

Ce inseamna de fapt o alimentatie sanatoasa pentru copii ?

In ultimile decenii grija pentru sanatate a inceput sa fie o prioritate in randul semenilor nostri. Dar nu putem vorbi despre o sanatate cat mai buna daca nu tinem seama si de alimentatie. Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS) a atras atentia inca din 2002 in Raportul sau ca **bolile cronice** corelate cu alimentatia au cel mai mare impact pentru sanatatea publica, atat in termenii costului direct pentru societate, cat si datorita dizabilitatilor pe care le produc. In cadrul bolilor cronice amintesc obezitatea, diabetul, bolile cardiovasculare, cancerul, osteoporoza si bolile dentare.

Alimentatia in primii ani de viata necesita o atentie deosebita din partea parintilor deoarece aportul energetic excesiv va conduce la obezitate si cel carential va conduce la malnutritie, implicata in aparitia unor boli cronice la varsta adulta. **Alimentatia hipercalorica** in aceasta perioada stimuleaza lipogeneza, determinand hipertrofia (marirea volumului) si hiperplazia (marirea numarului) celulelor adipoase si va avea ca rezultat obezitatea precoce. **Malnutritia severa** se asociaza cu un risc crescut de boli cardiovasculare, accidente vasculare cerebrale si diabet zaharat.

Dupa primele 4- 6 luni de viata, dieta copilului va fi diversificata. La varsta de 1 an, sugarul mananca circa 1/3 din cantitatea consumata in mod normal de un adult (bineinteles este vorba de un adult normoponderal si responsabil in ceea ce priveste alimentatia rationala), apoi proportia creste la 1/2 din portia unui adult la copilul de 3 ani si aproximativ 2/3 la copilul de 6 ani.

Copiilor nu trebuie sa li se ofere o farfurie prea mare cu mancare. Marimea farfuriei si cantitatea de alimente trebuie sa fie proportionale cu varsta copilului. Servirea unei portii mai mici decat cred parintii ca ar fi necesara ii va face pe copii sa fie fericiti la masa. Daca nu s-au saturat, ei vor cere mai multa mancare.

Parintii trebuie sa decida asupra alimentarii corecte a copiilor lor tinand cont de sfaturile persoanelor indreptatite (medic pediatru, nutritionist) si mai putin de propriile lor preferinte influentate de reclamele din mass-media, sfaturile vecinilor sau poftele pentru 'bombe calorice'.

Suntem zi de zi bombardati de informatii, inclusiv in ceea ce priveste alimentatia. Daca noi, adultii, ne asumam alegerile alimentare facute, cei mici depind total de noi si de cunostintele noastre.

Astfel, **dezvoltarea armonioasa** a celor mici se bazeaza pe un consum echilibrat de substante nutritive: glucide, lipide, proteine, vitamine, minerale, alaturi de fibre si apa, in concordanta cu necesitatile de crestere a organismului.

Un rol important **in procesul cresterii** il au calitatea si cantitatea alimentelor consumate si respectarea unor reguli de bun simt in ceea ce priveste alimentatia.

Iata cateva **principii generale de alimentatie** a copiilor:

- Se mananca obligatoriu, la ore bine stabilite, 5 mese pe zi (3 mese principale si 2 gustari intermediare)

- Nu se mananca nimic intre aceste mese
- In timpul meselor se evita graba, infulecatul, cititul, privitul la televizor, vorbitul la telefon sau orice alte activitati
- Micul dejun este obligatoriu.
- Alimentatia va fi variata, cu ratiile bine calculate
- Se tine cont de preferintele alimentare ale copilului
- Se incearca substituirea unui aliment refuzat cu altul din aceeaasi grupa alimentara: carne si peste, oua, lapte si lactate, legume, fructe, cereale
- Alimentele pentru gustari trebuie sa fie bogate in substante nutritive.
- Atmosfera la masa trebuie sa fie destinsa, placuta
- Repaus alimentar cu cel putin o ora si jumătate înainte de masa
- Se consuma de cel putin 2 ori pe saptamana carne si peste
- Carnea si pestele se prepara la cuptor, fierte, fripte sau la gratar, in nici un caz prajite. Snitele, chiftelele se vor consuma ocazional.
- Se vor da copilului legume proaspete (preferabil cele colorate: verzi, rosii, portocalii) si cateva fructe in fiecare zi
- Acirea alimentelor se va face cu zeama de lamaie, bors proaspat, zeama de varza
- Sa se consume fibre (din cereale, legume si fructe proaspete) deoarece combat constipatia, reduc absorbtia glucidelor si lipidelor, produc saturatie
- Sa se consume zilnic cel putin 6-8 pahare de apa plata sau ceai de fructe sau plante, nu bauturi carbogazoase/dulci.
- Consumul de sucuri de fructe stoarse proaspat se limiteaza la 200 ml/ zi mai ales in cazul copiilor supraponderali
- Uleiul de masline, floarea soarelui se adauga crude in mancare, la sfarsitul prepararii termice
- Dulciurile vor fi facute in casa; preferabil tarte, gelatine, inghetate de fructe
- Se vor consuma produse zaharoase rafinate doar ocazional – nu sunt necesare pentru o alimentatie sanatoasa.

In cazul in care copilul este **supraponderal sau obez** se va tine cont de incarcatura calorica a alimentelor si se va restrictiona cantitatea consumata, chiar daca aceste alimente sunt valoroase din punct de vedere nutritiv, de exemplu:

- lapte integral gras, lapte praf
- branzeturi fermentate: cascaval, branza de burduf, telemea de bivolita, de oaie, branza topita, swaitzer, branza feta
- fructe confiate, fructe uscate: smochine, stafide, curmale
- fructe oleaginoase: seminte de dovleac, floarea soarelui, fistic, alune, arahide, migdale, nuci, masline

Repartitia caloriilor zilnice este:

- 50-60% din glucide
- 25-30% din lipide
- 10-15% din proteine (din care 70% prot. animale si 30% prot. vegetale)

Necesarul energetic se calculeaza cu formula: $NE(kcal/zi) = 1000 + 100 \times \text{Varsta (ani)}$

In practica se constata o supraestimare a NE al sugarului cu 15% si al copiilor in varsta de 4-6 ani cu 25%.

Necesarul energetic recomandat zilnic:

- 1 - 3 ani 1300 kcal/zi
- 4-6 ani 1700 kcal/zi
- 7-10 ani 2400 kcal/zi
- 11 – 14 ani baieti 2700 si la fete 2200 kcal/zi
- 15 - 18 ani baieti 2800 si la fete 2100 kcal/zi

Un factor important in dezvoltarea copilului il are **mediul familial**. De aceea ar trebui pus accentul pe educatia si informarea corecta a parintilor. Acestia constituie modelul ce va fi urmat in viata de catre copii.

Este bine ca din primii ani de viata sa ferim copiii sa devina **dependenti** de consumul alimentelor nocive sanatatii. Cred ca toti parintii (sau cel putin majoritatea) isi sfatuiesc copiii sa nu fumeze, sa nu bea bauturi alcoolice, sa nu consume droguri dar nu dau importanta consumului exagerat de zahar, mancarii de tip fast-food, bauturilor carbogazoase dulci.

Imediat dupa nastere, prin alimentatia la san sau cu ajutorul formulelor de lapte, copilul va simti **gustul de dulce** si il va asocia pentru tot cursul vietii cu senzatiile de bine si de ocrotire simtite in bratele mamei. Apoi, prin continuarea unei diete bazate pe glucide rafinate (numite si zaharuri sau carbohidrati) din zahar, produse de cofetarie, patiserie, panificatie, in cantitate excesiva, dorinta de dulce se va amplifica, ducand la dependenta, cu consecintele ulterioare din viata de adult, materializate prin boli cardiovasculare, diabet de tip 2 si cancer.

Zaharul este la fel de nociv indiferent ca este alb (contine zaharoza 99,7%) sau brun (contine zaharoza 99,5%, in plus este de 3 ori mai scump), neavand valoare nutritionala, ci doar foarte multe calorii (400 kcal/ 100 g, comparativ cu 1 ou care are doar 80 kcal/ 1 ou de 50 g), nu contine substante nutritive: proteine, glucide de calitate, lipide, minerale, vitamine sau fibre.

Zaharoza (zaharul), glucoza, fructoza, mierea, siropurile industriale sunt glucide cu absorbtie rapida, cu index glicemic ridicat, care epuizeaza functia pancreasului.

Un regim alimentar dezechilibrat, cu un continut ridicat in zahar rafinat va conduce la o hiperexcitabilitate a pancreasului, care va secreta hormonul insulina in cantitate marita. Insulina va transporta zaharurile din sange catre celule, consecinta fiind o stare de hipoglicemie (in sange va ramanane o cantitate prea mica de zahar) care va duce la transpiratii abundente, stare de lesin, de ameteala, depresii, schimbari de comportament. Un consum exagerat de zahar rafinat sau de miere, siropuri de artar, porumb, glucoza, agave, fructoza, maltoza, etc., din gemuri, dulceturi, prajituri, bomboane, ciocolata, napolitane, biscuiti, halva, fructe conservate, bauturi racoritoare nealcoolice va avea ca si consecinte: ingrasare pana la obezitate, carii dentare, ten degradat, oboseala, putere scazuta de concentrare, hiperactivitate, performante scolare scazute si nu in ultimul rand diabet de tip 2.

Zaharurile rapide sunt daunatoare sanatatii si datorita faptului ca ofera calorii goale organismului, adica nu numai ca nu ofera principii nutritive de baza, ci pentru a fi metabolizate chiar consuma din vitaminele si mineralele existente in organism. In consecinta, se recomanda parintilor si bunicilor sa acorde o atentie deosebita hranei copiilor.

Nu li se vor da copiilor dulciuri, saratele, biscuiti, covrigei, chipsuri, produse tip fast food si alte asemenea “ bunatati” nici ca gustari si nici ca inlocuitori de mese. Astfel de practici vor duce la refuzarea hranei sanatoase, la obisnuirea copiilor cu produsele tip “junk-food”, bogate in grasimi saturate, zahar, sare, potentiatori de gust, culoare, miros, conservanti si in final la crearea unei dependente pentru tot restul vietii, pe langa atingerea unei greutate enorme pentru varsta lor. In cabinetele de nutritie a devenit o obisnuinta sa vina parinti cu copii de 6 -7 ani avand greutatea de 70-80 Kg sau de 11-12 ani care se apropie de 100 kg. Din pacate, de cele mai multe ori parintii sau bunicii nu recunosc ca ar avea o contributie, dand vina pe copii ca sunt lenesi, nu vor sa faca miscare, consuma doar dulciurile si produsele enumerate mai inainte, ca nu vor sa manance mancare gatita, etc.

In primul rand isi duc copilul la analize hormonale si sunt foarte mirati cand constata ca nu aceasta ar fi problema ingrasarii excesive. Apoi au pretentia ca nutritionistul sa certe copilul ca nu asculta de parinti si mananca numai ce vrea. In urmatoarea etapa sunt foarte revoltati cand copilul este diagnosticat ca fiind obez. Li se pare o exagerare, copilul lor este “doar putin grasut”. Devin cam neincredatori in regimul alimentar prescris. Intrebarile frecvente sunt: dar nimic “bun”? cum o sa reziste copilul? O sa i se faca rau, stiti, e copil si pofteste.... De multe ori am avut surpriza sa fie mai intelegator copilul decat persoana adulta care il insoteste. Sunt cazuri in care copilul are dorinta si vointa necesare sa respecte ceea ce a auzit in cabinet si sa slabeasca, mai ales daca este la o varsta de peste 8-10 ani, dar de multe ori parintii vin suparati la a 2-a sau a 3-a consultatie spunand ca baietelul sau fetita lor slabeste prea mult (fiind vorba de cateva kilograme, copilul avand greutatea dubla fata de cea ideala la inaltimea si varsta lui) si recunosc ca le-au mai imbunatatit alimentatia cu compoturi sau prajituri, “dar, doamna, facute de mine in casa, sanatoase, nu ca alea de la cofetarie....”

Am intalnit si parinti inconstienti care dupa 1-2 luni de la inceperea programului de slabire isi duc odraslele in vacante de tipul all-inclusive, declarand ca acolo copilul va manca o saptamana sau doua numai ce i s-a prescris de catre nutritionist. Adica nu se va uita la mesele pline cu dulciuri, la inghetate, sucuri racoritoare, etc. si mai ales va ignora cu desavarsire platourile pline ochi cu bunatati ale parintilor lui si ale celorlalti copii.

Acesta este un exemplu de ignoranta, de lipsa de interes real privind sanatatea generatiei urmatoare, de comoditate din partea adultilor. De multe ori auzim: “lasa sa aiba ei, ca noi nu am avut la varsta lor... sau mananca tot din farfurie, ca altii nu au ce manca....”

Urmarea unui astfel de comportament al adultilor va fi crearea unei dependente a copiilor de mancarea nesanatoasa si deprinderea unor obiceiuri nocive privind stilul de viata, lucruri ce vor fi foarte greu de reparat in viitor, cand vor apare consecintele nedorite.

Pentru o dezvoltare armonioasa in timpul copilariei, hrana zilnica va fi variata, proaspata, de calitate cat mai buna si in cantitate adecvata efortului fizic si intelectual al copilului. Alimentele ce vor constitui meniul copilului, ca si al intregii familii, vor apartine tuturor grupelor alimentare: carne si peste, produse lactate, oua, legume, fructe, paine, cereale.

Pentru obisnuirea copilului cu un **stil de viata sanatos**, valabil pentru intreaga viata, se va pune accentul, pe alimentatia sanatoasa, practicarea cu regularitate a exercitiilor fizice, consumarea lichidelor, in special a apei plate si asigurarea unui somn suficient si odihnitor, cu respectarea orelor de culcare si trezire. Orele de masa sa fie, in masura posibilitatilor, respectate, sa fie un climat placut in timpul mesei si sa nu existe in casa tentatii culinare nepermise.

Sa nu uitam ca exemplu cel mai bun pentru copii sunt fratii mai mari, parintii si bunicii. Nu putem pretinde un comportament ca la carte din partea copiilor, cand cei din jur sunt primii care infirma teoria. In opinia mea, intai trebuie educati parintii si apoi copiii vor invata ce au de facut!

