

Elena Pridie

ALIMENTAȚIA ȘI SĂNĂTĂȚEA , COPILULUI

Cuprins

Prefață	11
Introducere	15
Capitolul 1. O GENERAȚIE ÎN PERICOL	19
Ce alimente consumă copiii în prezent?	19
De ce este alimentația atât de importantă în viața oamenilor?	21
Scurt istoric al alimentației omului.....	24
Poziția autorităților medicale cu privire la alimentația vegetariană	27
Capitolul 2. IMPACTUL ALIMENTAȚIEI ASUPRA SĂNĂTĂȚII	34
Efectele alimentației de origine animală asupra sănătății copiilor.....	35
Capitolul 3. ALIMENTAȚIA IDEALĂ PENTRU COPII	46
Avantajele alimentației vegetariene pentru copii	47
Alimentația vegetariană este sigură pentru copii.....	48
Prejudecăți privind alimentația vegetariană la copii.....	52
Este vreodată <i>prea târziu</i> a interveni în dieta copilului?.....	59

Sfaturi utile pentru a ușura adaptarea copiilor la alimentația vegetariană	61
---	----

Capitolul 4. RESPONSABILITATEA PĂRINȚILOR PRIVIND ALIMENTAȚIA COPIILOR	66
Cunoștințe de nutriție pentru părinți și copii	66
Alimentele.....	66
Elementele nutritive/ nutrienții	67
Grupe de alimente.....	80
Piramida alimentelor vegetariene.....	81
Pregătirea alimentelor.....	81
Planificarea meniului	84
Reguli în pregătirea hranei	85
Principii pentru o alimentație sănătoasă.....	88
Responsabilitatea specială a mamei	92
Sarcina.....	92
Care este hrana potrivită pentru femeia însărcinată ?	94
Consecințele depunerii de kilograme în exces în timpul sarcinii	95
Viitoarea mamă are nevoie de hrană corespunzătoare ...	98
Pericolele reale pentru viitorul copil	103
Cea mai bună dietă pentru femeia însărcinată	104
Alăptarea.....	106
Un aliment minune, trecut cu vederea	107
Un sistem nervos mai sănătos, un creier mai inteligent.....	108
Biberonul cu lapte de vacă – o sursă pentru numeroase boli grave.....	110
Moartea subită a sugarului și biberonul cu lapte	113
Alte avantaje ale laptelui de mamă	113

Beneficiile alăptării – pentru mamă.....	114
Necesitatea susținerii la toate nivelurile a alimentării copiilor cu lapte de mamă în primii ani de viață.....	115

Capitolul 5. ALIMENTAȚIA COPILULUI PE GRUPE

DE VÂRSTĂ	117
Alimentația copilului în primul an de viață (0 – 12 luni)	118
Alimentația naturală (cu lapte de mamă)/alăptarea	119
Alimentația artificială (cu formule de lapte praf pentru sugari).....	125
Alimentația mixtă (parțial cu lapte de mamă și completare cu o formulă de lapte praf pentru sugari)	128
Diversificarea alimentației.....	129
Alimentația copilului între 1 – 3 ani.....	148
Alimentația preșcolarului (3 – 7 ani).....	151
Alimentația școlarului (7 – 15 ani).....	153
Alimentația adolescentului și a tânărului.....	157

Capitolul 6 CREȘTEREA ȘI ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI MIC.....

158

Capitolul 7. REȚETE CULINARE PENTRU COPII.....

169

A. Rețete din cereale, fructe și nuci (semințe)	173
B. Rețete din legume și leguminoase	187
C. Deserturi	241
D. Băuturi	288
Index rețete.....	294
Referințe bibliografice	301

PREFAȚĂ

„Nutriția nu înseamnă a mânca,
ci a învăța să trăiești.”

Patricia Compton – nutriționist american

De ce încă o carte care să ne învețe să trăim ? Pentru că avem copii cărora le dorim să-și atingă potențialul maxim de dezvoltare și pentru că suntem în mare parte responsabili pentru aceasta.

Cartea de față se ocupă de impactul alimentației asupra sănătății copilului, cu accent pe alimentația vegetariană. Autoarea abordează astfel o zonă gri, studiată rar de specialiști, plină de folclor și de informații anecdotice, pe alocuri. Argumentele științifice neadekvate, dar și lipsa unei educații susținute în domeniu fac ca alimentația vegetariană să fie nepopulară în România, iar pentru copii să fie considerată o opțiune exagerată și chiar riscantă.

Cartea doamnei Elena Pridie aduce informații importante, la zi, despre impactul alimentației asupra dezvoltării copilului, evidențiind dezavantajele alimentației actuale, bazate în principal pe proteine animale și cu exces de zaharuri rafinate. Astfel, alimentația vegetariană devine o opțiune înțeleaptă pentru fiecare copil, indiferent de vârstă. Autoarea dedică un spațiu important alimentației nou-născutului și sugarului, cu o pledoarie pentru alăptare. Scăderea evidentă a numărului de mame care

alăptează, din motive mai mult sau mai puțin obiective, este considerată un mare eșec al speciei noastre. Într-adevăr, copiii care se bucură de o alimentație naturală au o rată de creștere mai lentă, comparativ cu cei hrăniți cu formulă de lapte adaptată vârstei. Ceea ce nu se știe este faptul că graficele de creștere la care se face raportarea se bazează pe măsurători făcute pe grupuri de copii alimentați artificial. Organizația Mondială a Sănătății pune însă la dispoziție grafice separate pentru copiii alăptați, pentru a putea evalua corect creșterea copiilor hrăniți natural¹.

Așa cum intuim, alimentația sănătoasă presupune preocupare și efort, până obținem deprinderile necesare selectării și pregătirii hranei. Ne sunt din ce în ce mai accesibile alimentele superprocesate/rafinat care, în spatele unui gust foarte puternic, ascund riscuri pentru sănătate și o valoare nutritivă redusă. Astfel, alimentația sănătoasă presupune o implicare mai mare din partea noastră, a părinților, comparativ cu generația părinților și bunicii-ilor noștri. Necesită efortul de a ne informa, de a selecta alimentele potrivite din oferta pieței, de a le face disponibile copiilor noștri într-o formă atrăgătoare ca aspect și gust.

Cercetătorii spun că programele culinare influențează pozitiv preferințele alimentare ale copiilor, atitudinile și comportamentul alimentar, probabil cu rezultate chiar mai bune atunci când sunt și părinții implicați².

Conform unui studiu realizat în România, în 2011, pe un lot de 361 de copii de vârstă școlară – consumul de fructe și legume este influențat direct de cunoștințele copiilor despre necesarul zilnic de legume și fructe, de atitudinea mamei față de aceste alimente, și nu în ultimul rând de disponibilitatea fructelor și legumelor acasă, în mediul în care trăiește copilul³. Așadar, dacă

¹ *Nelson Textbook of Pediatrics* – ediția a 19a.

² *The Impact of Cooking Classes on Food-Related Preferences, Attitudes, and Behaviors of School-Aged Children: A Systematic Review of the Evidence, 2003-2014*, noiembrie 2014.

³ Lucia Maria Lotrean, Iulia Tutui, *Individual and familial factors associated with fruit and vegetable intake among 11- to 14-year-old Romanian school children*, octombrie 2014.

vrem să-i împrietenim pe copii cu fructele și legumele, trebuie să le oferim informații despre alimentația sănătoasă, în mod constant, dar în același timp adecvat, accesibil vârstei lor, să le oferim un model pozitiv, dar și să prezentăm frumos, creativ fructele și legumele în meniul lor. Vom forma astfel obiceiuri sănătoase, cu un impact pozitiv asupra întregii lor vieți.

Ca părinți, avem responsabilitatea de a le modela comportamentul alimentar prin reguli rezonabile, dar și de a-i motiva, așa încât să prefere și să aleagă alimente sănătoase chiar și atunci când nu suntem în preajma lor.

Ultimul capitol al cărții, și cel mai cuprinzător, conține rețete ordonate pe grupe de alimente. Rețetele sunt accesibile chiar și pentru mamele ocupate. Așa cum intuim, nu trebuie să gătim alimente complicate, ci mese gustoase din ingrediente proaspete.

Un înțelept spunea: *Mai întâi noi formăm obiceiurile, apoi ele ne formează pe noi.* Cartea pe care o citiți este un instrument de lucru foarte util, dacă doriți să formați obiceiuri sănătoase pentru dumneavoastră, copiii dumneavoastră și pentru întreaga familie.

Dr. Magdalena Ionescu,
medic specialist pediatrie și neonatologie

INTRODUCERE

Iubesc copiii de când mă știu. De la frații mei, cinci la număr, la a căror creștere am contribuit și eu, fiind cea mai mare, până la toți ceilalți copii pe care i-am avut în preajmă. Inclusiv copiii mei, bineînțeles, cele două fiice pe care mi le-a dăruit Dumnezeu, care mi-au adus mari bucurii. Și copiii lor, nepoții mei, patru la număr până acum, care mi-au deschis un univers de fericire, despre a cărui existență nu aveam habar nici în cele mai frumoase vise ale mele.

Copiii sunt ceea ce are mai de preț această lume. Prin natura lor sunt sinceri, curați, cinstiți, buni la suflet, calzi, atenți, plini de compasiune, creativi, hotărâți, încrezători, flexibili, îngăduitori, iertători, generoși, amabili, recunoscători, umili, loiali, blânzi, ascultători, veseli, entuziaști, competitivi, punctuali, convingători, devotați, consecvenți, responsabili, demni de încredere, plini de imaginație, plăcuți, adaptabili, sensibili, răbdători, iubitori, ordonați, ospitalieri, discreți, precauți, harnici, curajoși, inventivi, ageri, ambițioși, curioși, înțelepți, echilibrați, cooperanți, meditativi, împăciuitori, comunicativi, cu simțul umorului, dornici să facă lucruri bune și sunt fericiți să ne fie aproape în viață...

Dacă nu este completă această lungă listă, continuați-o dumneavoastră. Dacă nu este exactă sau am exagerat pe ici-pe colo, vă rog să-mi îngăduiți firea optimistă. Aceste însușiri tocmai enumerate le-am văzut în viață, întruchipate la superlativ numai

în copii, și descoperirea lor, rînd pe rînd, m-a fascinat întotdeauna. Viața în preajma copiilor este un vis. Un vis frumos.

Totuși, din nefericire, în ultimele decenii acest vis este tot mai mult tulburat. Copiii de astăzi sunt diferiți de cei cu care eram obișnuiți noi, cei care acum am trecut de vârsta a doua. *Unde sunt copiii de altă dată?* Unde au pierit zarva glasurilor zglobii, voioșia molipsitoare, pofta de viață și cântul, privirea candidă și joaca lor plină de pasiune? Ce s-a întîmplat cu lumea noastră? *De ce sunt altfel copiii?* De ce nu mai sunt la fel de jucăuși?

Adevărul este că sănătatea copiilor noștri este din ce în ce mai precară. Aceasta este realitatea crudă pe care trebuie s-o primim în față până nu e prea târziu.

Diabetul, obezitatea, arteroscleroza, hipertensiunea arterială, bolile de rinichi, ficat, bolile de inimă, bolile autoimune, cancerele de tot felul și multe alte boli grave îi afectează din ce în ce mai mult și pe copii.

Cum se face că micuții noștri suferă în prezent de boli care acum o sută de ani nu erau întîlnite nici măcar la cei mai în vîrstă dintre bătrîni? Ce au făcut ultimele generații de părinți, de s-a ajuns la o asemenea situație?

Desigur, răspunsul la aceste întrebări este unul foarte complex și nu poate fi cuprins într-o singură lucrare. Nici nu am pretenția că aș putea oferi răspunsul complet la această întrebare. Dar nu pot trece cu indiferență pe lângă această situație, atît de dramatică în ceea ce-i privește pe copiii noștri, pentru că ei sunt lucrul cel mai de preț din lume. De aceea, vreau să împărtășesc semenilor mei, prin această carte, ceea ce consider că reprezintă cheia care începe să „descuie” răspunsul la această întrebare. Mai departe, rezolvarea situației stă în mîna părinților și a copiilor totodată, mai ales a celor mai mărișori, care sunt deja în stare să ia ei înșiși decizii.

Personal, am ajuns la concluzia că o parte a răspunsului la aceste întrebări se poate găsi analizând stilul de viață al părinților, transmis prin propriul exemplu copiilor, din generație în

generație. Da, *stilul de viață al părinților, transmis și preluat apoi de copiii lor, este vinovat de starea de sănătate a copiilor din zilele noastre*, stare de sănătate care se manifestă și printr-o stare de spirit precară.

Plătim foarte scump viața comodă pe care ne-am clădit-o cu mari sacrificii. În loc să ne fie un avantaj, se pare că am transformat-o într-un inconvenient. De ce? Pentru că petrecem tot mai mult timp în spații închise, departe de aerul curat și de lumina vindecătoare a soarelui, ne mișcăm tot mai puțin, muncim până cădem ruși de oboseală, temperanța este o noțiune tot mai străină de generația noastră și, lucrul cel mai grav, acordăm tot mai puțină atenție alimentației noastre. Dacă pentru generațiile trecute servirea mesei în familie constituia unul din momentele cele mai importante ale fiecărei zile, în prezent lucrurile nu mai stau astfel. Membrii familiei aproape că nu se mai văd pe parcursul zilei, statul la masă împreună devenind o întâmplare, când și când. Apoi, ceea ce se pune pe masă diferă foarte mult de ceea ce mâncau predecesorii noștri.

Toate aceste lucruri îi afectează foarte mult pe copii, care pornesc în viață fără o bază solidă pentru sănătate.

Cartea de față este o reactualizare mult îmbunătățită a primei mele cărți privind alimentația copiilor, *Copilul vegetarian*, publicată la Casa de editură Advent în anul 2007. I-am schimbat titlul din motive obiective, pentru a-i ajuta pe cei în necunoștință de cauză să nu se poticnească în prejudecăți. În anii care au trecut am continuat să învăț, am parcurs un material bibliografic foarte vast, studiind cu cea mai mare atenție, în mod direct, impactul alimentației asupra dezvoltării copiilor. Proprii nepoți, ca și mulți alți copii pe care îi cunosc, mi-au constituit exemple vii a ceea ce poate însemna o alimentație bine coordonată de părinți în folosul copiilor.

Îi invit cu toată căldura pe părinți, prin această carte, să identificăm împreună alimentația ideală pentru copiii noștri. Prin tot ceea ce am reușit să acumulez, ca experiență și cunoștințe, doresc

să le ofer cu responsabilitate și o soluție practică în acest sens, atât prin sfaturi, cât și prin rețetele prezentate. Vă îndemn să parcurgeți cu seriozitate paginile acestei cărți, spre binele copiilor noștri, al generațiilor viitoare, spre binele nostru, al tuturor.

Autoarea

Capitolul 1

O GENERAȚIE ÎN PERICOL

Ce alimente consumă copiii în prezent?

În iunie 2000, în Marea Britanie s-a făcut un sondaj național (www.vegetarian.org.uk) privind alimentația și nutriția, care a investigat obiceiurile alimentare ale copiilor cu vârste cuprinse între 4 și 18 ani. Rezultatul a fost sinistru. Pentru aproximativ 80% dintre copii, alimentația consta în principal în pâine albă și produse de patiserie, snacksuri, hot-dogi, biscuiți, chipsuri, dulciuri de tot felul și, mai ales, ciocolată. Trei sferturi dintre copiii care au participat la studiu nu consumaseră niciun fruct și nicio legumă cu frunze verzi în săptămâna efectuării sondajului. În urma sondajului s-au făcut următoarele constatări:

- Aportul de proteine era mult prea mare pentru toate vârstele investigate.
- Consumul de zahăr era prea ridicat.
- Aportul de fibre se afla mult sub un nivel acceptabil pentru sănătate.
- O treime dintre copii nu avea scaun zilnic.
- Peste 90% din copii consumau cu 20% mai multe grăsimi saturate peste limita acceptabilă.
- 10% dintre copii aveau un nivel al colesterolului ridicat.

- Una din cinci fete adolescente avea deficiențe grave de vitaminele A și B2.
- Aportul de beta-caroten era zero pentru 2% din băieți și fete!
- Acidul folic era prea scăzut la 4% din toții copiii.
- Vitamina C provenea în principal din sucuri de fructe, în special din băuturi carbogazoase, nu din fructe proaspete.
- Jumătate din fetele mai mari prezentau deficiențe serioase de fier și magneziu.
- Aportul de calciu era scăzut la cei cu vârsta între 11-18 ani.
- Aportul de zinc era scăzut la toate vârstele studiate.
- Mai mult de jumătate dintre copii consumau prea multă sare.

Au fost studiate și alte coordonate. În ce privește activitatea fizică, 40% dintre băieți și 60% dintre fete făceau mai puțin de o oră de mișcare fizică pe zi, timp recomandat ca un minimum pentru copilărie. Aproximativ un sfert din copii au declarat că cel puțin o zi pe săptămână nu se simteau bine; 5% au fost depistați ca prezentând alergii, iar un procent dublu față de acesta a fost descoperit ca prezentând reacții neplăcute la anumite alimente.

Din acest studiu a reieșit cu claritate că o mare parte din copii duce lipsă de multe dintre vitaminele și mineralele esențiale în lupta cu boala. Cei mici au o alimentație prea bogată în grăsimi, proteine, sare și zahăr, în mare parte din cauza alimentelor procesate, pe bază de carne și produse lactate, și a celor rafinate – dulciuri, produse de patiserie, înghețate etc. Fructele și legumele proaspete – alături de alimentele furnizoare de energie, cum ar fi cerealele nerafinate, pâinea integrală, pastele făinoase integrale – aproape că nu își găsesc locul în făruriile copilului de astăzi. Carnea și produsele lactate, alimentele puternic procesate, în schimb, ocupă un loc central aproape la fiecare masă și gustare din zi, iar copiii suferă deja, la o vârstă fragedă, consecințele acestei alimentații deficitare.

În Anglia, în 2004, un comitet parlamentar ce investiga epidemia de obezitate a prezentat cazul unei fete de trei ani care a murit deoarece inima i-a cedat din cauza excesului de greutate.