

CONDUITA ÎN TIMPUL ALIMENTĂRII

- Hrăniți copilul într-o stare de armonie, transmițându-i, odată cu hrana, și iubirea voastră;
- Primul aliment solid care î se dă copilului după alăptare este foarte important; se creează o dependență față de acel aliment: dacă alimentul respectiv conține îndulcitori, sare sau uleiuri, mai târziu în viață, copilul va simți nevoie de dulciuri, alimente sărate sau grase;
- Când îl alimentați, puneți copilul înșezut, astfel încât să poată observa fiecare lingurită înainte de a o primi. Permiteți-i să atingă mâncarea, ca să o cunoască mai bine; dacă vrea să mănânce cu mânuțele, lăsați-l (o);
- Opreți alimentarea când vă dă semnalul că este suficient; de cele mai multe ori copilul își va întoarce capul, refuzând să mai primească mâncarea;
- Folosiți lingura la introducerea alimentelor solide (în nici un caz biberonul). Inițial administrați doar 1-2 linguri de alimente solide;
- Încurajați copilul să mestece bine alimentele și să le țină suficient în gură, încă de mic; nu-l forțați să mănânce repede sau prea mult, atunci când este prea obosit sau surescitat;
- Dați copilului porții mici, lăsați-l pe el să ceară; chiar dacă sare peste o masă, cel mai important este să mănânce când îi este foame;
- Nu răsplătiți copilul cu un desert sau, mai ales, nu îl pedepsiți interzicându-i desertul; se poate crea o condiționare foarte periculoasă: asociind dulciurile cu o placere interzisă, își va perverti, pentru viitor, obiceiurile alimentare.

SFATURI PENTRU MAME. CÂTEVA PRECIZĂRI IMPORTANTE

Alimente de evitat pentru sugari și copiii mai mari:

- **băuturi răcoritoare** - cu sau fără arome de fructe - din comerț (risc de alergie);
- **alimente solide și rotunde** care pot provoca aspirații (alune, migdale, boabe de porumb, floricele, bomboane);
- **alte alimente alergizante** (ciocolată, cacao etc.), care pot inhiba absorbția calciului și pot produce mucus;
- **rântășuri, alimente prăjite, picante, alimente tip fast-food.** Acestea din urmă sunt de evitat și mai târziu, nu numai în primii ani de viață. Aceste produse - denumite în jargon "junk food" (adică alimente-deșeuri) - ar trebui înlocuite cu alimente bogate în nutrienți: mai multe fructe, pâine integrală, lactate cu procent scăzut de grăsimi;
- **uleiurile rafinate, margarina și produsele care conțin grăsimi hidrogenate** (citiți eticheta când cumpărați orice produs!); sunt substanțe modificate sau sintetice care pot bloca metabolismul lipidelor, crescând riscul de afectare a sistemului nervos, de instabilitate emoțională și de apariție, mai târziu, a tulburărilor degenerative și a bolilor cronice;
- **îndulcitorii sau zahărul rafinat** sunt substanțe chimice de sinteză care afectează, într-o manieră nefavorabilă, majoritatea proceselor vitale din organism. Dați-i copilului, cel puțin, produse care conțin zahăr brun; chiar și aşa, cu cât mai târziu în viață, cu atât mai bine.



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România



**ALIMENTAȚIA
DIVERSIFICATĂ**
pentru copilul alăptat

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

Dacă până la 6 luni copilașul vostru are o indicație absolută pentru alimentația exclusivă la sân, **începând cu a 6-a lună** dieta lui se diversifică. **Alimentul nou introdus va fi propus și nu impus**, lăsând copilul să decidă acceptarea lui. Fiecare aliment trebuie introdus singur, pe rând, așteptându-se 3-5 zile până la introducerea următorului, pentru a urmări eventualele reacții ce pot apărea la copil: diaree, vărsături sau erupții cutanate.

De regulă, pentru sugarul sănătos, primul aliment introdus va fi **piureul de legume** (părți egale morcov, cartof, dovlecel, țelină, păstârnac, pătrunjel, frunze verzi, salată, stevie, spanac, o ceapă care se scoate după fierbere). Idealul este prepararea la oala sub presiune sau la abur, cu mixarea cât mai fină a legumelor fierte. Inițial piureul va fi dat ca atare, urmând să fie îmbogățit după câteva zile cu:

- unt/ulei de măslini;
- carne de pasăre / vită / curcan - nu mai mult de 3 zile/săptămână;
- frunze crude de mărar tocate/pătrunjel verde pentru aport de vitamina C.

Ulterior piureul de legume se poate îmbogăti și cu broccoli, fasole verde, mazăre. Este preferabil să nu se asociază două proteine la aceeași masă - de exemplu 2 tipuri de carne, mazăre cu carne sau combinații de carne cu produse lactate etc.

Gălbenușul de ou va fi oferit progresiv de 3 ori / săptămână, fieră 10', în zilele de piure fără carne.

Peștele alb fără oase se introduce în alimentație în jurul vârstei de 1 an.

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

Tradiționalul ficat de pasăre nu este indicat în alimentația sugarului: conține multe toxine și metale grele.

Alimentele pentru sugar vor fi pasate până la apariția primilor dinți și apoi triturate (mărunțite și zdrobite).

Ordinea introducerii alimentelor

- Piureul de legume va înlocui treptat mesele de lapte oferite în jurul prânzului, aceasta fiind prima masă complementară.
- A 2-a masă complementară (orele 9-10) este alcătuită din fructe pasate sau rase pe răzătoare de plastic/sticlă, fără zahăr. Se vor evita până la un an fructele recunoscute ca având potențial alergic (căpușuni, zmeură, fragi, kiwi).
- Ultima masă de diversificare (orele 16-18) va fi alcătuită din cereale fără gluten, până la 7 - 8 luni, sau orez pasat cu brânză de vaci.

După 8-10 luni, se pot introduce făinurile cu gluten (produse îmbogățite destinate special sugarului) sau biscuiți simpli - fără cremă, fără aditivi și conservanți etc. - și pâine integrală sau multicereale (cerealele sunt o sursă energetică importantă). După 7 luni masa de cereale poate fi alternată cu iaurt oferit cu 2-3 lingurițe de cereale +/- fructe proaspete.

În final, sugarul va avea **5 mese x 150-200g**:

- Dimineața: sân sau/și formula de lapte;
- Ora 9-10: pâine /fructe;
- Ora 12-14: piure de legume cu carne sau ou/unt/ulei;
- Ora 16-18: cereale;
- Seară: sân sau/și formulă de lapte.

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

Alimentația corectă a sugarului

După 12 luni, oferiți copiilor o alimentație care conține toate cele 4 grupe alimentare, în următoarele proporții zilnice:

- 40-60% cereale și preparate de cererale;
- 20-40% legume (cu conținut scăzut de amidon);
- 5-10% lăctate, ouă, pește și carne, legume bogate în proteine și amidon (fasole, mazăre, linte, produse de soia);
- 5-10% fructe;
- Mici cantități de semințe, nuci sau alge.

Alimente care se dau sugarului după o anumită vârstă

- **Mierea de albine** poate fi oferită sugarului după 1 an (mai devreme există riscul de contaminare cu o bacterie periculoasă, clostridium-botulinicum, care la adult este inactivată în tubul digestiv);
- **Sarea** se evită până la vârstă de 1 an, fiind că poate inhiba creșterea;
- **Laptele de vacă** se poate introduce în alimentație după vârstă de 1 an. Sunt de evitat în primul an de viață ceapa crudă sau usturoiul; aceste alimente sunt foarte utile, totuși, în răceli și parazitoze; în acest caz, timp de 1 săptămână, î se poate da copilului câte un cățel de usturoi tăiat feliuțe între feliuțe de măr.

Când un copil își schimbă obiceiurile alimentare, poate fi o etapă normală în dezvoltarea lui sau un prim semn de boală; cel mai bine este să-i dai copilului o alimentație simplă și să vedeți ce se întâmplă.