



Karácsony táján a család apraja-nagyja szívesen sürgölődik a konyhában. A legkisebbek is örömmel veszik kezükbe az ecsetet, hogy a mézes puszedit fehérre fessék, és boldogan formáznak kis szívecskéket, csillagokat a készülő süteményekből.

A meghitt hangulatban szeretnénk, ha az ünnepi menü is tökéletesre sikerülne, de a különböző életkorú gyermekek igényei eltérők lehetnek.



Karácsonyi étkek kicsiknek

Allergének az étlapon

Kisgyermekes szülőként gondolnunk kell arra, hogy a korábban bevált karácsonyi menüsört most a pici életkorának megfelelően alakítsuk át. Jelenlegi ismereteink szerint az allergiás megbetegedések közül az ételallergia előzhető meg leginkább. Az allergiás hajlam öröklődik, de minél később vezetjük be az allergizáló ételeket a gyermek étrendjébe, annál kisebb a valószínűsége az érzékenység kialakulásának.

külön babamenü

Gyermekeknél az ételallergiás tünetek kilencven százalékát a tej, tojás, szója és a mogyoró okozza. Fontos, hogy az ünnepi menü tervezése során se feledkezzünk meg az ételek megfelelő időben történő bevezetéséről. A túl korán bevezetett táplálékok a gyermeknél hányást, hasmenést, haspuffadást, csalánkiütést okozhatnak. Kisebb gyermekeknek készítsünk inkább külön babamenüt, de a tapasztalat az, hogy az egy év körüli gyermekek szívesebben falatoznak a családnak készített fogásokból. Ez jó lehetőség arra, hogy egész-

séges, új ételekkel kísérletezzünk, amelyeket a család esetleg a későbbi ünnepekkor is szívesen fogyaszt.

amit kerülnünk kell

A hagyományos karácsonyi menü alapanyagai, vagyis a hal, dió és mák mellett számos más hozzávaló kapcsolódik az ünnepi ételekhez, például a méz, narancs, citrom és természetesen a különböző sütemények, a szaloncukor. A hozzájárulási táblázat segítséget nyújt ahhoz, hogy lássuk, milyen életkorban milyen alapanyagok felhasználásával állíthatjuk össze a fogásokat.

• **Fontos megjegyeznünk, hogy ha a családban előfordult ételallergiás megbetegedés, akár tejfehérje-allergia vagy lisztérzékenység, az adott ételeket minél később vezessük be a gyermek étrendjébe, ezzel is csökkentve az ételallergia kialakulásának esélyét. Tehát ha a szülőnek tejfehérje-allergiája van (nem összekeverendő a tejcukor-intoleranciával), akkor a tejtermékek, tej és a marhahús bevezetésére is később kerüljön sor.**

Ötletek életkor szerint

7
hónapos
korig

1 A hozzátáplálás kezdeti időszakában törekedjünk arra, hogy a gyermek megismerje a gyümölcsök, zöldségek természetes ízét. Először préslevekkel, gyümölcslevekkel kezdünk, majd később áttérhetünk a gyümölcsöspépre.



2 Egyszerre csak egy új ízt kóstoltassunk meg a babával, ezt később kombinálhatjuk a már megszokott ízekkel. Három-öt naponta vezethetünk be új íze-
ket.

3 A cukrozás, sózás mellőzésével segíthetjük azt is, hogy a későbbiekben táplálkozásában kerülje ezek túlzott használatát. A gyümölcsök természetes formában tartalmazzanak cukrot, ez a fruktóz. Így tehát nem kell aggódnunk, hogy a fűszerezés, sózás nélkül készült étel íztelen lesz a baba számára.

4 Igazán karácsonyi jellegű ételünk a sütőtök; remek főzeléket készíthetünk belőle, ha burgonyával puhára főzzük, majd pépesítjük. Hét hónapos kortól pici olajat is adhatunk hozzá, amely megkönnyíti az értékes zsírban oldódó vitaminok, például a sütőtökben található A-vitamin felszívódását.



8-9
hónapos
korban

A gyermek számára készített karácsonyi menü összeállításánál ebben az életkorban választhatunk húsféléket is. Készíthetünk például gesztenyés pulykát, és az életkorának megfelelően enyhén fűszerezhetjük is. Köretként almászószot kínálhatunk hozzá. A pulykamellet szilvával, aszalt szilvával is tölthetjük.





9-10
hónapos
korban

Ebben az életkorban készíthetünk rakott padlizsánt vagy zöldbabot is, de karácsonyi menüként kínálhatunk töltött káposztát is. Készíthetjük darált marha- vagy sertéshúsból, de ügyeljünk rá, hogy a felnőtteknek szánt fogáshoz képest a baba ételét kevésbé sózzuk, fűszerezzük, zsiradékként pedig olajat használjunk az elkészítéséhez.



12
hónapos
kor után



A legtöbb egy év körüli kisgyermek már szívesen segédkezik a konyhában, és élvezettel fogyasztja azokat a fogásokat, amelyeket a család többi tagja. Allergizáló hatásuk miatt diós és mákos bejgli helyett készítsünk inkább gesztenyés bejglit. Mézet a baba egyéves kora után kaphat, így készíthetünk mézes puszedlit is. Újdonság lehet az ünnepi asztalon a baba számára a halból készült étel. Megkínálhatjuk a halászlében főtt hallal is, de ügyeljünk rá, hogy tálalás előtt gondosan eltávolítsuk a szálkákat.

egészséges nassolnivalók

1 A karácsonyi édességek sorából nem hiányozhat a szaloncukor, de túlzott fogyasztását egyéves kor alatt és a későbbiekben sem javasoljuk. A túl sok édesség nemcsak a gyermek fogainak egészségét veszélyezteti, de egyben könnyen okozhat gyomorrontást is.



2 Egyéves kor után készíthetünk sült almát, pici fahéjjal meghintve. Süthetünk közösen gyümölcsös vagy kókuszos zabpelyhes kekszeket, de a nagyobbak már a gyümölcssaláta összeállításában is szívesen segédkeznek. Adjunk a kezükbe műanyag kést, amellyel ők is felvágthatják a puhább gyümölcsöket. Vonjuk be őket is az ételek készítésébe, így szívesebben el is fogyasztják majd.

3 Bármilyen, korábban nem fogyasztott étel okozhat szokatlan tüneteket a babánál, ezért ne az ünnepi időszakban kezdjük meg az új ételek bevezetését. A karácsonyi menü összeállításánál olyan alapanyagokat válasszunk, amelyeket a gyermek már korábban is fogyasztott, és nem nála okozott panaszt.

Forrás:
Nagy Dóra dietetikus
www.allergiakozpont.hu