• ÎNTRE 6 ŞI 12 LUNI •

American Academy of Pediatrics (Academia Americană de Pediatrie) recomandă exclusiv alăptatul la sân în primele şase luni şi continuarea alăptatului la sân cel puţin 12 luni şi chiar mai mult.

ALIMENTE	ÎNTRE 6 ŞI 8 LUNI	ÎNTRE 8 ŞI 12 LUNI
LAPTE MATERN SAU LAPTE PRAF ÎMBOGĂŢIT CU FIER PENTRU SUGARI	Alăptare la sân: de la 3 până la 5 sau mai multe mese	Alăptare la sân: de la 3 până la 4 mese
	Lapte praf: între 24 şi 32 oz	Lapte praf: între 24 şi 32 oz, pentru suficienţă
	În primul an, bebeluşii au nevoie de lapte matern sau de o formulă de lapte praf îmbogăţit cu fier pentru sugari. Sticla este destinată doar laptelui matern, laptelui praf pentru sugari sau apei.	
CEREALE	Cereale pentru copii îmbogăţite cu fier sau cereale calde (între 4 şi 6 linguriţe) Pâine prăjită, bucăţele mici de biscuiţi sau cereale uscate	Cereale pentru copii îmbogăţite cu fier sau cereale calde (între 4 şi 6 linguriţe) Bucăţele de pâine, tăiţei, piure de orez, crupe de porumb sau bucăţi de turte mici
	Oferiţi boabe de cereale pentru sugari de un singur fel, cum ar fi boabe de orez, de orz sau fulgi de ovăz. Evitaţi cerealele de grâu până la vârsta de 8 luni.	
SUC 100%	Suc de fructe sau legume 100% pasteurizat (max. 4 oz)	Suc de fructe sau legume 100% pasteurizat (max. 4 oz)
	Oferiţi copilului suc doar în cană! Cel mai bine pentru copil este să primească nutrienţi de la întreg fructul, nu numai de la sucul acestuia. WIC oferă fructe pentru copii cumpărate în magazin, în loc de sucuri, la vârsta de 6 luni.	
LEGUME	Legume strecurate sau piure de legume gătite sau legume pentru copii cumpărate din magazin, cum ar fi sucul de fructe de iarnă, mazăre, fasole verde, morcovi, spanac, cartofi dulci şi broccoli (între 3 şi 4 linguriţe)	Legume fierte simple, piure sau mărunţite în bucăţele moi, mici (între 3 şi 4 linguriţe)
FRUCTE	Fructe proaspete mărunţite sau piure, cum ar fi banana, piersicile sau perele sau fructele pentru copii cumpărate din magazin (între 3 şi 4 linguriţe)	Bucăţele mici, moi, de fructe proaspete decojite sau fructe conservate în apă sau suc, cum ar fi banana, perele, piersicile sau pepenele galben (între 3 şi 4 linguriţe)
	Evitaţi deserturile cu fructe. Îndepărtaţi seminţele şi sâmburii fructului.	
HRANĂ BOGATĂ ÎN PROTEINE	Carnea bine fiartă, simplă, strecurată, piureul sau carnea pentru copii cumpărată din magazin sau carnea de pasăre (între 1 şi 2 linguriţe) Gălbenuşul de ou, piureul de fasole, iaurtul simplu	Carnea macră tocată sau mărunţită bine făcută, carnea de pasăre, peştele, gălbenuşul de ou, brânza uşoară, iaurtul simplu, brânza de vaci şi piureul de fasole (între 1 şi 3 linguriţe)

SFATURI DE ALIMENTAŢIE

Evitați următoarele alimente care pot cauza înecare:

- legume crude (mazărea verde, fasolea verde, ţelina, morcovul)
- boabe de porumb fiert sau crud
- bucăţele de fructe tari sau crude
- struguri, fructe de pădure, cireşe, bucăţele de pepene galben sau roşii mici întregi
- fructe uscate sau stafide
- tartine cu crenvurşti, baghete de carne, cârnăciori
- bucăţi de carne tari sau mari
- bucăţi mari de brânză, baghete de brânză
- unt de arahide şi de alte nuci
- miez de nucă
- fasole întreagă
- bomboane tari şi jeleuri
- bezele
- popcorn (porumb expandat), fulgi de cartofi, covrigi

Alte alimente de evitat în primele 12 luni:

- mese mixte, slănină, cârnăciori, tartine cu crenvurşti
- cartofi pai
- cremă de legume
- budinci, biscuiţi, bomboane, prăjituri
- sifon, punci sau băuturi de fructe, cafea sau ceai

Aceste alimente conțin prea multă grăsime şi/sau zahăr!

De reținut atunci când începeți alimentația cu hrană solidă:

- Nu adăugaţi sare, zahăr, grăsime, zeamă, ketchup şi condimente în hrana copilului.
- Puneţi în frigider imediat borcanele deschise cu alimente pentru copii cumpărate din magazin şi folosiţi-le în 48 de ore.
- Încălziţi doar cantitatea de hrană de care copilul are nevoie pentru fiecare alimentaţie.
- Folosiţi o farfurie mică pentru a hrăni copilul. Nu-l hrăniţi direct din borcan.
- Începeţi cu o cantitate redusă. Puteţi oricând suplimenta hrana dacă copilului îi este foame în continuare.
- Aruncaţi la gunoi mâncarea rămasă în farfurie.
- Folosiţi un blender, un storcător sau o maşină de tocat pentru copii pentru a prepara hrana. Mestecarea de către părinte nu este o modalitate sigură de a oferi hrana.
- Nu oferiţi albuş de ou până când copilul nu atinge vârsta de 1 an, deoarece există posibilitatea apariţiei unei reacţii alergice.
- Nu daţi copilului miere sau alimente care conţin miere!
- De la vârsta de 6 la 8 luni, oferiţi zilnic între 4 şi 6 oz de apă.
- La vârsta cuprinsă între 10 şi 12 luni, copilul ar trebui să mănânce majoritatea alimentelor de pe masă şi să înveţe să se hrănească singur. Vă puteţi aştepta ca în timp ce învaţă, copilul să fie murdar şi dezordonat.

Observaţie: aceste informaţii orientative sunt destinate pe zi pentru copii mici şi sănătoşi născuţi la termen; cantităţile de alimente pot varia în funcţie de fiecare copil mic. Pentru informaţii suplimentare privind alimentaţia copiilor, contactaţi biroul WIC de care aparţineţi sau medicul copilului. Aceste informaţii orientative sunt recomandări ale USDA şi pot fi găsite la www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

DHSS este un angajator de şanse egale/de acţiuni pozitive. Serviciile oferite sunt nediscriminatorii. Forme alternative ale acestei publicaţii destinate pentru persoanele cu dizabilităţi pot fi obţinute contactând Missouri Department of Health and Senior Services (Departamentul din Missouri al Serviciului pentru Sănătate şi Persoane Învârste) la 573-751-6204. Telefon pentru cetăţeni cu deficienţe de vorbire şi auz 800-735-2966. VOCE 1-866-735-2460.

Alimente pentru o creştere sănătoasă

DE LA NAŞTERE PÂNĂ LA 6 LUNI

American Academy of Pediatrics (Academia Americană de Pediatrie) recomandă exclusiv alăptatul la sân în primele şase luni şi continuarea alăptatului la sân cel puţin 12 luni şi chiar mai mult.

ALIMENTE		DE LA NAŞTERE PÂNĂ LA 4 LUNI	ÎNTRE 4 ŞI 6 LUNI	SFATURI DE ALIMENTAŢIE
LAPTE MATERN SAU LAPTE PRAF ÎMBOGĂŢIT CU FIER PENTRU SUGARI		Alăptare la sân: în funcţie de nevoi de la 8 până la 12 sau mai multe mese Lapte praf: între 0 şi 1 lună la 24 oz între 1 şi 4 luni la 32 oz	Alăptare la sân: 5 sau mai multe mese Lapte praf: între 26 şi 39 oz	În primul an, bebeluşii au nevoie de lapte matern sau de o formulă de lapte praf îmbogăţit cu fier pentru sugari. Sticla este destinată doar laptelui matern, laptelui praf pentru sugari sau apei. Eforturile de creştere sunt momentele în care copilul dumneavoastră poate să bea mai mult lapte matern sau lapte praf pentru sugari decât de obicei. Eforturile de creştere au loc în jurul perioadelor: • între 2 şi 4 săptămâni • la 6 săptămâni • la 3 luni • la 6 luni
APĂ		Niciuna	Niciuna	

INTRODUCEREA HRANEI SOLIDE ÎN JURUL VÂRSTEI DE 6 LUNI

Hrănirea copilului dumneavoastră cu alimente solide este o etapă emoţionantă. Pentru a începe alimentaţia cu hrană solidă se recomandă să aşteptaţi până când al dumneavoastră copil atinge vârsta de circa 6 luni. Medicul dumneavoastră de familie vă poate sugera să începeţi mai devreme dacă copilul dă semne că este pregătit pentru acest lucru. WIC nu furnizează alimente pentru copilul dumneavoastră înainte de vârsta de 6 luni.

Introducerea hranei solide înainte de vârsta de 4 luni poate:

- cauza înecare
- creşte riscul de apariţie a alergiilor la alimente
- cauza sugarilor să bea mai puţin decât cantitatea corespunzătoare de lapte matern sau de lapte pentru sugari

Veţi şti dacă bebeluşul dumneavoastră este pregătit pentru trecerea la alimentaţia solidă dacă poate:

- să stea în picioare singur sau cu puţin ajutor
- să-şi controleze mişcările capului şi gâtului
- să-şi deschidă gura atunci când vede mâncare
- să-şi ţină limba jos pentru a primi lingura
- să ţină mâncarea în gură şi s-o înghită, în loc s-o împingă afară

Primele alimente

Cerealele pentru copii îmbogăţite cu fier administrate cu linguriţa reprezintă cea mai bună alegere pentru prima alimentaţie cu hrană solidă a copilului dumneavoastră.

- Începeţi cu 1 - 2 linguriţe de cereale pentru copii, amestecate cu lapte matern, lapte praf sau apă.
- Aruncaţi cerealele nemâncate după fiecare alimentaţie.
- Oferiţi doar boabe de cereale pentru sugari de un singur fel, cum ar fi boabe de orez, de orz sau fulgi de ovăz. Cerealele de orez pot fi digerate cel mai uşor de copil. Hrăniţi cu cereale de boabe de grâu sau un amestec după vârsta de 8 luni.

Sfaturi pentru introducerea hranei solide:

- Oferiţi întotdeauna hrana pentru copii cu ajutorul unei linguriţe.
- Introduceţi un singur aliment nou la un moment dat. Aşteptaţi şapte zile înainte de a încerca un nou aliment, astfel oferind copilului timpul necesar adaptării. În acest fel, dacă copilul dumneavoastră are o anumită reacţie veţi şti care aliment a cauzat-o.
- Hrana pentru copii făcută acasă este uşor de preparat şi este mai ieftină. Spanacul, sfecla, napii, morcovii sau varza preparate acasă nu trebuie administrate copiilor înainte de vârsta de 6 luni din cauza cantităţii mari de nitraţi.
- Copilul dumneavoastră vă va aduce la cunoştinţă când este sătul. Întoarcerea capului din calea hranei, închiderea gurii, respingerea hranei şi încetinirea înghiţitului sunt semne că al dumneavoastră copil a mâncat suficient.
- Încercaţi să hrăniţi copilul atunci când toată familia mănâncă. Copilul dumneavoastră doreşte să fie alături de masa întregii familii.
- Nu daţi copilului miere sau alimente care conţin miere!

Dacă copilului dumneavoastră nu-i place un anumit aliment, oferiţi-i acel aliment doar ocazional. Apetitul copilului pentru hrană se schimbă frecvent.

Observaţie: aceste informaţii orientative sunt destinate pentru copii mici născuţi la termen, sănătoşi; cantităţile de alimente pot varia în funcţie de fiecare copil mic. Pentru informaţii suplimentare privind alimentaţia copiilor, contactaţi biroul WIC local sau medicul copilului.

WIC #618 Romanian (05/10)