

CARLOS GONZÁLEZ

Copilul meu nu mănâncă!

Cum să ne bucurăm de ora mesei fără stres

traducere
Ralu Contiu

Traducator: Ralu Contiu
Redactor: Mira Velecea
Corector: Georgi Enache
Coperta: Denisa Nastase
Tehnoredactare: Eduard Constantin
Coordonator de colecție: Miruna Jovin

First published in the US by La Leche League International Ltd 2005
This second edition first published in Great Britain by Pinter & Martin Ltd 2012
© Carlos González Rodríguez, 1999
© Planeta Madrid, S.A., 1999, 2004
Paseo de Recoletos 4, 4^a, 28001 Madrid (Spain)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GONZALES, CARLOS

Copilul meu nu mănâncă : cum să ne bucurăm de ora mesei fără stres /
Carlos Gonzales ; trad. din engleză: Ralu Contiu. - București : Multi Media Est Publishing, 2017
ISBN 978-606-94342-3-9
I. Contiu, Ralu (trad.)
641.55

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

CUPRINS

Cuvânt-înainte de Pilar Serrano Aguayo	12
Introducere: Există copiii care mănâncă?	15
Nu eşti singur(ă)	16
De ce este atât de greu	16
De ce este și mai greu pentru ei	17
Teoria de bază	19
Partea I – Cauze	
Capitolul 1: Cum începe	25
De ce mânăm?	25
De câtă mâncare are nevoie un copil?	26
Mâncăm pentru a trăi sau trăim pentru a mâncă?	27
De ce nu vor legume	28
Mulți se opresc din mâncat la un an	30
Alții nu au mâncat niciodată bine	32
Cei care abia se încadrează în graficele de creștere	33
Ce sunt graficele de creștere și care este scopul lor?	34
Creșterea bebelușilor alăptăți	37
Nu toți copiii cresc în același ritm	39
„De când s-a îmbolnăvit, nu a mai mâncat!“	41
Prea mult din ceva bun	42
Cele trei mijloace de apărare ale unui copil	43
Problema alergiilor	45
Chiar nu mănâncă nimic?	48
Capitolul 2: Copilul tău știe de ce are nevoie	53
Alăptarea à la carte: de ce să nu alăptezi la program	54
Alimentele solide à la carte	57
Dar nu se va îndopa cu ciocolată?	57

Capitolul 3: Ce să nu faci la ora mesei

Răbdare?	59
Raziile nocturne	59
Acele comparații nesuferite	60
Mita	60
Stimuletele apetitului	61
Relatare la prima mână	63

Capitolul 4: Ghiduri pentru alimentație

Recomandările (ESPGAN)	66
Recomandările (AAP)	69
Recomandările (OMS) și ale (UNICEF)	72
Știință și fantezie în hrănirea copiilor	73
	74

Partea a II-a – Ce să faci când copilul nu vrea să mănânce

Capitolul 5: Un experiment care îți va schimba viața	81
Câteva aspecte importante	83
Cum să nu forțezi copilul să mănânce	84
Dar chiar funcționează?	88

Partea a III-a – Cum să eviți de la început problema

Capitolul 6: Alăptarea fără conflicte	93
Sfaturi clare	93
Ai încredere în copil	94
Oferă-i sănul la cerere	94
Criza de la trei luni	96
Ce pot face pentru a crește producția de lapte?	98
De ce nu vrea bebelușul biberon	102
De ce nu pare bebelușul interesat de alte alimente	103

Capitolul 7: Hrănirea cu biberonul fără probleme	105
Biberonul este, de asemenea, oferit la cerere	105
De ce nu termină bebelușul sticla de lapte	105

Capitolul 8: Hrana solidă: un subiect sensibil

Câteva aspecte importante	107
Indicații ajutătoare (dar nu atât de importante)	108
Când mama merge la serviciu	112
Mituri despre hrana solidă	117
	119

Capitolul 9: Ce poate face specialistul în sănătate

Verificarea greutății	125
Începerea diversificării	125
Atenție la limbaj	129
Jos cu căntarul de pe piedestal	130
	131

Partea a IV-a – Întrebări frecvente

Anexă: Puțină istorie	158
------------------------------	-----

Epilog: Cum ar fi dacă am fi forțați să mâncăm?	171
--	-----

Referințe	179
------------------	-----

Capitolul 1

Cum începe

De ce mâncăm?

După cum spunea mama mea, „Dumnezeu ne-ar fi putut crea nesfârșit încât să nu trebuiască să mâncăm niciodată“. Făcând zilnic față dilemei de care se tem toți părinții – „Ce avem la cină?“ – trebuie să mă declar de acord cu ea.

Poate fi un chin. Și totuși, aşa suntem făcuți. Trebuie să mâncăm. Te-ai întrebat vreodată dă ce?

Fără a intra în discuții filosofice complexe, am putea spune că mâncatul are trei scopuri principale: mâncăm pentru a trăi, pentru a crește (sau a câștiga în greutate) și pentru a ne mișca.

- **Pentru a rămâne în viață.** Corpul nostru are nevoie de o cantitate semnificativă de hrană doar pentru a funcționa. Chiar dacă am petrece 24 de ore pe zi dormind și chiar dacă trupurile noastre s-ar opri din crescut, tot am avea nevoie de mâncare.
- **Pentru a crește (în greutate).** Mușchii și oasele, sângele și grăsimea, chiar și părul și unghiile sunt formate din ceea ce mâncăm.
- **Pentru a ne mișca, a munci și a ne juca.** Avem nevoie de energie pentru a ne mișca. Toate lumea știe că sportivii și muncitorii trebuie să mănânce mai mult decât cineva care lucrează într-un birou și că exercițiul fizic produce senzația de foame.

De ce mânâncă copiii?

Pentru a rămâne în viață. Cantitatea de hrană de care are nevoie organismul, în afara celei necesare pentru mișcare și creștere, depinde în principal de mărime. Un elefant mânâncă mai mult decât o vacă și o vacă mânâncă mai mult decât o oaie. Dacă îți cumpери un câine, ai grija la alegerea rasei: un ciobănesc german va mâncă mai mult decât un pudel.

Dacă copiii nu ar fi în creștere, ar avea nevoie de mult mai puțină hrană decât un adult, deoarece sunt mai mici.

Pentru a crește. Cu cât mai repede crește un copil, cu atât mai multă hrană trebuie să consume. Dar copiii nu cresc mereu în același ritm.

Care este cel mai rapid stadiu de creștere a unei ființe umane? Este cel intrauterin. În nouă luni, o celulă care cântărește mult mai puțin de un gram devine un bebeluș minunat de trei kilograme. Din fericire, în această perioadă nu trebuie să hrănim copilul. Toți nutrienții necesari trec automat la bebeluș prin placenta.

După naștere, mulți ar spune că următorul moment de creștere accelerată este adolescența, faimosul „puseu de creștere de la adolescență“. Dar nu este adevărat. În timpul acestui puseu, creșterea este în general mai mică de 10 cm și 10 kg pe an. În primul an de viață, un nou-născut crește 20 cm și 6–7 kg. Cu alte cuvinte, își triplează greutatea; nu și-o mai triplează până împlinește zece ani. În afara vieții intrauterine, o persoană nu crește niciodată mai repede decât în primul său an. (Reține că numerele citate aici sunt bazate pe valorile medii rotunjite; dar fiecare copil este diferit și nu trebuie să te alarmezi dacă micuțul tău se abate cu câțiva centimetri sau cu câteva kilograme.)

Se estimează că în primele patru luni bebelușii folosesc 27% din ceea ce mânâncă pentru a crește.² Între șase și douăsprezece luni folosesc doar 5% din ceea ce mânâncă pentru a crește, iar în cel de-al doilea an, abia 3%. Această rată rapidă de creștere este motivul pentru care bebelușii mânâncă atât de mult. Din cauza dimensiunii lor reduse și a faptului că nu se mișcă foarte mult, ar putea supraviețui cu mai puțină hrană, dacă nu ar fi în creștere.

Mânâncă bebelușii mult? Dacă nu credeți, putem juca un joc. Să presupunem că bebelușul nu crește și că are nevoie doar de o cantitate de hrană proporțională cu mărimea sa. Cu alte cuvinte, un copil de 30 kg va mâncă de două ori mai mult decât unul de 15 kg și jumătate față de un adult de 60 kg. (Sigur că nu este o proporție exactă, așa că nu vă supărați, nutriționistilor. În realitate, animalele mici mânâncă proporțional mai mult decât animalele mari. Încerc doar să formezi o reprezentare vizuală a relației dintre mărime și consumul de hrană.)

Conform acestei proporții, dacă un bebeluș de 5 kg bea 750 ml de lapte în fiecare zi, o femeie de 50–60 kg ar trebui să bea de 10–12 ori mai mult, adică 7,5–9 litri de lapte. Ai putea bea atât? Cu siguranță nu. La mărimea sa, bebelușul tău mânâncă mai mult decât tine. Mult mai mult. Acest lucru poate fi explicat prin faptul că el este în creștere, iar tu nu.

Pentru a se mișca. Copiii mici se mișcă mult, iar fraze de tipul: „Nu știu de unde are atâtă energie, la cât de puțin mânâncă“ sau „Nu-i de mirare că nu crește în greutate; folosește tot ce mânâncă!“ sunt des auzite.

Dacă ne gândim la acest lucru, vedem, de asemenea, că mulți copii nu se mișcă mult. Nou-născuții se mișcă foarte puțin, iar copilașii de un an merg încet, cu pași mici. Sunt purtați pe oriunde merg. Nu au de „muncit“. Nu ridică greutăți. Nici măcar propria lor greutate; un adult consumă mai multă energie decât un copil pentru a parurge aceeași distanță, deoarece este nevoie de mai multă energie pentru a transporta șaizeci de kilograme decât zece. „Obosești doar uitându-te la ei...“ este un alt comentariu despre energia nesfârșită a copiilor. Poate fi adevărat, dar este puțin probabil că un copil mic să folosească mai multă energie jucându-se decât o femeie care face cumpărături.

Mâncăm pentru a trăi sau trăim pentru a mâncă?

Unul dintre principalele mituri referitoare la nutriția copiilor mici este legat de ideea că „trebuie să mânânci pentru a crește“. Mulți oameni consideră creșterea consecință a unei nutriții corecte. Nu este așa. Creșterea este afectată doar în cazul unei malnutriții

serioase. Dacă îți cumpери un pudel, îi poți asigura hrana cu o sumă mică de bani. Dacă îți cumpери un ciobănesc german, poți ajunge la faliment cumpărând mâncare pentru el. Chiar crezi că dacă hrănești pudelul cu mai multă mâncare va ajunge cât ciobănescul german?

Adevărul este că micuții nu cresc din cauza a ceea ce mănâncă; mănâncă din cauza creșterii. Dimensiunile unui ciobănesc sau ale unui pudel sunt predefinite genetic; fiecare animal ingerează cantitatea de hrana (nici mai mult, nici mai puțin) necesară pentru a ajunge la dimensiunea sa normală. Același lucru este adevărat și în cazul oamenilor: cei care vor fi adulții înalți, cu oase mari, vor mânca întotdeauna mai mult decât cei care vor fi scunzi și subțiri.

Copilul între unu și șase ani, care crește încet, va mânca proporțional mai puțin decât bebelușul de șase luni sau copilul de 12 ani, care cresc repede. Indiferent de cât de mult îl hrăniți, este imposibil ca un copil de doi ani să crească la fel de repede ca un bebeluș de șase luni sau ca un adolescent de 15 ani. Reversul este, de asemenea, adevărat. Refuzul hranei nu-l va face pe copil să ajungă mai mic, decât în situația în care este malnutrit. Știm, de exemplu, că dimensiunile tinerilor recruți au crescut în ultimele decenii, ceea ce se datorează parțial modificărilor nutriționale. Totuși, diferența dintre cei care au crescut pe timp de război și lipsuri și cei care s-au bucurat de prosperitatea anilor recenti este de doar câțiva centimetri.

Mărimea fiecărui individ adult depinde în principal de gene și doar în mică parte de nutriție. Părinții înalți tind să aibă copii înalți. Rata creșterii într-o anumită perioadă de timp depinde de vîrstă copilului și în mică măsură de genetică. O fată de 13 ani, indiferent de cât de scundă este întreaga sa familie, va crește mai repede decât una de trei ani. Și va fi mai infometată.

De ce nu vor legume

Nu-mi pot face fiica de șapte ani să mănânce legume

Nu sunt surprins. Tatăl meu, în vîrstă de 89 de ani, n-a mânăcat în viață lui legume gătite (dacă nu includem sosul de roșii în această categorie). Mănâncă uneori salată. Înainte de a se căsători, când locuia, din cauza serviciului, în diferite pensiuni, le spunea mereu bucătarilor că are ulcer. Le zicea că doctorii i-au interzis

să mânânce legume. Oricât de imposibilă ar fi părut dieta, reușea mereu să obțină mese speciale pentru „infirmitatea“ sa. Ca rezultat al acestei aversiuni specifice, nu am mâncat niciodată legume acasă, pentru că mama nici nu se obosea să le cumpere.

Tata urăște legumele mai mult ca oricare altă persoană pe care o cunoșc. Pe când mă pregăteam să scriu această carte, l-am întrebat de ce. Răspunsul său a fost: „Au încercat să mă facă să le mănânc. Mama îmi punea legumele în față și, chiar dacă spuneam că nu-mi plac, insistă până ajungeam să mă culc fără să fi mâncat nimic la cină“. A adăugat că nici măcar în timpul războiului nu l-a putut face cineva să mânânce legume și că o dată nu a mâncat timp de trei zile, deoarece nu avea decât legume.

La începutul anilor 1900 (vezi Anexa, „Puțină istorie“, la pagina 158), legumele, la fel ca fructele, erau introduse târziu în dieta copiilor – în jur de doi sau trei ani – și cu mare grija. De vreme ce erau alăptăți, copiilor le era foarte bine și fără ele, deoarece laptele matern le oferea toate vitaminele necesare. Odată cu răspândirea hrăririi cu formule artificiale de lapte, bebelușii au început să aibă deficiențe de vitamine (din cauză că producătorii au avut nevoie de decenii pentru a adăuga în formulele de lapte praf toate vitaminele necesare). Din această cauză, a devenit necesară introducerea legumelor și a fructelor mult mai devreme. Dar există o problemă: densitatea lor calorică scăzută.

Copiii mici au stomacul mai mic. Au nevoie de mâncăruri concentrate, bogate în calorii, dar scăzute în volum. Aceasta este una dintre principalele cauze ale malnutriției bebelușilor. În multe țări, copiii sunt subnutriți, iar adulții nu. Ar fi o greșeală să credem că adulții mănâncă totul și nu le lasă nimic copiilor. Părinții de peste tot (și în special mamele) au grija de copii. Ar renunța bucuroși la mâncarea lor pentru a-și hrăni copiii. Problema este că, de multe ori, singura hrana disponibilă familiilor este compusă din legume și rădăcinoase bogate în fibre, dar sărace în calorii. Adulții pot mâncă atât cât au nevoie, deoarece stomacul lor este suficient de mare. În cantitate suficientă, orice mâncare va îngășa o persoană. Copiii mici însă, oricât de mult ar încerca, nu pot consuma cantitatea necesară de legume, deoarece nu au suficient loc în stomac.

Laptele matern are 70 kcal per suta de grame. Prin contrast, orezul fieri are 126 kcal, năutul gătit are 150 kcal, puiul are 186 kcal, bananele au 91 kcal per suta de grame, dar merele au doar 52 kcal,

portocalele au 45 kcal, morcovii gătiți au 27 kcal, varza gătită are 15 kcal, spanacul gătit are 20 kcal, fasolea verde are 15 kcal și salata verde are 17 kcal per suta de grame. Și asta dacă legumele respective au fost stoarse bine de apă; dacă includem și apa în care au fost gătite, sunt chiar mai puțin „hrănită“.

Acum câțiva ani, un om de știință a fost suficient de curios să analizeze mâncarea pentru bebeluși preparată de câteva mame din Madrid pentru copiii lor.³ Mâncarea era gătită cu legume și carne. A descoperit că valoarea medie a concentrației calorice era de 50 kcal per suta de grame, ceea ce înseamna o valoare medie. Unele aveau doar 30 kcal la 100 g. Și asta cu carne cu tot. E ușor de imaginat cum ar fi fost numai cu legume. Te mai întrebă de ce copilul preferă alăptarea în locul legumelor? Mai crezi că „ar trebui să-i diversifici hrana solidă, că altfel nu va crește“?

Lăsați în pace, copiii mici refuză rareori legumele. Nu este o chesiune de gust. De obicei, vor accepta bucuroși câteva îmbucături de legume, bogate în minerale și în vitamine. Însă doar câteva îmbucături. Unele mame încearcă să le ofere farfurii pline cu aceste mâncăruri „sănătoase“. Și le oferă aceste farfurii în locul sănului sau al biberonului, care au adesea un număr de trei ori mai mare de calorii! „Vor să mă înfometeze!“ se gândește copilul. Este uimit de eforturile noastre și, aşa cum este de așteptat, refuză să accepte un asemenea tratament. Astfel începe lupta și copilul poate ajunge înamicul fructelor și al legumelor, refuzând să le accepte chiar și mai târziu, când le-ar putea include în dietă.

Mulți se opresc din mâncat la un an

Așa cum am văzut, bebelușii mănâncă mult mai mult decât adulții, raportat la mărimea lor. Astă înseamnă că undeva în drumul lor spre maturitate trebuie să înceapă să mănânce mai puțin. Acest lucru se întâmplă adesea mai devreme decât mai târziu, spre surpriza și consternarea multor mame. Copiii „se opresc din mâncat“ aproximativ în jurul vîrstei de un an. Unii se opresc la nouă luni, alții abia la 18 sau la doi ani. Câțiva continuă să mănânce, în timp ce alții „n-au mâncat niciodată bine“.

Motivul din spatele acestei schimbări este rata încetinită de creștere, despre care am discutat deja. În primul an, bebelușii cresc mai repede decât în oricare altă perioadă în afara uterului. În timpul celui de-al doilea an, prin contrast, rata de creștere este mult mai mică: doar aproximativ 9 cm și 2 kg. Pe de altă parte, energia necesară mișcării crește, de vreme ce copilul se mișcă mai mult; energia necesară rămânerii în viață crește și ea, deoarece copilul este mai mare. În schimb, energia necesară creșterii este mult diminuată, ceea ce duce la păstrarea sau chiar scăderea cantității de hrană de care are nevoie copilul. Conform experților, copiii de 18 luni mănâncă doar cu puțin mai mult decât o faceau la nouă luni. În realitate, mulți copii de 18 luni mănâncă mai puțin decât la nouă luni. Ignorând acest fapt, părinții greșesc gândindu-se: „Dacă la un an mănâncă atât, la doi ani trebuie să mănânce de două ori mai mult“. Rezultatul? O mamă care încearcă să-și hrănească de două ori mai mult copilul care are nevoie de doar jumătate din cantitatea de hrană. Conflictul este inevitabil și uneori violent.

Pe lângă aceasta, mulți bebeluși mănâncă mâncăruri apoase, precum piureuri de fructe sau legume. Când li se oferă în sfârșit hrană solidă – paste, pui, cartofi, pâine sau mazăre –, este clar că au nevoie de cantități mai mici.

Cât durează această fază? Situația pare să fie temporară. În urma sfaturilor primite de la bunici, vecini și medici, mamele au uneori incredere că într-un final copilul va depăși faza aceasta. Mulți copii între cinci și șapte ani încep să mănânce mai mult pe măsură ce cresc. Dar această creștere redusă a cantității ingerate nu satisfac așteptările familiei. Pe de o parte, cantitatea de hrană de care are nevoie orice persoană variază mult, iar unii copii mănâncă mai mult sau mai puțin decât cei de aceeași vîrstă și de aceleași dimensiuni. Pe de altă parte, așteptările părinților variază și ele mult. Unele mame ar fi ferice să-și vadă copilul terminând porția de macaroane, în timp ce altele se așteaptă ca acesta să-și mănânce carne și cartofii, plus o banană și un iaurt. Dintr-un motiv sau altul, mulți copii mănâncă puțin până la pubertate. Atunci când rata scăzută de creștere din copilăria mijlocie face loc puseelor de creștere din adolescență, acești copii simt o foame insașiabilă și, spre mirarea și bucuria mamelor lor, mănâncă tot ce găsesc în frigider.