

SUPORT PENTRU DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

Alimentația exclusiv cu **lapte matern** asigură nevoile nutriționale complexe pentru creșterea și dezvoltarea sugarului sănătos **până la vârsta de 6 luni**. Laptele matern este alimentul ideal, cel mai potrivit sugarului. Foarte rar, dacă alimentația naturală nu este posibilă, sugarul va fi alimentat artificial, cu o formulă de lapte. După vârsta de 6 luni laptele matern în sine nu asigură nevoile nutriționale, dar va rămâne principalul aliment al sugarului până la vârsta de 1 an. Alăptarea poate fi continuată chiar și până la vârsta de 2-3 ani, după preferința mamei și a copilului.

Este bine să cunoaștem **regulile diversificării** alimentației. La vârsta de (4)-6 luni se va începe diversificarea alimentației. Oportunitatea diversificării se va decide în funcție de stadiul de dezvoltare psihomotorie al sugarului (când arată interes față de alimente, încearcă să înghită piure-urile, poate fi alimentat în poziție semișezândă). Dacă copilul este bolnav, amânăm introducerea unui aliment nou în alimentație.

Alimentele solide vor fi oferite sugarului la începutul alimentației, înainte de alăptare. Suptul de dimineață și de seară va fi menținut până la vârsta de 1-2 ani.

Alimentele vor fi administrate cu lingurița, cantitatea lor se va crește progresiv de la 20-30g până la 200-250g, urmărind toleranța digestivă a sugarului (apetit, scaune). La interval de 3-5 zile putem introduce câte un aliment solid nou în alimentație. Nu vom adăuga sare sau zahăr la mâncarea preparată pentru sugar.

Copiii alimentați artificial cu formulă de lapte, în timpul diversificării, necesită și o cantitate suplimentară de apă, de cca. 120-180ml/zi, ce se va administra din cană sau pahar, nu din biberon.

CÂTEVA RECOMANDĂRI:

După apariția dinților în locul pireurilor vom administra alimente pisate cu furculița.

Alimentele refuzate de copil se pot încerca de cca 8-10 ori până la acceptarea lor.

În momentul când sugarul stă singur în șezut, el poate fi alimentat la masă, împreună cu toată familia. Nu este bine să folosim alimentația pentru recompensă, calmarea sau pedepsirea copilului. Dacă copilul este bolnav, nu se recomandă administrarea medicamentelor amestecate în mâncarea sau băutura lui.

Vârsta (luni)	6—7	8--9	10--12
CANTITATEA	20-100g completare cu lapte matern sau formulă	150-200g	200-250g
CONSISTENȚA	pireuri semilichide	pireuri semisolide	pireuri pisate, bucăți moi
NUMĂRUL MESELOR: 5	1-2 solide 3-4 supturi sau formulă	2-3 solide 2-3 supturi sau formulă	3 solide 2 supturi sau formulă

Ordinea introducerii alimentelor poate fi decisă de părinte. Primul aliment oferit poate să fie pireul de fructe sau pireul de legume sau un preparat de cereale.

Pireul de fructe va fi preparat din fructe crude bine spălate și curățate. După pireul de mere și piersici se pot încerca și alte fructe de sezon: vișine, pepene galbene, cireșe, prune decojite, apoi pot urma citricele, perele și bananele. La pireul de fructe nu se adaugă zahăr, pișcoturi sau biscuiți.

Pireul de cartofi poate fi baza **pireurilor de legume**. Putem adăuga morcovi, sfeclă, salată, dovleac, brocolli, fasole verde, mazăre verde decojite, mai târziu varză și conopidă.

După vârsta de 6-7 luni vom îmbogăți pireul de legume cu **carne** (carne de pui, de vițel sau de porc slab) în cantitate de 10-15 g, crescând cantitatea până la 1 an, la 25-30 g. Carne de pește sau ficat de pui se poate administra 1 dată pe săptămână sugarului.

Tot după această vârstă vom adăuga la pireurile de legume **uleiuri** vegetale (oliva-măslina, floarea soarelui, rapiță), în cantitate de 1 linguriță la 100g de pireu de legume. Uleiul va fi

amestecat cu pireul gata preparat, fără să fie fiert.

După vârsta de 8 luni vom administra sugarilor **gălbenuș de ou** bine fiert apoi mai târziu și albușul de ou, de 2-3 ori pe săptămână.

Cerealele folosite în alimentația sugarului sunt: orez, fulgi de grâu, ovăz, porumb, secară și orz, sau amestecul acestora. Ele sunt fierte sau amestecate cu iaurt, fructe, brânză de vaci sau formula de lapte a sugarului.

Sunt câteva **alimente interzise** până la vârsta de 1 an: cacao, miere de albine, ceaiuri din plante, legume crude (salată, ridichi, castraveți, ardei), fasole boabe uscate, fructe care pot provoca alergii (căpșuni, zmeură, mure, afine), murături, mezeluri, preparate de carne, lapte de vacă.

Este recomandată introducerea în alimentația sugarului a produselor cu potențial alergogen (lapte, nuci, alune, pește, ou și gluten), în cantități foarte mici, după vârsta de (4)-6 luni, diminuând riscul reacțiilor alergice ulterioare.

Diversificarea corectă a alimentației sugarilor va contribui la formarea obiceiurilor alimentației sănătoase la copiii mai mari.

Alimentația copilului poate fi o experiență plăcută în loc
de un stres permanent pentru familie!



Asociația ERPE Szakcsoport, 2021
Redactat de: Dr. Ágoston Klára Zsuzsa,
medic primar pediatru, Baraolt



Proiect cofinanțat de
Municipiul Odorheiu Secuiesc

VÂRSTĂ ALIMENTE	(4)-6 LUNI	7 LUNI	8 LUNI	10-11 LUNI	PESTE 12 LUNI
FRUCTE	mere, piersici, vișine	banane, pere, portocale, lămâie	struguri, caise, pepene, cireșe	prune, migdale	kiwi, mango, grapefruit, căpșuni, zmeură, mure
LEGUME FIERTE	cartofi, morcovi, dovleac, sfeclă,	roșii, pătrunjel, țelină, broccoli, sparanghel, dovlecel	mazăre verde gului, conopidă, spanac, măcriș, lințe roșie	varză, vinete, fasole verde, rubarbă	ceapă, usturoi, fasole boabe, năut, semințe oleaginoase, legume crude
CEREALE PRODUSE DE PANIFICAȚIE	grâu, orez, ovăz, porumb		orz, secară pâine, corn		cereale integrale, mei, hrișcă
CARNE, PEȘTE, OU		pui, curcan	porc, vițel, pește, ficat de pui, gălbenuș de ou (fiert)		albuș de ou
LACTATE LAPTE DE VACĂ			chefir, iaurt natural, brânză, cașcaval		lapte de vacă, unt, smântână, brânză și caș de oaie