



# CAMPANIA SĂNĂTATEA "PE LIMBA TA"

- ✓ HIDRATAREA
- ✓ SOMNUL ȘI ODIHNA
- ✓ JOACA ÎN AER LIBER
- ✓ ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ





# HIDRATAREA LA COPIL

Hidratarea este extrem de importantă pentru copiii de vârstă preșcolară și școlară, deoarece susține dezvoltarea lor fizică și mentală.

Copiii au nevoie de mai multă apă raportat la greutatea lor corporală decât adulții și sunt mai vulnerabili la deshidratare, mai ales pentru că nu își recunosc mereu senzația de sete.

Pentru un start bun, oferiți copiilor un pahar cu apă imediat după trezire.

Când copiii sunt bine hidratați, ei au mai multă energie, o mai bună capacitate de concentrare, memorie, atenție și o dispoziție echilibrată ceea ce le susține învățarea și performanța școlară.

Acest lucru îi ajută să fie mai activi, să învețe mai ușor și să se implice în activitățile de zi cu zi.

În schimb, deshidratarea poate duce la oboseală, dureri de cap, iritabilitate și poate afecta performanța școlară și starea generală.

Totodată, hidratarea ajută digestia și previne constipația, probleme destul de frecvente la această vârstă.

Apa este necesară în procesele fiziologice ale corpului, inclusiv pentru curățarea și eliminarea toxinelor și a reziduurilor care rezultă din metabolism

Corpul copiilor conține un procentaj mai mare de apă decât cel al adulților.

La naștere, nou născuții au aproximativ 75-80% apă în corp, iar pe măsură ce cresc, acest procent scade treptat.

În jurul vârstei de 1 an, procentul scadea la 65%.



# METODE

prin care copiii pot fi încurajați să se hidrateze:

Pentru a încuraja hidratarea la copii, e bine să le oferim apă într-un mod atractiv și accesibil, să le reamintim constant să bea, mai ales în timpul activităților fizice când sunt prea absorbiți de joacă pentru a-și aminti să bea, și să le explicăm, pe înțelesul lor, de ce apa este esențială pentru sănătatea lor. Apa nu trebuie consumată în timpul meselor deoarece diluează sucurile gastrice.

În primul rând, apa ar trebui să fie întotdeauna accesibilă. Existența sticlelor de apă să fie la îndemâna copiilor, fie la școală, acasă sau în ghiozdan. Pot fi folosite paie sau sticle colorate și amuzante, care îi atrag pe micuți.

De asemenea, de impact poate fi și stabilirea unor pauze de hidratare, mai ales în timpul activităților sau în zilele toride de vară când necesarul de apă crește.

Pentru un plus de gust, pot fi adăugate câteva felii de fructe (cum ar fi lămâie sau căpșuni) în apă, fără zahăr adăugat. Acest lucru poate face apa mai atractivă pentru copii.





# Somnul și odihna la copil



Somnul și odihna sunt esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor. În timpul somnului, corpul și creierul lor se recuperează și procesează informațiile acumulate peste zi, ceea ce sprijină atât dezvoltarea fizică, cât și cea cognitivă. Somnul adecvat îmbunătățește memoria, capacitatea de concentrare și reglarea emoțiilor, ajutându-i să fie mai atenți, mai echilibrați și mai rezistenți la stres.

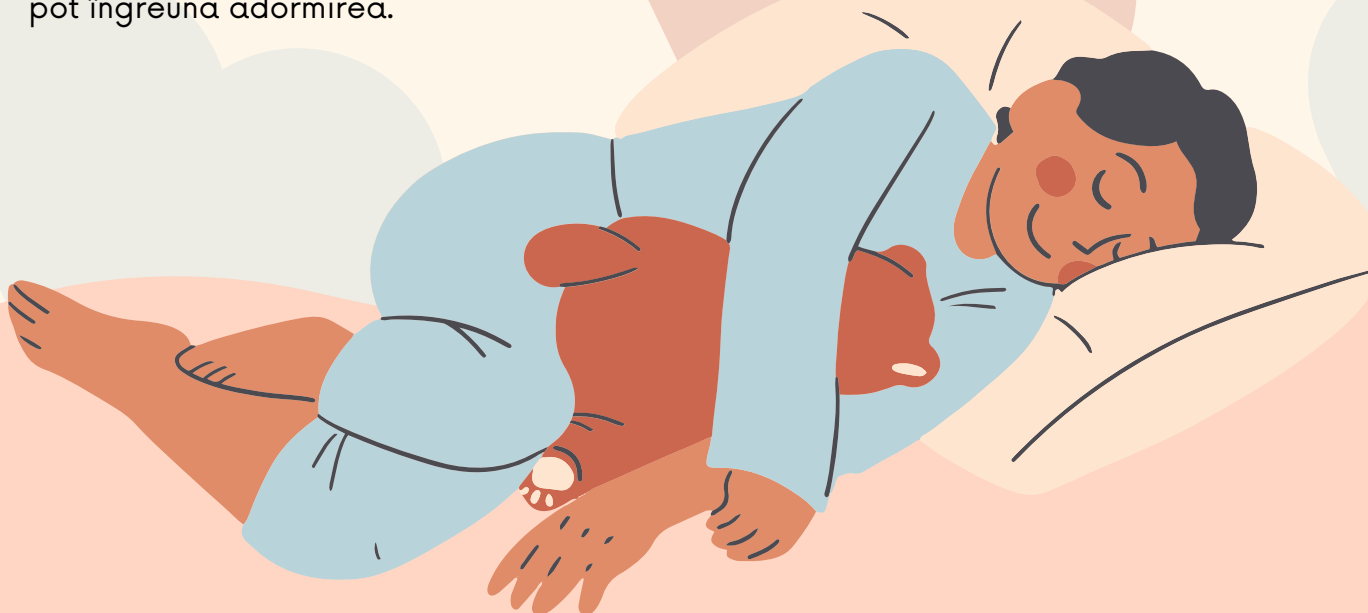
✓ Lipsa somnului poate duce la iritabilitate, probleme de comportament și scăderea performanței școlare. Un program de somn regulat și un mediu liniștit contribuie la o odihnă de calitate, sprijinind astfel dezvoltarea sănătoasă a copilului.

✓ Somnul este extrem de important pentru copii, deoarece susține atât dezvoltarea fizică, cât și pe cea mentală. În timpul somnului, organismul eliberează hormoni de creștere, iar creierul procesează informațiile și întărește conexiunile neuronale.

✓ Astfel, un somn de calitate contribuie la sănătatea generală a copilului și la bunăstarea lui emoțională.

# RECOMANDĂRI PENTRU UN PROGRAM DE SOMN SĂNĂTOS LA COPII:

1. Este bine a fi stabilită o rutină de culcare constantă. Aceasta poate include activități relaxante, precum cititul, povestitul sau ascultatul de muzică liniștită care ajută la semnalizarea creierului că este timpul să se relaxeze.
2. Crearea unui mediu de dormit confortabil este la fel de importantă. Asigură-te că dormitorul este întunecos, liniștit și la o temperatură confortabilă. Folosirea draperiilor opace poate ajuta la blocarea luminii.
3. Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor înainte de culcare este crucială. Lumina albastră emisă de telefoane, tablete și televizoare poate suprima producția de melatonină, hormonul care reglează somnul. Încurajează activități liniștitoare în locul utilizării dispozitivelor.
4. Asigurarea timpului optim de somn adecvat fiecărei vârste. De exemplu, copiii preșcolari au nevoie de aproximativ douăsprezece până la cincisprezece ore de somn pe zi, în timp ce școlarii pot necesita între nouă și zece ore. Verificarea și respectarea acestor intervale de somn poate face o mare diferență în starea de bine a copilului.
5. Activitatea fizică pe parcursul zilei este benefică, dar se recomandă a fi evitate exercițiile intense cu puțin timp înainte de culcare. Exercițiile pot energiza organismul și pot îngreuna adormirea.



Aceste sugestii pot contribui la un somn odihnitor oglindit în sănătatea generală a copiilor.

# Joaca în aer liber

Expunerea la lumină naturală și la soare este foarte importantă pentru copii din mai multe motive. În primul rând, soarele ajută la producerea vitaminei D, esențială pentru sănătatea oaselor și a sistemului imunitar. Aceasta ajută la absorbția calciului, ceea ce este crucial pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

În plus, expunerea la lumină naturală poate îmbunătăți starea de spirit, reducând riscurile de anxietate și depresie. Lumina naturală ajută la reglarea ritmului circadian, ceea ce le permite copiilor să doarmă mai bine. De asemenea, joaca în aer liber stimulează activitatea fizică și interacțiunea socială, contribuind la dezvoltarea sănătoasă a abilităților motorii și a celor sociale.

Se va evita expunerea excesivă la soare a copiilor, mai ales în orele de vârf vara, dar și în zilele însorite de primăvară sau toamnă. Pot fi folosite pălării, haine adecvate, ochelari de soare și cremă de protecție solară.

Sportul susține creșterea sănătoasă a oaselor și mușchilor. Activitățile fizice, în special cele care implică mișcări de impact, precum alergarea și săriturile, ajută la formarea unor oase puternice și la dezvoltarea armonioasă a mușchilor.

Mișcarea în aer liber îmbunătățește circulația sângelui către creier și poate susține abilitățile cognitive, cum ar fi atenția, memoria și viteza de reacție, contribuind astfel la o mai bună performanță școlară.

Exercițiile fizice stimulează eliberarea de endorfine, care contribuie la reducerea anxietății și îmbunătățirea stării de spirit, susținând echilibrul emoțional al copiilor, iar sporturile de echipă încurajează colaborarea, respectul pentru reguli și munca în echipă, dezvoltând în același timp prietenii și încrederea în sine.

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), copiii și adolescenții cu vârsta între 5 și 17 ani ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de activitate în fiecare zi. Aceasta poate include activități precum alergarea, mersul pe bicicletă, jocurile de echipă, fotbalul, dansul, etc.



## Sugestii pentru a asigura o expunere sănătoasă la soare pentru copii:

Încurajarea activităților în aer liber dimineața devreme sau după-amiază, când soarele nu este atât de puternic. Astfel, riscul de arsuri solare este mai mic.

Copii vor fi îmbrăcați cu haine ușoare, dar cu mâneci lungi și pălării cu boruri largi pentru a-i proteja de soare.

Vor fi folosite creme pentru protecție solară cu un factor SPF (Sun Protection Factor) ridicat pe pielea expusă cu aproximativ treizeci de minute înainte de a ieși afară și vor fi reaplicate la fiecare două ore, sau mai des dacă copilul se joacă în apă sau transpiră.

Nu trebuie uitat consumul de lichide suficiente în timpul activităților în aer liber, pentru a preveni deshidratarea.

Astfel, copiii se pot bucura de soare și de aer liber, beneficiind totodată de protecția necesară.



# ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

## Spune-mi ce alegeri faci...

Alimentația sănătoasă este esențială pentru copii, în special pentru cei de vârstă preșcolară și școlară, deoarece sprijină creșterea, dezvoltarea și funcționarea lor optimă. O dietă echilibrată oferă nutrienții necesari pentru energie, concentrare și o creștere armonioasă.

Cantitatea de alimente pe care un copil ar trebui să o consume la o masă este fix cât mărimea pumnului său.

Legumele și fructele ar trebui să fie parte din fiecare masă, deoarece sunt bogate în vitamine, minerale și fibre. De asemenea, sursele de proteine sănătoase, cum ar fi carnea slabă, peștele, ouăle, fasolea și nucile, sunt cruciale pentru dezvoltarea musculară.

Carbhidrații complecși sunt sursa principală de energie. Aceștia se regăsesc în pâinea integrală, orezul brun, quinoa, cerealele și pastele integrale oferind energia necesară pentru activitățile zilnice. Alimentele procesate care conțin zahăr adăugat și băuturile carbogazoase pot duce la probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea.

Este important consumul unei varietăți de produse care se regăsesc în toate cele cinci grupe alimentare.

Încurajează copilul să mănânce fructe și legume de diferite culori, deoarece fiecare culoare oferă nutrienți diferiți. Pot fi preparate smoothie-uri cu fructe și legume sau gustări sănătoase, cum ar fi morcovi sau ardei cu hummus.

Proteinele susțin dezvoltarea musculară, imunitatea și funcționarea optimă organismului. Acestea se regăsesc în carnea slabă, pește, ouă și surse vegetale precum fasolea, linte și nucile.

Produsele lactate conțin calciu și sunt excelente pentru sănătatea oaselor, așa că se poate opta pentru lapte, iaurt, kefir și brânză. Recomandăm limitarea alimentelor bogate în zaharuri adăugate, grăsimi saturate, precum și cele care au aport crescut de sare (biscuiți sărați, mezelurile, clipsurile, cașcavalul sărat).

Gustările sănătoase, cum ar fi fructele proaspete, iaurtul natural, nucile și legumele, pot fi alternative excelente la produsele procesate.

Zahărul în exces și sucurile îndulcite, afectează sănătatea dentară favorizând dezvoltarea bacteriilor responsabile de carii, influențează negativ imunitatea, energia și comportamentul dar și riscul de apariție a obezității.

Apa se consumă regulat, mai ales în timpul activităților fizice, pentru a preveni deshidratarea.

Aceste obiceiuri alimentare sănătoase nu doar că susțin creșterea și dezvoltarea, dar îi ajută pe cei mici să aibă un sistem imunitar mai puternic și o stare de generală bună.

Implementarea alimentației sănătoase la copii poate fi făcută treptat și cu răbdare.

Alegerile sănătoase încep acasă și se continuă în colectivitate. Mesele trebuie să conțină alimente proaspete, precum fructe și legume, cereale integrale, nuci și semințe.

Copiii pot fi încurajați și implicați în bucătărie la procesul de gătit prin oferirea posibilității de a alege ingredientele pentru prepararea meselor. Acest lucru poate crește interesul lor pentru alimentele sănătoase.

Mesele pot fi atractive. Se pot folosi farfurii colorate, iar fructele și legumele pot fi aranjate într-un mod plăcut, creând forme amuzante pentru sandvișuri sau diferite gustări ori salate.



Stabiliți o rutină zilnică. Oferirea meselor și gustărilor la ore regulate. Acest lucru îi ajută pe copii să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și să învețe să își asculte corpul când le este foame.

Încercarea unor alimente noi poate fi o provocare. Fiți deschiși la experimentare și oferiți-le ocazii de a gusta diferite legume și fructe. Uneori, poate fi nevoie de mai multe încercări pentru ca un copil să accepte un aliment nou.

Putem fi un exemplu inclusiv prin alimentele pe care le consumăm. Când văd că adulții fac anumite alegeri, copii sunt mai predispuși să le imite.

Evitați să folosiți alimentele ca recompense sau pedepse. În loc să le interziceți anumite alimente, explicați-le că este în regulă să se bucure din când în când de ceva ce nu ar trebui consumat zilnic.

Aceste strategii pot ajuta la crearea unor obiceiuri alimentare sănătoase care vor dura o viață întreagă.

### **Câteva sugestii suplimentare pentru a implementa o alimentație sănătoasă la copii:**

- Pregătiți gustări ușor accesibile, cum ar fi iaurtul cu fructe, felii de legume cu hummus, nuci, fistic, migdale sau combinații de măr cu biscuiți integrali. Aceste opțiuni sunt mai sănătoase și îi ajută să rămână energici între mese.
- Încurajați mesele în familie. Acest lucru nu doar că promovează comunicarea, dar le oferă copiilor un exemplu pozitiv de comportament alimentar.
- Varietate și diversitate. Schimbați meniul săptămânal pentru a include tipuri diferite de alimente. Încercați rețete noi și combinați ingrediente pentru a le face mesele interesante. De exemplu, puteți face pizza cu legume, supe de roșii cu quinoa sau salate colorate. Fiți creativi cu prezentarea alimentelor. Folosiți boluri de diferite forme, aranjați alimentele în moduri distractive sau transformați fructele și legumele în „amprente” de animale. Acest lucru poate face mesele mai atractive.
- Organizați activități de grădinărit. Dacă aveți posibilitatea, plantați o grădină mică sau chiar câteva plante de ierburi în ghivece. Implicarea în grădinărit îi ajută să înțeleagă de unde provin alimentele și să aprecieze mai mult legumele și fructele.
- Discutați despre importanța alimentației sănătoase. Învățați-i despre beneficiile alimentelor pe care le consumă. Puteți face acest lucru prin povești sau jocuri educative care să le arate cum alimentele sănătoase îi ajută să fie puternici și plini de energie.
- Implicați copii la planificarea meselor. Aceasta le va da un sentiment de responsabilitate și le va oferi ocazia să aleagă alimentele sănătoase pe care le preferă.

# ȘTIAȚI CĂ...



**Mâncarea influențează starea de spirit** – Consumul de alimente bogate în Omega-3 (ca somonul, nucile, semințele de in, budinca de chia sau semințele de in cu iaurt) este asociat cu reducerea riscului de depresie precum și de reducere a colesterolului și trigliceridelor responsabile de apariția plăcilor de aterosclerose din artere.

**Proteinele sunt cărămizile organismului** – Proteinele sunt esențiale pentru dezvoltarea mușchilor, oaselor și țesuturilor. Surse bune regăsim în carnea slabă, ouă, lactate, fasole, nuci, pește, linte, năut, quinoa, chia, nuci și fistic.

**Legătura dintre alimentație și somn** – Alimentele bogate în triptofan, cum ar fi ouăle, carnea de curcan și lactatele, ajută la producerea serotoninei și melatoninei, două substanțe care reglează somnul și starea de bine.

**Gustările sănătoase pot îmbunătăți concentrarea** – Fructele de pădure, nucile și semințele sunt gustări excelente pentru creier, deoarece sunt bogate în antioxidanți și grăsimi sănătoase, care susțin funcționarea optimă a creierului și îmbunătățesc concentrarea.

**Importanța hidratării** – Creierul conține 75% apă, iar deshidratarea chiar și ușoară poate afecta atenția, memoria pe termen scurt și capacitatea de concentrare. Copiii și adulții trebuie să consume suficiente lichide pentru a susține funcțiile cognitive și fizice.

**Alimentația influențează dezvoltarea oaselor** – Nutrienții precum calciul și vitamina D sunt esențiali în copilărie și adolescență pentru dezvoltarea oaselor puternice, prevenind problemele osoase mai târziu în viață.

**Coloritul vibrant indică nutrienți diferiți** – Fiecare culoare în fructe și legume este asociată cu anumite vitamine și antioxidanți. De exemplu, morcovii și dovleacul (portocalii) sunt bogăți în vitamina A, care susține vederea și sănătatea pielii, iar spanacul și broccoli (verzi) sunt pline de fier și folat, esențiale pentru dezvoltarea celulară.

**Fructele și legumele susțin imunitatea** – Bogate în vitamine precum C și A, aceste alimente ajută la întărirea sistemului imunitar, protejând copiii de răceli și alte infecții comune.

În sezonul rece, scade rezistența la infecții fiind un moment propice pentru a consuma o cantitate crescută de vitamina C, regăsită în: ardei gras, castraveți, varză, lobodă, spanac, gulii, citrice, măceșe, fragi, portocale.

**Lipsa unui aport adecvat de vitamină B2**, poate determina o stare de oboseală. Surse cu conținut bogat de vitamina B2 găsim în ficatul de vită, carnea de vită, pâine.

**Vitamina E are un puternic efect antioxidant**, sprijină sistemul imunitar, asigură metabolismul zaharurilor, ajută la cicatrizarea rănilor, ajută la menținerea sănătății vaselor de sânge, a ochilor și a epidermei. Vitamina E poate fi găsită în natură, într-o varietate de cereale, nuci, în uleiul de pește, uleiul de germeni de porumb și grâu, arahide, ouă, struguri și avocado. Prăjirea uleiului determină distrugerea vitaminei E, de aceea aceasta trebuie consumată crud.

**Burtică fericită** – Majoritatea fructelor și legumelor sunt o sursă excelentă de fibre, care ajută la menținerea unui sistem digestiv sănătos și previn constipația.

**Hidratarea prin alimente** – Fructele și legumele au un conținut ridicat de apă, contribuind la hidratarea organismului. Acest lucru este important în special pentru copii, care sunt predispuși la deshidratare.



# Piramida alimentației sănătoase

