- 50 ml lapte matern sau formulă pentru piure
- Mărar sau pătrunjel proaspăt (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Curăță cartoful dulce, taie-l cuburi și fierbe-l 10 minute, până se înmoaie.
- 2 Gătește somonul la abur sau în folie, la 180 °C, timp de 8-10 minute, până se desface ușor.
- 3 Opărește broccoli 4 minute.
- 4 Pasează ingredientele separat sau împreună, subțiiind cu lapte matern sau formulă până la consistența dorită. Servește cald.

6. Paste cu legume și sos de roșii

18 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Licopenul din roșii se absoarbe mai bine în prezența uleiului de măsline. O modalitate bună de a crește aportul de legume fără ca ele să fie evidente.

INGREDIENTE

- 100 g paste mici (fundite sau spirale), fierte foarte moi
- 2 roșii coapte
- ½ dovlecel
- ½ morcov
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 linguriță busuioc uscat
- 30 g parmezan ras (opțional, peste 12 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe paste cu 1-2 minute mai mult decât indică ambalajul, ca să fie foarte moi.
- 2 Taie legumele mărunt sau rade-le. Călește-le în ulei de măsline 5 minute, apoi adaugă roșiile și busuiocul.
- 3 Fierbe sosul 8 minute, până se îngroașă. Îl poți pasa dacă copilul respinge bucățile.
- 4 Amestecă sosul cu pastele fierte. Presară parmezan dacă îl folosești și servește imediat.

7. Chifteluțe mici de curcan cu piure de cartofi

35 min

10 chifteluțe

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Curcanul are conținut redus de grăsimi saturate și este bogat în fier și vitamine din grupul B. Dacă mestecatul este încă dificil, chifteluțele pot fi pasate împreună cu piureul.

INGREDIENTE

- 250 g piept de curcan tocat
- 1 ou
- 40 g pesmet sau fulgi de ovăz
- 1 morcov, ras
- ½ ceapă, tocată mărunt
- 400 g cartofi pentru piure
- 50 ml lapte matern sau formulă
- 1 linguriță ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă bine carnea tocată cu oul, pesmetul, morcovul ras și ceapa. Formează chifteluțe mici.
- 2 Coace la 180 °C timp de 18-20 de minute, sau aburește-le 15 minute.
- 3 Fierbe cartofii până se înmoaie, apoi pasează-i cu laptele până obții un piure cremos.
- 4 Servește chifteluțele alături de piure, presărate cu pătrunjel tocat fin.

8. Supă cremă de broccoli

20 min

3 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Bogată în vitamina C, vitamina K și fibre. Gustul blând al broccoli este bine acceptat de mulți copii mici, mai ales în consistență cremoasă.

INGREDIENTE

- 300 g buchete de broccoli
- 1 cartof, tăiat cuburi
- ½ ceapă
- 400 ml supă de legume fără sare
- 50 ml smântână pentru gătit sau lapte matern
- 1 linguriță ulei de măsline
- Un vârf de nucșoară (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește ceapa tocată în ulei de măsline 2 minute.
- 2 Adaugă broccoli și cartoful, toarnă supa și fierbe 12 minute.
- 3 Pasează cu blenderul vertical până devine fină. Adaugă smântâna sau laptele.
- 4 Aromatizează cu nucșoară și servește caldă.

9. Quinoa cu legume mărunțite

20 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Quinoa este una dintre puținele surse vegetale de proteină completă. Textura moale și bobul mic o fac potrivită pentru copiii mici.

INGREDIENTE

- 60 g quinoa
- 150 ml apă sau supă de legume fără sare
- ½ dovlecel, tăiat cubulețe mici
- ½ morcov, tăiat cubulețe mici
- 30 g mazăre verde (merge și congelată)
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 linguriță cimbru uscat

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește quinoa sub jet de apă rece, apoi fierbe-o în supă 12-15 minute, până absoarbe lichidul.
- 2 Între timp, călește legumele în ulei de măsline 6-8 minute, până se înmoaie complet.
- 3 Amestecă quinoa fiartă cu legumele și cimbrul.
- 4 Servește cald. Pentru cei mai mici, pasează ușor cu furculița.

10. Turtițe de cartof cu ton

25 min

6-8 turtițe

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Combină textura cremoasă a cartofului cu proteina și omega-3 din ton. Se formează ușor și sunt un aliment de apucat foarte practic.

INGREDIENTE

- 200 g cartofi
- 1 conservă mică de ton în ulei (70 g scurs)
- 1 ou
- 30 g pesmet sau fulgi de ovăz
- 1 linguriță mărar
- Ulei de măsline pentru prăjit

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe cartofii până se înmoaie, apoi pisează-i cu furculița.
- 2 Sfărâmă tonul și amestecă-l cu cartoful, oul, pesmetul și mărarul.
- 3 Formează turtițe plate cu palma.
- 4 Prăjește-le în ulei de măsline 3-4 minute pe fiecare parte, până devin aurii. Servește cu piure de legume.

11. Dhal de linte roșie

25 min

3 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Lintea roșie este bogată în fier și acid folic, importante în perioada de creștere rapidă. Fierbe repede și capătă o consistență naturală de piure.

INGREDIENTE

- 120 g linte roșie
- 1 ceapă mică
- 1 morcov
- 1 cățel de usturoi
- 400 ml supă de legume fără sare
- 1 linguriță turmeric
- ½ linguriță chimion
- 1 linguriță ulei de măsline
- 50 ml smântână de cocos (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește ceapa și morcovul tocate în ulei 4 minute. Adaugă usturoiul și condimentele.
- 2 Clătește lintea și adaugă-o împreună cu supa. Fierbe 15-18 minute, până se destramă și devine cremoasă.
- 3 Adaugă smântâna de cocos dacă vrei o textură mai bogată.
- 4 Servește cu orez sau quinoa. Pentru cei mai mici, pasează.

12. Bulete de orez cu mazăre

25 min

10-12 bulete

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Mazărea aduce fibre și vitamina C, iar dulceața ei naturală este bine primită. Buletele sunt ușor de apucat și bune pentru exersarea prehensiunii.

INGREDIENTE

- 100 g orez fiert (merge și cel rămas de la o masă anterioară)
- 80 g mazăre verde congelată
- 50 g cașcaval ras (peste 12 luni)
- 1 ou
- 30 g pesmet
- 1 linguriță busuioc uscat
- Ulei de măsline pentru copt

MOD DE PREPARARE

- 1 Opărește mazărea 3 minute, apoi pasează-o grosier sau las-o întreagă.
- 2 Amestecă orezul fiert cu mazărea, cașcavalul, oul, pesmetul și busuiocul.
- 3 Formează bulete mici cu mâinile umede.
- 4 Coace la 180 °C timp de 15-18 minute, sau aburește-le 12 minute. Servește cu sos de roșii sau iaurt.

13. Dovlecel umplut cu orez

30 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Dovlecelul are gust blând și conținut ridicat de apă, fiind una dintre cele mai bine tolerate legume la această vârstă.

INGREDIENTE

- 150 g orez fiert
- 1 dovlecel mediu, tăiat cubulețe
- ½ ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 30 g cașcaval ras
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 linguriță oregano uscat
- 50 ml supă de legume fără sare

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește ceapa și usturoiul tocate mărunt în ulei de măsline, 3 minute.
- 2 Adaugă cuburile de dovlecel și oregano. Călește 5 minute.
- 3 Adaugă orezul fiert și supa. Fierbe 5 minute, până lichidul se absoarbe.
- 4 Amestecă cașcavalul ras și servește cald. Pentru cei mai mici, pasează ușor.

Gustări

14. Cremă de brânză de vaci cu fructe de pădure

5 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Excelentă sursă de calciu pentru dezvoltarea oaselor, cu probiotice din iaurt. Fructele de pădure aduc dulceață fără zahăr adăugat.

INGREDIENTE

- 150 g brânză de vaci
- 50 g iaurt grecesc natural
- 80 g fructe de pădure (căpșuni, afine, zmeură)
- 1 linguriță extract de vanilie fără alcool
- 1 linguriță miere (opțional, peste 12 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă brânza de vaci cu iaurtul până obții o cremă fină, cu furculița sau cu blenderul.
- 2 Zdrobește ușor fructele cu furculița, lăsând câteva bucăți pentru textură.
- 3 Încorporează fructele în cremă și aromatizează cu vanilie.
- 4 Servește imediat sau ține la frigider 30 de minute pentru o consistență mai fermă.

15. Smoothie de iaurt cu fructe

5 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Rapid, hidratant și bogat în probiotice. Fructele congelate sunt la fel de hrănitoare ca cele proaspete și sunt disponibile tot anul.

INGREDIENTE

- 150 g iaurt grecesc natural
- 100 g fructe de pădure congelate
- ½ banană coaptă
- 100 ml lapte matern, formulă sau apă
- 1 linguriță semințe de chia (opțional, peste 18 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune toate ingredientele în blender.
- 2 Mixează 30-45 de secunde, până devine complet omogen și cremos.
- 3 Dacă este prea gros, mai adaugă puțin lichid.
- 4 Servește imediat, cu lingura sau în cană.

16. Brioșe cu morcov și banană

25 min

8-10 mini brioșe

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Fără zahăr adăugat — dulceața vine din banană și morcov. Se congelează bine, deci poți pregăti o tură pentru toată săptămâna.

INGREDIENTE

- 1 banană coaptă
- 1 morcov mediu, ras fin
- 80 g făină integrală
- 1 ou
- 3 linguri ulei de măsline sau ulei de cocos topit
- ½ linguriță bicarbonat de sodiu
- ½ linguriță scorțișoară

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 180 °C și pregătește o formă de mini brioșe.
- 2 Pisează banana, apoi amestecă-o cu morcovul ras, oul și uleiul.
- 3 Într-un alt bol combină făina, bicarbonatul și scorțișoara.
- 4 Unește compozițiile, umple formele până la ¾ și coace 15-18 minute. Lasă să se răcească complet.

17. Shake de banană cu cacao

5 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Gust de ciocolată fără zahăr adăugat. Banana aduce potasiu și magneziu, iar cacaoa neîndulcită este bogată în flavanoli.

INGREDIENTE

- 1 banană coaptă
- 200 ml lapte matern, formulă sau lapte de migdale
- 1 lingură cacao 100%, neîndulcită
- 1 lingură unt de arahide fără zahăr (opțional, peste 18 luni)
- ½ linguriță extract de vanilie

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune toate ingredientele în blender.
- 2 Mixează 30-40 de secunde, până devine complet omogen și spumos.
- 3 Dacă este prea gros, mai adaugă puțin lapte.
- 4 Servește imediat, în cană sau cu paiul.

Deserturi

18. Budincă de ovăz cu măr și scorțișoară

15 min

2 porții mici

Vârstă recomandată: 12+ luni

Sfatul dieteticianului: Pectina din măr hrănește bacteriile benefice din intestin. Un desert cald, ca o plăcintă cu mere în variantă sănătoasă.

INGREDIENTE

- 60 g fulgi de ovăz
- 250 ml lapte matern sau formulă
- 1 măr mediu, curățat și tăiat cuburi
- ½ linguriță scorțișoară
- 1 linguriță unt sau ulei de cocos
- 1 linguriță miere (opțional, peste 12 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Călește cuburile de măr în unt sau ulei de cocos, 4 minute, până se înmoaie. Presară scorțișoară.
- 2 Adaugă fulgii de ovăz și laptele. Fierbe 6-8 minute, amestecând des.
- 3 Îndulcește cu miere dacă o folosești. Budinca trebuie să rămână cremoasă.
- 4 Servește cald, cu scorțișoară sau bucăți de măr deasupra.

19. Înghețată de banană cu iaurt

5 min + congelare

2 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Alternativă la înghețata din comerț, din doar două ingrediente de bază și fără zahăr adăugat. Banana congelată creează singură textura cremoasă.

INGREDIENTE

- 2 banane coapte, feliate și congelate
- 100 g iaurt grecesc natural
- ½ linguriță extract de vanilie
- 1 lingură cacao neîndulcită (opțional, peste 18 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Pune feliile de banană congelată în blender, împreună cu iaurtul și vanilia.
- 2 Mixează 1-2 minute, până obții o consistență cremoasă, ca de înghețată moale.
- 3 Adaugă cacao dacă vrei varianta cu ciocolată și mai mixează puțin.
- 4 Servește imediat, sau ține 30 de minute la congelator pentru o textură mai fermă.

20. Cremă în pahar cu căpșuni și iaurt

10 min + răcire

2 porții mici

Vârstă recomandată: 10+ luni

Sfatul dieteticianului: Căpșunile sunt bogate în vitamina C și antioxidanți. Straturile colorate atrag atenția copilului și fac desertul mai atrăgător.

INGREDIENTE

- 150 g căpșuni proaspete sau congelate
- 150 g iaurt grecesc natural
- 1 linguriță miere (opțional, peste 12 luni)
- ½ linguriță extract de vanilie
- 1 lingură semințe de chia (opțional, peste 18 luni)

MOD DE PREPARARE

- 1 Pisează căpșunile cu furculița sau pasează-le. Aromatizează cu miere și vanilie.
- 2 Amestecă iaurtul până devine cremos. Dacă folosești chia, adaug-o și lasă 5 minute.
- 3 Alternează în pahar straturi de piure de căpșuni și iaurt.
- 4 Răcește la frigider minimum 30 de minute. Servește cu căpșuni proaspete deasupra.

Întrebări frecvente

Copilul meu refuză brusc alimente pe care le mânca. E normal?

Da. Neofobia alimentară — refuzul alimentelor noi sau chiar cunoscute — apare tipic între 18 luni și 3 ani și este o etapă normală de dezvoltare, nu un regres. Continuă să oferi alimentul fără presiune, alături de ceva familiar. Poate fi nevoie de 10–15 expuneri. Presiunea, recompensele și negocierile prelungesc faza în loc să o scurteze.

Cât ar trebui să mănânce la fiecare masă?

Mult mai puțin decât se așteaptă majoritatea părinților. O porție orientativă pentru un copil de 1–3 ani este aproximativ cât încapă într-o mână de-a lui. Apetitul scade natural după primul an, când ritmul de creștere încetinește, și variază mult de la o zi la alta. Evaluarea creșterii se face de către medic pe curbele de creștere, nu prin cantitatea lăsată în farfurie.

Pot folosi lapte de vacă în locul laptelui matern sau al formulei?

Ca băutură principală, laptele de vacă se introduce de obicei după împlinirea unui an. În rețete, ca ingredient gătit, poate fi folosit mai devreme. Până la 18 luni, laptele matern sau formula rămân opțiunea preferată în preparatele din acest ghid. Discută trecerea cu medicul pediatru.

Cum introduc alergeni?

Recomandarea actuală este introducerea timpurie și regulată, nu amânarea: ou, arahide sub formă de unt fin întins, pește, lactate, grâu. Introdu-i unul câte unul, acasă, dimineața, în cantitate mică, și menține-i apoi în alimentație regulat. Dacă în familie există alergii severe, eczemă severă sau o reacție anterioară, discută protocolul cu medicul înainte.

Ce fac dacă apare o reacție?

Simptome ușoare — roșeață în jurul gurii, câteva urticarii — apar de obicei în primele două ore. Oprește alimentul și contactează medicul. Semnele de urgență sunt umflarea buzelor sau a limbii, dificultăți de respirație, vărsături repetate, paloare sau letargie: sună imediat la 112. Nu reintroduce niciodată singur un aliment care a provocat o reacție severă.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat

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

Informații importante

Informațiile din acest ghid au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală, evaluarea pediatrică sau planul nutrițional individualizat. Fiecare copil este unic: alergiile, intoleranțele, particularitățile de creștere și afecțiunile medicale (reflux, alergii alimentare, întârzieri de dezvoltare) modifică recomandările. Consultă întotdeauna medicul pediatru sau un dietetician autorizat înainte de a introduce alimente noi sau de a face schimbări importante în alimentație. Nu administra suplimente fără indicație medicală. Vârstele menționate sunt orientative.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro