

# Nagy Babaszakácskönyv



**Nagy babaszakácskönyv 1.0**

Készítette a [Kismamablog.hu](http://Kismamablog.hu)

Ennek a műnek a tartalma és egyes részei a Creative Commons licenzfeltételeinek megfelelően szabadon felhasználhatók a forrás megjelölésével.

# Tartalomjegyzék

## **1. Mikor kezdjen enni a baba?**

## **2. Új ételek bevezetése: Mi legyen az első kanálban?**

## **3. Milyen alapanyagokat válasszunk?**

3.1. Saját étel vagy kész bébiétel?

## **4. Hogyan tanítsuk meg önállóan enni?**

4.1. Miből egyen? Kanalak, poharak

## **5. Elválasztás és elválasztódás**

## **6. Reggeli, ebéd, vacsora: hányszor egyen a baba?**

## **7. Mit lehet enni? Mivel várjunk még?**

## **8. A pépes, a tört meg a szilárd**

## **9. Receptek**

9.1. Receptek a 4-6 hónapos babáknak

9.2. Receptek a 7 hónapos babának

9.2. Receptek a 8-10 hónapos babának

9.3. Receptek 10 hónapos kortól

## 1. Mikor kezdjen el enni a baba?

A hivatalos ajánlások szerint az első falatok ideje 6 hónapos korban következik el. Ez persze nem jelenti azt, hogy napra pontosan ki kéne várnunk a fél éves kort és azt sem, hogy ha nem tetszik a babának a kanalazás, akkor ne kezdhetne el akár 10-12 hónaposan enni. Ami a 6 hónapos kor mellett szól az az, hogy ennyi idős korra a szervezet vasraktárai kiürülnek, szükség van utánpótlásra, valamint a legtöbb csecsemő ebben a korban már igen mozgékony, így szüksége van táplálóbb ételekre, szilárd táplálékra.

Valójában a hozzátáplálás megkezdését a 4-6 hónapos közti időszakra tehetjük: amikor a baba már megtámasztva stabilan ül, meg tudja fogni a kanalat és odahúzni a szájához, a nyelvvel nem tolja ki az ételt, amikor már aktívan érdeklődik a mi ételeink, az evés iránt, akkor jön el az ideje az első falatoknak. **Fontos, hogy bízzunk a pici ösztöneiben: pont akkor lesz nyitott az evésre, amikor már tényleg szüksége van rá!** Nem szabad erőltetni a dolgot, ha nem ízlik neki az étel, sír, ha kitolja az ételt a nyelvvel, akkor még nincs szüksége az anyatejen/tápszeren kívül más táplálékra. Ilyenkor annyi a teendőnk, hogy várunk, és pár nap múlva ismét próbálkozunk.

A hozzátáplálásnak 4-6 hónapos kor előtt nem lehet indoka az, hogy a baba nem hízik kellő tempóban vagy felkel éjszaka, tehát biztosan éhes, nem elég már neki az anyatej, a tápszer! Ha a baba jókedvű,



elégedett, nyugodt, napi 5-6 alkalommal pisil vagy kakil, akkor biztosan nem éhes. Ha aggódunk emiatt, szoptassuk meg gyakrabban. Ha tápszeres a baba, akkor érdemes sűrűbb tápszerre váltani, esetleg az 1-es kezdő tápszerről áttérni a sűrűbb, laktatóbb 2-es tápszerre (4 hónapos kor után) vagy bevezetni az étrendbe a tejpépet (szintén 4 hós kortól).

**Milyen jelei vannak, hogy a kisbaba megérett az anyatejen kívül más táplálék befogadására is?**

- elmúlt a baba 6 hónapos
- stabilan tud ülni
- a szájába bevitt étel befelé megy, lenyeli, nem tolja ki a nyelvével
- váratlanul gyakrabban szeretne szopizni, mint akinek sosem elég, és ez nem rendeződik gyakoribb szoptatással pár nap alatt, mint egy növekedési ugrásnál
- stagnál a gyarapodása
- van foga, képes rágni
- képes a kezével megfogni és a szájába tenni az ételt

*(forrás: LLL)*

## **De akkor a szüleink miért adtak már 2 hónaposan gyümölcslevet?**

A 2. világháború után világszerte kialakult egy új táplálási irányzat, amelynek megfelelően az elválasztást már 2-3 hónaposan kezdték az anyák. A picik már születéstől kezdve kaptak az anyatej mellé teát



cumisüvegben, ha nem volt anyatej akkor hígított tehéntejet kaptak a picik (az akkori tápszerek még meglehetősen kezdetlegesen voltak, hasfájást, emésztési gondokat okoztak a babának). 2 hónapos kortól gyümölcslevet, 3 hónaposan gyümölcspépet reszelt keksszel, babapiskótával keverve, ezt követően főzelékeket kaptak a picik. **Ez nem azért volt így, mert ez az egészséges, erre van szüksége a babának!!!** Az ok abban keresendő, hogy nem létezett a jelenlegi szociális ellátórendszer, az anyák már a baba 3-6 hónapos korában gyakran visszamentek dolgozni, a picire a nagyszülők vigyáztak, vagy bölcsődébe került. Ha körülnézünk a világban a fejlett nyugati országokban azért terjedt el a tápszerezés, mert az anyák kénytelenek hamar visszamenni dolgozni, így nem szoptathatják a kicsit akár évekig igény szerint.

**Az ideális súlygyarapodás** Amíg a pici nem duplázza meg a születési súlyát (általában 4-6 hónapos kora körül), a minimális heti súlygyarapodás 100 gramm, ezt követően a heti 50 gramm is bőven elég, amikor pedig már kúszik-mászik, az sem gond, ha egy-egy héten nincs súlygyarapodás, persze havi szinten ilyenkor is kell valamennyit híznia (az ideális a 200-500 gramm körüli hízás havonta 1 éves korig). A kezdetben nagyon gyorsan hízó babáknál az is előfordulhat, hogy a második félévben csupán 1 kilót híznak összesen.

Ha sokat aggódunk gyermekünk hízása miatt, jó tudni, hogy az átlagos 1 éves baba súlya 9-10 kilogramm között van, két évesen pedig a gyerekek többsége 11-12 kilogrammos (a fiúk általában nehezebbek) függetlenül attól, hogy az elején jól hízó baba volt, vagy éppen lassan gyarapodott.

<b>A babák átlagos hízása az első két életévben</b>				
fiúk		életkor	lányok	
súly kg	hossz cm		súly kg	hossz cm
3,4	50	születéskor	3,2	49
3,6	53	1 hó	3,4	52
4,4	57	2 hó	4,2	56
5,1	60	3 hó	4,8	59
6,0	63	4 hó	5,6	62
6,7	66	5 hó	6,3	65
7,3	68	6 hó	6,8	67
7,8	70	7 hó	7,2	69
8,2	71	8 hó	7,6	70
8,6	72	9 hó	8,0	71
9,0	73	10 hó	8,4	72
9,4	74	11 hó	8,8	73
9,8	75	12 hó	9,2	74
12,0	85	2 év	11,5	84

## 2. Új ételek bevezetése: Mi legyen az első kanálban?



Az első kanál tartalma kevés gyümölcsle legyen. A legjobb az alma, az biztosan nem okoz fájdalmat a pici pocaknak. Az első alkalommal a legtöbb baba fintorogni szokott, ez teljesen természetes, hiszen új ízről van szó. Az anyatej édeskés ízéhez szokott picinek különösen savanyúnak tűnhet az alma. Ha ízlik a babának az első falat, akkor első alkalommal akár 3 kanálkával is megehet belőle. Többet ne adjunk, hiszen nem tudni, milyen hatást vált ki a szokatlan étel a pici szervezetében. Az alma meglehetősen ártalmatlan, de előfordulhat, hogy enyhe székrekedést okoz, ezért a következő adaggal mindenképpen várjunk másnapig. Ha nem okoz gondokat a babánál (nyugtalanság, székrekedés), akkor a következő nap valamivel többet is kaphat. Ekkor már nem feltétlenül kell gyümölcslevet adni, kaphat kevés alaposan összeturmixolt almapépet is. A harmadik nap, ha tetszik neki az evés, akár egy teljes adagot (150 gramm) is elfogyaszthat, de az sem baj, ha még nem tud ennyit megenni. Új ételt mindig akkor vezessünk be, ha az előzőből már legalább 5 kanálkával képes elfogyasztani.

**Húsok** A húsokat ajánlott minél hamarabb bevezetni a magas vastartalom miatt. Csirke és pulykamellel kezdjük, majd jöhet a csirkemáj, a hal, a marhahús és a sertés.

### 3. Milyen alapanyagokat válasszunk?

#### **Bio vagy nem bio? Ez itt a kérdés!**

Manapság már köztudott, hogy a „friss” zöldségek, gyümölcsök többségét vegyszerrel kezelik. Egyrészt a kertben a kártevők ellen permetezik, másrészt a külföldről hozott árut sok esetben éretlenül szedik le és mesterséges anyagokkal érlelik



vagy ezekkel tartósítják, hogy kibírja az utat az üzletek polcaiig. Jó lenne magunkat és gyermekünket megóvni a feleslegesen káros anyagoktól, mérgektől, ezért manapság egyre nagyobb az igény a biotermékek iránt, amelyek hazai termelésűek és nem kezelték őket vegyszerekkel, egyáltalán nem permetezték, vagy természetes anyagokkal (pl. fahamu) védték meg a kártevők ellen.

A vegyszerezett zöldség-gyümölcs mellett a másik nagy csapda a génkezelt áruk, melyek ugyan jól néznek ki, de ízük korántsem olyan, mint a kertben nyáron, frissen szedett portékáé. Valamint senki sem tudja, hogy a génmódosítás, a mesterséges beavatkozás révén milyen problémákat okozhatnak később az ilyen termékek. Hazánkban egyelőre nem lehet génkezelt zöldséget kapni, és még az Európai Unió területén sem jellemző, azonban például a szójakészítmények kb. 90%-át génkezelt szójaból állítják elő. Például tejallergiás gyerekeknél a szójatej éppen ebbe a kategóriába tartozik.

**Gyermekünk (és saját) egészségünk érdekében jó lenne, ha minél kevesebb mesterséges anyag jutna a szervezetünkbe a táplálékkal, hiszen éppen ezek az anyagok a későbbi allergiák, asztma, ekcéma és egyéb betegségek kiváltó okai!**



## **Hol vásároljunk? Mit tegyünk, ha nincs a közelben biopiac?**

Ha lehet, a zöldséget ne a hipermarketekben vásároljuk meg, hanem lehetőség szerint piacon, és itt se a nagykereskedőket válasszuk, hanem azokat a termelőket, akik kevés árut hoznak ki, saját kertben termeltet, náluk rá is kérdezhetünk az esetleges permetezésre.

Biopiacból egyelőre még kevés van hazánkban, és az itt kapható termékek általában jóval drágábbak, itt azonban biztos, hogy természetes árut kapunk.

Persze a legjobb és legolcsóbb megoldás az, ha a saját kertünkben termelünk idényzöldséget. Erről akkor sem kell lemondanunk, ha nincs kertünk, hiszen akár egy panellakás erkélyén egy balkonládában lehet tartani friss fűszernövényeket, kevés répát, és néhány tő paradicsomot.

**Mindig szezonálisat együnk** Mindenki tudja, mi a különbség a hipermarketben télen vásárolt eper íze és a kertben tavasszal leszedett között. Az őszi-téli időszaknak is megvannak a jellegzetes, finom zöldségei, ilyenkor ezeket fogyasszuk: burgonyát, káposztát, almát, körtét, szőlőt, sütőtököt, diót, mogyorót, gesztenyét, céklát, répát, szilvát, hüvelyeseket ... és még sorolhatnám.

Ha van rá módunk, az ősz folyamán vásároljunk vidéki őstermelőktől zsákos burgonyát, hagymát és almát, melyeket a pincében tárolva hetekre-hónapokra jó alapanyagokra tehetünk szert.



**Fagyasszunk! Főzzünk be!** Ha a hozzátáplálás télen kezdődik, akkor sem kell lemondania a babának a finom gyümölcsökről: a megmosott, meghámozott őszibarackot, sárgabarackot, málnát és egyéb gyümölcsöket kis dobozokban lefagyaszthatjuk, a

paradicsomot magunk is befőzhetjük (akár héjában is be lehet főzni a félbevágott paradicsomokat, még forrón tegyük üvegbe őket, aztán 2 hétig dunsztoljuk az ágyneműtartóban az ágynemű között). Hasonló módon eltehető a paprika is, illetve főzhetünk be kompótot, lekvárokat kedvünk szerint.

**Víz** Kezdetben a baba szoptatás után, vagy előtt kap kanalas ételt, így evés után nem lesz szomjas, abban a pillanatban azonban, hogy valamelyik étkezésnél már csak főzeléket/gyümölcsöt eszik, meg lehet kínálni egy kis innivalóval. Ez ne tea vagy gyümölcslé legyen, kapjon inkább vizet, az jobb szomjoltó és a fogainak sem ártalmas. Csapvizet 1 éves korig ne adjunk a kicsinek, kapjon inkább forralt vizet vagy bababarát ásványvizet.

### 3.1. Saját étel vagy kész bébiétel?

Ha azt szeretnénk, hogy gyermekünk mihamarabb velünk együtt kanalazza a vasárnapi ebédet, akkor érdekesebb a házikosztra szoktatni. Amíg csak 1-1 kanálkával eszik, addig felesleges az üveges étel, hiszen nem fogy el, felbontás után pedig csak 2 napig tárolható, és hiába kapja még 2 napig a már felbontott ételt, valószínűleg így sem fog elfogygni. Ezért ilyenkor sokkal praktikusabb egy negyed almát összeturmixolni, a maradékot meg megehetjük mi. Amikor már többféle ételt eszik, a mi ételünkéből kaphatja a számára fontos részeket.



A bébiételek is jól jöhetnek, például utazáskor, vagy ha másra szeretnénk bízni a kicsit. Akkor is jól jöhetnek, ha nagy a hajtás és nincs idő főzni. A főzelékek előállítására házilag gyerekjáték, azonban a gyümölcspepéket télen nehezebb beszerezni, előállítani, ilyenkor jól jöhetnek a készen kapható gyümölcspepék.

Ha viszont mindennap bébiételt kap a baba és csak azt, akkor rá fog szokni az ízére és előfordulhat, hogy pár hónap múlva, amikor már velünk együtt ehetne mindent, nem fog neki ízleni a házikoszt. Másik hátránya a bébiételeknek, hogy drágább, valamint a nagyobb étkű kicsik nem laknak jól vele.

Valójában nem nagy gond főzni a babának, ha néhány apró trükköt alkalmazunk:

- amikor már húst is eszik, de még nem tudja megrágni: főzzünk meg egyszerre egy csirkemellet vagy pulykamellet, turmixoljuk össze a főzőlével, tegyük bele egy gumis jégkockatartóba és fagyasszuk le. Ebből lehet a pici számára

kivenni majd és hozzákeverni a főzelékekhez a napi húsadagot.

- a főzelék-alapanyagokat a saját napi ételeinkből válasszuk ki: ha levest főzünk a kicsinek összeturmixolhatjuk belőle a korának megfelelő zöldségeket, ha paradicsomszószos tésztát eszünk, a kicsi kaphat paradicsomos krumplit vagy rizst stb.
- Ha egyfajta főzelékből nagyobb adagot főzöl egyszerre, aztán kis edényekben adagonként lefagyasztod, mozgalmasabb napokon, amikor nem főzöl, a baba megkaphatja.

További ötleteket a recepteknél találhatsz.

## 4. Hogyan tanítsuk meg önállóan enni?

Az önálló evésre tanítás már az első alkalommal elkezdődhet: ha akarja, megfoghatja a kicsi a kanalat (és hogyan akarná, hiszen végre egy érdekes, izgalmas dolog, amit legálisan tömhet a szájába ☺)



Fontos, hogy az étkezéseknek mindig legyen egy kerete: ültessük etetőszékbe (vagy ha még nincs a hordozóba vagy pihenőszékbe) a kicsit, kapjon előkét. Hagyjuk, hogy a maga tempójában egyen, ne akarjuk gyorsan megtömni. Engedjük, hogy maga kísérletezzon a kanál megfogásával, később, a tányérból maga vehesse ki a falatot. Általában onnan tudjuk meg, hogy eleget evett, hogy már nem tátja a száját, illetve, amikor már nagyjából maga kanalaz, elkezd maszatolni, játszani az étellel. Ezt egy bizonyos fokig hagyhatjuk, mert ezzel sokat tanul, de felállíthatunk bizonyos szabályokat például, hogy nem szabad a földre ledobálni az ételt, a kanalat stb. <sup>1</sup>

Közös étkezésekhez már kezdettől fogva a saját asztalunkhoz ültethetjük, ehetünk közösen, ha érdeklődik ételeink iránt, nyugodtan megkóstolhatja az életkorának megfelelő falatokat. Az se baj, ha csak nézelődik vagy játszik az etetőszékben ülve, miközben mi eszünk: közben figyelni mit csinálunk, és elsajátítja a mozdulatainkat.

---

<sup>1</sup> Minden babának van egy olyan korszaka, amikor imádja ledobálni a földre a tárgyakat (ilyenkor fedezi fel a gravitációt, bár nekünk csak egyszerű rosszalkodásnak tűnik ☺) és erre az etetőszék ideális terep, szerencsére pár hét alatt elmúlik ez az időszak, és a dobálás helyett újabb maszatólós tevékenységet talál magának a kicsi.

**Legyünk türelmesek!** Előbb-utóbb minden gyerek megtanul önállóan enni. Persze sokkal gyorsabb és kényelmesebb lehet gyorsan megtömni a babát, és túllenni az etetésen, de ha néhány hétig türelmesek vagyunk, és hagyjuk, hogy maga kísérletezzon, akkor hamarosan megszabadulhatunk az etetés terhétől, mert a kicsi javarészt önállóan fog enni.

Amikor már szilárd ételeket eszik, szépen rág, tegyük a tányérjára kis falatkákat, a kenyeret, a gyümölcsöt kockázzuk fel, és hagyjuk, hogy ő csipegetse fel. Azon se háborodjunk fel, ha a darabos főtt ételeket kézzel eszi, de persze elmondhatjuk neki, hogy a kezével nem tapicskolhat a főzelékben és a levesben, hogy abba nem nyúlunk bele, hanem kanállal kell enni.

**Kanál, villa, kés** Noha mi, aggódó anyukák, azt szeretnénk, ha csak kanállal enne a baba, mert a villával megszúrhatja magát, a kés meg elvághatja a kezét, a picit sajnós ezek az eszközök is nagyon érdekelni fogják. Érdemes tehát gyerekeknek való tompa villát és életlen, kerekhegyű késeket beszerezni, amivel kedvére gyakorolhat. Mivel villával egyszerűbb enni, ezért sok baba ezt hamarabb tanulja meg, mint a kanalazást. 1 éves kor körül általában már gond nélkül szúrják fel a nagyobb falatokat a villára, az önálló és valóban hatékony kanalazás ideje (amikor már nem potyognak ki a falatok a kanálból és akár a levest is meg tudja egyedül enni) másfél éves kor körül következik el.

**Hamar megtanul pohárból inni, ha hagyjuk** A cumisüveg használata kényelmes megoldás, de megszokja a kicsi és később nem lesz kedve pohárból inni. A cumisüveggel az a baj, hogy a kicsi a fogai ivás közben áznak a lében, ami ha cukros italról - gyümölcsletről vagy teáról -van szó, hamar fogszuvasodást okoz. Ha cumisüvegből

iszik, nem sajátítja el a pohárból iváshoz szükséges mozdulatokat: hogy ne ömöljön ki a pohárból az ital, hogy hogyan tartsa. Ráadásul a cumisüvegből lassan jön az innivaló, így amikor valóban megszomjazik a gyerek, sokat kell dolgoznia érte, pedig 9-10 hónapos korban, nyári kánikulában akár 1 liter folyadékot is meg tud inni egy baba, ezt cumisüvegből meglehetősen macerás neki kidolgozni.

**Hogyan tanítsuk meg itatópohárból inni?** A pohárból iváshoz vezető úton jó megoldás, ha először szelepes itatóból tanul meg inni a pici, így nem önti magát folyton nyakon az innivalóval, de az ivás technikája ugyanaz, mintha pohárból inna. A szelepes itató lényege, hogy nem tud belőle kifolyni az ital magától, szívni kell, viszont ugyanúgy meg kell döntenie az iváshoz, mint a poharat, és a csőr merev kiképzése miatt nem tudja szopizni a végét, nem ázik a foga a cukros löttyben, mert ha nem nyeli le az előzőleg kiszívott mennyiséget, nem tud tovább inni.

Az itatópohárból való ivás technikáját úgy tanulja meg a baba a legkönnyebben, ha odaadjuk neki a poharat az etetőszékben ülve, vagy akár játék közben és hagyjuk, hogy maga fedezze fel. Mivel a szelep miatt csak 1-2 csepp csöpöghet ki a pohárból, leönteni nem tudja vele magát, de ha lelkesen próbálkozik a dologgal, akkor magától hamar rájön majd, hogy mire való a pohár és hogyan kell használni. Jó, ha ilyenkor valami olyan gyümölcslevet teszünk a pohárba, amit szívesen iszik a pici.

**Hogyan tanítsuk meg szívószállal inni?** A szívószállal való ivás jól jöhet, amikor a baba még nem tud maszatolás nélkül pohárból inni, és nincs nálunk itatópohár. A gyerekek ráadásul nagyon szeretik a szívószálazást, mert jó játék, és hatékonyabban, gyorsabban lehet vele sokat inni, mint a szelepes pohárból. 9-10 hónapos korban már nyugodtan megpróbálkozhatunk vele.

A szívószálba szívjunk fel egy kis italt, majd fogjuk be a szívószál végét, hogy egyetlen szívásra a baba gyorsan fel tudja szívni az innivalót. Ezáltal rájön a szívószállal való ivás technikájára, és legközelebb már lesz türelme addig szívni, amíg nem jön fel az ital a pohárból.

**Pohárból inni** Amikor már ügyesen iszik szelepes pohárból, megpróbálkozhatunk a szelep kiszerezésével vagy adhatunk neki szűk szájú bolti üdítőszüvegéből inni. Valószínűleg jópár alkalommal fogja nyakonönteni magát, de hamar megtanulja majd, hogy nem kell olyan erővel szívni az italt, hanem folyik magától, és a nyelvvel, valamint az üveg dőlésszögének változtatásával képes lesz megfékezni, hogy a nyakába boruljon az egész. Nagyjából 1 éves kor körül már képesek üzembiztosan pohárból inni, ekkor már nyugodtan a kezükbe adhatjuk. Mindig csak harmadáig, feléig töltsük a poharat, így a „balesetek” egy része elkerülhető!



## 4.1. Miből egyen? Kanalak, poharak, előkék

Amíg igazán pici a baba, nem fogja igényelni a színes tányérkákat, de 1-másfél éves kortól kezdve már tetszhet neki, ha a tányér alján minta van, vagy ha kiválaszthatja a pohár színét. Kevésbé balesetveszélyes a dobálózás, ha műanyag tányérból kap enni a pici, és a műanyag poharak, evőeszközök is jól jöhetnek, arra azonban figyeljünk oda, hogy kellőképp strapabíró anyagból készült kanalat vásároljunk, mert ha már van foga a gyerekeknek, könnyen elharaphatja a kanalat!

**Előke** A spórolós megoldás az, ha egy konyharuhát kötünk a baba nyakába, de manapság már fillérekért lehet kapni előkéket (én diszkontban 500 Forintért vettem a 10 darabos csomagot). A műanyag hátú előke azért jobb, mert ha nyakonönti magát a gyerek, vagy lelocsolja magát levestel, akkor nem ázik át.

Már az első alkalommal használjunk előkét: nem is gondolnánk, hogy egyetlen kanál péppel mennyire össze tudja magát kenni a baba 😊

Az önálló evés próbálkozásai pedig igazán koszolós tevékenységek, ezért nem árt néhány trükköt alkalmazni:

- Létezik olyan előke, ami a karjára is rálóg a kicsinek, sőt kötény formájú is van! Ilyet saját kezűleg is kivághatunk egy nagy nejlonzsákból vagy szatyorból. Amikor már üzembiztosan eszik a pici, festéshez is felveheti.
- Egy régi, rossz gyerekpólót is ráadhatunk, lehetőleg a saját méreténél nagyobbat.

## 4.2. Folttisztítás

Az önálló evés elsajátításának logikus következménye, hogy hamarosan igen tájékozottnak kell lennünk a folteltávolítással kapcsolatos kérdésekben. Mielőtt azonban hatalmas összegeket áldoznánk márkás folttisztítókra (amik egyébként általában csak kb. a foltok 50%-át szedik ki), érdemes megfontolnunk néhány sokkal pénztárcabarátabb megoldást:



**Zsíros foltokra:** a legjobban a sima mosogatószer szedik ki a zsíros foltokat, csak egy kicsit kell a foltra kenni, hagyni állni, aztán mehet a többi ruhával a mosógépbe.

**Gyümölcsfoltokra, kakaóra:** a többségét a sima házi mosószappan kieszeli, amit nem, azt a Vanish szappannal tudjuk kieszelni vagy, ha folyékony mosószert használunk, abból tehetünk rá mosás előtt egy kicsit.

**Makacs foltokra:** az ecetes áztatás segíthet.

Szinte minden foltra: a napon való szárítás meglehetősen makacs foltokat is ki tud szedni mindenféle előzetes kézi mosás és egyéb hókuszpókusz nélkül. Ha tehát mosás után foltok maradnak a ruhában, terítsük ki a napra, és alig fél óra alatt eltűnhet a folt!

Minden foltot miután rátettük a folttisztítót (szappant vagy mást) egy körömkefével érdemes megcsiszolni párszor.

## 5. Elválasztás és elválasztódás


**Amennyiben már nem szopizik a baba,** fél éves kora után fokozatosan át lehet térni a vegyes táplálásra, de tápszert egészen 1 éves koráig kapjon, utána fokozatosan felválthatja azt a tej. Gyakran előfordul, hogy a baba fél éves kora utána valamikor már köszöni szépen nem kér a megszokott tápból, ilyenkor tejtermékekkel (ha nem tejallergiás), tejpéppel, tejjel pótolhatjuk a tápszert vagy megpróbálkozhatunk az ízesített 2-es, illetve 8 hónapos kor után a 3-as tápszerekkel. Létezik epres, banános, vaníliás. A kakaót lehetőleg próbáljuk kerülni, mert koffein van benne, ami egyrészt nem túl egészséges ilyen kicsi korban, másrészt számunkra is kellemetlen perceket szerezhet, mert túlpörgeti a babát, kevesebbet, nyugtalanabban fog aludni tőle, valamint székrekedést is okozhat.

Ha még anyatejet is kap a baba, a hozzátáplálásnak háromféle módját választhatjuk:

1. Szopizás után kap enni a baba. Idővel megtetszik neki az evés, és egyre nagyobb adagokat eszik meg szopni után, de a szopizási alkalmat magától hagyja el, akkor, amikor már nincs rá szüksége.
2. Két szopizás között kap enni a baba, így az étkezési időpontok idővel átalakulnak, a szopikat szépen elhagyja a pici, ha már nincs rá szüksége, de az is lehet, hogy még sokáig váltogatni fogja a kettőt.
3. Szopizás előtt kap enni a baba. Ez a módszer akkor jó, ha valami miatt szép lassan szeretnénk elhagyni az egyes szoptatási alkalmakat. Ilyenkor az evészet mindig szopni előtt van, és minél nagyobb adagokat kezd enni a picur, annál

jobban csökken a következő szopizásnál a tejigénye, míg végül teljesen el is hagyja. Ezzel a módszerrel nagyjából 2-4 hetente lehet elhagyni 1-1 szoptatási alkalmat.

## Mikor egyen?

1. Az első falatok idejét érdemes a délutáni órákra tenni, alvás utánra, amikor kipihent és jókedvű a baba. Ha szeretnénk az anyatejéről vagy tápszerről fokozatosan áttérni a főzelékre, akkor először ezt az uzsonnaidőpontot hagyjuk el.
- 
2. A délutáni időpont után az ebédet váltsuk ki főzelékkel.
  3. Ezt követheti a délelőtti szopi/tápszert elhagyása.
  4. Ezután a reggelit lehet kiváltani.
  5. A legutolsó a vacsora kiváltása lehet, de sok baba ehhez nagyon ragaszkodik, ezért előfordulhat, hogy be kell vezetnünk a vacsorát a fürdés előttre, de lefekvés előtt még kér tápszert vagy anyatejet a baba (ennek általában lelki okai vannak és nem az éhség miatt kell, szerintem felesleges erőltetni, idővel maguktól is elhagyják a kicsik)

## 6. Reggeli, ebéd, vacsora: hányszor és mennyit egyen a baba?

Az előző fejezet végén már nagyjából kiderült, hányszor is eszik nagyjából egy baba. Általában 5 étkezést szoktak ajánlani, de az sem ritka, hogy egy pici magától áttér a napi négyszeri evésre, nem igényel többet, vagy a napirendbe nem fér bele több evészet.



Általánosságban elmondható, hogy 6-12 hónapos kor között napközben kb. 4 óránként esznek a gyerekek, de az se gond, ha ennél gyakrabban éheznek meg a pici.

**Reggeli** Utolsó előtti étkezésként ezt váltjuk ki, ha 6 hónaposan kezdtük a hozzátáplálást és nagyjából 2 hetente váltottunk ki 1-1 szopizást, akkor valamikor 8 hónapos kor után kerül sor a reggeli kiváltására. Ebben a korban már meglehetősen változatos reggeliket adhatunk, kaphat a pici gabonapelyhet, tejpépet, ha már tud rágni, vajaskenyeret, sajtot, joghurtot, tejeles kenyeret, vagy tejeles-túrót is ehet reggelire. 10-11 hónapos kor körül már tojásfélékkel, lekváros kenyérral, tejbegrízzel gazdagíthatjuk a választékot.

**Tízórai** Itt valamilyen gyümölcsöt érdemes adni életkornak megfelelően.

**Ebéd** Kezdetben az életkornak megfelelő főzelékek, aztán fokozatosan azt is eheti a baba, amit mi eszünk

**Uzsonna** Ismét lehet gyümölcsöt enni.

**Vacsora** Hasonló, mint a reggeli, de lehet főzelék vagy tejpép is, ízléstől függően.

**Mennyit egyen egyszerre?** A bébiételek általában 150 grammosra vannak szabva, mert nagyjából ennyi az ideális mennyiség egy étkezésre, de vannak babák, akik ennél többet, vagy kevesebbet esznek. Az alap az, hogy 1 éves korig a tápszeres babáknak napi fél liter tápszer, az anyatejeseknek az igény szerinti anyatejmenyiség szükséges a fejlődéshez. Emellett a szilárd étel mennyiségének eldöntésében hagyatkozzunk a baba ösztöneire: ha csak 50 grammot eszik meg egy étkezésre az sem baj, ha meg 250 grammot igényel, akkor egye meg nyugodtan. Általában a lassan hízó-rossz evő babák anyukái szoktak aggódni az adagok miatt: ők megpróbálkozhatnak azzal, hogy az egyes főzelékek, pépek után a kedvenc gyümölcsök valamelyikével is megkínálják a picit.

**Előétel, főétel, desszert** Általában egy adag főzelék ebédre elegendő szokott lenni, de a napi gyümölcsadag növelése érdekében ilyenkor megpróbálkozhatunk néhány szelet almát vagy más szezonális gyümölcsöt kínálni a kicsinek, esetleg gyümölcslevet adni inni. Az evés utáni ivásról sose feledkezzünk meg!

## 7. Mit lehet enni? Mivel várjunk még?

Minden hozzátáplálási táblázat mást ír, ezért meglehetősen nehéz kiigazodni abban a tekintetben, hogy most akkor mikor mit lehet ennie a babának, kaphat-e már 7 hónaposan sárgabarackot, és nagy gond-e ha félévesen megnyalta az ananászt. A szabályok nem merevek, nincs olyan, hogy egy 6 hónapos és 30 napos baba még kiütéses lesz a banántól, 7 hónaposan meg már nem. Szóval ahelyett, hogy a napokat számlálnánk, hogy mikor kaphat a gyerek végre már kiflicsücsköt rágcsálni, inkább néhány alapszabályt próbáljunk betartani:

### **Ha a családban előfordul**

**allergia,** ekcéma,  
szénanátha, kiütések,  
emésztőrendszeri zavarok,  
tejallergia, tejérzékenység,  
vagy gluténérzékenység  
akkor halasszuk minél  
későbbre a tejtermékek és a  
gabonafélék bevezetését. A  
tejtermékeket túrót, tejfelt,  
kefirt, joghurtot 9  
hónaposan adjuk először, a  
tejet meg csak 1 éves kor



után próbáljuk ki. A tejpéppel, illetve a nem hipoallergén tápszerekkel ebben az esetben ne próbálkozzunk. Ami a gabonaféléket illeti: ha gyanítjuk, hogy érzékeny rá a baba, akkor lehetőleg kerüljük a fehérkenyeret és próbáljunk meg először kölest, rizst, teljes kiőrlésű gabonapelyhet adni, ha erre is érzékeny a pici, akkor mindenképpen konzultáljunk az orvossal a baba táplálása ügyében!

**Két éves korig semmiképpen ne adjuk:** tartósítószer, ízfokozót, mesterséges színezéket, aromát, édesítőszer tartalmazó étel, felvágottak, virsli, májkrém, szalonna, kolbász, füstölt húsok, zsír, velő, pacal, köröm, kóla és egyéb szénsavas üdítők, csoki, chips, ropi



**Amivel vigyázni kell** még, azok a déligyümölcsök (banán, narancs, mangó, citrom, ananász stb.), ezek számos problémát okozhatnak, ezért mindig óvatosan vezessük be őket, ha bármilyen kiütést vagy egyéb furcsaságot (szokatlan nyűgösség, hasmenés stb.) tapasztalunk, akkor egy darabig ne adjuk.

**Mézet** semmiképpen ne adjunk 1 éves korig még teában sem! A méz botulizmus csíráit tartalmazhatja, és az esetleges fertőzés akár végzetes is lehet!!! Erről bővebben a Wikipédiában olvashatsz: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Botulizmus>



**Óvatosan kell bánni a mogyoróval,** dióval is, ezek is súlyos allergiát, életveszélyes állapotot idézhetnek elő. Egyrészt a baba könnyen félrenyelheti, ezért csak akkor adjuk neki, amikor már biztosan és hatékonyan tud rágni, másrészt allergiás reakciót válthatnak ki, ezért lehetőleg minél tovább várjunk a bevezetésükkel és,





ha előfordultogyoróallergia a családban, akkor inkább csak allergiavizsgálat után kapjon belőle a gyerek. Az Egyesült Államokban az orvosok egészen 3 éves korig nem ajánlják a földimogyoró fogyasztását!

**A gomba** is allergizálhat. 1 éves korig semmiképpen ne adjuk, de jobb vele várni 2 éves korig.

**És végezetül álljon itt egy lehetséges táblázat az egyes ételek bevezetését illetően a teljesség igénye nélkül:**

#### **6 hónapos kortól adható**

alma, őszibarack, meggy, gesztenye  
burgonya, sárgarépa, sütőtök, cékla  
gabona-pelyhek, rizs, búza, zab, kukorica

#### **7 hónapos kortól adható**

banán, körte, narancs, citrom  
paradicsom, cukkini, saláta (főzeléknek elkészítve), brokkoli,  
fehérrépa, pasztinák, zeller, spárga, tök, uborka (sütve vagy főzve),  
passzírozott zöldborsó (héj nélkül), tökfélék  
csirke, pulyka  
étolaj : 1 kávéskanál / 1 dl főzelék petrezselyem, zellerlevél, kapor,  
metélőhagyma

## **8 hónapos kortól adható**

kenyérhéj, kifli

szilva, ringló, sárgabarack, görögdinnye, sárgadinnye, cseresznye  
zöldborsó, karalábé, kelkáposzta, karfiol, csicsóka, vörös- és  
fokhagyma (sütve vagy főzve), spenót, sóska, lencse, sárgaborsó,  
felesborsó, bab

marha, sertéshús, hal, csirkemáj legfeljebb heti 1 alkalommal

Ha a családban nem fordult elő allergiás megbetegedés: kefir,  
natúr joghurt, túró, sajt, kis mennyiségben, főzelék vagy gyümölcs  
kiegészítéseként

árpa, rozspehely

bazsalikom, kakukkfű, borsikafű, borsmenta, szurokfű, citromfű,  
lestyán

gyümölcssteák

## **10-11 hónapos kortól adható**

káposzta, padlizsán, zöldbab, rebarbara, mángold

főtt tojássárgája heti 1-2 alkalommal

## **1 éves kortól adható**

uborka nyersen vagy savanyítva (reszelve), retek, vöröshagyma és  
fokhagyma nyersen, szójatofu, szójatej, csicseriborsó, szójabab,  
paprika

tehéntej, vaj, tejszín, tejföl, kecsketej, és kecskesajt, juhtúró,  
juhsajt

teljes kiőrlésű gabonák, köles, hajdina

méz, tojásfehérje, mandula, napraforgómag, tökmag és egyéb olajos  
magvak

gyógynövényteák (menta, citromfű, csalán)

### **Másfél éves kortól adható**

kiwi, ribiszke, feketeribiszke, szeder, egres, csipkebogyó, áfonya, som, málna, eper, szamóca, déligyümölcsök (ananász, mangó, grapefruit stb.)

## 8. A pépes, a tört meg a szilárd

Az első időben, amíg a baba a kanalas etetést meg nem szokja, illetve amíg nem bújnak ki az első fogacskái, inkább csak folyékony és pépes ételeket kapjon. Amikor már hozzászokott az újféle táplálási módhoz, esetleg már az első fogak is kint vannak, akkor elég összetörni neki az ételleket. A húst mindenképpen nagyon apróra vágva adjuk, mert őrlőfogak nélkül ezt csak nagyon nehezen tudja megrágni. Akkor is kaphat 8-9 hónosan darabosabb ételt, ha még nincsen foga, ekkor ugyanis már az ínye elég kemény ahhoz, hogy összenyomja vele az ételleket.

Nagyjából ebben a korban (8-9 hónaposan) már kaphat a kezébe is rágcsálnivalókat: kiflicsücsköt vagy kenyérhéjat, vagy ha ez nem tetszik, akkor különféle puffasztott gabonákat (kölesgolyó, buláta, amarant, kukorica stb.) Ezek azért jók, mert könnyebb elropogtatni őket, mint egy kiflicsücsköt, és elolvadnak a kicsi szájában, így nem tudja félrenyelni őket. Mivel méretük kicsi, könnyen meg tudja fogni, ezért napközben nassként vagy akár uzsonnára, tízórára a gyümölcs kiegészítéseként is jól jöhetnek.

Ha már megszokta a tört ételt és gond nélkül elrágcsálja a kezébe nyomott kiflit vagy banánt, akkor már nyugodtan adhatunk neki főétkezésre is darabod krumplit, puhára főtt zöldségeket, rántott sajtot stb. Amire akár 3-4 éves koráig ügyelnünk kell az a hús apróra darabolása, mert az apró fogacskák azzal még nehezen boldogulhatnak.

A kész bébiételek általában pépesek, ezért, ha ezeket adjuk a babának, akkor irtó nehéz lesz velük megszerettetni a tört krumplit vagy a spagettit. Persze idővel mindenki megtanul egyedül enni, és a

bébiételekről is le fog szokni a gyerek, de sok pénzt és időt spórolunk meg, ha a babát segítjük az önállósulás útján haladni. 9-10 hónaposan már szívesen elcsipegetnek egyedül könnyen megfogható ételeket, így hamar megszabadulhatunk az etetés feladatától, és nem lesz szükség arra sem, hogy külön ceremónia legyen a babaetetése körül: egyszerűen leülhet velünk a családi asztalhoz és kaphatja a mi ételünket, amit szinte egyedül, legfeljebb minimális segítséggel tud majd megenni – és hát ez a hozzátáplálás végső célja, nem?

## 9. Receptek

A receptek többségéhez érdemes szezonális gyümölcsöket, zöldségeket vásárolni, de ezek híján dolgozhatunk mirelit áruval, egyes esetekben 100%-os gyümölcslevekkel, illetve kész babáknak készített gyümölcspüréekkel. Soha ne adjunk a babának tartósítószer, mesterséges adalékanyagokat tartalmazó ételt, konzerveket és cukrozott befőtteket!

### 9.1. Receptek 4-6 hónapos babáknak

4-6 hónapos korban elsősorban gyümölcsleveket és pépeket érdemes adni a babának, de megpróbálkozhatunk már egyes főzelékekkel is.

**A pépek** mindig az ebben a korban már fogyasztható gyümölcsökből-zöldségekből készüljenek. Gyümölcsök esetében érdemes nyersen turmixolni őket, esetleg egy kis anyatejjel keverve. Bizonyos gyümölcsöket főzhetünk, párolhatunk is, például az almát meg lehet sütni sütőben és úgy turmixolni a picinek, a sütőtököt pedig süthetjük vagy főzhetjük is, és ezt követően turmixolhatjuk össze.

**A zöldségeket** érdemes kevés vízben megpárolni és a főzőlével (vagy annak egy részével turmixolni), ugyanis főzés közben az értékes ásványianyagok, vitaminok egy része kioldódik a vízbe.

**A főzelékek** elkészítése igen egyszerű: 1 közepes szem krumplit megtisztítunk feldarabolunk és jó puhára főzünk, ehhez turmixoljuk hozzá a megpárolt zöldségfélét vagy a nyers gyümölcsöt 1/3-2/3

arányban (a krumpliból 1/3, a zöldségből-gyümölcsből 2/3). Ilyen módon féléves korban készíthető: alma-krumpli, répa-krumpli, cékla-krumpli és sütőtök-krumpli keverék.

**Rizst** is adhatunk már fél éves korban. Ez gyümölcsökkel együtt is jól kombinálható, adhatjuk meggyel, őszibarackkal, almával vagy céklával is, akár kész gyümölcs péppel, akár gyümölcslével is keverhetjük. Ha péppel keverjük, az rizs aránya 1/3-ad, a gyümölcsé 2/3-ad legyen. Gyümölcslé esetén fele-fele arányban keverhetjük.

**A gesztenye** jól kombinálható gyümölcslevekkel, bármelyik ebben az életkorban adható gyümölcslevet vagy pépet hozzáadhatunk. A gesztenyét ne süssük, hanem főzzük, így biztosan elég puha lesz.

Ha amiatt aggódunk, hogy a gyümölcspép egy étkezésre nem elég a babának, akkor kombinálhatjuk gabonapehellyel is. A Milupa hétgabonás pehely fél éves kortól már adható és bármilyen gyümölcspéppel, gyümölcslével keverhetjük. Ne keverjük a gyümölcsöt keksszel vagy baba piskótával, ezek nem gluténmentesek, ezért súlyos allergiát okozhatnak a picinél!

**Gyümölcslevet** is bármelyik gyümölcsből magunk készíthetünk gyümölcscentrifugával vagy, ha ilyenünk nincs, akkor a gyümölcsöt megtisztítjuk, meghámozzuk, leturmixoljuk és forralt vízzel vagy babavízzel keverjük a pépet, amíg iható állagú nem lesz. A vízzel együtt is érdemes turmixolni. Ha nagyon sűrű lett, teaszűrőn leszűrhetjük.



## **Almalé**

Két szép nagy lédús almát turmixolj le egy teaszűrőn szűrd át a levét.  
Ha nagyon sűrű lett kevés forralt vízzel vagy babavízzel higíthatod.

## **Egyszerű almapép**

Egy közepes szem almát meghámozunk és jó alaposan összeturmixolunk vagy reszelőn lereszeljük.

## **Almapép válogatós babáknak**

Ha nem akarja megenni a baba az almát a la nature, akkor így készítsük el neki: 1 szem almát vágjunk ketté és sütőben pároljuk, amíg meg nem puhul (200 fokon kb. 20 perc alatt), szabadítsuk meg a héjától és turmixoljuk össze.



## **Almapüré**

Meghámozva, és a magházát eltávolítva kis kockákra vágjuk az almás, és kevés vízben 5 perc alatt puhára főzzük. Ezután szétnyomkodva, vagy turmixgépben keverve, esetleg egy kis anyatejjel hígítva kínálhatjuk a babának.

## **Szőlőpép**

A szőlőszemeket szabadítsuk meg héjuktól, magozzuk ki, majd turmixoljuk össze.

## **Répapüré**

Két szál sárgarépát kevés vízben pároljunk meg, majd turmixoljuk össze úgy, hogy közben a főzővízből is hozzáadunk a megfelelő állag elérése érdekében.

## **Répafölélék**



Egy szál sárgarépát tisztítsunk meg, szeljük karikákra, egy közepes szem krumplit tisztítsunk meg, szeljük apróra, a kettőt együtt főzzük. Ha megpuhult, turmixoljuk össze úgy, hogy közben a főzővízből is hozzáadunk a megfelelő állag elérése érdekében.

## Sárgarépapép

Csavarjuk fóliába az alaposan megmosott sárgarépát. Süssük 200 Celsius-fokon fél órán át. Húzzuk le a héját, majd turmixoljuk össze egy kis anyatejjel.

Alaposan megtisztítva és kis kockákra vágva is puhára főzhetjük annyi vízben, ami ellepi. Ezután turmixoljuk egy kis anyatejjel vagy tápszerrel.

## Almaszós

1 szem almát tisztítsunk meg és daraboljuk apróra. 1 szem krumplit tisztítsunk meg és apróra vágva főzzük meg, az utolsó 5 percre tegyük mellé az almát is. Ha megpuhult, turmixoljuk össze úgy, hogy közben a főzővízből is hozzáadunk a megfelelő állag elérése érdekében.



## Céklafőzelék

1 db céklát hámozzunk meg és apróra vágva főzzük puhára annyi vízben, amennyi éppen ellepi. A krumplit vele együtt főzzük meg, ha megfőtt, turmixoljuk össze, a sűrűségét a főzővízzel állítsuk be, de tehetünk hozzá anyatejet is.

## Répalé

A legegyszerűbb gyümölcscentrifugán elkészíteni, de anélkül is kivitelezhetjük, ha kislyukú reszelőn jó apróra reszeljük a fiatal répát és szűrőn átnyomkodva kiszűrjük a levét.



### **Körtepép**

A megtisztított körtét jó alaposan összeturmixoljuk, a legjobb, ha puha, érett körtéből készítjük.

### **Körtelé**

A körtét megtisztítjuk, összeturmixoljuk és teaszűrőn leszűrjük a levét. A legjobb túlérett körtéből csinálni, ami jó lédús. Ha nagyon érett a körte, akkor a turmixolással nem is kell bajlódni, elég összenyomkodni a körtét jó alaposan és kis babavízzel vagy forralt vízzel hígítani és máris kész a körtelé!

### **Őszibarack-turmix**

Egy nagy szem meghámozott őszibarackot 2 deci anyatejjel vagy tápszerrel összeturmixolunk.

### **Burgonyapüré**

Alaposan megmossuk, majd 200 Celsius-fokos sütőben harminc percig sütjük a burgonyát. Válasszunk sárga héjú fajtát, mert puhára sül, így villával is könnyedén szétnyomhatjuk.



## Téli főzelék

Egy közepes szem burgonyát meghámozunk, felkockázunk és felteszünk főni annyi vízzel, hogy éppen ellepje. 1 szelet sütőtököt meghámozunk, kimagozunk és apróra kockázunk. Amikor a krumpli félig megfőtt, beletesszük a sütőtököt. Amikor kész, 1 szem meghámozott, kimagozott, apróra vágott almát beletesszünk és turmixoljuk. Saját levével higítjuk.

## Gyümölcstea

1 kis cumisüveghez:

- 1 teáskanál szárított alma
- csipetnyi ánizsmag
- fél teáskanál szárított citromfűlevél
- kis darab édesgyökér

Az almát kis kockákra vágjuk. Az ánizsmagot mozsárban összetörjük, a citromfűlevéllel, az almakockákkal és az édesgyökérral a teáskannába tesszük.

Egy lábosban 2 dl vizet 2 percig gyöngyözve forralunk, majd a kannába öntjük.

10 perc után kis cumisüvegbe szűrjük a teát.

## 9.2. Receptek 7. hónapos babáknak

Ebben a hónapban ismét adhatóak a 6 hónapos korból jól bevált pépek, de újabb finomságokat is bevethetünk.

**A főzelékeket** továbbra is érdemes 1/3 rész krumpliból és 2/3-ad rész zöldségből készíteni, de most már kedvünk szerint kombinálhatjuk a különféle zöldségeket.

**A sárgarépa** főzelékbe most már kerülhet fehérrépa és zeller is, vagy egész egyszerűen megtehetjük azt, hogy a saját húslevesünkből vesszük ki a kicsinek a burgonyát és a zöldségeket.

**A borsó** nagyon egészséges a babának, de a héjával együtt nem igazán jó adni, mert puffaszt. Ezért aztán azt javasolják a szakemberek, hogy szedjük le a borsó héját, azaz passzírozzuk át valamilyen megfelelő eszközön (pl. egy kislyukú tésztaszűrőn vagy teaszűrőn). Ez a művelet nagyon macerás, csak ráérős anyukáknak ajánlott. Aki bátor és a babájának nincsenek emésztési gondjai, az nyugodtan megpróbálhatja kapásból héjastól adni a borsót, de tényleg óvatosan vezesse be, első nap csak 1-2 szemet adva, aztán másnap kicsit többet és így tovább. Ha nem okoz gondot, akkor maximum néhány bónusz pukival megússza a dolgot.

A borsószemekkel egyébként minden pici szeret játszani, ezért, ha már szívesen csipeget önállóan a baba, nassként vagy uzsonnára is nyugodtan kaphat megfőtt borsószemeket (sőt: ismerek olyan babát, aki a mirelit borsót imádta szopogatni, de ő már 1 éves elmúlt), amiket maga csipegethet el.

Aki nem akar a passzírozással vacakolni, az vagy kézzel leszedezgetheti a megfőtt borsószemekről a héjat vagy vásárolhat

előre elkészített borsópürét, ebből lehet teljesen ízesítetlen, bio változatot is kapni, amit aztán lehet keverni krumplival, husival stb.

Az ételeket 7 hónapos korban még ne ízesítsük sóval, borssal, cukorral, legfeljebb kevés tengeri sót adhatunk hozzájuk, de ezzel is bánjunk csínján. Étélízesítőt, vegetát, paprikát ne használjunk!



### **Rakott cukkini**

Kevés metélőhagymát kis olajon megpirítunk, hozzá tesszük a darált pulykamellet, majd kevés vízzel együtt pároljuk, amíg meg nem puhul. Egy csipet tengeri sóval ízesíthetjük. Ha nagyon darabos a hús (mert nagyobb darabokra volt darálva), akkor érdemes valamivel több vízben párolni, és összeturmixolni, még mielőtt a cukkinire rátennénk.

Egy kisebb cukkinit megmosunk, héjától megszabadítunk, felkarikázunk, és egy tűzálló tálba kevés olajra egy réteg cukkini, egy réteg husival rétegenként haladva lerakunk, majd 200 fokon 25 percig fedő alatt sütjük, amíg a cukkini meg nem puhul, ezután még 5-10 percig fedő nélkül is sütjük.

Ha már van foga a babának, és szívesen fogadja a darabos ételt, akkor elég villával összetörni neki a cukkinit, ha még csak pépeset eszik, akkor turmixoljuk össze neki.

Ezt az ételt mi is vele ehetjük, csak akkor nagyobb adagot készítsünk és a tűzálló tálba lerakott cukkini tetejét reszelt sajttal elkevert tejfellel kenjük meg. Miután megsült, a babának az aljából adjunk, ahol biztosan nincsen tejtermék.



### **Rakott brokkoli**

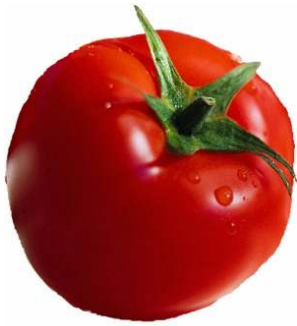
Ugyanúgy készül, mint a rakott cukkini, csak jó picire szétszedett, vízben megpárolt brokkolikát tesszük le rétegesen a husival.

### **Tökfőzelék**

Ehhez nagyon kevés főzőtök kell, egy átlagos tökből kb. 2 szeletke. A többiből készíthetünk magunknak tökfőzeléket. A főzőtököt megmossuk, megtisztítjuk a héjától és apróra felszeljük. 1 szem krumplit megpucolunk, apróra vágjuk és a tökdarabokkal együtt feltesszük főni. Kb. félidőben az apróra vágott kaprot hozzátesszük és ízlés szerint tengeri sót is adhatunk hozzá. Ha megfőtt, a főzővíz egy részével együtt (hogy ne legyen túl sűrű) összeturmixoljuk vagy villával jól összenyomkodjuk.

8 hónapos kortól tejfelt is adhatunk hozzá

## **Paradicsomos krumpli**



Két szem burgonyát megtisztítunk és felteszünk főni, közben két szem paradicsomot megmosunk, megszabadítunk a héjától, apróra vágjuk, majd a burgonyával együtt főzzük. Ha megpuhult a krumpli, összeturmixoljuk, vagy jó alaposan összenyomkodjuk villával. Kevés tengeri sóval, bazsalikommal ízesíthetjük.

Amikor nincs friss paradicsom, hámozott paradicsommal készíthetjük el, vagy saját befőzésű pürével, esetleg 100%-os paradicsomlével.

## **Paradicsomleves**

1 adaghoz: 2 deci 100%-os paradicsomlevet teszünk fel főni, petrezselyemzöldet, 1 szál megtisztított, felkarikázott fehérrépat teszünk bele és dúsíthatjuk néhány kocka burgonyával is. Amikor megfőttek a zöldségek, összeturmixoljuk.

## **Barackos uzsonna**

2 evőkanál bio rizspelyhet forrásban levő vízbe dobunk, majd 4-5 percre főzünk. Ezt követően lecsöpögtetjük róla a vizet, majd hámozott őszibarackkal vagy sárgabarackkal összeturmixoljuk.

Amikor már darabosat is fogyaszt a baba, akkor elég villával összenyomkodni.

Tejpeppel, tápszerrel sűrítethetjük rajta.

A barack helyett más idénygyümölcsöt, almapépet, meggyet, körtét is tehetünk bele.



## **Banános-almás desszert**

1 banánt, 1 szem almát és 1 szem őszibarackot megtisztítunk, összedarabolunk és összeturmixolunk. Egy marék rizst puhára párolunk és a gyümölcsökkel összekeverünk.



## **Banános barack**

1 banánt és 1 szem őszibarackot meghámozunk, összedarabolunk és összeturmixolunk, esetleg kevés tehetünk hozzá.

Tejes turmix is készülhet belőle, ha tápszerrel vagy anyatejjel keverjük.

8 hónapos kortól joghurttal keverve is adható.

## **Gyümölcskrém**

1 almát, 1 banánt és 1 szem narancsot megtisztítunk és apróra vágunk. Két szál babapiskótával összeturmixoljuk. Aki nem akar babapiskótát adni, az a Milupa hétgabonás pelyhet adhatja helyette.

## **Zöldségkrém**

1 közepes cukkini (kb. az egész pép fele), 1 kisebb sárgarépa (kb. negyed rész), 1 közepes burgonya (kb. negyed rész). A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk és apró kockákra vágjuk. Kevés vízben 15-20 percig pároljuk, majd mixerrel pürésítjük.



### **Finom salátafőzelék**

2 közepes méretű salátalevelet jól megmosunk, és alaposan szétfőzzük. Közben a 1 közepes sárgarépát, 1 közepes burgonyát és egy fél szál fehérrépát megtisztítva, felkarikázva kevés vízben megfőzünk, majd a végén a salátával összeturmixolunk.

### **Paradicsomos borsópüré**

5 dkg zöldborsót megpárolunk. 1 közepes paradicsomot egy kis apróra vágott petrezselyemmel és egy negyed apróra vágott zellerrel összepárolunk, ha megpuhult a borsóval összeturmixoljuk vagy villával összenyomkodjuk. Paradicsom helyett 100%-os paradicsomlevet is használhatunk.

### **Paradicsomlé**

Kevés apróra vágott petrezselymet és egy negyed apróra vágott zellert megpárolunk, kevés tengeri sóval ízesíthetjük. 2 deci 100%-os paradicsomlével összeturmixoljuk.

### **Barackos tejberizs**

Két evőkanál rizst vízben megpárolunk, apróra vágott sárgabarackkal, 1,5 deci anyatejjel (vagy tápszerrel) összeturmixoljuk. Télen tehetünk bele aszalt sárgabarackot is, ettől édesebb lesz.

## Köleskása

1 teáskanál hántolt kölest 20 percig vízben áztatunk, majd 10 percig vízben főzzük. Ha megfőtt, 1,5 deci anyatejet vagy tápszert adhatunk hozzá.

Hajdinából is készíthető ugyanilyen módon, csak akkor 20 percig kell főzni. Turmixolni nem kell.

## Zöldségpüré

1/4 fej vöröshagymát, 1 közepes burgonyát, 1 sárgarépát, 1 kisebb paradicsomot, 1/2 almát, kevés zellerzöldet felkockázunk, majd kevés olajon és vízben megpárolunk a hagymával kezdve. Ezután felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, és nagyon puhára főzzük. Villával összetörve vagy turmixolva kínálható, esetleg kevés párolt csirkemellet is lehet tenni bele.

## Finomfőzelék



Felkockázott répát, karalábét, burgonyát és zöldborsót megpárolunk vízben, majd összeturmixolunk.

Úgy is elkészíthető, hogy a burgonyát külön pároljuk meg, összeturmixoljuk és a villával összenyomkodott zöldségek sűrítésére használjuk.

### 9.3. Receptek 8-10. hónapos babának

Ebben az életkorban a receptek sokaságának már csak fantáziánk szabhat határt. A baba most már nemcsak pépeset eszik, hanem egyre szívesebben rágcsál. Ezt a fejlődést támogathatjuk, ha egyre kevesebb pépes ételt és egyre több darabosat kap. Uzsonnára adhatunk apróra vágott puha gyümölcsdarabkákat, kölesgolyót, bulátát, párolt borsót, kukoricát, párolt vajbabot. Mostantól a legtöbb receptnél nem a babának szánt mennyiségeket írom, hanem a 3 főre (papa, mama, baba) szánt adagokat.

**Végre elérkezett a tejtermékek ideje** is, ezekkel változatosan gazdagíthatjuk az ételkínálatot. A zöldségek többségéből készíthetünk rakott zöldséget tejfellel-sajttal megkenve.

**Zsiradékból** is többfélét lehet már adni, és nem szabad spórolni vele, mert nagyon egészségesek, de nem mindegy, hogy mit adunk. A legjobb az olívaolaj, de emelett adhatunk étolajat, vaját is. A margarinnal óvatosan kell bánni, mert rengeteg adalékanyagot tartalmaznak, ezért mindenképpen nézzük meg, mi van a csomagolásra írva! Disznósírt még nem szabad adni a picinek, de például libasírt, kacsasírt már kaphat. Persze egyelőre ne zsíroskenyérrel etessük, hanem a főzelékébe, ételébe keverjük bele, 1 teáskanálnyi mennyiséget, illetve az ételek elkészítéséhez használjuk a zsiradékokat.

**A hagyományos főzelékek** többségét most már kaphatja a pici, de rántás helyett burgonyával keverjük ezeket. Adhatunk hagyományos kelkáposzta, tök, bab, lencse, borsó és finomfőzeléket, lehetőleg legfeljebb csak minimális tengeri sóval ízesítve.

**Most már kaphat a baba csirkemáját** is. Ezt maximum heti egy alkalommal eheti, de igen fontos a vastartalma miatt. A legegyszerűbb, ha a húslevesből adjuk oda neki a répával és egyéb levezőldségekkel összetörve, de egyéb főzelékekbe is keverhetjük.

Ha eddig nem tettük, most már a kicsit is odaültethetjük az ebédlőasztalhoz, hiszen a legtöbb ételt már közösen eheti velünk.

### **Kapros szósz**



5 dkg kukorica- vagy rizslisztet serpenyőben (lehetőleg teflonosban, hogy ne ragdjon le) szárazon felhevítünk, 1 evőkanál olívaolajat teszünk hozzá, majd

felengedjük 3 dl csontlével (húslevessel). Jó alaposan mártás sűrűségűre keverjük. 1 csomó apróra vágott kaporral főzzük 10 percre, majd egy csipet tengeri sóval és egy negyed citrom kifacsart levéllel ízesítjük.

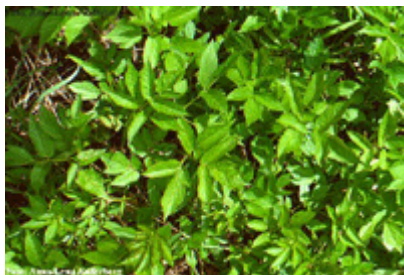
Ha sült húst (esetleg főtt marhahúst) tálalunk mellé főtt burgonyával, akkor családi ebédhez szósznak is kiváló.

### **Sárga zöldbab vajban forgatva**

10 deka sárga vajbabet megmosunk, a szárát levágjuk, majd vízben jó puhára főzzük. 10 deka vajat megolvasztunk és a megpárolt babot ezen forgatjuk meg.

A baba egyben is tudja enni a babokat, de adhatunk neki mellé krumplipürét is, a saját ételinkhez pedig kiváló köret lehet belőle (pl. sült csirkecombhoz).

## Spenótfőzelék



A spenótot vízben megpároljuk (lehet mirelit spenót is, de a friss jobb), 1 szem krumplit megtisztítunk, apróra vágva vízben megfőzzük, hozzápárolunk egy gerezd fokhagymát is, majd a spenóttal összeturmixoljuk.



## Házi gyümölcsjoghurt

Valamilyen szezonális gyümölcsöt (pl. alma, őszibarack, meggy, sárgadinnye, sárgabarack, szőlő, szilva, banán, narancs) 1 pohár joghurttal (lehetőleg élőflórás) összeturmixolunk.

Nem muszáj a boltba szaladgálnunk joghurtért, ha veszünk egy pohár jó minőségű élőflórás joghurtot, beletesszük 1 liter 3,5 százalékos tejbe, majd a hűtőben 3 napig tároljuk. Ennyi idő alatt a tejből joghurt lesz. 1 éves kora után az így elkészített gyümölcsjoghurtot kevés porcukorral és tejszínnel keverhetjük, majd jégkockatartóban lefagyaszthatjuk. Így finom és egészséges jégkrémet adhatunk a kicsinek.

## **Szilvás csemege**

3 nagy szem szilvát megmosunk, héját lehúzzuk és megpároljuk kevés vízben. Villával összenyomkodjuk és 50 gramm gabonapehellyel keverve tálaljuk.

## **Milánói baba módra**

1 fej vöröshagymát kevés olajon megpirítunk, amikor üveges darált sertés-, csirke- vagy pulykahúst (fél kilót) 3 szem paradicsomot (vagy 1 hámozott paradicsomkonzervet), bazsalikomot, 1 közepes apróra vágott cukkinit és 2 gerezd fokhagymát összepárolunk.

A baba kaphatja a szószat kevés reszelt sajttal megszórva, a maradékot pedig spagettire rátéve mi ehetjük meg.

10 hónapos kortól a pici is kaphatja tésztával a szószat. A legjobb a pennetészta, mert azt kézzel is meg tudja fogni, vagy fel tudja szűrni villára.

## **Zöldséges rakott krumpli**

A milánói receptben található szószat elkészítjük. 5 szem krumplit megfőzünk, meghámozunk, felkarikázunk, vajjal kikent tűzálló tálba a szósszal rétegenként leteszünk, majd a tetejére sajtot szórunk és megsütjük.

## **Sárgaborsó leves**

Az előző este beáztatott sárgaborsót jól szétfőzzük, majd kevés sóval ízesítjük. Vízzel felöntjük és összeturmixoljuk. Kevés csirkemellet tehetünk hozzá és petrezselyemzölddel is ízesíthetjük.

## Fokhagymás csirkemáj

10 csirkemájat kevés olajon sütni kezdünk kislángon (nem sózzuk meg!!!) 6 gerezd fokhagymát rányomunk, úgy, hogy a fokhagymák a májra jussanak, ne az olajba. Fedő alatt pároljuk, majd, amikor már átsültek a májak, levesszük a fedőt és nagyobb lángot gyorsan megsütjük. Teflonos sütőben érdemes csinálni, mert úgy nem ragad le.

Mi sült krumplit vagy petrezselymes burgonyát ehetünk hozzá és a baba is kaphatja ugyanazt ☺

## Rakott kel



1 fej vöröshagymát és 1 gerezd fokhagymát olajban megpirítunk, hozzáadunk fél kiló darált húst és kevés tengeri sót, így pároljuk puhára a husit. 1 fej kelkáposztát vagy kínai kelt vízben leveleire szedve puhára

főzünk. Egy tűzálló tálat kikenünk vajjal vagy olajjal, lefektetünk egy réteg kelkáposztalevelet, majd rá egy réteg husit és így tovább rétegenként haladva, a tetejére tejfelt és sajtot tehetünk.



## **Rakott karfiol**

1 fej vöröshagymát és 1 gerezd fokhagymát olajban megpirítunk, hozzáadunk fél kiló darált húst és kevés tengeri sót. Amikor már megpuhult a hús, 2 pohár tejfellel elkeverjük. 1 fej karfiolt puhára főzünk vízben. Egy tűzálló tálat kikenünk vajjal vagy olajjal, lefektetünk egy réteg rózsáira szedett karfiolt, majd rá egy réteg húsit és így tovább rétegenként haladva, a tetejére tejfelt és sajtot tehetünk.

## **Sajtos cukkini**

Egy közepes cukkinit megmosunk, héjával együtt karikára szelünk, minden karikára egy szeletke sajtot teszünk. A sütőt 200 fokra melegítjük, a tepsibe alufóliát teszünk, erre helyezzük a karikákat. Kb. 15-20 percig sütjük őket. Jól csipegethető étel, például uzsonnára, vagy husihoz köretként is adható.

## **Paradicsomos hal**

1 szem paradicsomot 1 filézett hekkörzset összepárolunk, majd főtt rizzsel turmixolva, vagy összekeverve adjuk.

### 9.3. Receptek 10 hónapos kortól

Ebben a korban már elsősorban nem az a kérdés, hogy mit főzzünk a babának ebédre, hiszen szinte már mindent ehet, amit mi is. Most már ehet kenyeret és tésztaféléket, és főtt tojást (ha nincs a családban allergia). 1 éves kortól ehet tükörtojást is akár.

**A kenyerekről** fontos tudni, hogy a babának még a fehérlisztre is szüksége van, ezért ne csak teljes kiőrlésűt adjunk neki, de kapjon feltétlenül ilyen is, hogy megkedvelje az ízt!

Hogy mit egyen ebédre, az egy kevésbé okoz fejtörést, a probléma inkább a reggeli és a vacsora szokott lenni, ezért ezekre ajánlok néhány ötletet.

#### Tojáskrém



1 tojást keményre főzünk, bazsalikommal, kevés tengeri sóval és vajjal vajkrémet keverünk belőle. Kenyérre kenhető.

#### Padlizsánkrém

1 közepes padlizsánt meghámozunk, apróra szeljük és 2 gerezd fokhagymával jó puhára pároljuk vízben. Kevés sóval ízesíthetjük. Összeturmixoljuk. Pirítósra vagy kiflire kenve a legfinomabb.

## **Körözött**

1 pohár tejfelt, negyed kiló túróval összekeverünk, kevés tengeri sóval, apróra vágott metélőhagymával és icipici nem csípős pirospaprikával összekeverjük. Kenyérre kenhető.

## **Zöldségkrém**

1 szem paradicsomot és 1 kicsi cukkinit megmosunk, lehúzzuk a héját és apróra vágva összepároljuk 1 gerezd fokhagymával, kevés bazsalikkal és pici tengeri sóval ízesíthető. Kenyérre is kenhetjük, vagy tésztát adhatunk hozzá, de akár főtt rizsbe keverve is megehetjük.

## **Húskrém**

1 fej apróra vágott hagymával, 2 gerezd fokhagymával összepárolunk fél kiló darált marhahúst, bazsalikkal, tengeri sóval ízesítjük, kevés pirospaprikát is tehetünk bele. Vajjal kenhető állagúra keverjük. Kevés olívaolajat is keverhetünk hozzá, így jobb lesz az állaga.

## **Májkrém**

5 csirkemájat puhára főzünk, villával összenyomkodjuk, majorannával, tengeri sóval ízesítve olívaolajjal, vajjal kenhető állagúra keverjük.

## **Zöldséges tojásrántotta**

1 cukkinit megtisztítunk, apró kockákra szelünk kevés vöröshagymával (1 kicsi fej, vagy egy fél fej) és egy paradicsommal olajon megpárolunk. Amikor a zöldségek megpuhultak a felvert tojást ráöntjük és alaposan összesütjük.

## **Spenótfelfújt**

A spenótot megfőzzük, összekeverjük 1 gerezd összenyomott fokhagymával, kevés tengeri sóval és tojással. Vajjal kikent tepsiben, vagy tűzálló tálban 10-15 percet sütjük 180 fokon. Apró kockákra vágva tálaljuk.

Felfújt készülhet más zöldségekkel is, brokkolival, répával, paradicsommal, spárgával, cukkinivel, tehetünk bele sajtot, ízesíthetjük kaporral, bazsalikkal.

## Sajtos tojásrántotta



A tojást reszelt sajttal jó alaposan összekeverjük és úgy sütjük meg.

## Padlizsános burgonya



1 közepes padlizsánt megtisztítunk, karikákra vágunk, 7 szem burgonyát héjában megfőzünk, majd megtisztítjuk. Olajjal kikent tűzálló tálban egymásra rétegezve felkarikázott paradicsommal lerakjuk, a tetejét sajttal megszórjuk, így sütjük kb. 20 percig. Köretként tálaljuk, vagy magában is fogyasztható

## Csirkés rakott krumpli

6 szem burgonyát megtisztítunk, egy tűzálló tálat olajjal kikenünk erre tesszük a vékony krumplikarikákat, a paradicsomkarikákat, a hagymakarikákat, paprikaszeleteket és a csirkecombokat, csirkeszárnyakat rétegezve. Sóval, kevés borssal, oregánóval ízesítjük, a tetejére mindig krumpli kerüljön. A legkisebb lángon, fedő alatt kb. 1-másfél órát pároljuk, amikor a csirke megpuhult, levesszük a fedőt és nagyobb lángon még 10-15 percet sütjük.

## Babapizza

Fél kiló lisztet (lehet fehérliszt vagy fehér és rozsliszt vegyesen), 1 csomag szárított élesztővel (vagy 1 adag kockaélesztővel, 125 grammossal) alaposan összedolgozunk és fél liter langyos vízzel összekeverjük. Nem kelesztjük, hanem azonnal kicsi gombócokat gyúrunk belőle és ebből gyártjuk a minipizzákat (vagy több nagyot, amit aztán a kicsinek feldarabolunk). A tésztát nagyon vékonyra kell nyújtani, mert a sütőben úgyis megnő.

A szószhoz 4 szem paradicsomot kis kockákra szelünk (vagy hámozott paradicsomkonzervet passzírozunk össze), és 2 gerezd fokhagymával, tengeri sóval, oregánóval, bazsalikommal, olívaolajjal ízesítve szósszá főzünk. Ezt tesszük rá a pizzára, majd erre jöhet a sajt vagy az egyéb feltétek, ami lehet cukkinikarika, sonka, brokkoli, tükörtojás, hal, kukorica, bab, hal ízlés szerint. 200 fokos sütőben kb. 10 perc alatt átsül ez a tészta.

## Ajánlott irodalom

[Ebadta kölyke: Nem eszik](#)

[A kismama babakonyhája](#)

[BABAÉTREND - 200 egészséges recept picinyeknek](#)

[BABATÁPLÁLÁS KÉZIKÖNYVE – picik és kicsik receptkönyve 0-3 éves korig](#)

[Csecsemők szakácskönyve](#)

[Főzünk a babának!](#)

[KÖLYÖK-KAJÁK – ízletes és egészséges ételek gyerekeknek](#)