

Hrănește-1 sănătos!

Henny Fordham

Ilustrații de
Shelagh McNicholas

Machetă de
Laura Hammonds și Joanne Kirkby



O alimentație sănătoasă

- 7 Un bun început
- 8 Vârste și etape
- 10 Alimentația bebelușilor și a copiilor mici
- 12 Alegerea și pregătirea hranei
- 15 Citirea etichetelor
- 16 Igiena și sănătatea



Între 0 și 6 luni

- 18 Alăptarea
- 20 Hrănirea cu biberonul
- 22 Pregătirea pentru diversificare



De la 6 la 8 luni

- 24 Alimente pentru diversificare
- 26 Mai multe alimente pentru diversificare
- 28 Mesele mixte
- 30 Mâncăruri cu pește și carne
- 32 Băuturi permise de la 6 luni
- 34 Deserturile cu fructe



De la 9 la 11 luni

- 36 Stimularea poftei de mâncare
- 38 Micul dejun al bebelușilor
- 40 Rețete diverse
- 44 „Alimentele pentru degețele”



Alimentația după un an

- 46 Meniul familiei
- 48 Meniuri cu paste făinoase
- 50 Aluatul de pizza
- 52 Salate
- 54 Brânza și ouăle
- 56 Felurile principale
- 58 Mai mult pește în alimentație!
- 60 Deserturi
- 64 Fără nazuri la masă!
- 66 Gustări sănătoase



Mâncarea, ce distracție!

- 68 La cumpărături
- 70 Bucătăria – un loc sigur
- 72 Împreună în bucătărie
- 74 Bunătăți pentru petreceri



Diete și activități speciale

- 76 Diete vegetariene și vegane
- 78 Alergiile și intoleranța alimentară
- 80 Creșterea sănătoasă în greutate
- 82 Cum să menții copilul activ

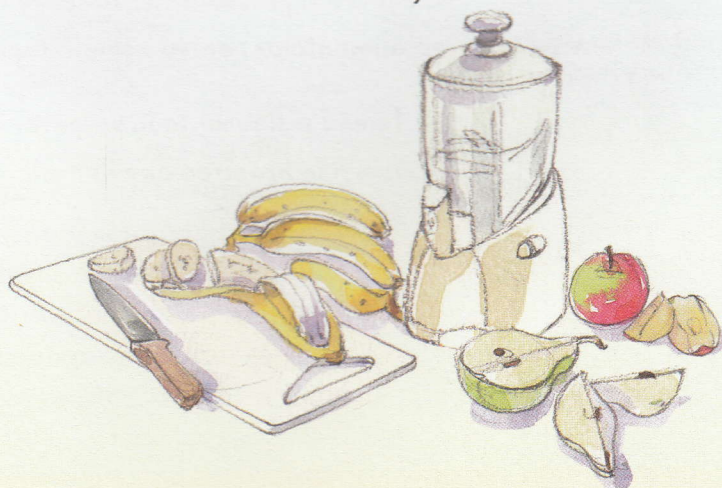


Informații utile

- 85 Glosar
- 86 Vitamine și minerale
- 88 Planul diversificării alimentației
- 90 Unități de măsură și estimări
- 91 Înecare cu mâncare

Index

Index de rețete





O alimentație sănătoasă

Acest capitol se referă la nevoile nutriționale ale copiilor în primii ani de viață și la alegerea unei alimentații sănătoase pentru ei. De asemenea, atrage atenția asupra unor preocupări în privința producerii și procesării alimentelor, precum și asupra avantajelor preparării hranei acasă. Vei găsi sfaturi despre cumpărarea alimentelor destinate copilului, citirea etichetelor și nevoile alimentare pentru vârste și etape diferite din viața lui.

Pe scurt

De ce este importantă alimentația sănătoasă în copilărie.

O prezentare generală a nevoilor copiilor mici la vârste și în etape diferite.

Ce diferențe există între nevoile alimentare ale bebelușilor și copiilor mici față de acelea ale copiilor mari și ale adulților.

Alegerea și prepararea hranei pentru copilul tău, cumpărarea alimentelor pentru cel mic și citirea etichetelor.

Igiena și siguranța în prepararea mâncării și în hrănirea copiilor mici.

Un bun început

Respect pentru oameni și cărți

Hrana pe care o asigură copiilor le furnizează acestora energia și substanțele nutritive de care au nevoie ca să crească, să se dezvolte și să dobândească imunitate. Cu cât alimentația lor este mai hrănitoare și echilibrată, cu atât mai bine va funcționa organismul lor, inclusiv creierul. Alimentația copiilor are, de asemenea, un impact major asupra sănătății lor pe termen lung.

Această carte îți oferă o mulțime de informații, idei, sugestii, trucuri și tactici despre cum poți să-i faci pe copii să mănânce bine, fără să fie nevoie să pierzi ore întregi cu prepararea mâncării sau să cumperi ingrediente sofisticate. Cartea de față îți oferă cele mai recente sfaturi în privința alimentației copiilor, idei și rețete pentru meniuri simple și sănătoase, pentru gustări și băuturi potrivite la vârste diferite. Vei afla sfaturi despre cum să-i faci pe cei mici să le placă mâncarea și cum să te descurci când mesele devin un chin. Sau cum să previi astfel de momente.

Obiceiurile alimentare, bune sau rele, apar de timpuriu.



Impactul unei alimentații sănătoase începe încă înainte de nașterea copilului. Dacă mănânci sănătos în timpul sarcinii, apoi cât timp îl alăptezi, faci deja primul pas în asigurarea unui start bun pentru copil. Când este pregătit să treacă la mâncarea solidă, la vârsta de 6 luni, poți începe să introduci o gamă variată de alimente, ajutându-l să-și creeze un comportament alimentar sănătos, care îi va fi de folos toată viața.

Știi că...

... grăsimea este esențială pentru formarea sistemului nervos, încă din fragedă pruncie? Află despre grăsimile „bune” și „rele” pentru copii la pagina 11.

... unii oameni de știință consideră că acizii grași Omega-3, care se găsesc în uleiul de pește, joacă un rol-cheie în dezvoltarea creierului copiilor? Află mai multe despre pește la pagina 58.

... copiii cu vârsta sub un an nu trebuie să primească sare în alimente, întrucât rinichii lor nu o pot filtra? Află ce altceva trebuie să eviți la pagina 29.

... hrana cu multe fibre – cum ar fi tărâțele, pastele făinoase integrale și orezul brun – nu este recomandată copiilor mici? Află despre acest lucru la pagina 10.

... un studiu recent arată că acei copii a căror alimentație cuprinde fructe, legume și pește sunt mai puțin predispuși la astm și alergii? Află mai multe despre alergii din paginile 78 și 79.

Vârste și etape

Știi că...

... cei mai mulți copii au pusee de creștere la 10 zile, 6 săptămâni și 3 luni? La aceste vârste este posibil să se hrănească mai mult și un timp mai îndelungat.



Află mai multe despre accesoriile pentru hrănirea cu biberonul în pagina 20.

Măsurile de siguranță

Dacă bebelușul tău s-a născut prematur, cere sfatul medicului sau asistentei înainte de a începe diversificarea, pentru că e posibil ca el să nu fie pregătit pentru mâncarea solidă.

Dacă te hotărăști să începi diversificarea alimentației înainte de 6 luni, cere sfatul medicului sau asistentei, deoarece există anumite alimente care trebuie evitate.

Iată câteva informații generale despre ce anume ar trebui să mănânce și să bea copiii până la vârsta de 3 ani. Aceste etape corespund capitolelor din carte unde poți găsi mult mai multe detalii și idei de mese și gustări.

De la naștere la 6 luni

În primele 6 luni, bebelușii primesc toate substanțele nutritive de care au nevoie din laptele matern sau din laptele praf. Nou-născuții trebuie hrăniți des, întrucât au stomacul mic, dar vor dobândi un program de alimentație cam pe la vârsta de 6 săptămâni. Cel mai bine este să te adaptezi dorințelor nou-născutului și să-l hrănești atunci când îți cere, atât timp cât îți cere. Îți va arăta că s-a săturat când va ațipi sau va renunța la sân ori la biberon.

De la 6 la 8 luni

Cei mai mulți copii sunt pregătiți să primească și alte alimente, pe lângă lapte, la vârsta de 6 luni. Odată începută diversificarea, oferă-i copilului noi gusturi, texturi și combinații de alimente care să îi furnizeze toate substanțele nutritive de care organismul lui are nevoie. Între 6 și 8 luni, copiii trebuie să primească bucățele de hrană solidă, aceasta fiind vârsta la care vor începe să le țină în mână și să se hrănească singuri.

Diversificarea poate începe cu o linguriță de piure, iar pe la 9 luni copiii ar trebui să mănânce mai multe feluri de alimente pasate.



De la 9 la 11 luni

Respect pentru oameni și cărți

De la 9 luni, copilul tău va trebui să pape trei mese pe zi și câteva gustări sănătoase între ele. Luându-și tot mai multă energie din alimente, el va reduce treptat cantitatea de lapte. La vârsta aceasta, micuțul poate să mănânce piureuri, alimente pasate, tăiate sau tocate, dar și o diversitate de „alimente pentru degețele”. Mulți copii vor avea deja primii lor dinți și trebuie să învețe să mestece. O idee bună este ca, pe cât posibil, copilul să participe la mesele în familie, alături de adulți, oferindu-i-se și lui să mănânce tot ce îi este permis pentru vârsta sa.

Alimentația de la un an

Începând cu vârsta de un an, copilul poate servi mesele alături de familie (dacă vei urma câteva îndrumări) și poate începe să bea doar lapte de vacă în loc de lapte matern sau lapte praf (deși nu există niciun motiv pentru care să întrerupi alăptatul). Unii încep de la această vârstă să se ridice în picioare sau chiar să facă primii pași. Devenind mai activi, vor avea nevoie de o alimentație variată și energizantă. Cu toate acestea, copiii sub doi ani au stomacul încă mic. Oferă-le cantități reduse de alimente la mese și gustări sănătoase între ele.

Asigură-te că micuțul tău mănâncă alimente aparținând fiecărei grupe:



Sugestie

Găsești un plan de diversificare cu detalii în paginile 88-89.

De câtă mâncare are nevoie un copil mic?

- *Apetitul copiilor variază foarte mult, așa că lasă-te condusă de propriul copil în privința cantității de hrană.*
- *Nu-ți forța copilul să termine ce are de mâncat, dacă nu vrea.*
- *Nu-l refuza dacă îți mai cere pentru că nu s-a săturat și încă îi este foame.*
- *Dacă micuțul mănâncă alimente variate și face progrese, nu te îngrijora că ar mânca prea mult sau prea puțin.*



Oferă copilului cantități foarte reduse de zahăr și grăsimi, cum ar fi acelea din prăjituri și dulciuri.

Alimentația bebelușilor și a copiilor mici

Sugestie

Poți să afli mai multe despre vitaminele și mineralele importante, dar și despre alimentele în care acestea se găsesc la paginile 86 și 87.



O alimentație variată

Dieta copiilor mici trebuie să includă, zilnic, alimente din fiecare dintre următoarele grupe:

- Lapte gras și produse lactate, cum ar fi brânza și iaurtul, din care își vor lua proteine, calciu, vitamine și grăsimi.
- Carne slabă, pește, ouă, fasole și linte pentru proteine, vitamine și minerale, inclusiv fier.
- Pâine și alte alimente cu amidon, cum ar fi orezul, pastele făinoase, cartofii, cerealele pentru micul dejun și ovăzul. Toate acestea îi oferă energie, vitamine, minerale și fibre.
- Cel puțin cinci porții de fructe și legume, pentru vitamine, minerale și fibre.

Nevoile nutriționale ale acestora sunt mult mai mari decât cele ale adulților, pentru că micuții se dezvoltă cu rapiditate. Copiii cresc mai mult în primul lor an decât în oricare altă perioadă a vieții, astfel încât alimentele trebuie să fie bogate în energie, proteine, vitamine și minerale. Până pe la 6 luni, bebelușii își iau toate substanțele nutritive de care au nevoie din laptele matern (sau laptele praf). Din al doilea an de viață, mâncarea solidă va înlocui treptat laptele, până când va deveni principala sursă de hrană.

Odată cu împlinirea vârstei de un an, alimentația copiilor trebuie să conțină toate grupele principale de alimente (vezi în partea stângă a paginii) care să-i asigure proteinele, grăsimea, carbohidrații, vitaminele și mineralele necesare.

Bebeluşii și copiii mici au nevoie de hrană bogată în energie și substanțe nutritive pentru a crește și a se dezvolta.



Fibrele din dietă

În general, bebelușii și copiii mici trebuie să beneficieze de o alimentație care să le ofere multe calorii și substanțe nutritive într-o cantitate mică de hrană. Deși adulților li se recomandă o dietă bogată în fibre, copiii sub 5 ani trebuie feriți de acestea. Hrana bogată în fibre – cum ar fi cerealele, orezul brun și pastele făinoase integrale – i-ar putea sătura repede și astfel nu vor mai mânca, în detrimentul altor alimente care chiar conțin substanțele nutritive necesare. Este recomandat ca micuții să își primească rația de fibre din fructe, legume, fasole și cereale.