

LBRIS

We know
books

Sarah Ockwell-Smith

POFTĂ BUNĂ

Soluții practice pentru mesele copiilor
și pentru cele mai frecvente probleme alimentare

Traducere din limba engleză de
MARIA TĂNĂSESCU



ZYX Books

C
UPRINS

<i>Introducere. Ce e hrănirea cu blândete?</i>	5
1. Fiziologia hrănirii	13
2. Copiii sunt ceea ce mâncăm noi – cum se hrănesc adulții și de ce contează	29
3. Doar lichide – de la naștere la 6 luni	49
4. Introducerea alimentelor solide – de la 6 la 12 luni	75
5. Hrănirea preșcolarilor și a copiilor mici – de la un an la 4 ani	111
6. Primii ani de școală – de la 5 la 12 ani	155
7. Mâncatul în adolescență – de la 13 la 18 ani	185
<i>Sinopsis</i>	199
<i>Resurse utile</i>	203
<i>Bibliografie</i>	205
<i>Mulțumiri</i>	219

NOTĂ IMPORTANTĂ

Informațiile din această carte nu pot înlocui sfaturile medicale. Am scris *Poftă bună* pornind de la premisa că aveți copii sănătoși din punct de vedere fizic și emoțional. Lucrarea nu acoperă extremele medicale sau patologice ale alimentației și nici tulburările psihologice sau fiziologice specifice. Dacă simțiți că alimentația copiilor are nevoie de atenție specială, dați ascultare propriilor instincte și cereți sfatul medicilor.

1

Fiziologia hrănirii

Nu e, oare, de-a dreptul ironic că atâtea cărți, programe TV și website-uri care discută despre „hrănirea sănătoasă” a copiilor se referă doar la schimbarea tiparelor alimentare, fără să îi ajute, în primul rând, pe părinți să înțeleagă ce este alimentația normală? Dacă nu știm cum se reglează senzația de foame și apetitul sau de ce există gusturi și preferințe alimentare, putem înțelege, oare, cu adevărat în ce mod pot fi schimbate, cu blândețe, tiparele alimentare ale copiilor?

Dacă citiți această carte ca să fiți pregătiți, fără să fi avut nicio problemă până acum, acest capitol vă poate ajuta să vă îndrumați copiii cu blândețe pe o cale bună în anii următori. Dacă vă faceți deja griji cu privire la felul în care se hrănesc cei mici, vă poate ajuta să descoperiți niște posibile cauze și să rezolvați problemele cât mai blând posibil.

În opinia mea, a sări direct la rețete sănătoase și apetisante este pe cât de naiv, pe atât de nefolositor. O minimă introducere în fiziologia procesului de hrănire este necesară la început, fiindcă a ști

cum funcționează lucrurile e mereu un punct bun de pornire. Am să încep prin a analiza terminologia legată de hrănire (mai exact: *senzația de foame, apetitul, sațietatea și indestularea*), comparând și opunând acești termeni, în timp ce voi analiza și procesele fiziologice care stau la baza fiecăruia dintre ei. Apoi, o să analizez ce anume influențează felul în care ne hrănim, acordând atenție în special somnului și stresului. În continuare, o să analizez fiziologia gustului și, foarte important, *preferințele și poftele* – concepte la care ne vom tot întoarce pe parcursul cărții. Aceste cunoștințe vor forma o bază solidă pentru a înțelege tiparele alimentare ale fiecărei vârste, de la naștere la maturitate, așa cum sunt ele discutate în capitolele următoare.

Acest capitol reprezintă o bază importantă pentru învățare, fie că aveți bebeluși alăptați exclusiv, fie că vă luptați cu copii mici care refuză mese pe care le-ați pregătit ore întregi, fie că încercați să evitați capcanele regimurilor de slăbit la vârsta adolescenței.

Fiziologia senzațiilor de foame și de sațietate

Într-un mod cu totul derutant, societatea amestecă terminologia și concepte atunci când vorbește despre prezența sau absența senzației de foame. Pentru a înțelege procesele fiziologice ale *foamei și sațietății* (senzația de a nu-ți fi foame), trebuie să facem diferența dintre ele și alte senzații similare, respectiv, *apetitul și indestularea*. Este vital când vorbim despre hrănirea cu blândețe, pentru că nu putem fi atenți la un proces pe care nu îl înțelegem pe deplin.

Așadar, să începem cu terminologia!

- **Apetitul** (*appetite*) este cuvântul folosit pentru a descrie reacția la o serie de stimuli fiziologici și psihologici (mirosuri, gânduri, amintiri, preferințe) care conduc persoana către a începe sau a

amâna hrănirea. Senzația de foame nu trebuie să fie neapărat prezentă pentru ca apetitul să fie stimulat.

- **Senzația de foame** (*hunger*) descrie senzația fiziologică interioară, incomodă, provocată de absența hranei, care împinge persoana să o caute. Apetitul are mai puțină importanță când apare senzația de foame autentică.
- **Îndestularea** (*satiation*) se referă la cantitatea de hrană consumată în timpul unei mese. Descrie reacțiile fiziologice și psihologice experimentate după consumarea hranei, având drept rezultat senzațiile de plinătate și de satisfacție (din nou, nu doar fiziologice, ci și psihologice) care îndeamnă persoana să se oprească din mâncat.
- **Sățietatea** (*satiety*) are legătură cu intervalul dintre mese. Se referă la nivelurile de îndestulare și de satisfacție pe care o persoană le experimentează după masă și care au drept rezultat inhibarea nevoii de a mânca pentru o perioadă, până reapare senzația de foame. Sațietatea e, în principal, guvernată de procese fiziologice, totuși cele psihologice joacă, fără îndoială, un rol important.

CUM APARE SENZAȚIA DE FOAME

Senzația de foame reprezintă nevoia fiziologică a organismului de a consuma mai multă hrană. Această nevoie trebuie diferențiată de dorința de a mânca. Senzația de foame ne menține în viață și ne păstrează corpurile funcționale. De regulă, nu implică preferințe psihologice sau dorințe. Cel mai întâlnit simptom al foamei este o senzație de gol în stomac, adesea însoțită de contracții musculare (sau de crampe) și, uneori, de zgomote specifice, de „chiorăiturile” burții. Aceste simptome își au originea în stomac, care transmite semnale electrice către creier prin intermediul nervului vag. Senzația de foame este, în mare parte, provocată de secretarea hormonului numit grelină și de semnale metabolice, precum secreția

hormonului insulină care are drept rezultat o scădere a nivelurilor de glucoză din sânge.

CUM APAR ÎNDESTULAREA ȘI SAȘIETATEA

Îndestularea apare când am mâncat suficient. Din pricina unei mici întârzieri între momentul înghițirii și cel al digerării, corpul are nevoie de un semnal pe termen scurt care să indice că e timpul să se oprească din mâncat, pentru a preveni excesul. Cercetările arată că acest semnal apare ca o combinație de factori psihologici, mecanici și chimici¹. Factorii psihologici includ un concept cunoscut sub numele de *sașietate specifică senzorială*, care presupune o scădere a satisfacției rezultate în urma consumării aceleiași substanțe și, prin urmare, o scădere a apetitului provocată de dispariția noutății gustului. Între factorii mecanici se numără *distensia (creșterea în volum a) stomacului*, care provoacă senzația de plin. Factorii chimici includ *gustul și mirosul* mâncării. Cele trei categorii de factori ne ajută să ne simțim sătui și, foarte important, să ne oprim din mâncat înainte ca digestia alimentelor să fi avansat. Sașietatea se atinge prin oxidarea nutrienților din ficat și când sunt detectate în sânge anumite niveluri de insulină, aminoacizi și glucoză. Când nivelurile acestor substanțe chimice scad, se reduce și senzația de sașietate, așa că, în cele din urmă, foamea revine.²

Sașietatea e, în mare parte, reglată hormonal. Hormonul numit colecistokinină, care se produce prin contractarea vezicii biliare, inhibă senzația de foame. Probabil, cel mai important hormon care are legătură cu sașietatea și inhibarea senzației de foame este, totuși, leptina produsă de celulele adipoase din corp. Așadar, cu cât corpul stochează mai multă grăsime, cu atât se eliberează mai multă leptină și cu atât sunt mai puternice mesajele care ajung la creier privind inhibarea senzației de foame și a acumulării suplimentare de depozite de grăsime.

SAȘIETATEA SENZORIALĂ SPECIFICĂ

Sașietatea senzorială specifică are drept rezultat o scădere a satisfacției când crește consumul aceleiași substanțe. Lipsa gusturilor noi duce la o scădere a apetitului pentru acel aliment specific. Un studiu a demonstrat acest fenomen, atunci când cercetătorii le-au cerut unor adulți să bea un pahar de lapte cu ciocolată.³ După ce au consumat băutura, li s-a cerut să joace un joc în urma căruia puteau obține fie chipsuri, fie lapte cu ciocolată. Jumătate dintre ei au primit mai mult lapte, jumătate, mai multe chipsuri. Cei care jucau pentru a câștiga mai mult lapte cu ciocolată au manifestat o scădere a plăcerii legate de gustul și de mirosul acestuia și o motivație scăzută să mai primească, în comparație cu motivația și preferințele celor care jucau pentru a câștiga chipsuri. Sașietatea specifică senzorială la oameni reflectă o scădere atât a plăcerii legate de mâncare, cât și a dorinței de a mânca și ilustrează preferința noastră pentru alimente variate. Acest concept ne arată impactul (atât pozitiv, cât și negativ) pe care îl poate avea experiența senzorială asupra apetitului nostru. Sașietatea specifică senzorială ne mai ajută și să înțelegem cum gândurile, preferințele și experimentarea senzorială a unui aliment ne pot limita senzația de foame în absența unei sașietăți psihologice.

HORMONII CARE GUVERNEAZĂ FOAMEA ȘI SAȘIETATEA

Așa cum menționam mai sus, foamea și sașietatea sunt guvernate de semnale chimice și de impactul pe care acestea îl au asupra corpului. Următorul tabel arată efectele asupra senzației de foame ale celor mai importanți hormoni care reglează alimentația.

Hormonul	Acțiunea	Efectul asupra senzației de foame
Grelină	Transmite mesaje creierului pentru a stimula senzația de foame și pregătește tractul gastrointestinal pentru aportul alimentar prin creșterea motilității și a secreției de acid gastric.	Stimulează
Leptină	Semnalează creierului că organismul are suficiente depozite adipoase.	Inhibă
Insulină	Creșterea nivelurilor de insulină provoacă o scădere a nivelurilor de glucoză din corp.	Stimulează
Colecistokinină	Scade rata digestiei.	Inhibă

CUM SĂ FACEM DIFERENȚA ÎNTRE APETIT ȘI SENZAȚIA DE FOAME

În tabelul de mai jos, veți găsi o scurtă trecere în revistă a diferențelor dintre apetit și senzația de foame și a felului în care o persoană răspunde senzațiilor pe care cele două le stârnesc.

Apetitul	Senzația de foame
Este un proces preponderent psihologic.	Este un proces preponderent fiziologic.
Se instalează brusc, poate fi ignorat dacă suntem angrenați în altă activitate.	Se instalează treptat, lent, devine stringentă.

Apetitul	Senzația de foame
Generează dorință pentru alimente specifice.	Adesea, dorința de a mânca e mai puternică decât alegerea unui aliment anume.
Senzațiile sunt mai curând <i>în minte</i> și sunt descrise drept poftă sau dorință.	E însoțită de senzații fizice, cum ar fi crampe sau un stomac „chiorăitor”.
Dorința de a mânca nu este diminuată, de obicei, după consumarea alimentelor.	Dorința de a mânca dispare pentru câteva ore după consumarea alimentelor.
Persoana continuă să mănânce după ce se instalează o senzație de îndestulare, datorită bucuriei pe care i-o aduc alimentele.	Mâncatul se oprește atunci când apare senzația de îndestulare.
Emoțiile și alimentele sunt strâns legate.	Nu este însoțită de emoții.

Cel mai important mesaj legat de diferența dintre apetit și senzația de foame este că foamea e o nevoie fiziologică, în timp ce apetitul e o dorință emoțională. Deși pot să apară împreună, sunt foarte diferite, și e esențial să înțelegem acest lucru în calitate de părinți care încearcă să analizeze obiceiurile alimentare ale copiilor lor. Hrănirea cu blândețe se concentrează asupra atenției la masă sau, altfel spus, asupra capacității de a mânca doar când ți-e foame. Când atașăm emoții hranei, fie prin recompense, fie prin tentații, amenințări sau batjocorire, dovedim că înțelegem complet greșit felul în care apetitul și foamea funcționează. Pe cât posibil, hrănirea cu blândețe trebuie să fie eliberată de emoții, atât pentru părinte, cât și pentru copil, într-o manieră care manifestă respect pentru preferințele alimentare ale copilului sau pentru apetitul său.

Psihologia apetitului

Dacă foamea, sațietatea și îndestularea sunt procese predominant fiziologice, apetitul, din contră, are o componentă psihologică importantă.

Pe scurt, apetitul înseamnă dorința de a mânca și, adesea, această dorință poate să umbrească nevoia de alimentare propriu-zisă (dacă mâncatul s-ar baza doar pe nevoie, lumea nu s-ar confrunta cu problema obezității, care e în continuă creștere).

Înțelegerea proceselor psihologice care diferențiază apetitul de senzația de foame reprezintă una dintre cheile tuturor problemelor, o resursă vitală pentru părinții care vor să adopte o viziune mai blândă, mai respectuoasă asupra hrănirii copilului.

Apetitul acoperă o gamă largă de variabile, cum ar fi:

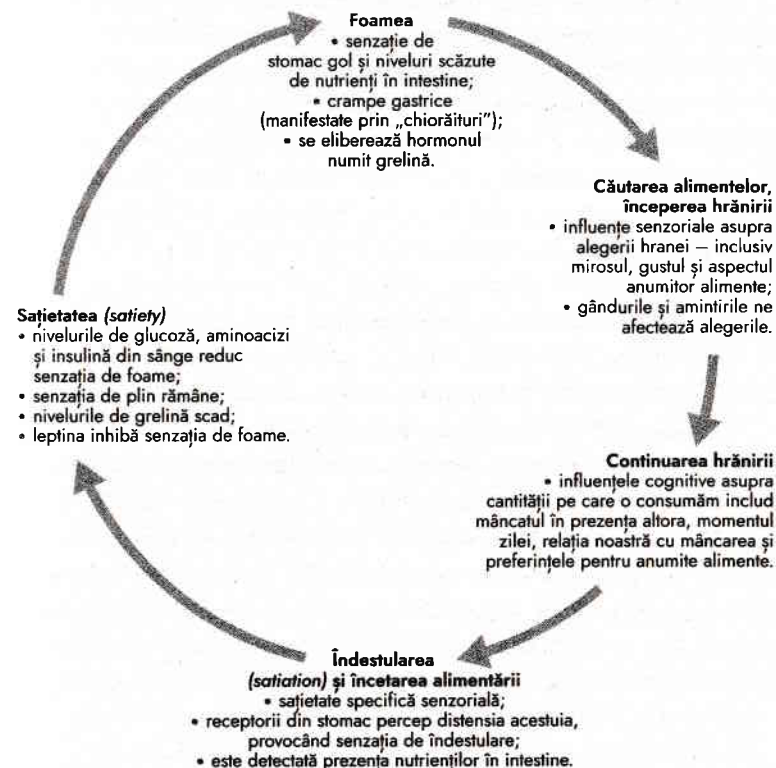
- gusturile individuale;
- preferințele senzoriale;
- preferințele legate de temperatura hranei;
- aspectul hranei;
- aroma;
- cantitatea de hrană consumată;
- amintirile și emoțiile legate de experiențe anterioare cu alimentele;
- aspectul social (de pildă, mesele împărțite cu prietenii);
- comportamentele deprinse legate de hrană (de pildă, ideea că anumite alimente pot fi mâncate doar în anumite momente ale zilei);
- convingerile deprinse legate de hrană (anumite alimente sunt „bune” sau „dăunătoare”, de pildă).

Aceste gânduri pot să atenueze foamea, afectând alegerile pe care le facem – de a mânca atunci când nu ne e foame sau de a nu mânca atunci când ne e foame.

Ciclul foame-sațietate, o sinteză

Înainte de a analiza felul în care stilul de viață contemporan afectează fiziologia și reglarea alimentației, m-am gândit că ar fi o idee bună să facem o sinteză a lucrurilor despre care am discutat până acum în acest capitol. Diagrama de mai jos ilustrează ciclul senzației de foame, al sațietății și al îndestulării, precum și schimbările hormonale care se produc în fiecare etapă. Trebuie reținut că foamea nu este totuna cu apetitul, deși acesta din urmă joacă un rol important în căutarea și alegerea alimentelor și în continuarea sau încetarea hrănirii.

CICLUL FOAME-SAȘIETATE



Fiziologia gustului

Gustul este motorul apetitului și ne ajută să supraviețuim, apărându-ne de alimentele otrăvite. Instinctiv, preferăm gusturile savuroase (umami), sărate și dulci celor amare și acre, mai ales pentru că acestea din urmă sunt prezente în alimentele care sunt toxice pentru oameni. Gustul ni se dezvoltă în timp totuși, datorită unui amestec de expuneri repetate și datorită abilității cognitive maturizate, care ne permite să înțelegem că nu toate alimentele amare și acre ne pun viața în pericol. Aceasta e o idee pe care o voi elabora în capitolul 5, unde voi analiza obiceiurile alimentare ale copiilor mici și ale preșcolarilor.

Gustul apare în celulele receptoare pentru gust, în fiecare dintre mugurii noștri gustativi găsindu-se aproximativ 50-150 dintre acestea. Celulele receptoare pentru gust transmit mesaje privitoare la senzația gustului către trunchiul cerebral, care, la rândul său, controlează decizia de a continua sau nu să mâncăm un anumit aliment, dar declanșează și un lanț de evenimente care ajută digestia, cum ar fi o creștere a cantității de salivă. Majoritatea mugurilor noștri gustativi se găsesc pe suprafața limbii, în formațiuni numite papile gustative, care sunt vizibile cu ochiul liber, în timp ce mugurii nu sunt. Deși în trecut se credea că diferite zone ale limbii răspund de anumite gusturi, aceste „hărți” s-au dovedit inexacte, pentru că papilele gustative nu sunt delimitate de asemenea bariere clare.

Senzația gustului este o experiență individuală: anumite persoane vor reacționa mai puternic la anumite gusturi, în timp ce altele par să aibă un simț al gustului mai pronunțat. Această diferență genetică se datorează, în parte, numărului de papile gustative și de muguri gustativi care există pe limbă: oamenii care simt mai puternic gusturile au mai multe papile și mai mulți muguri gustativi. Circa un sfert din populația planetei e formată din oameni cunoscuți drept *superdegustători*, care dețin o genă ce pare să amplifice gusturile alimentelor, în special pe acelea amare.

Există cinci gusturi specifice pe care le simt oamenii:

- **amar** – gustul unor alimente precum cafeaua și ciocolata neagră, cu conținut ridicat de cacao; gustul amar este specific și unor plante toxice sau unor animale a căror carne este toxică;
- **sărat** – ca al alimentelor în saramură; acest gust permite organismului să regleze echilibrul (hidro-)electrolitic*;
- **acru** – precum cel al lămâilor, limetelor și oțetului; gustul acru permite corpului să detecteze nivelurile de aciditate a alimentelor;
- **dulce** – așa cum sunt mierea și fructele; dulceața unui aliment indică, de obicei, conținutul său energetic ridicat;
- **umami (savuros)** – acest gust este cel al brânzeturilor, al cărnii și al alimentelor care conțin monoglutamat de sodiu; umami indică, de obicei, prezența aminoacizilor.

Gustul este afectat și de miros și reprezintă rezultatul combinației de „evenimente” care se petrec în gură, nas și creier și care ne permit să percepem aroma alimentelor.

În ciuda credințelor populare, dorința puternică de a mânca un aliment anume are rădăcini puternice în psihologie și fiziologie și nu indică niciun deficit de nutrienți. Mai curând, dorința apare datorită experiențelor noastre, datorită emoțiilor și amintirilor legate de mâncare. Este o idee la care ne vom întoarce în capitolul 2.

Efectul somnului asupra senzației de foame și asupra apetitului

Mâncatul și somnul au o relație strânsă: ce mâncăm ne afectează somnul, iar somnul, la rândul lui, poate avea un efect asupra a ceea ce mâncăm.

* Echilibrul hidro-electrolitic reprezintă starea organismului în care hidratarea și aprovizionarea cu minerale (sodiu, calciu, potasiu etc.) sunt optime, orice dereglare a uneia din aceste două componente putând fi dăunătoare (afecțiunile mergând de la funcționarea defectuoasă a sistemului nervos, la colapsarea organelor etc.). (N. red.)