

Vittel®
KIDS

De la
sarcină și
alăptare

La
diversificare
și nutriția copilului
mic



GHID DE NUTRIȚIE A COPILULUI

Și până
după vârsta
de 6 ani



Conținut avizat de medicul pediatru

CUPRINS

NUTRIȚIA ÎN SARCINĂ

- Principii generale despre nutriția în sarcină
- Principiile unei diete echilibrate în sarcină
- Cum impactează nutriția mamei sănătatea viitorului copil
- Importanța hidratării în sarcină

NUTRIȚIA ÎN ALĂPTARE

- Beneficiile alăptării pentru sugar
- Mecanismele de protecție oferite de laptele matern
- Beneficiile alăptării pentru mamă

DIVERSIFICAREA NUTRIȚIEI COPILULUI (6 luni -1 an)

- Perioada de introducere a alimentației complementare
- Inițierea diversificării alimentației copilului
- Alimentele recomandate la început de diversificare
- Diversitatea alimentației în perioada diversificării

NUTRIȚIA COPILULUI 1-3 ani

- Grupe alimentare - indicații nutriționale pentru copiii din grupa de vârstă 1-3 ani
- Meniul copilului 1-3 ani: piramida alimentară pentru cei mici și numărul de mese
- Tips & Tricks pentru stimularea apetitului copilului de vârstă 1-3 ani
- Estimarea porțiilor potrivite pentru grupa de vârstă 1-3 ani

NUTRIȚIA COPILULUI 3-6 ani

- Principii generale legate de alimentația preșcolarului
- Sugestii pentru momentul meselor pentru copiii cu vârsta între 3-6 ani
- Alegeri alimentare sănătoase pentru copiii din grupa de vârstă 3-6 ani
- Sfaturi despre nutriție și activitate pentru grupa de vârstă 3-6 ani

NUTRIȚIA COPILULUI 6 ani+

- Principii generale legate de alimentația copilului mai mare de 6 ani
- Idei de măsură/ porție pentru copiii din grupa de vârstă + 6 ani
- Obiceiuri sănătoase pentru viață
- Masa cu copiii în vârstă de 6 ani+ și nutriția la restaurant



Conținutul Ebook-ului a fost realizat cu sprijinul Dr. Iulia Tincu, Medic Primar - Specialitatea Pediatrie, Medic Specialist - Gastroenterologie Pediatrică, Spitalul Clinic de Copii "Dr. Victor Gomoiu" București, UMF "Carol Davila" București.

CAPITOLUL I

NUTRIȚIA ÎN SARCINĂ

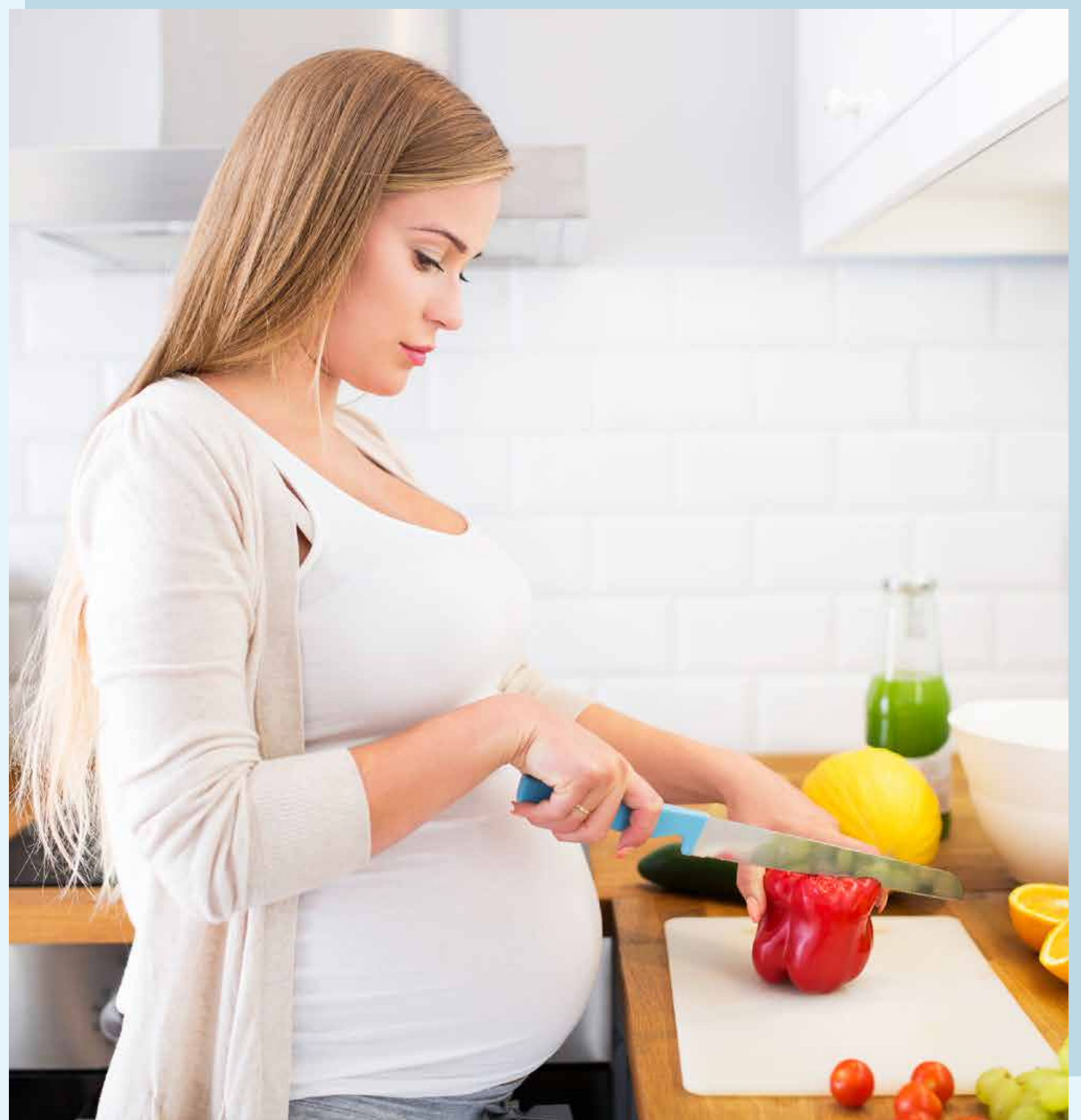
Principii generale despre nutriția în sarcină

Sarcina reprezintă un moment special în viața fiecărei femei și adesea aceasta este și perioada în care dieta și stilul de viață sunt profund reconsiderate. Ceea ce mănânci nu numai că îți poate influența propria sănătate, dar poate afecta și sănătatea pe termen scurt și lung a copilului tău, deci este important să adopți o dietă sănătoasă, echilibrată și variată pe parcursul sarcinii.

Principiile unei diete echilibrate în sarcină

O dietă echilibrată pe timpul sarcinii include mese care se bazează pe fructe și legume, cantități moderate de fasole, leguminoase, pește, ouă, carne slabă și alte proteine, cantități moderate de produse lactate precum: lapte, iaurt și brânză (sau alternative lactate bogate în calciu). Se recomandă limitarea alimentelor și a băuturilor care prezintă un conținut ridicat de grăsimi și zahăr.

Când vine vorba despre alegerea băuturilor însă, fiți conștienți atât de conținutul lor caloric, cât și de potențialul lor efect asupra dinților.

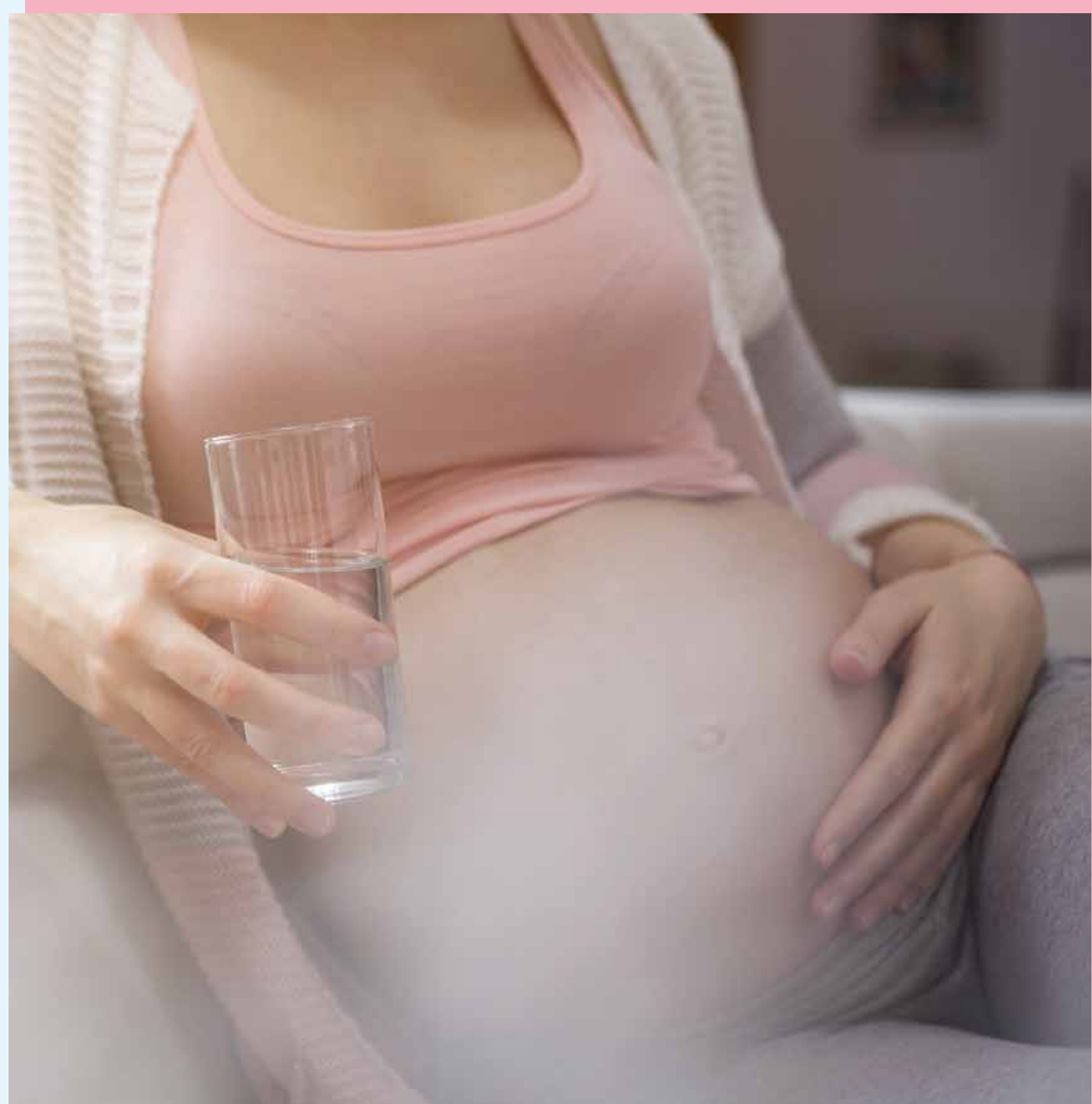


Băuturile care conțin zahăr (inclusiv sucurile și smoothie-urile, care conțin zaharuri naturale) pot adăuga cantități semnificative de calorii în dieta dumneavoastră, deci fiți conștiente de faptul că acestea contribuie la aportul zilnic de energie la fel ca alimentele. Consumul frecvent de zahăr poate crește riscul apariției cariilor dentare, în timp ce consumul frecvent de băuturi acide, precum băuturile răcoritoare cu gaze, ceaiurile de fructe, sucurile și piureurile, vă pot crește riscul de eroziune dentară. O dietă echilibrată pe timpul sarcinii te protejează atât pe interior, cât și în exterior.

Știi că...

Apa caldă cu lămâie are nenumărate avantaje pentru corpul uman, în special dacă este băută dimineața, pe stomacul gol.

- ✓ Este o sursă bogată de vitamina C;
- ✓ Ajută la menținerea unui pH echilibrat al corpului;
- ✓ Datorită proprietăților sale antibacteriene puternice, sucul de lămâie protejează împotriva infecțiilor;
- ✓ Detoxifică organismul;
- ✓ Pe lângă vitamina C, lămâile au în componența lor și potasiu, calciu, fosfor, magneziu și multe alte minerale esențiale organismului;
- ✓ Ajută în combaterea răcelilor;
- ✓ Proprietățile antiinflamatorii ale lămâii ajută în luptă cu infecțiile tractului respiratoriu, la diminuarea durerilor în gât, dar și la reducerea inflamării amigdalelor.



Pe lângă faptul că este indicat să aveți o dietă sănătoasă, este important să fiți conștienți și de siguranța și igiena alimentelor. Există anumite alimente și băuturi pe care ar trebui să le evitați sau să aveți grijă la cât de mult le puteți consuma atunci când sunteți gravidă. Pe lângă toți nutrienții pe care îi obțineți dintr-o dietă sănătoasă și variată, există câteva vitamine și minerale care sunt foarte importante pentru dezvoltarea copilului dumneavoastră. Întotdeauna discutați cu medicul dumneavoastră legat de suplimentarea cu vitamine și minerale în sarcină.

Cantitatea de apă de care avem nevoie pentru ne menține hidratați variază de la o persoană la altă și același lucru se aplică și la femeile însărcinate. Este extrem de important să rămâi hidratat.

Deși recomandările actuale nu sunt foarte uniforme, este de dorit să consumați o cantitate mai mare de apă pe timpul sarcinii decât în mod normal. Balanța hidrică se schimbă, întrucât trebuie să luăm în considerare lichidul care înconjoară bebelușul și necesitatea creșterii volumului de sânge. Dacă există disgravidie însoțită de vărsături matinale, este important să reușiți să beți puțin mai multă apă pentru a compensa deshidratarea produsă.



Știi că...

Creierul nostru procesează cel puțin două tipuri principale de sete: osmotică și hipovolemică. Setea osmotică este ceea ce simțim atunci când avem nevoie de mai multă apă. Setea hipovolemică este ceea ce simțim atunci când avem nevoie de minerale și apă pentru a alimenta rezervele din sânge. Copiii, în general, se află expuși unui risc mai mare de deshidratare în raport cu adulții, deoarece dispun de un necesar mai ridicat de apă raportat la greutatea corporală. Cu cât înaintăm mai mult în vârstă, trebuie să fim și mai atenți la corpul nostru, deoarece sentimentul de sete devine mai estompat odată cu trecerea timpului.



Starea de sete este modul în care corpul tău îți spune că trebuie să bei apă. În momentul în care se instalează nevoia de a bea apă, trebuie să înțelegem că organismul a trecut deja în faza de deshidratare. Așadar, este important să răspunzi cât mai prompt la senzația de sete.

! *Atenție, mențineți aportul de cafeină sub 200 mg pe zi în timpul sarcinii.*



ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

Agenția pentru Standarde Alimentare a recomandat anterior să nu beți mai mult de aproximativ patru căni de ceai de plante pe zi în timpul sarcinii și să solicitați sfatul medicului de familie sau al moașei dacă nu sunteți sigură cu privire la ce produse pe bază de plante sunt sigure de consumat.



Vittel
KIDS

SFAT



Cantitatea de apă recomandată mamei pe timpul sarcinii.

Apa joacă un rol vital atât pentru mama, cât și pentru făt. Bebelușul primește vitaminele și mineralele necesare unei dezvoltări armonioase prin intermediul apei, care ajută organismul să absoarbă nutrienții și să îi transporte, prin sânge, la făt.

De asemenea, mama trebuie să rămână hidratată ca să se mențină sănătoasă, eliminând toxinele din corp. Hidratarea atentă îi va favoriza digestia și chiar va ameliora stările matinale de greață. Totodată, un consum suficient de apă te scapă de picioare umflate (rezultatul retenției de apă), infecții urinare sau hemoroizi.

Viitoarelor mămici cărora le este imposibil să consume 3 litri de apă zilnic, le propunem câteva trucuri care să le ajute să ajungă la cantitatea optimă de apă:

- ✓ trebuie să crești treptat consumul de apă, astfel încât organismul să aibă timp să se acomodeze;
- ✓ adaugă în apă arome naturale, cum ar fi suc de lămâie sau de portocale ori puțină mentă;
- ✓ păstrează tot timpul în raza ta vizuală un pahar sau o sticlă cu apă - astfel, îți intră în rutină să consumi mai multă apă;
- ✓ poți să notezi într-un tabel câtă apă ai băut - te va ajuta să conștientizezi dacă ai consumat suficientă apă în ziua respectivă;

CAPITOLUL II

NUTRIȚIA ÎN ALĂPTARE

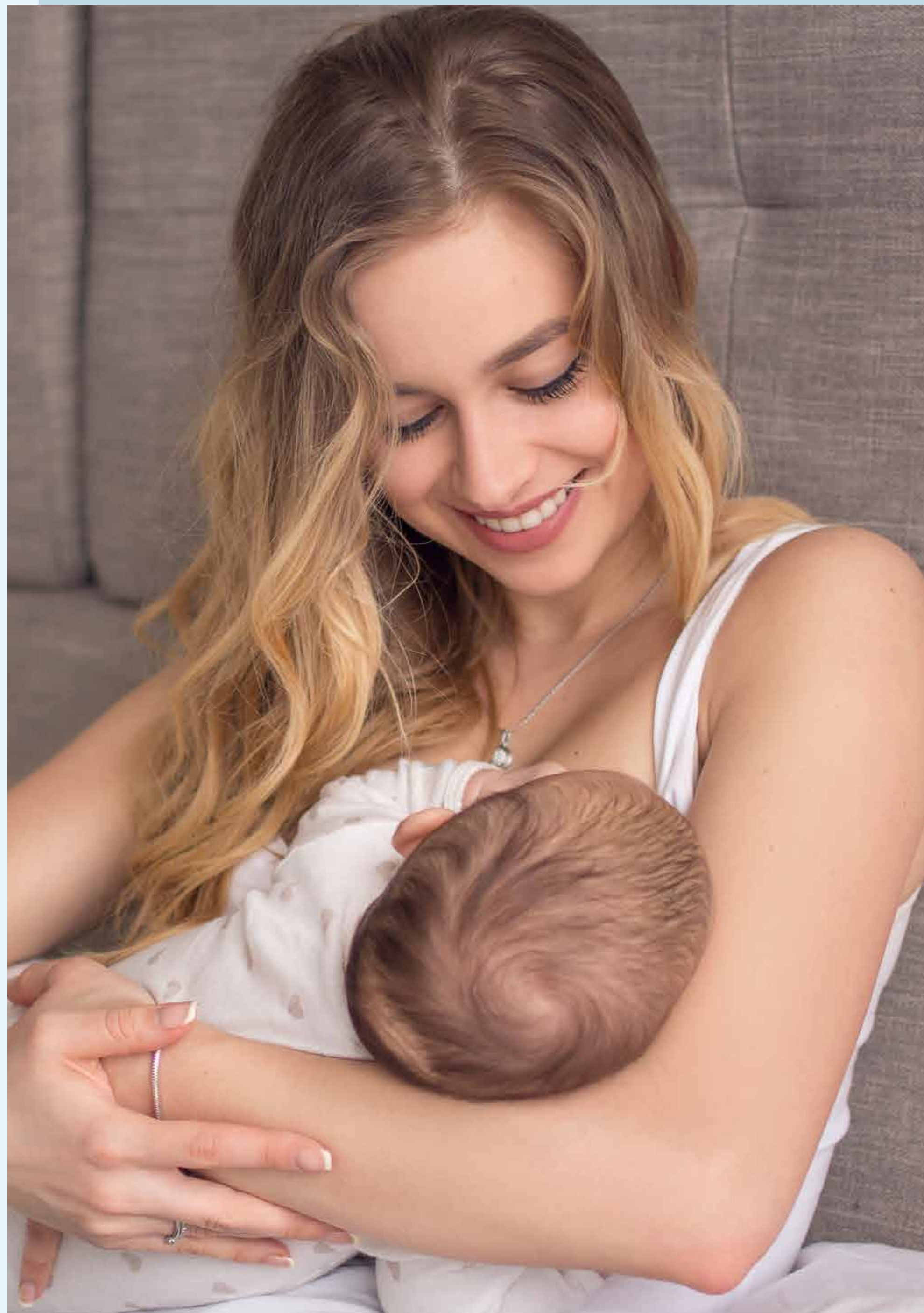
Despre nutriția mamei în alăptare și beneficiile alăptării pentru mamă și copil.

Beneficiile alăptării pentru sugar

Literatura științifică acumulată până în prezent a evidențiat beneficiile multivalente ale alimentației cu lapte matern, atât pentru starea de sănătate a copilului cât și cele de natură socială sau economică.

Incidența bolilor infecțioase în primul an de viață și a mortalității generate de acestea este diminuată în cazul sugarilor alimentați la sân, înregistrându-se un număr mai mic de cazuri de boli diareice acute, infecții de tract respirator și otite medii acute.

Pe lângă beneficiile fiziologice, implicațiile alimentației la sân asigură efecte pozitive și asupra dezvoltării neuro-comportamentale; acestea au fost atribuite prezenței acizilor grași polinesaturați cu lanț lung, ecosapentaenoic și docosahexaenoic. Concentrațiile scăzute de metionină, fenilalanină și tirozină, împreună cu niveluri ridicate de taurină și cisteină, previn afectarea sistemului nervos al sugarului și asigură o dezvoltare neuro-comportamentală optimă.



Deși în prima parte a vieții nu au fost identificate diferențe între sugarii alimentați natural și cei alimentați artificial în ceea ce privește creșterea, acești parametri sunt ulterior modificabili și influențabili în mod diferit, în funcție de tipul preparatului de lapte utilizat. Astfel, cercetările cele mai recente au indicat o creștere accelerată a sugarilor alimentați cu formulă de lapte comparativ cu cei care consumă lapte matern, ceea ce rezidă într-o greutate și talie mai mare la vârsta de 2 ani.

Compoziția laptelui matern a fost printre primii factori implicați în explicarea acestei ipoteze, dar cercetările au indicat faptul că sugarii alimentați cu lapte matern sunt protejați împotriva dezvoltării obezității și datorită diferențelor în compoziția organismului, a reglării balanței hormonale, aportului proteic, reglarea adecvată a apetitului sau a auto-educării aportului energetic.

Într-un studiu recent, efectuat prin înrolarea unei cohorte GECKO Drenthe, s-a urmărit, încă de la naștere, evoluția ponderală a subiecților în primii 2 ani de viață și factorii determinanți ai acesteia, grupați în câteva domenii de interes: factori prenatali, nutriție, condiții socio-economice, stil de viață. Autorii au arătat faptul că greutatea la naștere are cel mai important rol în creșterea ponderală în primele 6 luni de viață, după această perioadă, însă, nu mai exercită aceeași influență; totuși, efectul asupra greutateii-pentru-talie persistă dincolo de această perioadă. Diferențele de creștere în funcție de alimentația inițială și tipul preparatului de lapte au concluzionat faptul că **sugarii alimentați natural experimentează un câștig ponderal mai rapid în prima lună de viață, în comparație cu sugarii alimentați cu formulă de lapte praf.**



Știi că...

În fiecare an, în întreaga lume se sărbătorește „Săptămâna Mondială a Alimentației la Sân” (1-7 august). Motivul este unul fundamental: alăptarea sau alimentația la sân este una dintre cele mai eficiente modalități de nutriție pentru a le oferi copiilor cel mai bun început în viață. În acest sens, OMS și UNICEF au îmbrățișat sărbătorirea anuală a „Alimentației la sân” în statele membre, ca o modalitate valoroasă de a susține, proteja și promova acest mod de alimentație.



O metaanaliză recentă, publicată în anul 2016, cu privire la aspectele complexe legate de alimentația la sân în secolul XXI, a indicat faptul că **doar 37% dintre sugari sunt alimentați cu lapte matern mai mult de 6 luni în țările în curs de dezvoltare** și concluzionează faptul că acești subiecți **au un risc mai scăzut de infecții, un coeficient de inteligență mai ridicat, și o posibilă diminuare a obezității și diabetului zaharat**, dar nu s-au stabilit conexiuni cu privire la apariția astmului bronșic sau a altor afecțiuni alergice.

Identificarea mecanismelor de protecție oferite de laptele matern este în curs de elucidare, compoziția acestuia indicând faptul că un procent mai mare de lipide determină un indice de masă corporală (IMC) mai mic la vârsta de 12 luni și o creștere în greutate mai mică în primul an de viață, asocierea păstrându-se și pentru conținutul caloric, în timp ce relația este în sens invers în ceea ce privește procentul de proteine din laptele matern. Aportul de proteine din alimentația la sân este asemănător cu necesarul estimat pentru primele 12 luni de viață.

Beneficiile pentru mamă

Eliminarea oxitocinei în timpul alăptării constituie unul dintre primele beneficii întâlnite post-partum de către organismul matern, aceasta influențând revenirea uterului la dimensiunile normale.

Știi că...

Oxitocina este un hormon peptidic a cărui sinteză are în loc în nucleeele paraventriculare ai hipotalamusului și este eliberat de hipofiza posterioară. Nu de puține ori oxitocina a fost numită hormonul dragostei, asocierea fiind făcută prin faptul că nivelurile acesteia cresc atunci când ne manifestăm afecțiunea față de cineva, consolidând legăturile dintre oameni. Oxitocina stimulează de asemenea sentimentul de încredere și este adesea antidotul sentimentelor de anxietate sau depresie.



Prolactina este un hormon al cărui rol principal este să declanșeze și să susțină producția de lapte (lactația). Prolactina este în mod normal crescută la femeile însărcinate și imediat după naștere. Aceasta are, în mod normal, un nivel ridicat în cazul femeilor însărcinate și în perioada imediat următoare nașterii. Tot prin mecanismele hormonale eliberate pe parcursul lactației, organismul adult al mamei este protejat împotriva unor malignități de tipul cancerului ovarian sau a cancerului de sân; cel din urmă fiind redus cu 22% la vârsta post-menopauză, în rândul femeilor care au alăptat, în comparație cu cele care nu au alăptat.

Procesul de alăptare a fost asociat și cu scăderea valorilor colesterolului plasmatic și a incidenței infarctului miocardic acut, contribuind astfel la diminuarea riscului de deces prin evenimente cardio-vasculare. Nivelul de cortizol este mai mic pentru mamele care alăptează; reacția acestora la stres fiind una superioară, înregistrându-se și un nivel de anxietate mai scăzut.



SFAT

Cantitatea de apă recomandată mamei pe timpul alăptării.

Hidratează-te corespunzător! Laptele matern este compus în proporție de 90% din apă, deci în perioada alăptării este important să bei suficiente lichide în fiecare zi. Vei avea, astfel, o lactație sănătoasă, vei evita deshidratarea (care vine cu senzația de gură uscată, dureri de cap, amețeală și slăbiciune) și vei preveni constipația.

O regulă ușor de urmat este aceea de a bea apă de fiecare dată când îți alăptezi bebelușul, deci de 8-12 ori/zi. În total, trebuie să ajungi la 6-8 pahare de apă/alte lichide, fără cofeină (dacă este vară sau ești mai activă fizic, cantitatea crește) și nu trebuie să îți fie sete niciodată.



Vittel
KIDS

ENERGIE DIN NATURĂ PENTRU ZILE PLINE DE AVENTURĂ

Izvorâtă din mijlocul naturii, plină de minerale, apa Vittel KIDS îi susține pe micii exploratori! La școală, la joacă sau în parc, Vittel KIDS este aliatul de încredere din rucsăcel!



CAPITOLUL III

DIVERSIFICAREA NUTRIȚIEI

PRINCIPII GENERALE LEGATE DE DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI COPILULUI ÎNTRE 6 LUNI ȘI 1 AN

În Strategia Globală cu Privire la Alimentația Sugarului și Copilului Mic, OMS recunoaște vulnerabilitatea organismului sugarului cu privire la perioada de introducere a alimentației complementare prin prisma evoluției nutriționale ulterioare. Criteriile emise trebuie îndeplinite în fața fiecărui sugar care experimentează această perioadă de tranziție:

- ✓ Criteriul timp presupune introducerea alimentelor solide la momentul în care alimentația pe bază de lapte nu mai îndeplinește necesarul nutrițional specific creșterii și dezvoltării organismului;
- ✓ Criteriul conținut face referire la compoziția dietei diversificate, care trebuie să cuprindă elemente îmbinate complex pentru a asigura un aport optim de micro și macronutrienți;
- ✓ Criteriul siguranță cuprinde recomandările legate de igiena alimentelor oferite sugarului, cu scopul de a preveni bolile infecțioase transmisibile prin mâini murdare sau prin prepararea termică neadecvată;
- ✓ Criteriul adecvat atrage atenția asupra necesității de a urmări semnalele de dezvoltare psihomotorie și nutrițională a sugarului, pentru a stabili frecvența și metoda specifică de alimentație, încurajând evoluția către independența legată de auto-alimentare a sugarului.

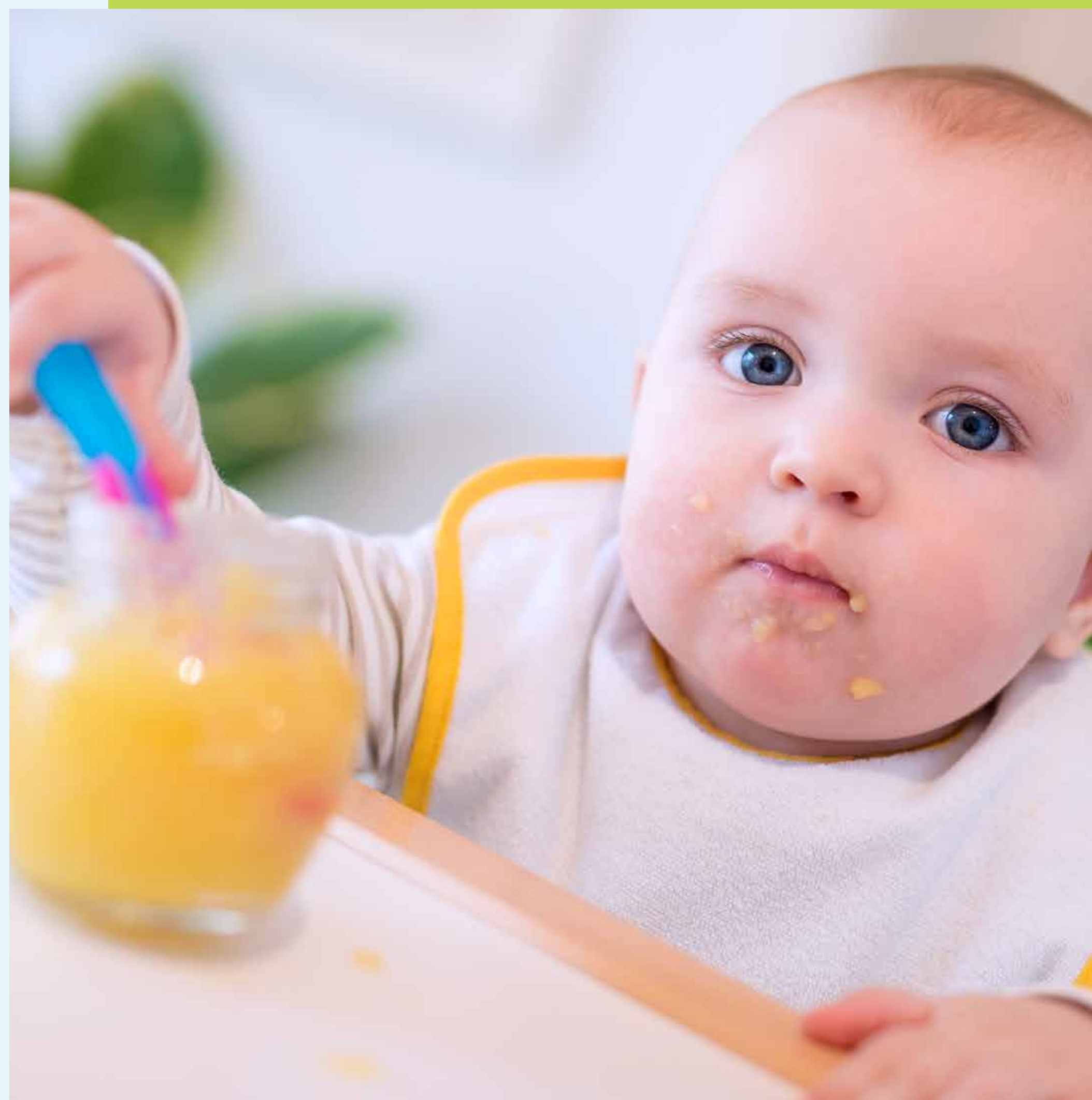
Când este momentul pentru inițierea diversificării alimentației copilului?

Recomandările legate de practicile nutriționale ale sugarului au fost într-o continuă dinamică în ultimii 100 de ani, trecând de la inițierea precoce a alimentației complementare pentru a preveni sau pentru a trata malnutriția, până la întârzierea exagerată în a introduce alimente noi, cu scopul prevenției unor alergii sau intoleranțe ce țin de interacțiunea organism-aliment.



OMS recomandă ca vârstă de debut a alimentației complementare, vârsta de 6 luni (180 de zile), acesta fiind un proces complex, ce durează până la vârsta de 2 ani, de preferat fără întreruperea alăptării.

Actualul ghid ESPGHAN pentru alimentația complementară a concluzionat faptul că debutul acesteia trebuie să se realizeze **nu mai devreme de 17 săptămâni de viață și nu mai târziu de 26 de săptămâni**. Asociația Americană de Pediatrie (AAP) recomandă, de asemenea, alimentația exclusiv cu lapte matern până la vârsta de 6 luni, cu un minim de 4 luni. În același timp, Agenția Europeană pentru Siguranța Alimentelor (EFSA) consideră drept sigură introducerea alimentelor solide între 4 și 6 luni.



Determinanții vârstei de debut pentru alimentația complementară variază de la o regiune a globului la alta. Într-un studiu efectuat cu subiecți din China, introducerea precoce a alimentelor solide s-a corelat cu necesitatea reintegrării materne în viața profesională și cu alimentația cu formulă de lapte praf. În Germania, expunerea înainte de vârsta de 5 luni la alimente solide s-a realizat mai frecvent la sugarii alimentați cu lapte matern mai puțin de 4 luni.

Ce alimente ar trebui să oferim copiilor la început de diversificare a alimentației?

ESPGHAN nu recomandă un anumit aliment pentru a fi introdus la debutul diversificării sau o anumită ordine de introducere a dietei solide, considerând benefică varietatea tradițională a alimentației din diferite țări, chiar și în interiorul Europei. De asemenea, nici AAP nu recomandă un anumit aliment pentru a fi introdus pentru prima dată în alimentația sugarului, ci menționează doar faptul că acestea ar trebui introduse singular, pe rând, la fiecare câteva zile, pentru a identifica o posibilă reacție alergică.





ESTE BINE SĂ ȘTIȚI

Necesarul caloric este stabilit în funcție de vârsta sugarului, mai exact:

- 600 kcalorii într-o zi, la 6 – 8 luni;
- 700 kcalorii într-o zi, la 9 – 11 luni;
- 900 kcalorii într-o zi, la 12 – 23 luni.

Aceste valori sunt orientative. În practică, se va ține cont de frecvența și densitatea energetică și nutrițională a meselor și nu în ultimul rând, de indicele de sațietate al sugarului, pentru a evita subalimentarea sau supraalimentarea acestuia.

Pentru copilul sănătos sunt recomandate 4 – 5 mese într-o zi și 1 – 2 gustări între mese compuse din fructe proaspete de regulă, porționate astfel încât să nu reprezinte risc de înecare pentru micuț. Numărul meselor va fi adaptat în funcție de densitatea energetică și cantitatea de mâncare ingerată (dacă mesele sunt mici necesită o frecvență mai mare). Mesele pot fi constituite doar din lapte, doar din alimente corespunzătoare vârstei și perioadei de diversificare sau o combinație între cele două.

Diversitatea alimentației in perioada diversificării



Un aspect particular al dietei solide a sugarilor este reprezentat de diversitatea acesteia. În zonele cu un nivel socio-economic scăzut, această caracteristică este de un interes vital, întrucât există o dietă dezechilibrată, conținând doar cereale, săracă în proteine și lipide de origine animală și cu disponibilitate redusă pentru fructe și legume în funcție de sezon.

Copiii cu vârste între 6 și 23 de luni ar trebui să consume alimente din 4 sau mai multe grupe de alimente din totalul de 7 grupe alimentare: cereale-rădăcini-tuberculi, legume-semințe, lactate, carne-organe-pește, ouă, fructe și legume bogate în vitamina A, alte fructe și legume, în cantități variate, fără a se impune o valoare limită minimală.



Necesitatea de a utiliza 4 din cele 7 grupe nutriționale va asigura sugarului diversitatea alimentației, astfel încât să primească măcar la 2 zile alimente de origine animală sau fructe/ legume, în detrimentul utilizării unui singur preparat de tip cereale.



Vittel
KIDS

SFAT



Cantitatea de apă recomandată bebelușului pe parcursul perioadei de diversificare.

Apa se introduce în alimentația bebelușului odată cu începerea diversificării, dar nu mai devreme de 4 luni împlinite (adică 17 săptămâni).

Apa ca și băutură nu este necesară în primele luni de diversificare, în condițiile în care bebelușul primește suficient lapte. Dar se introduce pentru a familiariza bebelușul cu existența sa și cu modul în care se consumă. Așadar, în prima fază, nu cantitatea este importantă. În general, bebelușii ajung să solicite apă și să asocieze potolirea setei cu băutul sau după vârsta de 9 – 12 luni.

După începerea diversificării și până la vârsta de un an, cantitatea recomandată este de maximum 120 ml/zi. În general, apa se oferă, nu se insistă și copilul va bea dacă are nevoie.

! IMPORTANT! Apa nu trebuie să înlocuiască laptele.

CAPITOLUL IV

NUTRIȚIA COPILULUI 1-3 ANI

PRINCIPII GENERALE LEGATE DE ALIMENTAȚIA COPILULUI DE VÂRSTĂ MICĂ, ÎNTRE 1 ȘI 3 ANI

Copiii mici au nevoie de o varietate de alimente din principalele grupe de alimente:

- ✓ **Alimente cu amidon** - aproximativ 5 porții/zi
- ✓ **Fructe și legume** - 5 sau mai multe porții/zi
- ✓ **Alimente Lactate** - aproximativ 3 porții/zi
- ✓ **Alimente Proteine** - aproximativ 2 porții/zi (3 porții pentru copii vegetarieni sau vegani)



Obiceiurile alimentare sănătoase dezvoltate în primii ani pot ajuta copilul să aibă o sănătate bună în viața ulterioară, iar o dietă sănătoasă vizează obținerea unui echilibru corect între alimente și băuturi în cantități corecte.

- ✓ Utilizați intervalele de mărime diferite, dar amintiți-vă că pofta de mâncare poate varia de la o zi la alta
- ✓ Permiteți copiilor să mănânce după pofta de mâncare. Pentru început, serviți porții mai mici, folosiți farfurii de dimensiuni mici, speciale pentru copii și încurajați alimentația mai lentă, pentru a-i ajuta să-și dea seama când sunt plini
- ✓ Evitați să puneți presiune pe cel mic pentru a-și termina porția. În schimb, încercați să oferiți mâncarea la o masă ulterioară



Din cercetări știm că părinții și îngrijitorii sunt adesea nesiguri cu privire la cantitatea de alimente necesară hrănirii copiilor mici. Mărimea porțiilor de alimente și băuturi este o parte importantă a unei diete echilibrate și oferirea de porții adecvate copiilor mici poate contribui la reducerea riscului de supraalimentare și la sprijinirea copiilor în reglarea poftei de mâncare. Acest articol evidențiază câteva dintre lucrurile pe care părinții și îngrijitorii le spun că le este dificil atunci când vine vorba de alegerea porțiunilor pentru copii mici și oferă sfaturi despre cum le puteți depăși.

Câtă mâncare ar trebui să servească copiii preșcolari de diferite vârste?

Spre exemplu - dimensiunea sugerată a porției de paste este de 2-5 linguri și poate fi util să ne gândim la gama inferioară (2 linguri) ca fiind cea mai potrivită pentru un copil de 1 an și gama mai mare pentru un copil de 4 ani (5 linguri).

Ce se întâmplă dacă copilul dorește mai mult decât porția recomandată?

Apetitul copiilor mici poate varia enorm de la masă la masă și de la o zi la alta. Appetitul poate depinde de mai multe lucruri: cât de activi sunt, care este starea lor de spirit, cât de mult le place mâncarea și timpul de la ultima masă. Prin urmare, dacă un copil mănâncă mai mult decât de obicei la micul dejun, ar putea compensa acest lucru mănâncând mai puțin decât de obicei mai târziu în timpul zilei. Dacă sunteți îngrijorat de faptul că copilul dumneavoastră mănâncă întotdeauna mai mult decât porțiile recomandate, puteți încerca:

- ✓ să servească, pentru început, porții mai mici și să li se permită să ceară mai mult dacă le este încă foame.
- ✓ folosirea unor farfurii sau boluri pentru copii (utilizarea unui bol pentru adult vă poate încuraja să le serviți prea mult).
- ✓ încurajându-i să mănânce mai încet dacă sunt repezi, deoarece acest lucru le poate oferi corpului mai mult timp pentru a-și da seama că este plin.

Ce se întâmplă dacă copilul meu refuză să mănânce ce este pe farfurie?



Este important ca cei mici să mănânce o varietate de alimente din principalele grupuri de alimente. Presiunea copiilor să mănânce, interzicerea completă a alimentelor mai puțin sănătoase și utilizarea alimentelor tratate ca recompensă ar putea de fapt diminua plăcerea copiilor față de alimentele pe care doriți să le mănânce. Cu toate acestea, există o mulțime de lucruri pozitive pe care le puteți face pentru a vă ajuta copilul să mănânce bine:

- ✓ mâncați singuri mese sănătoase și mâncați împreună cu copilul dumneavoastră atunci când puteți (copiii sunt mai predispuși să mănânce alimente pe care le văd la alții);

- ✓ faceți ca masa să fie distractivă și incluzivă (permiteți copiilor să atingă și să miroasă alimentele și să se implice în pregătirea alimentelor acolo unde este posibil);
- ✓ oferiți copiilor o mulțime de oportunități de a încerca alimente noi (poate dura 10+ încercări până când acceptă un aliment nou!).

Dacă un copil lasă, în mod regulat, mâncarea dintr-un anumit grup de alimente în farfurie (de exemplu fructe sau legume), poate încercați să oferiți din nou acest lucru ca gustare mai târziu (de exemplu, oferiți fructe pentru desert sau bastoane de legume ca gustare).



Există o modalitate rapidă de a estima dimensiunile porțiilor potrivite pentru copilul meu?

Știm, cântărirea alimentelor poate consuma mult timp, dar există modalități mai simple de a măsura dimensiunile porțiilor. Pentru dimensiunile porțiilor în măsurile de uz casnic, cum ar fi lingurile pentru fructe și legume, NHS sugerează că o parte este aproximativ cantitatea care se potrivește în palma mâinii lor. Folosirea unor farfurii, boluri și cupe de dimensiuni pentru copii poate fi de asemenea utilă. Aveți grijă dacă alegeți gustări pre-portionate – dacă acestea sunt destinate adulților, dimensiunile porțiilor pot fi prea mari pentru copii și verificați, de asemenea, eticheta, pentru a le evita pe cele bogate în saturați, zaharuri sau sare.

Vittel
KIDS

SFAT

Cum convingem un copil să bea mai multă apă?

Copiii între 1 – 3 ani ar trebui să consume în jur de 1,3 litri de lichide (băuturi și alimente).

În primul rând trebuie să îl înveți să își înceapă ziua cu un pahar de apă. Întotdeauna pune-i în geantă sau la îndemână o sticlă de apă. Ca părinte, fii un exemplu pentru copil și bea apă cât de des poți. Evitați deshidratarea în timpul sportului sau a jocului. Este recomandat să beți apă înainte, în timpul și după încheierea activității fizice solicitante.



Vittel[®]
KIDS



TOATĂ BOGĂȚIA DIN NATURĂ PENTRU COPILUL TĂU

Apa Vittel provine dintr-un mediu natural
plin de viață, protejat continuu de mai
bine de 30 de ani! Promitem susținerea
pe mai departe a habitatului din jurul
izvoarelor Vittel, pentru mediu și pentru
viitorul copiilor noștri!



CAPITOLUL V

NUTRIȚIA COPILULUI 3-6 ANI

PRINCIPII GENERALE LEGATE DE ALIMENTAȚIA PREȘCOLARULUI



Copiii de vârstă preșcolară (cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani) își dezvoltă în continuare obiceiurile alimentare și au nevoie de încurajări pentru a mânca mese și gustări sănătoase. Acești copii sunt dornici să învețe. Ei vor imita adesea comportamentele alimentare ale adulților. Au nevoie de supraveghere la masa, deoarece încă lucrează la dezvoltarea abilităților de mestecat și de înghițire.

Iată câteva sugestii utile în timpul mesei pentru copii cu vârsta preșcolară:

- ✓ Prepară meniuri, oferă gustări programate în mod regulat și limitați consumul neplanificat.
- ✓ Descurajează comportamentul slab la masa. Concentrați-vă asupra mâncării, nu vă jucați cu mâncarea.
- ✓ Alergatul sau jocul în timp ce mănâncă poate provoca sufocarea unui copil. Puneți-vă copilul să stea când mănâncă.
- ✓ Continuați să oferiți alimente cât mai variate. Mai devreme sau mai târziu, copilul tău va trebui să învețe să mănânce aproape toate alimentele.
- ✓ Faceți ca masa să fie cât mai plăcută. Nu pune presiune pe copilul tău să mănânce. Nu vă forțați copilul să-și „curețe” farfuria. Acest lucru poate duce la supraalimentare, ceea ce poate determina o îngrășare excesivă. Copiii vor flămânzi la masa dacă gustările au fost limitate în timpul zilei.

- ✓ Oferiți exemple de obiceiuri alimentare sănătoase. Preșcolarii copiază ceea ce văd la părinții lor. Dacă aveți obiceiuri alimentare nesănătoase, copilul dumneavoastră nu va învăța să mănânce sănătos.

Alegeri alimentare sănătoase

Pictograma MyPlate este un ghid care vă ajută pe dumneavoastră și copilul dumneavoastră să aveți o dietă sănătoasă și să abordați o varietate de alimente, asimilând, totodată, cantitatea potrivită de calorii și grăsimi.

Boabe



Alimentele care sunt fabricate din grâu, orez, ovăz, făină de porumb, orz sau din alte cereale sunt produse din cereale. Exemplele includ grâu integral, orez brun și fulgi de ovăz. Scopul este în principal pentru cereale integrale.

Legume



Mixați și variați legumele. Alegeți o varietate de legume colorate. Acestea pot include legume verde închis, roșu și portocaliu, leguminoase (mazăre și fasole) și legume cu amidon.

Fructe



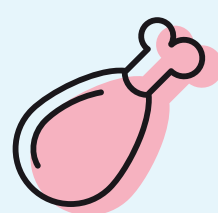
Orice fruct sau suc de fructe 100% contează în meniul zilnic. Fructele pot fi proaspete, conservate, congelate sau uscate și pot fi întregi, tăiate sau făcute piure. Academia Americană de Pediatrie recomandă nu mai mult de 150 ml de suc pe zi pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 1 și 3 ani și de 200 ml pe zi pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 4 și 6 ani.

Lactate



Produsele lactate și multe alimente obținute din lapte sunt considerate parte a acestui grup alimentar. Concentrați-vă pe produsele fără grăsimi sau cu conținut scăzut de grăsimi, precum și pe cele care au un conținut ridicat de calciu.

Proteine



Mizați pe proteine. Alegeți carnea albă de pasăre sau pește și variați. Alegeți, în special, pește, semințe, nuci, mazăre și fasole.

Uleiurile nu sunt un grup alimentar, totuși unele, cum ar fi uleiurile de nuci, au substanțe nutritive esențiale și pot fi incluse în dietă. Grăsimile animale, care sunt grăsimi solide, trebuie evitate.



Sfaturi despre nutriție și activitate

- ✓ Încercați să controlați când și unde este consumată mâncarea de către copii. Includeți interacțiunea socială și exemplificați prin comportamente alimentare sănătoase.
- ✓ Implicați copiii în alegerea și pregătirea meniurilor. Învățați-i să facă alegeri sănătoase, ajutându-i să aleagă alimente hrănitoare, bogate în vitamine și nutrienți.
- ✓ Selectați alimentele cu acești nutrienți atunci când este posibil: calciu, magneziu, potasiu și fibre.
- ✓ Când vine vorba despre controlul greutateii, kaloriile contează. Controlul dimensiunilor porțiilor și consumul de alimente neprelucrate ajută la limitarea aportului de calorii și la creșterea nutrienților.
- ✓ Părinții sunt încurajați să ofere porții optime și echilibrate pentru servire copiilor.
- ✓ Părinții sunt încurajați să limiteze timpul de expunere în fața televizorului la mai puțin de 2 ore pe zi. În schimb, este bine să încurajați activitățile care necesită mai multă mișcare.

- ✓ Copiii și adolescenții au nevoie de cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată până la viguroasă în majoritatea zilelor, pentru o bună sănătate și fitness și pentru o greutate sănătoasă în timpul creșterii.
- ✓ Pentru a preveni deshidratarea, încurajați copiii să bea lichide în mod regulat în timpul activității fizice și să bea mai multe pahare cu apă sau alte lichide după finalizarea activității fizice.

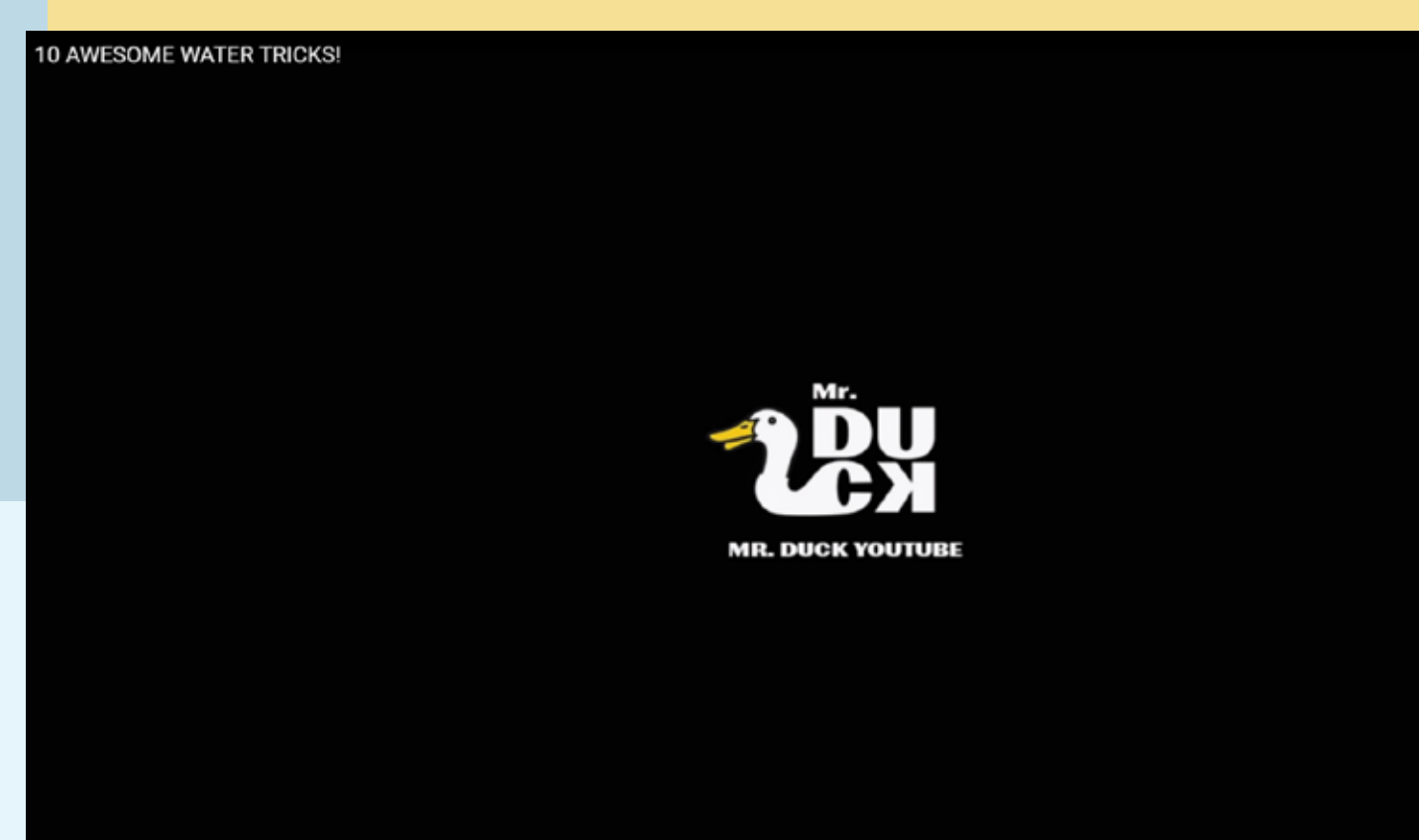


SFAT

Ajută-i să își dezvolte creativitatea și distrează-te cu ei!

Apa poate fi și distractivă. Există numeroase trucuri făcute cu ajutorul apei pe care cei mici le vor aprecia și odată cu ele, vor cunoaște celelalte proprietăți, pe cele creative, ale apei:

<https://www.youtube.com/watch?v=wXwSpcfYBD4>



ȘTIAI CĂ?

La Vittel lucrăm cu fermieri pentru a
susține agricultura ecologică?
Mai mult, în mod constant instalăm
scânduri de suport și creăm refugii
pentru păsări și insecte!



CAPITOLUL VI

NUTRIȚIA COPILULUI 6 ANI+

PRINCIPII GENERALE LEGATE DE ALIMENTAȚIA COPILULUI MAI MARE DE 6 ANI

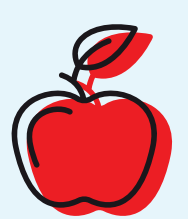


Pe măsură ce copiii se dezvoltă, aceștia necesită aceleași alimente sănătoase pe care le consumă adulții, împreună cu mai multe vitamine și minerale pentru a susține organismul în creștere. Aceasta înseamnă cereale integrale (grâu integral, ovăz, orz, orez, mei, quinoa); o mare varietate de fructe și legume proaspete; calciu pentru oasele în creștere (lapte, iaurt sau înlocuitori dacă este intolerant la lactoză); și proteine sănătoase (pește, ouă,

carne bio de pasăre, carne slabă, nuci și semințe). **Pentru copii cu vârste cuprinse între 5-12 ani, cuvântul cheie este varietate.**

Ideile creative de servire vor contribui mult la menținerea unor obiceiuri alimentare sănătoase.

Idei de măsură/ porție:



Fructe: 2-4 porții pe zi.

O porție poate consta din 1/2 cană de fructe feliate, 3/4 cană de suc de fructe sau un fruct întreg de dimensiuni medii, cum ar fi un măr, o banană sau o pere.



Legume: 3-5 porții pe zi.

O porție poate fi o cană de legume cu frunze crude
3/4 cană de suc de legume sau 1/2 cană de alte legume, crude sau fierte.



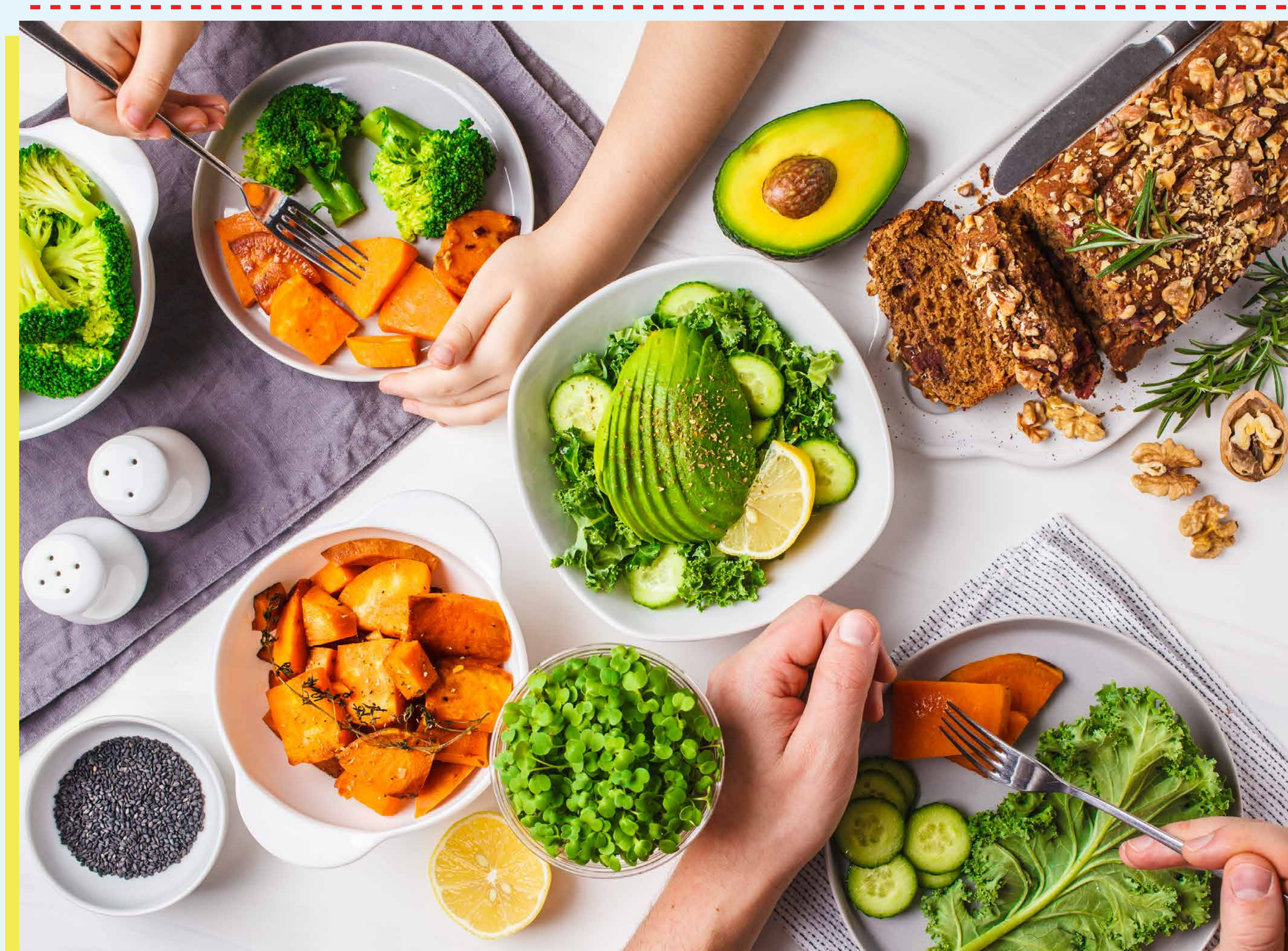
Cereale integrale: 6-11 porții pe zi.

Fiecare porție trebuie să fie egală cu o felie de pâine integrală (evită pâinea preparată exclusiv din grâu, optează pentru cea din făină de grâu integrală).

 **Proteine:** 2-3 porții de 60-90g de carne slabă gătită, carne de pasăre sau pește pe zi.

O porție din acest grup poate consta și din 1/2 cană de fasole uscată gătită, un ou sau 2 linguri de unt de arahide pentru fiecare uncie de carne slabă.

 **Lactate:** 2-3 porții (căni) pe zi de lapte sau iaurt cu conținut scăzut de grăsimi sau brânză naturală.



Zinc

→ Studiile indică faptul că zincul poate îmbunătăți memoria și performanța școlară, în special la băieți. Sursele bune de zinc sunt stridiile, carnea de vită, carnea de porc, ficatul, fasolea și mazărea uscată, cerealele integrale, cerealele fortificate, nucile, laptele, cacao și păsările de curte.

Apă

→ 6-8 pahare în fiecare zi.

Grăsimi sănătoase

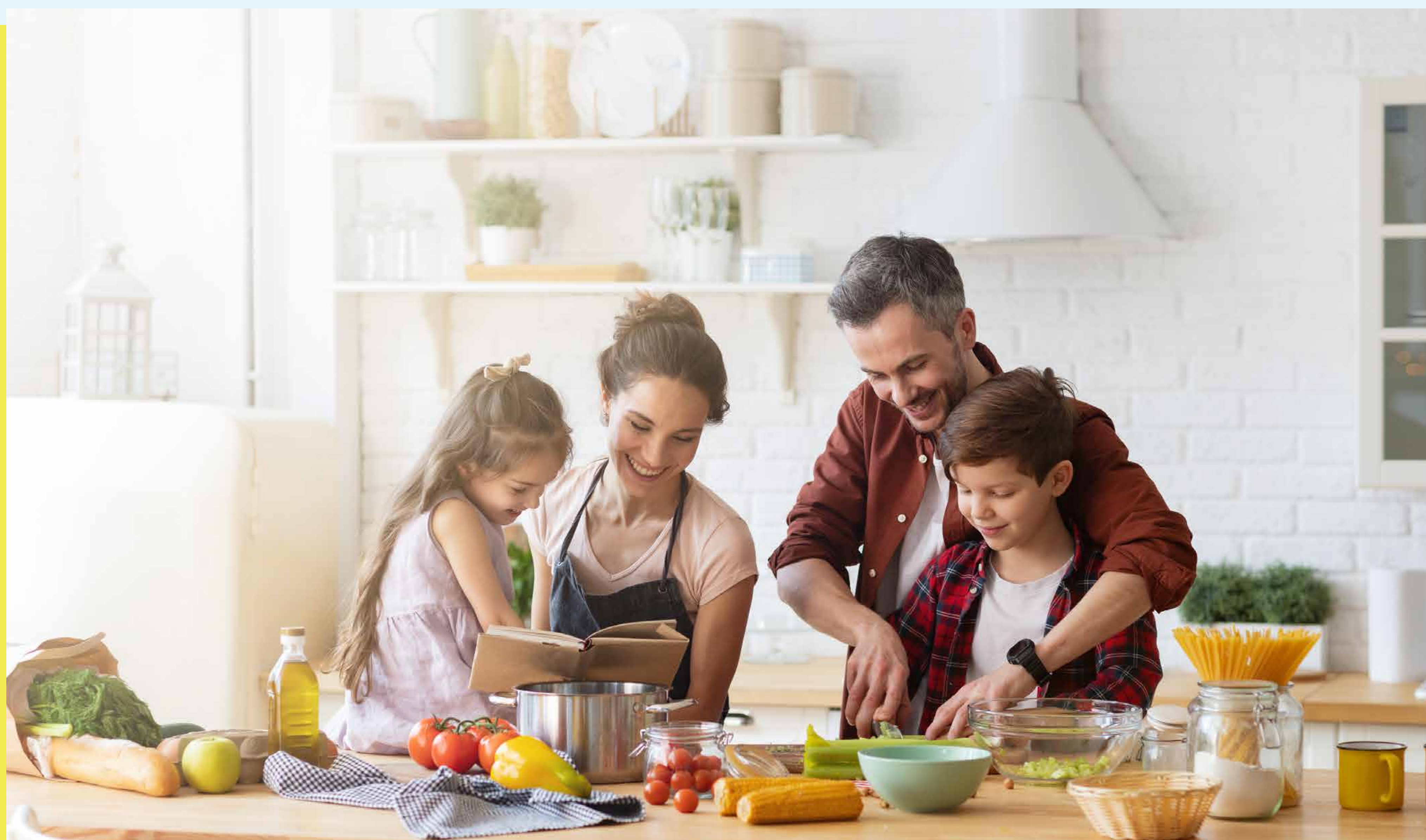
Grăsimile sănătoase sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea copilului.



Acestea includ grăsimile mononesaturate din uleiuri vegetale, precum ulei de rapiță, ulei de arahide și ulei de măsline, precum și avocado, nuci (cum ar fi migdale, alune și nuci pecan) și semințe (cum ar fi dovleacul, susanul și grăsimile polinesaturate, inclusiv Omega-Acizii grași 3 și Omega-6, care se găsesc în peștii grași, cum ar fi somonul, heringul, macroul, hamsia și sardinele sau în uleiurile de floarea-soarelui, porumb, soia și semințe de in neîncălzite și nuci.

Obiceiuri pentru o viață sănătoasă

Mesele în familie oferă un bun prilej de a petrece timp de calitate cu copiii și de a folosi puterea exemplului pentru a le crea obiceiuri alimentare sănătoase. **Lăsați-vă copiii să vă vadă mâncând o mare varietate de alimente sănătoase**, păstrând, în același timp porțiile sub control. Abțineți-vă de la numărarea obsesivă a kaloriilor sau de la comentariile legate de propria greutate, astfel încât copiii să nu facă asocieri negative cu mâncarea.



Prânzuri școlare

Aproximativ o treime din alimentele pe care le consumă copiii sunt la școală.

Din acest motiv, este important ca copiii să aibă o dietă zilnică echilibrată, fie prin gustări și prânzuri sănătoase ambalate, fie printr-un plan de masă sănătos.

Din păcate, multe școli continuă să ofere prânzuri grele în alimente și băuturi prelucrate și bogate în zaharuri.

Încurajați școala și districtul școlar al copilului dumneavoastră să ofere zilnic produse proaspete și să elimine alimente considerate, la vârste fragede, drept delicatese (laptele aromat, deserturi, înghețată etc.) ca parte a planului de masă, a sărbătorilor școlare și a strângerilor de fonduri.



Gândiți-vă mereu la nivelul de hidratare al copilului

Copiii beau mai multe băuturi răcoritoare și zaharate ((în special sucuri acidulate, bogate în zaharuri) decât oricând – băuturi care contribuie la riscul obezității, la probleme de sănătate dentară și la o nutriție deficitară. Cel mai bun pariu continuă să fie apa. Dacă copiii dvs. beau în mod regulat băuturi răcoritoare, aceștia prezintă un risc mai mare pentru o serie de probleme de sănătate, inclusiv oase mai fragile. Mulți copii consumă în exces aceste băuturi nesănătoase atunci când ar trebui să bea apă ca băutură principală. În plus, atunci când tinerii consumă băuturi răcoritoare, au tendința de a bea mai puțin lapte și acest lucru înseamnă că este posibil să nu primească suficient calciu. Aceasta este o problemă importantă în timpul copilăriei și adolescenței, care reprezintă un moment cheie pentru creșterea și dezvoltarea osoasă.

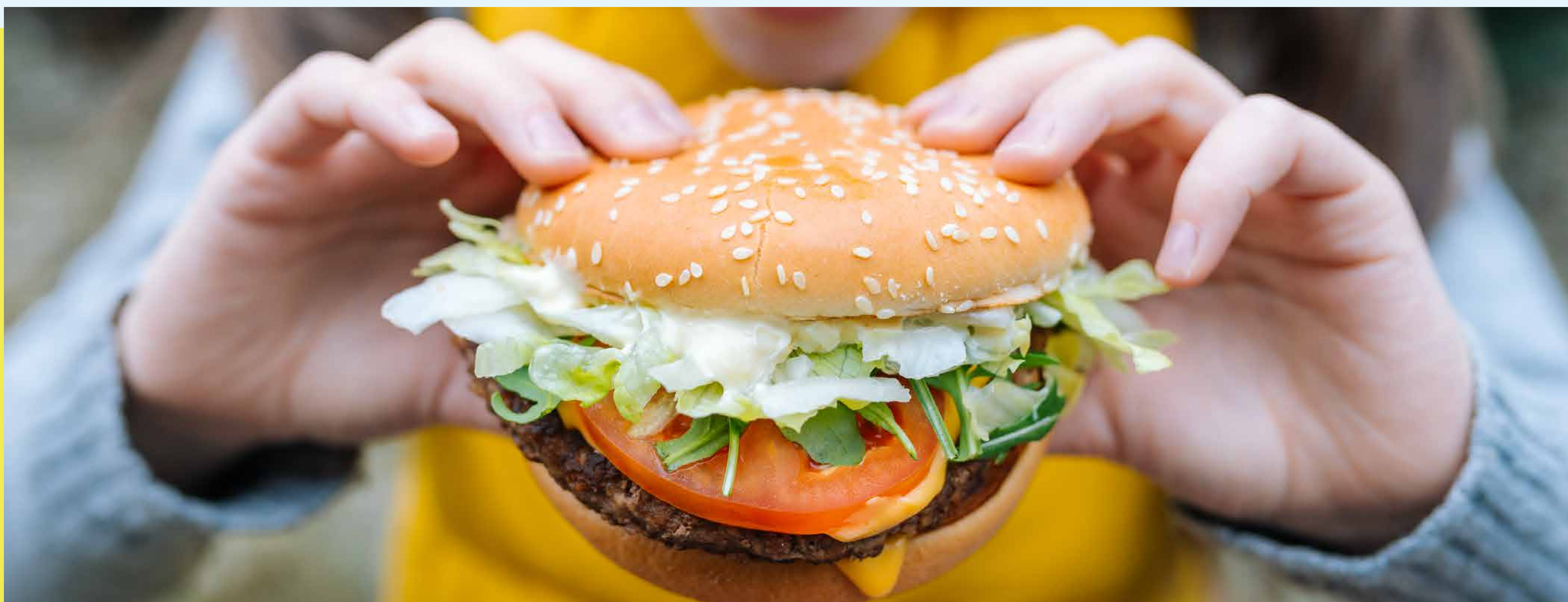


Acum este momentul să resetați obiceiurile de băut ale copilului dumneavoastră și să faceți ca apa să fie cel mai important lichid consumat.



Masa cu copiii: servirea mesei la fast-food sau la restaurant

Companiile de fast-food comunică pentru copii des și de timpuriu. Mâncarea rapidă este cel mai nesănătos produs alimentar comercializat copiilor, altele decât băuturile îndulcite cu zahăr și se adresează nemilos și agresiv copiilor începând cu vârsta de doi ani. Marketingul alimentar pentru copii influențează negativ alegerile alimentare și sănătatea celor mai vulnerabili cetățeni ai societății. Având în vedere procentele îngrijorătoare de obezitate infantilă, trebuie să ne educăm copiii să facă alegeri sănătoase în ceea ce privește mesele, atât acasă, cât și atunci când mănâncă în deplasare.



S-ar putea să fie o provocare să-ți convingi copiii să comande o salată în loc de un cheeseburger sau pizza, dar îi poți orienta către opțiuni mai sănătoase. Câteva sfaturi importante de reținut despre fast-food și restaurant pentru copii:

- ✓ **Evitați băuturile răcoritoare** – Copiii ar trebui să bea apă sau lapte.
- ✓ **Evitați produsele de pui de tip nuggets** – Impostorii nesănătoși ai puiului adevărat.
- ✓ **Evitați cartofii prăjiți** – Luați în considerare o pungă cu mini morcovi, struguri sau alte fructe și legume. Acest lucru va adăuga vitaminele și fibrele necesare mesei.
- ✓ **Dacă comandați masa copiilor, puteți cere unele înlocuiri** – înlocuiți cu opțiuni mai sănătoase pentru sifon și cartofi prăjiți, dacă este posibil.
- ✓ **Alegeți pui și legume sau spaghetti cu sos de roșii** atunci când sunteți în oraș și evitați pastele cu brânză și sosuri bogate în lactate, care pot avea multe calorii.



SFAT



Ce cantitate de apă trebuie să consume un copil de 6 ani+ ?

Începând cu vârsta preșcolară, necesarul variază în următoarele intervale: 4-8 ani - 1-1,3 litri pe zi, indiferent de sex, iar între 9-13 ani -1,5-1,7 l pe zi pentru băieți și 1,3-1,5 l pe zi în cazul fetelor. Aceste cantități cresc dacă există o cauză de pierderi accentuate - febră, căldură ambientală importantă, vărsături sau diaree. Importanța ingestiei suficiente de lichide nu este de neglijat - ajută la menținerea unui tranzit intestinal regulat, ajută la concentrare și efort intelectual la copiii de vârstă preșcolară și școlară, menține hidratate mucoasele respiratorii, ceea ce îmbunătățește apărarea față de infecții etc.

Pentru a vă asigura că ajunge să consume cantitatea necesară pe parcursul unei zile, oferiți o primă porție (120-150 ml la copiii mici, 250 ml la cei mai mari) dimineața în preajma micului dejun, apoi oferiți cantități mici, dar frecvente de lichid pe parcursul zilei.

TRUCURI DE APLICAT

- ✓ Puneți în ghiozdan un recipient cu apă (de preferat de sticlă sau de plastic fără BPA - bisfenol A) și asigurați-vă că explicați importanța consumului regulat de apă. Unii copii uită să bea în timpul activității școlare și recuperează pe parcursul serii, ceea ce duce la frecvente situații de enurezis (pierderi involuntare de urină în timpul nopții).
- ✓ Rugați educatorii și profesorii care supraveghează copiii să se asigure că aceștia beau suficientă apă și că li se permite să iasă la toaletă (jena de a merge la toaletă îi împiedică uneori pe unii copii să se hidrateze corect).



Vittel
KIDS

UN GEST SIMPLU PENTRU NATURĂ

Sticlele Vittel sunt
100% Reciclabile!
Și tu poți schimba în bine
mediul în care trăiești.
Alege să Reciclezi
fiecare sticlă folosită.



I'm made with 35%
recycled plastic (PET).

Be a hero of
the Nature.

Recycle me !*

