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 șase luni de viață și continuarea alăptatului la sân timp de cel puțin 12 luni.

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 14 - 24 oz între 1 şi 4 luni 22 - 32 oz	Alăptare la sân: 5 sau mai multe mese Lapte praf: 26 - 39 oz	În primul an, bebelușii au nevoie de lapte matern sau de o formulă de lapte praf îmbogățit cu fier pentru sugari. Biberonul este destinat doar laptelui matern, laptelui praf pentru sugari sau apei. Puseurile de creștere sunt momentele în care bebelușul dumneavoastră poate să bea mai mult lapte matern sau lapte praf pentru sugari decât de obicei. Puseurile de creștere au loc aproximativ în următoarele perioade: • între 2 şi 4 săptămâni • la 6 săptămâni • la 3 luni • la 6 luni
APĂ		Niciunul	Niciunul	

INTRODUCEREA HRANEI SOLIDE ÎN JURUL VÂRSTEI DE 6 LUNI

Hrănirea copilului dumneavoastră cu alimente solide este o etapă incitantă. Pentru a începe alimentația cu hrană solidă se recomandă să așteptați până când copilul dumneavoastră atinge vârsta de circa 6 luni. Medicul dumneavoastră de familie vă poate sugera să începeți mai devreme în cazul în care copilul dă semne că este pregătit pentru acest lucru. Programul WIC [Femei, sugari și copii] nu furnizează alimente pentru bebeluși cu vârsta sub 6 luni.

Introducerea hranei solide înainte de vârsta de 4 luni poate:

- cauza înecare
- determina sugarii să bea o cantitate de lapte matern sau de lapte pentru sugari mai mică decât cea adecvată

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 îmbogățite cu fier administrate cu linguriţa și carnea pentru copii reprezintă alegeri excelente de alimente solide de început pentru bebelușul dumneavoastră.

- Începeți cu 1 – 2 linguri de cereale pentru copii, amestecate cu lapte matern, lapte praf sau apă sau cu 1 – 2 linguri de carne pentru copii.
- Aruncați cerealele nemâncate după fiecare masă.
- Oferiți doar cereale pentru sugari de un singur fel, cum ar fi orez, orz, grâu sau fulgi de ovăz. Cerealele mixte pot fi introduse după ce se stabilește că bebelușul poate tolera cerealele individuale.

Sfaturi pentru introducerea hranei solide:

- Oferiţi întotdeauna hrana pentru copii cu ajutorul unei linguriţe.
- Introduceți pe rând câte un singur aliment nou. Așteptați șapte zile înainte de a încerca un nou aliment, astfel oferind copilului timpul necesar adaptării. În acest fel, în cazul în care copilul dumneavoastră are o anumită reacție veți ști 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 va indica atunci când este sătul. Întoarcerea capului din calea hranei, închiderea gurii, respingerea hranei și încetinirea înghițitului sunt semne că bebelușul a mâncat suficient.
- Încercați să hrăniți copilul atunci când toată familia mănâncă. Bebelușul dorește să participe la masa întregii familii.
- Nu daţi copilului miere sau alimente care conţin miere!

În cazul în care copilului dumneavoastră nu-i place un anumit aliment, continuați să-i oferiți acel aliment ocazional. Gusturile copilului pentru alimente se schimbă frecvent.

Observație: aceste informații orientative sunt destinate pentru bebeluși sănătoși, născuți la termen; cantitățile de alimente pot varia în funcție de fiecare bebeluș. Pentru informații suplimentare privind alimentația bebelușilor, contactați biroul WIC local sau medicul copilului.

UN ANGAJATOR CARE OFERĂ ŞANSE EGALE/PROMOVEAZĂ ACŢIUNEA AFIRMATIVĂ. Servicii furnizate în mod nediscriminatoriu. Această instituție oferă șanse egale. WIC #618 Romanian (04/17)

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 îmbogățite cu fier sau terciuri de cereale îmbogățite (între 4 și 6 linguri) Pâine prăjită, bucățele mici de biscuiţi sau cereale uscate	Cereale pentru copii îmbogățite cu fier sau terciuri de cereale îmbogățite (între 4 și 6 linguri) Bucățele de pâine, tăieței, orez pasat, terci de porumb sau bucăți de turte moi
	Oferiți cereale pentru sugari de un singur fel, cum ar fi orez, orz, grâu sau fulgi de ovăz.	
SUC 100%	Sucul nu trebuie introdus în alimentația sugarilor înainte de vârsta de 1 an decât dacă este recomandat de un cadru medical. Dacă se recomandă sucul, dați numai suc 100% în cantități mici.	
LEGUME	Legume gătite strecurate sau pasate sau legume pentru copii cumpărate din magazin, cum ar fi dovlecel de iarnă, mazăre, fasole verde, morcovi, spanac, cartofi dulci și broccoli (între 3 și 4 linguri)	Legume fierte simple, pasate sau mărunțite în bucățele moi, mici (între 3 și 4 linguri)
FRUCTE	Fructe proaspete mărunțite sau pasate, cum ar fi banană, piure de mere, piersici sau pere sau fructe pentru copii cumpărate din magazin (între 3 și 4 linguri)	Bucățele mici, moi, de fructe proaspete decojite sau fructe conservate în apă sau suc, cum ar fi banană, pere, piersici sau pepene galben (între 3 și 4 linguri)
	Evitaţi deserturile cu fructe. Îndepărtaţi seminţele şi sâmburii fructului.	
HRANĂ BOGATĂ ÎN PROTEINE	Pui sau carne bine fiartă, simplă, strecurată, pasată sau carne pentru copii cumpărată din magazin (între 1 și 2 linguri), ou, fasole pasată, iaurt simplu	Carne macră tocată sau mărunțită bine făcută, pui, pește, ou, brânză ușoară, iaurt simplu, brânză de vaci și fasole pasată (între 1 și 3 linguri)

SFATURI DE ALIMENTAŢIE

Evitaţi următoarele alimente care pot cauza înecare:

- bucăți mari de legume crude (precum morcov, țelină, conopidă și broccoli)
- struguri, fructe de pădure sau cireșe întregi, bucățele de pepene galben și bucăți mari de fructe crude
- alimente care formează cocoloașe sau sunt lipicioase, cum ar fi fructele uscate sau stafidele
- tartine cu crenvurști, cârnăciori, bucăți de carne tari sau mari
- bucăți mari de brânză sau baghete de brânză
- straturi groase de unt de arahide și de alte nuci
- nuci, semințe și boabe întregi (cum ar fi fasole neagră sau lima)
- bomboane, jeleuri, caramele și bezele
- popcorn, fulgi de cartofi, covrigi și gustări similare

Alimente de evitat în primele 12 luni
(Aceste alimente conțin prea multe grăsimi și/sau zahăr):

- mese formate din alimente mixte, slănină, cârnăciori, tartine cu crenvurști
- cartofi pai
- cremă de legume
- budinci, fursecuri, bomboane, prăjituri
- sifon, băuturi de fructe, suc, cafea, ceai

De reţinut atunci când începeţi alimentaţia cu hrană solidă:

- Nu adăugaţi sare, zahăr, grăsime, sos, 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 masă.
- Folosiți un castronel pentru a hrăni copilul cu alimente solide. Nu-l hrăniți direct din borcan.
- Începeți cu o cantitate redusă. Puteți oricând suplimenta hrana în cazul în care copilului îi este foame în continuare.
- Aruncați la gunoi mâncarea rămasă în castronel.
- Folosiți un blender, un storcător sau o mașină de tocat pentru copii pentru a prepara hrana. Mestecarea de către părinte nu este o modalitate sigură de a oferi hrana.
- Nu daţi copilului miere sau alimente care conţin miere!
- De la vârsta de 6 - 8 luni, oferiţi zilnic între 4 şi 6 oz de apă.
- De la vârsta de 10 - 12 luni, copilul ar trebui să mănânce majoritatea alimentelor de pe masă și să învețe să se hrănească singur. Vă puteți aștepta ca în timp ce învață, copilul să fie murdar și dezordonat.

Observație: aceste informații orientative sunt destinate hrănirii zilnice a bebelușilor sănătoși, născuți la termen; cantitățile de alimente pot varia în funcție de fiecare bebeluș.
Pentru informații suplimentare privind alimentația copiilor, contactați biroul WIC de care aparțineți sau medicul copilului.

Referințe:

- *Nutriția și hrănirea sugarilor: Un ghid pentru utilizarea în programele WIC și CSF*, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Revizuit 2009.
- *Nutriția pediatrică (ediția a șaptea)*, Academia Americană de Pediatrie, Elk Grove Village, IL, 2014.
- *Academia Americană de Pediatrie, Comisia pentru prevenirea vătămărilor, violenței și intoxicațiilor. Prevenirea înecării în rândul copiilor.* Pediatrics, 2010; 125:601-607.

Missouri WIC — Eat Healthy. Stay Well.
Missouri DHSS — Department of Health and Senior Services