

Alimentația copilului mic (vârsta 1-3 ani)

Obiceiurile alimentare, preferințele alimentare sunt formate în primii ani de viață și sunt regăsite și în viață de adult. Influența majoră asupra alimentației o deține mediul familial, pentru copilul mic familia are cea mai mare influență în ceea ce privește formarea și dezvoltarea obiceiurilor alimentare.

Atitudinea părinților față de alimente poate fi decisivă asupra preferințelor sau aversităților alimentare și diversității dietei. Pentru o dezvoltare armonioasă, și un ritm de creștere corespunzător este bine ca obiceiuri alimentare să fie sănătoase.

La această vârstă alimentația copilului este tot mai apropiată de alimentația sănătoasă a adultului, reprezentând o trecere spre aceasta.

La vârsta de 1 an copiii folosesc degetele pentru a se alimenta, au nevoie de ajutor pentru a ține cana, iar la doi ani pot să țină cana cu o mână și să folosească bine lingura. Astfel, pot fi adăugate în meniul zilnic o varietate mai mare de alimente, datorită maturării funcției digestive și respectiv renale, precum și datorită definitivării dentiției temporare.

Se pot introduce treptat și progresiv: *sarea* (1 g/zi ajungând la 2 g/zi la vârsta de 3 ani), *zahărul* (maxim 10 g/zi), *albușul de ou*, *mierea de albine*.

Ritmul de creștere este încetinit în comparație cu cel al sugarului, astfel că necesarul caloric este mai redus **~100 kcal/kgcorp/zi (în medie 1300 kcal/zi)**.

Nu există regimuri alimentare standardizate, rația alimentară trebuie adaptată la nevoile copilului, care crește armonios în înălțime și greutate.

Meniul copilului la vârsta de 1-3 ani se bazează pe 3 mese principale și 2 gustări:

- **micul dejun** – 20-25% din aportul caloric zilnic
- **gustarea 1** – 10-15% din aportul caloric zilnic
- **prânzul** - 30% din aportul caloric zilnic
- **gustarea 2** – 10-15% din aportul caloric zilnic
- **cina** – 20-25% din aportul caloric zilnic

Este indicat ca meniul să includă toate grupele de alimente:

- **lapte și produse lactate** – aport de proteine, calciu, fosfor
- **carne, preparate din carne, pește, ouă** – proteine de calitate, o sursă importantă de fier cu o biodisponibilitate superioară fierului din produsele vegetale
- **grăsimi:** animale (unt, smântână, cele prezente în brânzeturi, carne, pește etc) și vegetale (uleiurile: de măsline, floarea soarelui) necesare pentru aportul de acizi grași
- **cereale** (grâu, secară, porumb, orz, ovăz) – aport de glucide, proteine, vitamine și fibre alimentare
- **fructele și legumele:** crude sau preparate termic, pentru aportul de **vitamine, minerale și fibre alimentare**

Alimentația trebuie să fie diversificată, să includă toate principiile nutriționale (proteine, lipide, glucide), fibre și lichide. Necesarul de lichide la această vârstă este de **90-100 ml/kg/zi** fiind asigurat prin aportul de apă de la robinet, apă plată îmbuteliată, sucuri naturale din fructe proaspete, supe, lapte, ceaiuri.

Proporția între proteine, glucide și lipide trebuie să fie corespunzătoare vârstei evitându-se atât excesul cât și carențele:

- ❖ **proteine** -10-15%
- ❖ **lipide (grăsimi)** - 30-35%
- ❖ **glucide** - 50-55%, din care zahăr **10g/zi**, zahărul nu va depăși **15%** din rația glucidică

Proteinele au un rol esențial în creșterea și dezvoltarea copilului, iar cele care au o valoare biologică mare sunt cele de origine animală (lapte, ouă, carne), de aceea nu sunt indicate copiilor dietele vegetariene (care nu conțin deloc alimente de origine animală).

Este indicată carnea de pui, găină, curcan, pește, vită, iepure, ficatul de pui (~ **40-50 g zilnic**); nu sunt indicate: carnea de porc, miel, oaie, vânat, mezelurile și conservele de tip pate.

Ouăle sunt foarte necesare în dieta unui copil (de 2-3 ori/săptămână), proaspete, suficient preparate termic și de găină.

Laptele, să nu depășească **400-500 ml/zi**, sub formă de formule de lapte „de creștere” sau „junior” (au un conținut proteic mai mic decât laptele de vacă și sunt îmbogățite cu acizi grași nesaturați și fier). După vârsta de 1 an se poate consuma lapte de vacă integral sau lapte „de creștere”, ***laptele de vacă degresat nu este indicat înaintea vârstei de 2 ani*** (datorită importanței lipidelor în creșterea și dezvoltarea normală a copilului).

Produsele lactate: iaurtul, brânza de vaci, telemeaua de vacă/capra nesărată, urda sunt recomandate copiilor. Se pot pregăti diverse preparate tartinabile prin adaos de smântână și/sau unt. Nu este indicată ***brânza topită***.

Lipidele (grăsimile) sunt foarte importante în alimentația copiilor, cu rol esențial în creștere și dezvoltare, dar mai ales în maturarea sistemului nervos, dezvoltarea creierului, precum și în absorbția unor vitamine (A,D,E,K).

Pot proveni din carne, lapte, smântână, unt și este indicat să se folosească cu prudență, evitându-se slănina, untura, carnea grasă. Se recomandă îndepărtarea grăsimii vizibile, precum și a grăsimii subcutanate (pielea) de la carnea de pasăre.

Laptele și smântâna trebuie să aibă un conținut mediu în grăsimi, nu se vor administra produse dietetice unui copil cu greutate normală. Untul este esențial, conține vitamine (A și D), dar consumat ca atare (pe o felie de pâine, în piureuri sau adăugat la salate) nu folosit la prăjit.

În alimentația copilului mic ***nu se folosește margarina*** este unul din cele mai nesănătoase produse din alimentație, în general și la copii în special.

Uleiul de măsline este foarte indicat, dar nu mai mult de 1-2 linguri/zi (ex. în salate). Poate fi utilizat și cel de floarea soarelui, la prepararea mâncării, prin fierbere, preparare la abur sau la cuptor, nu prin prăjire.

Peștele este indicat să se regăsească în meniul copilului mic de ~ 2 ori/săptămână datorită conținutului de acizi grași, fosfor și vitamine (A, D, vitamine B); cel gras (somon, somn, sardine, ton, macrou).

În dieta unui copil de 1-3 ani nu își justifică prezența mezelurile, afumăturile, carnea de porc, oaie, vânat, brânza topită, margarina, vegeta, fiind cu atât mai nocive cu cât procedeele de industrializare și de conservare sunt mai complexe.

Glucidele (hidrații de carbon) sunt esențiale pentru organismul uman în general. Cele mai importante sunt glucidele complexe de tipul amidonului din cereale (grâu, orz, ovăz, secară, orez, porumb), cartofi, leguminoase sau fructe.

În alimentația copiilor trebuie inclusă și pâinea, preferabil cea obținută din făină integrală ~2 felii/zi, la fel și orezul, grișul, pastele (mai ales cele integrale).

Fructele pot fi consumate fără restricții, excepție făcând cei cu predispoziție alergică, la care trebuie evitate fructele cu potențial alergen crescut (căpșuni, fructe de pădure etc).

Legumele este bine să se regăsească **zilnic în meniul copiilor**, cu o diversitate cât mai mare, **crude sau preparate**. Legumele crude pot fi servite copiilor la micul dejun alături de o tartină, la mesele de prânz sau cină sub formă de salate (ex. roșii, castraveți, ardei, salată verde, varză etc) sau chiar ca gustare (ex. morcovi).

Dulciurile oferă o senzație de bine, dar interferă cu apetitul și nu sunt recomandate. Atenție la sucurile din comerț, conțin o cantitate foarte mare de zahăr, aditivi, coloranți. Un dulce mai sănătos îl reprezintă prăjiturile de casă (cu fructe, cu brânză sau checurile); ***nu se oferă ciocolată copilului sub vârsta de 3 ani.***

Pentru copii este important și modul în care este servită mâncarea (trebuie să fie apetisantă, îmbietoare, să îi trezească copilului interesul de-a o gusta).

Copiii trebuie încurajați să mănânce singuri pentru ca servitul mesei să fie o bucurie, nu să se transforme totul într-un eveniment neplăcut.

Exemplu de meniu:

Micul dejun :

- 200ml lapte (formulă adaptată vârstei sau lapte de vacă integral) sau lapte cu cacao (200ml) + o felie de pâine cu unt și miere sau dulceață de casă; la prepararea laptelui cu cacao este bine să se adauge o cantitate mică de zahăr (o linguriță mică) sau deloc, poate fi folosită mierea în locul zahărului;

sau

- o felie de pâine (~30g) cu pastă de brânză (15-20g), preparată în casă din brânză de vaci și unt + o cană de ceai cu lamâie (200ml)

sau

- o felie de pâine (~30g) cu pate de ficat (~15g), preparat în casă din ficat de pui fiert și unt sau smântână + o cană de ceai cu lamâie (200ml)

sau

- 200ml lapte sau 150g iaurt + 30g cereale (integrale)

Gustarea 1:

- un fruct proaspăt, spălat și necurățat (care au coaja comestibilă),
sau
- iaurt simplu (~150 g) sau se pot adăuga fructe, cereale sau semințe

Prânz:

- 150 ml supă, care poate fi de: legume, carne cu găluște/tăiței, perișoare (din carne de pui, curcan sau vită)
- 100-150g legume, ghiveci de legume sau alte garnituri (orez, paste, măămăligă, sufleuri, musacale, budinci) + 40-50 g carne (pui, găină, curcan, vită, pește, ficat) sau 1 ou fiert
- sunt recomandate să se consume și legumele crude sub formă de salate (ex. roșii, castraveți, ardei, salată verde, varză etc) alături de garniturile de la felul principal
- desert ~20g - opțional (chec, tartă cu fructe).

Gustarea 2: idem Gustarea 1

Cina:

- 200g măămăligă cu brânză de vaci și smântână sau
- 100-150g ghiveci de legume și o cană cu lapte (200ml) sau
- 200g budincă de paste/orez cu brânză de vaci

Cele mai frecvente erori în ceea ce privește alimentația la această vârstă:

- Nerespectarea **orarului de masă** și prezența ciugulelilor (ronțăielilor) între mese, se consumă **alimente bogate în calorii**, dar **sărace în nutrienți** și care pot să conțină și multă sare (de tipul: chips, snacks, sticks, produse de patiserie etc.).
- **Consumul în exces al laptelui** (peste 700 ml/zi), unii părinți oferindu-l și în timpul nopții, astfel apetitul copilului în timpul zilei va fi scăzut, urmat de refuzul altor alimente; laptele nu mai asigură toți nutrienții necesari creșterii și dezvoltării de aceea este nevoie de mai multă **atenție din partea părinților** în ceea ce privește cantitatea oferită.
- Prezența în alimentație a **alimentelor de tip fast-food** (nu sunt recomandate nici în alimentația adultului, cu atât mai puțin în cea a copilului).
- Tendința de a se consuma tot mai mult **produse foarte procesate** în detrimentul celor proaspete.
- Consumul exagerat de **glucide rafinate** (dulciuri, băuturi din comerț, sucuri obținute în casă, dar la care se adaugă zahăr).
- **Dimensiunea porțiilor, atenție la cantități**, trebuie să fie adaptate vârstei, fără a forța copilul să mănânce tot din farfurie sau să mănânce ceea ce nu îi place.
- Reducerea timpului acordat planificării și preparării meselor în familie.

Rolul părinților este esențial în ceea ce privește alimentația copiilor, luându-i ca exemplu își vor însuși obiceiuri alimentare sănătoase. Deasemenea au rolul de a oferi copiilor alimente sigure și nutritive atât la mesele principale cât și la gustări, iar aceștia decid cât anume mănâncă din ceea ce le este oferit.

Părinții mențin controlul asupra alimentelor oferite și au ocazia de a impune limite cu privire la un comportament neadecvat.

Este foarte important ca părinții să insufle copiilor respectarea orarului meselor, să facă toate eforturile necesare pentru ca mesele în familie să devină tot mai frecvente, să

nu fie luate individual în fața televizorului sau a calculatorului, să încurajeze activitatea fizică, iar atunci când le oferă recompense, să fie de ordin emoțional (îmbrățișări, discuții, săruturi), nu alimentar (dulciuri, deserturi etc.). Copiii vor ajunge să creadă că acestea sunt cele mai bune/sănătoase alimente.

Nutriționist-Dietetician: Corlătescu Mădălina
Creșa pentru Educație Timpurie