

Alimentația copilului sănătos

Familia are cel mai important rol în formarea adultului sănătos, prin asigurarea unui mod de viață sănătos. Farfuria alimentației sănătoase ne arată cum să consumăm diferite grupuri de alimente (legume, fructe, cereale, lapte, produse lactate, carne, pește și ouă).

Legume și fructe: Să consume zilnic cel puțin 4 porții de legume sau fructe, din care cel puțin o porție să fie proaspătă sau crudă. Cantitatea de cartof nu trebuie să fie inclusă în porția de legume, fructe. În fiecare a doua zi copilul poate să mănânce cartofi.



Cereale: să consume zilnic cel puțin trei porții de cereale, din care una să conțină cereale integrale (corn, chiflă, biscuiți, orez integral, fulgi de cereale).

Proteine (carne și lactate): să consume zilnic cel puțin 3 porții de alimente care conțin aminoacizi esențiali (la cele 3 mese principale). Proteine cu conținut de aminoacizi esențiali: carne, pește, ouă, lapte, produse lactate. Copilul să primească zilnic lapte sau produse lactate și odată pe săptămână pește. Se recomandă ca până la vârsta de 2 ani copilul să primească lapte integral (>3,5 %), iar copii mai mari lapte degresat (1.5-1.8%). Cașcavalul să fie cu conținut scăzut în grăsimi. Nu sunt recomandate crema de brânză cu conținut mare de grăsimi, iaurtul de tip grecesc.

Lichide: Să consume 100-200ml de lichide de 8 ori pe zi, predominant apă. Dacă consumă suc de fructe, să fie fără adaos de zahăr și să nu depășească 250 ml/zi. De evitat consumul de cacao cu lapte, sucuri, smoothie-uri.

Sare, zahăr, grăsimi: cât mai puțin. Ocazional, de 2-3 ori pe săptămână poate servi deserturi și dulciuri.

La prepararea alimentelor să fie folosită cât mai puțină sare și zahăr, gustul alimentelor să fie dat de verdețuri proaspete sau uscate. În timpul mesei să nu mai fie adăugată sare. Alimentele cu conținut crescut în grăsimi să fie consumate în cantitate cât mai mică (maioneză, cârnați, cașcaval gras, frișcă, torturi, cartofi prăjiți, langoș, carne prăjită).

CANTITATEA ȘI NUMĂRUL DE PORȚII ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Aliment	Nr. de porții	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani
FRUCTE	2-3	½ fruct proaspăt, ¼ pahar suc de fructe	½ fruct ¼ pahar suc de fructe	1 fruct ⅓ pahar suc de fructe
LEGUME	2-3	¼ pahar - legume fierte	¼ pahar legume fierte sau legume crude,	½ pahar legume fierte sau 1 pahar legume crude
CEREALE	6	½ felie de pâine, ⅓ pahar orez fiert sau paste, ⅓ pahar fulgi de cereale, 2-3 biscuiți	½ felie de pâine, ⅓ pahar orez fiert sau paste, 3-4 biscuiți, ½ pahar fulgi de cereale,	½ felie de pâine, ½ pahar orez fiert sau paste, 4-5 biscuiți, ¾-1 pahar fulgi de cereale
CARNE, PEȘTE, OU		30 g carne/pește, 1 ou	30 gr carne/pește 1 ou	60-90 g carne/pește, 1-2 ou
PRODUSE LACTATE	2-3	½ pahar de lapte, 15 g brânză, ½ pahar de iaurt	½ pahar de lapte, 30 g brânză, ½ pahar de iaurt	1 pahar de lapte 30 g brânză, ¾-1 pahar de iaurt

De evitat: coloranți artificiali, conservanți (benzoat de sodiu), chipsuri, alimente fast food (hamburger, cheesburger, pizza, cartofi prăjiți etc.), băuturi alcoolice, sucuri îndulcite, băuturi cu conținut de cofeină.

Sub vârsta de 3 ani trebuie evitat administrarea de nuci, alune, bomboane – risc de aspirație.

Necesar de calorii/zi:

- peste 6 ani (în limba maghiară): <https://bit.ly/3k0f1m7>
- peste 3 ani (în engleză): <https://bit.ly/2UySRwL>

Mentținerea greutateii corporale în limite normale se poate face prin regim alimentar sănătos și activitate fizică zilnic. Este important ca și copilul să facă mișcare cel puțin 60 minute/zi.

În programul zilnic să fie inclusă mișcarea: ex. mersul pe jos, mersul pe scări, plimbarea. Ideal ar fi ca familia să facă sport împreună (înot, mers pe bicicletă, plimbare în aer liber). Nu lăsați copilul să stea mai mult de două ore în fața calculatorului, telefonului sau televizorului.

CÂTEVA SFATURI

Doar atunci copilul o să aibă o alimentație sănătoasă când toată familia îl sprijină, iar părinții au un stil de viață exemplar.

Dacă familia mănâncă împreună atunci și copilul acceptă mai ușor alimentele noi. În timpul meselor să fie o atmosferă plăcută, să nu lăsăm ca alte activități să distragă atenția copilului (ex. televizorul). Dacă copilul ciugulește toată ziua, probabilitatea ca alimentația să fie capricioasă și nesănătoasă este mare.

Recompensele copiilor să nu fie de tipul dulciurilor, mai degrabă să fie lăudați.

Nu obligăm copii să-și golească farfuria, ci lăsăm ca instinctul de foame și sațietate să decidă comportamentul copilului.

Dacă considerați că trebuie să schimbați obiceiurile alimentare ale copilului să nu fiți nerăbdători, încercați să atingeți câteva obiective (ex. să scădeți cantitatea de ciocolată la jumătate). Să nu puneți copilul obez la cură de slăbire, mai degrabă încercați să îi mențineți greutatea corporală, care odată cu creșterea în înălțime atinge un indice de masă corporală mai bun.

Într-o alimentație sănătoasă nu e nevoie de suplimente de vitamine, cu excepția vitaminei D.

DACĂ COPILUL ESTE PRETENȚIOS, ARE UN APETIT CAPRICIOS....

Încercați să-i explicați de ce trebuie să mănânce și alte alimente care nu sunt printre preferatele lui. Dacă înțelege argumentele explicate atunci consumul alimentelor va fi mai ușor transformat în obiceiuri.

Să îl lăsăm **să ne ajute în bucătărie**. Dacă copilul participă activ în prepararea mâncării, atunci cel mai probabil o să și guste.

Să acceptăm că un copil sub 5-6 ani este pretențios și că ar consuma numai alimentele preferate. În acest caz să încercăm să strecurăm și alți nutrienți în alimentele preferate.

Să nu cedăm după 1-2 încercări. Conform studiilor un copil acceptă noul aliment după 10-15 încercări.

După vârsta de 5-6 ani copilul va fi mai deschis în acceptarea alimentelor noi. Alimentele preferate până acum nu vor mai fi pe primul loc, el o să încerce și alte lucruri noi. Este recomandat ca această perioadă să fie exploatată cât mai mult.

Să temporizăm

- să nu încercăm să hrănim copilul când se joacă sau când este prea obosit,

- să nu grăbim copilul în timpul mesei, dacă suntem nerăbdători copilul o să opună rezistență.

- copilul să nu ciugulească între mese. Stomacul se golește la 3-4 ore după masă, dacă copilul mănâncă între mese, consumă lichide îndulcite, mănâncă o gustare atunci să nu așteptăm ca și copilul să mănânce la mesele principale.

Alimentația vegetariană: nu este recomandată la copii. Dacă părintele insistă se poate urma, dar sub îndrumarea unui medic, iar periodic trebuie urmărită și prevenită formarea unor deficiențe nutriționale.



Redactat de: Dr. Hatházi Annamária, medic primar
pediatru Târgu Secuiesc



Proiect cofinanțat de
Municipiul Odorheiu Secuiesc