

Ce trebuie să știe orice părinte care vrea să-și crească sănătos copilul

Suntem zi de zi bombardați de informații, inclusiv în ceea ce privește nutriția. Dacă noi, adulții, ne asumăm alegerile alimentare făcute, cei mici depind total de noi și de cunoștințele noastre.

Există câteva reguli pe care orice părinte trebuie să le cunoască, pentru a-și putea hrăni sănătos copilul.

Astfel, dezvoltarea armonioasă a celor mici se bazează pe un consum echilibrat de substanțe nutritive: glucide, lipide, proteine, vitamine, minerale, alături de fibre și apă, în concordanță cu necesitățile de creștere a organismului.

Alimentația dezechilibrată va avea ca rezultat apariția unor carențe ce vor determina în timp boli strâns legate de supra sau subalimentație.

Un rol important în procesul creșterii îl au calitatea și cantitatea alimentelor consumate și respectarea unor reguli de bun simț în ceea ce privește alimentația.

Iată câteva **principii generale de alimentație a copiilor**:

- Se mănâncă obligatoriu, la ore bine stabilite, 5 mese pe zi (3 mese principale și 2 gustări intermediare)
- Nu se mănâncă nimic între aceste mese
- În timpul meselor se evita graba, infulecatul, cititul, privitul la televizor, vorbitul la telefon sau orice alte activități
- Micul dejun este obligatoriu.
- Alimentația va fi variată, cu rațiile bine calculate
- **Se ține cont de preferințele alimentare ale copilului**
- Se încearcă substituirea unui aliment refuzat cu altul din aceeași grupa alimentară
- Alimentele pentru gustări trebuie să fie bogate în substanțe nutritive.
- Atmosfera la masă trebuie să fie destinsă, plăcută
- Repaus alimentar cu cel puțin o ora și jumătate înainte de masă
- Se consumă de cel puțin 2 ori pe săptămâna carne și peste
- Carnea și peștele se prepară la cuptor, fierte, fripte sau la grătar, în nici un caz prăjite. Șnițele se vor consuma ocazional.
- Se vor da copilului legume proaspete (preferabil cele colorate: verzi, roșii, portocalii) și câteva fructe în fiecare zi

- Acrirea alimentelor se va face cu zeamă de lămâie sau borș proaspăt
- Să se consume fibre (din cereale, legume și fructe proaspete) deoarece combat constipația, reduc absorbția glucidelor și lipidelor, produc saturație
- Să se consume zilnic cel puțin 6-8 pahare de apă plata sau ceai de fructe sau plante, nu băuturi carbogazoase/dulci.
- Consumul de sucuri de fructe stoarse proaspăt se limitează la 200 ml/ zi mai ales în cazul copiilor supraponderali
- Uleiul de măsline, floarea soarelui se adaugă crude în mâncare, la sfârșitul preparării termice
- Dulciurile vor fi făcute în casă; preferabil tarte, gelatine, înghețate de fructe
- Se vor consuma produse zaharoase rafinate doar ocazional - nu sunt necesare pentru o alimentație sănătoasă.

Alimente permise

- carne: pasăre (fără piele), vită, vițel, iepure, porc slab
- pește: macrou, știucă, cod, șalău, biban, stavrid etc.
- ouă: 3-4/ săptămână
- lapte și produse lactate: cu conținut mediu de grăsime: lapte dulce, lapte bătut, sana, chefir, iaurt simplu (nu cu fructe sau alte adaosuri), brânză telemea de vacă sau capră desărată, brânză de vaci, urdă, caș, brânzică
- de casă (perle de brânză), brânză Făgăraș
- orez, paste, griș, fără să se facă abuz
- fructe: toate
- legume: de preferat cât mai multe în stare crudă, în salate (conțin fibre, minerale și vitamine). Cu moderație cartofii, mazărea verde, fasolea boabe, porumbul, năutul, linteia în cazul în care copilul depășește greutatea ideală
- cereale
- pâine neagră, graham, secară, intermediară. Nu mai mult de 4 felii/ zi (100 g)
- unt (max 10-20 g/ zi)
- uleiuri vegetale (măsline, floarea soarelui, porumb, soia)

Alimente de evitat

- carne grasă (porc, oaie, miel, gâscă, rață)
- mezeluri grase, salamuri, cârnați, cremwursti, parizer, pate de ficat, lebăr, tobă
- organe
- costiță, kaiser, piept ardelenesc, șuncă țărănească, jambon
- pește gras (somon, scrumbie, crap, morun, nisetru)
- conserve grase de carne și pește
- icre
- supe, ciorbe grase, indiferent cu ce carne sau drese cu smântână
- smântână, frișcă, maioneză, sosuri
- pâine albă, cornuri, chifle, covrigi, produse de patiserie (gogoși, merdenele, pateuri etc.)

- floricele
- zahăr
- dulciuri concentrate (ciocolată, bomboane, napolitane, halva, prăjituri de cofetărie, creme, înghețată, nuga, șerbet, dulceață, gem etc.)
- băuturi dulci (carbogazoase, siropuri, ceai îmbuteliat etc.)
- condimente iuți: ardei iute, piper, muștar, hrean, oțet (ar trebui înlocuit cu sucul de lămâie)
- murături
- cartofi prăjiți, hamburgeri, snacks-uri, clătite și alte produse gen fast-food.

În cazul în care **copilul este supraponderal sau obez** se va ține cont de încărcătura calorică a alimentelor și **se va restricționa cantitatea consumată**, chiar dacă aceste alimente sunt valoroase din punct de vedere nutritiv, de exemplu:

- lapte integral gras, lapte praf
- brânzeturi fermentate: cașcaval, brânză de burduf, telemea de bivoliță, de oaie, de capră, brânză topită, swaitzer, brânză feta
- fructe confiate, fructe uscate: smochine, stafide, curmale
- fructe oleaginoase: semințe de dovleac, floarea soarelui, fistic, alune, arahide, migdale, nuci, măsline

Un factor important în dezvoltarea copilului îl are mediul familial. De aceea ar trebui pus accentul pe educația și informarea corectă a părinților. Aceștia constituie modelul ce va fi urmat în viață de către copii.