

COPIII SĂNĂTOȘI AI BUCUREȘTIULUI

Ghid de alimentație sănătoasă și activitate fizică pentru părinți



Dragi Părinți,

Știm că vă doriți tot ce e mai bun pentru copiii dumneavoastră, ca ei să crească sănătoși și să devină tineri și adulți cu o stare de sănătate excelentă. În acest sens dorim să vă ajutăm cu câteva sfaturi și mesaje prin care să fiți parte activă la protejarea sănătății copiilor voștri, la prevenirea bolilor, la asigurarea calității vieții lor.

Plecând de la dorința de a avea copii și tineri sănătoși, Primăria Municipiului București prin Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București alături de Institutul Național de Sănătate Publică, Inspectoratul Școlar al Municipiului București și Federația Națională a Asociațiilor de Părinți - Învățământ Preuniversitar demarează Campania "Copiii sănătoși ai Bucureștiului". Această campanie este dedicată însușirii unor comportamente sănătoase de către copii și adolescenți privind cei doi piloni ai unei stări de sănătate optime: ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ și ACTIVITATEA FIZICĂ.

Obiceiurile alimentare sănătoase precum consumul de apă, de legume și fructe, servirea zilnică a micului dejun, însoțite de practicarea susținută a activităților fizice previn surplusul de greutate, obezitatea, precum și bolile asociate la vârsta adultă: boli cardiovasculare, diabet, boli osteo-articulare, unele cancere.

Copiii care învață de mici să consume zilnic micul dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să își prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa, la rândul lor, copiii pe baza acestor principii.

Ghidurile dietetice recomandă ca orice copil și adolescent:

- să consume zilnic legume și fructe, alături de cereale (inclusiv pâine, orez, paste și tăiței) preferabil integrale;
- carne slabă, pește sau pasăre, lapte, iaurt și brânză proaspătă;
- să aleagă apa ca băutură;
- să aleagă în meniu alimente cu conținut redus de sare, de zahăr și de aditivi;
- să facă exerciții fizice zilnice în aer liber.

Astfel, o dietă sănătoasă și activitatea fizică reduc riscul obezității în viața adultă, asigurând, de asemenea, o dezvoltare armonioasă.

Părinții sunt responsabili de alegerea alimentelor, ei hotărăsc ce gătesc. Pentru copiii mici părinții stabilesc cantitatea și orarul meselor, iar exemplul lor se regăsește și în alegerile de stil alimentar și de viață făcute de copil.

Pentru a asigura o creștere adecvată și o viață sănătoasă copiilor dumneavoastră este necesar să aveți în vedere câteva măsuri:

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro



1) Măsuri adresate regimului alimentar:

- ajustați mărimea porțiilor, astfel încât să asigurați un necesar adecvat de calorii;
- limitați consumul de grăsimi, în special al celor saturate, al alimentelor cu o concentrație crescută de zahăr și cu un aport energetic crescut;
- evitați suplimentarea alimentelor cu zahăr și grăsimi atunci când sunt preparate în casă;
- promovați consumul de fructe, legume și alimente integrale.



2) Măsuri adresate activității fizice:

- asigurați-vă de practicarea unei activități fizice zilnice, moderat – intensă de 60 de minute la copii;
- promovați transportul activ: mersul pe jos, cu bicicleta;
- limitați timpul petrecut în activități sedentare: jocuri pe calculator, vizionări tv, internet;
- implicați copiii în activități sportive și jocuri active.

Campania noastră urmărește să promoveze:

- 1) Consumul de apă în detrimentul sucurilor îndulcite;
- 2) Consumul a 3 porții de legume și 2 porții de fructe pe zi;
- 3) Consumul zilnic al micului dejun;
- 4) Practicarea a 60 de minute de activități fizice zilnic, de preferință în aer liber.

De ce ne-am stabilit aceste obiective?



Studii europene realizate după un model unitar, inclusiv în țara noastră (HBSC – health behavior school children) desfășurate în perioada 2005 – 2016 au arătat date îngrijorătoare pentru România:

- consumul de fructe și mai ales legume scade cu vârsta, băieții fiind cei care consumă cele mai puține legume și fructe (doar 25% din băieții de 15 ani consumă zilnic fructe și legume, față de aproximativ 45% din fetele de 11-13 ani).
- în mod similar, procentul elevilor care iau micul dejun în fiecare zi de școală scade cu vârsta, situându-se între 57% la băieții de 11 ani și 36,2% pentru fetele de 15 ani.
- în schimb, mai mult de un sfert din elevii cu vârste între 13 și 15 ani consumă băuturi carbogazoase zilnic și mai mult de o treime consumă dulciuri concentrate în fiecare zi.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax:021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

- În ceea ce privește activitatea fizică riguroasă, procentul a fost mai mare la băieții de 11 ani care au efectuat astfel de activități în 39% din cazuri, față de cei de 15 ani care au desfășurat activitate fizică intensă în procent de 20% și de fetele de 15 ani care au fost active din punct de vedere fizic doar în procent de 11%.

Aceste studii au arătat pe de o parte că obiceiurile sănătoase de alimentație și activitate fizică nu sunt prezente la majoritatea copiilor, iar pe de altă parte că, pe măsură ce cresc, copiii renunță la obiceiurile sănătoase, în favoarea obiceiurilor nesănătoase, precum consumul de alimente fast food, supraprocesate și concentrate, și a activităților sedentare: jocurile pe calculator, tabletă, privitul la televizor, smartphone.



1. Promovarea consumului de apă potabilă în rândul copiilor, scăzând consumul de sucuri îndulcite

Apa este cel mai important nutrient pentru toate formele de viață.

O persoană poate supraviețui fără să bea apă, la temperaturi optime, aproximativ o săptămână. În condiții climatice nefavorabile, diaree severă sau vărsături severe, pierderea de apă poate provoca decesul copilului în decurs de câteva ore. Lipsa severă de apă duce rapid la deshidratare. O deshidratare cronică ușoară poate afecta în mod negativ sănătatea, starea de bine și performanțele copilului.

În organism, apa are rol de transport al substanțelor nutritive spre celule, de eliminare a substanțelor nefolositoare organismului, de reglare a temperaturii corpului; de aceea, o hidratare bună a organismului se face cu apă potabilă.

În cazul în care consumă suficiente legume și fructe, un copil în vârstă de 4-6 ani are nevoie de aproximativ 0,8 l lichide/zi, cantitatea crescând odată cu vârsta, ajungând la 1,2 litri pentru vârsta de 9-13 ani și la până la 1,5 l lichide/zi pentru vârsta de 14-15 ani.

Lichidele trebuie să fie reprezentate în primul rând de apă potabilă și într-o măsură mai mică de ceai neîndulcit de plante. Sucul natural de fructe (obținut direct din storcătorul de fructe) este considerat aport de lichide doar dacă este diluat cu apă (2 părți de apă la 1 de suc). Nediluat, 1 pahar cu suc de fructe proaspete reprezintă o porție de fructe.

În condiții de suprasolicitare – sport, joacă la temperaturi înalte – necesarul de lichide se poate dubla.

Copilul trebuie să bea lichide înainte de a i se face sete, pentru că senzația de sete se instalează adesea când există deja deficit de lichide în organism. Una dintre cauzele lipsei de concentrare, a durerilor de cap, a oboselii poate fi și aportul insuficient de lichide.

Băuturile acidulate sau nu, îndulcite cu zahăr sau cu îndulcitori, numite în general „sucuri” nu trebuie să reprezinte sursă de lichide pentru organism.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

Ele conțin, pe lângă apă, mult zahăr, dar și o serie de alți constituenți (aditivi alimentari), mulți dintre ei având o acțiune negativă asupra organismului – de exemplu, provoacă hiperactivitate și tulburări de concentrare.

Prin consumul ridicat de băuturi ce conțin zahăr se reduce consumul de lapte și de lactate. Ca urmare, scade aportul de vitamine și minerale, în special calciu, vitaminele D, A, B2, B12, B6.

Sănătatea dinților copiilor poate fi menținută și prin reducerea consumului de zahăr, inclusiv a ceaiurilor îndulcite, chiar și cu miere. O doză de suc (aproximativ 250-330 ml) conține o cantitate de până la 10 lingurițe de zahăr ! Este practic vorba mai mult de un produs din grupa dulciurilor decât din cea a lichidelor. Pare neverosimil, deoarece nu percepem gustul intens dulce al unui pahar de suc, însă, zeama de lămâie, dar mai cu seamă acizii (acid citric, acid ascorbic etc), concentratul de fructe, sarea și dioxidul de carbon „ascund” zahărul. În plus, cu cât un lichid e mai rece, cu atât pare mai puțin dulce.

După ce copilul consumă alimente solide, pofta de mâncare îi scade conform numărului de calorii ingerate.

După consumul de lichide îndulcite, organismul nu mai este capabil să își adapteze apetitul la cantitatea de calorii, fiecare băutură îndulcită contribuind la creșterea în greutate a copiilor.

Idei pentru stimularea consumului de apă:

- Oferiți copilului suficiente lichide pe zi. Puneți apă potabilă la dispoziția copilului : acasă, în mașină, în ghiozdan;
- Faceți apa să pară mai atractivă ! Puteți pune în pahar o felie de lămâie, de portocală, o bucățiță de pepene roșu sau de castravete.
- Oferiți copilului drept cadou o cană sau un pahar, personalizate, frumos colorate, din care să bea apă cu plăcere.

În cazul în care copilul dorește neapărat să bea un suc, îi puteți oferi un amestec format din o treime suc proaspăt de fructe și două treimi apă. Este mai sănătos decât sucul de la magazin.

Vorbiți cu copilul despre importanța consumului de apă.

2. Promovarea consumului de fructe și legume

Fructele și legumele conțin multe vitamine, minerale, antioxidanți, substanțe cu efect benefic în dezvoltarea armonioasă a organismului, de întărire a sistemului imunitar, de prevenire a unor boli cum ar fi: diabetul, bolile cardiovasculare și cancerul, pe parcursul vieții.



Alimentația sănătoasă se deprinde încă din copilărie; ca urmare, copiii trebuie să fie învățați să consume multe fructe și legume, iar adulții sunt modelul pe care ei îl urmează.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

Disponibilitatea copiilor de a accepta legume și fructe este maximă până la 1 an și se reduce după această vârstă și în perioada preșcolară, când refuzul alimentelor noi (neofobia) este maximă.

Părinții trebuie să aibă în vedere ca fructele și legumele consumate să fie cât mai diversificate, copiii să nu consume timp îndelungat același tip de fruct sau legumă.

Alegeți fructe și legume de sezon, deoarece conțin cele mai multe vitamine și minerale și în plus, sunt și mai convenabile ca preț.

Ideal este ca fructele și legumele să fie consumate în stare crudă, apoi în ordinea eficienței sub formă de sucuri proaspăt stoarse, fructe/legume congelate, uscate, preparate la abur, fierte, murate.

Cantitatea optimă de fructe și legume consumate într-o zi s-a dovedit a fi de 5 porții: 3 porții de legume și 2 porții de fructe. O porție reprezintă cantitatea de legume sau de fructe care încapă în mâna copilului. Anexat piramidei alimentare, regăsiți dozarea porțiilor în funcție de tipul de aliment.

Legumele și fructele pot fi oferite ca atare la gustări. Legumele pot fi puse în salate, în sandwich-uri sau pot însoți brânzeturile la micul dejun sau cină. De asemenea pot fi consumate ca salată la prânz sau cină.

Sugestii pentru repartizarea la mese a celor 5 porții de legume și fructe: la micul dejun se consumă cereale cu lapte și bucățele de banană, la gustare legume crude (de exemplu, morcovi, ardei, castravete) tăiate runde sau bețișoare, la prânz spaghetti cu sos de legume, la gustarea de după-masă iaurt și căpșuni proaspete sau fructe uscate, iar seara pâine cu brânză și ridichi sau roșii.

Idci pentru creșterea consumului de legume și fructe:

- Fiți model pentru copilul/copiii dumneavoastră. Luați masa împreună.
- Copilul va fi determinat să mănânce fructe și legume dacă sunt prezentate atractiv: chipuri umane sau alte modele, desene cu legume sau fructe.
- Oferind copilului fructe, legume de culori diferite, veți stimula dorința acestuia de a le mânca.
- Recompensarea consumului de legume și fructe nu este cea mai bună opțiune. Dacă totuși apelați la ea, recompensa trebuie să constea în vorbe bune, cărți, ieșiri la locuri de joacă etc. În nici un caz nu recompensați copiii cu dulciuri sau mâncăruri de tip fast-food.
- Intrebați de fiecare dată copilul ce fructe și legume preferă și în ce fel preparate;



DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

- Consultați copilul când mergeți la cumpărături sau când stabiliți ce tip de salată (de legume sau de fructe) veți prepara;
- Puteți camufla legume mai puțin acceptate (brocoli, ciuperci, spanac, țelină) în sucuri de fructe, în chifteluțe, omlete, paste etc, dar puteți camufla și fructe precum nucile sau bananele în bolul cu lapte și cereale.
- Eliminați din casă produse nesănătoase, precum ciocolata sau bomboanele. Astel, copilul nu va fi tentat să le mai consume.
- Păstrați la îndemână fructe și legume proaspete pe care copilul să le poată „ronțâi” dacă dorește, între mese.



Cum procedăm cu copiii mofturoși ?

Hrănirea copiilor mici poate fi o experiență provocatoare. Copiii preșcolari au adesea un apetit redus, precum și preferințe și aversiuni culinare bine definite.

Sfaturi și sugestii

Nu renunțați! Continuați să oferiți copiilor alimente sănătoase. Copiii pot avea nevoie să vadă un produs alimentar de 10 până la de 15 ori înainte de a dori să-l încerce. Prezentați-le alimentele noi în moduri diferite și împreună cu alte alimente familiare.

Consolidare. Încurajați comportamentele sănătoase la copiii mici. Atunci când mănâncă ceva sănătos încurajați-i, chiar dacă este vorba doar de o îmbucătură.

Fiți un exemplu. Lăsați copiii să vă vadă mâncând și savurând alimente sănătoase. Implicați copiii mici în achiziționarea și prepararea hranei sănătoase.

Fiți consecvenți. Mâncați la ore fixe, atât mesele principale, cât și gustările.

Păstrați-vă calmul. În cazul în care copilul dumneavoastră refuză sistematic anumite alimente, mesele pot deveni stresante. Evitați hrănirea forțată și nu vă simțiți lezați atunci când copilul dumneavoastră refuză să mănânce.

Varietate. Oferiți o gamă largă de alimente sănătoase pe farfurie și lăsați copilul să aleagă și să mănânce ce dorește.

Împărțiți responsabilitățile pe parcursul servirii meselor.

Adulții trebuie să își asume responsabilitatea pentru: „**Ce**” „**Când**” „**Unde**” mănâncă copiii.

Copilul este responsabil, hotărâște: „**Dacă**” mănâncă „**Cât**” mănâncă.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax:021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

În cazul în care copilul nu mănâncă ceea ce i-ați oferit, nu vă faceți griji, luați alimentele din fața lui, acoperiți-le, puneți-le în frigider (doar pentru scurt timp) și serviți-le mai târziu, când copilului îi este foame.

Stabilirea modelelor de alimentație sănătoasă este importantă pentru a evita problemele care pot apărea în cursul vieții, cum ar fi obezitatea și tulburările de alimentație.

*
* *
*

ASPECTE IMPORTANTE DE REȚINUT!

- Copiii mănâncă atunci când le este foame.
- Evaluați alimentația copilului dumneavoastră săptămânal, nu zilnic.
- Dacă sunteți îngrijorat în legătură cu dieta copilului – discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un dietetician.

Cum vă puteți încuraja copilul să guste și să manânce fructe și legume ?

Oferiți-i-le!

Cercetările au arătat că șansele ca cei mici să mănânce fructe și legume sunt cu atât mai mari cu cât acestea le sunt mai la „îndemână”. Așadar, asigurați-vă că aveți în permanență acasă fructe și legume variate și oferiți-le copiilor.

Fiti creativi!

În modul în care le serviți – de exemplu pregătiți-le în diferite moduri, pentru a varia textura lor – crude, fierte, piure, coapte, în supe cremă etc. Implicați copiii în pregătirea lor.

Perseverati!

Cercetările au demonstrat că unii copii au nevoie să li se ofere de 10-15 ori, înainte să le accepte și să îndrăznească să le guste. Unii copii au tendința de a refuza alimentele noi, având nevoie să se familiarizeze cu ele. Nu vă lăsați descurajați de refuzurile lor, continuați să le oferiți, într-o atmosferă plăcută.

Evitați să îi certati sau îi criticați dacă refuză să mănânce.

Nu înlocuiți fructele și legumele cu sucul stors din acestea!

Sucul de fructe este sănătos, conține multă vitamina C, însă un pahar mic (125 ml) din sucul majorității fructelor și a legumelor este suficient pentru a asigura doza zilnică de vitamina C a copiilor. O bucată de fruct sau legumă este o alegere mai bună decât sucul, datorită aportului de fibre.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax:021.310.10.69
Email:contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

Cum creai o atmosferă pozitivă la masă?

✚ Încurajați prin cuvinte:

- Încurajați copiii să guste o varietate de alimente.
- Lăudați și întăriți dorința copiilor de a încerca și gusta fructe sau legume.
- Conștientizați consecințele negative ale șantajului, ale forțării sau ale recompensării copiilor:
 - recompensele se pot întoarce împotriva: copiii nu vor pune preț pe a mânca legume și fructe, ci pe recompensă;
 - cicăleala sau ispitirea pot crește rezistența la alimente noi sau dorite.
- Identificați și accentuați alegerea fructelor și a legumelor la mese.

✚ Încurajați prin ceea ce faceți:

- Modelați obiceiurile alimentare pozitive (mâncând și dumneavoastră fructe sau legume):
 - acțiunile vorbesc mai tare decât cuvintele – copii sunt conștienți de ceea ce fac și spun adulții ;
 - un exemplu pozitiv oferit de dumneavoastră poate ajuta copiii să depășească ezitarea de a încerca alimente.
- Mâncați împreună cu copiii:
 - serviți/oferiți porții adecvate vârstei copiilor.
- Înțelegeți comportamentele alimentare „normale” din copilărie:
 - așteptați-vă să mai și aruncați mâncarea;
 - obiceiuri și preferințe alimentare neregulate;
 - așteptați-vă la „accidente” și mizerie;
 - uneori, copiii sunt agitați, nu „au stare” la masă.
- Implicați copiii în pregătirea mesei (oferindu-le sarcini adecvate vârstei lor).
- Oferiți fructe și legume copiilor în fiecare zi la toate mesele și gustări.
- Înlocuiți sau reduceți alimentele care concurează cu fructele și legumele.
- Oferiți copiilor oportunități repetate de a încerca noi fructe și legume.
- Creați un mediu calm și plăcut în timpul mesei:
 - reduceți posibilitatea de distragere a atenției în timpul meselor;
 - fără televizor sau smartphone în timpul meselor;
 - fără muzică tare care să distragă atenția.
- Creați obiceiuri regulate, structurate legate de masă.
- Purtați conversații plăcute la masă.
- Încurajați și permiteți copilului să mănânce în ritmul propriu.
- Promovați bunele maniere la masă.
- Încurajați copiii să se servească singuri, să se implice în pregătirea și servirea meselor.

Vă încurajăm să realizați degustări de legume sau fructe cu copiii preșcolari/din învățământul primar:

Instrucțiuni (spre exemplu pentru ardei și broccoli):

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax:021.310.10.69
Email:contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

1. Invitați-l pe copil să se spele pe mâini și să vă ajute.
2. Spălați legumele. Invitați copilul să vă ajute.
3. Tăiați ardeiul în jumătate și studiați interiorul lui împreună cu copilul. Apoi tăiați-l în bucățele mici sau ronde. Tăiați broccoli în așa fel încât să formați figurine;
4. Încurajați-l pe copil să încerce să rupă cu mâna bucăți din mănunchiurile de broccoli.
5. Invitați-l pe copil să vă ajute să așezați legumele pe o farfurie întinsă.
6. Pregătiți într-un pahar sana sau dressing pentru salată în care puteți să înmuiați legumele când le serviți
7. Încurajați-l pe copil să guste legumele și spuneți-i că poate să mănânce oricât dorește și dacă dorește. Gustați și dumneavoastră. Nu insistați și nu vă arătați supărarea dacă cel mic refuză; gustați-le dvs. și povestiți despre gustul lor și cât sunt de sănătoase.

Sugestii de teme de discuție pe care le puteți purta cu copiii :

- Ardeiul are semințe în interior. Ce alte fructe sau legume au semințele înăuntru?
- De ce unii ardei sunt dulci, iar alții sunt iuți?
- Cum am putea oare să mâncăm ardei și broccoli la micul dejun, la gustare sau la cină?
- Cu ce alte legume seamănă?

Retete pe care le puteți pregăti cu copiii:

- faceți sandvișuri amuzante sub forma unei fețe – rondele de morcovi pentru ochi, broccoli sau varză pentru păr, ardei roșu pentru gură și galben pentru nas ; puteți pune o frunză de salată verde pentru o față... verde;
- faceți sandvișuri și ornați-le cu ardei de diferite culori;
- faceți o salată de ardei lângă felul 2 sau garnitură de broccoli la abur.

3. Servirea zilnică a micului dejun

Cea mai importantă masă a zilei trebuie să fie micul dejun !



Servirea zilnică a micului dejun îi oferă copilului nutrienții necesari pentru a-l apăra de probleme emoționale și comportamentale, de obezitate, dar și pentru a-i asigura o funcționare a organismului care să îi permită să ia note mai mari la școală.

Activitatea zilnică a copiilor necesită efort fizic și psihic. Secreția gastrică se află la nivel maxim între orele 7.00-9.00, iar activitatea creierului este mai intensă în prima parte a zilei.

Dimineața, organismul se află după un repaus alimentar de 10-12 ore, de aceea, renunțarea la micul dejun predispune la oboseală matinală (prin deficit energetic).

Micul dejun sănătos are cel puțin 4 componente :

- produse din cereale integrale : pâine sau fulgi de cereale ;
- lapte și lactate : iaurt, brânză de vaci, brânză (telemea, cașcaval) ;

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

- legume și fructe proaspete ;
- lichide : apă, ceai de plante neîndulcit.

Ouăle se consumă în cantitate de maxim 4 pe săptămână, fie la micul dejun, fie în preparate, în cursul zilei.

Idei pentru servirea micului dejun:

- Treziți copiii cu câteva minute mai devreme, ca să fie timp suficient pentru masă.
- În criză de timp dimineața, copiii trebuie să bea cel puțin un pahar cu suc de fructe sau lapte sau iaurt și să ia cu ei o gustare consistentă.
- Dacă nu aveți timp dimineața, aranjați seara masa și pregătiți gustarea, pe care o păstrați în frigider.
- Micul dejun să fie o masă a zilei pentru întreaga familie. Cerealele integrale sunt cea mai bună sursă de energie pentru o nouă zi, deoarece conțin multe vitamine și substanțe minerale.
- Copiilor le place societatea. Luați micul dejun în familie cât mai des.
- Nu obligați copilul să mănânce. Propuneți-i mai multe variante și el să aleagă.
- Lăsați copilul să își exprime dorința în legătură cu ce dorește să mănânce la micul dejun și implicați-l în pregătirea acestuia. Astfel va dobândi sentimentul de control și va refuza mai greu mâncarea.



Idei pentru ca luarea mesei să se desfășoare în atmosferă plăcută:

Copiii le place:

- să participe la cumpărături, la pregătirea mâncării și la aranjatul mesei;
- să nu mănânce singuri la masă;
- să servească micul dejun împreună cu familia;
- să nu fie obligați să mănânce mereu tot din farfurie;
- să audă mai degrabă alternative decât interdicții;
- să fie lăudați dacă se comportă bine la masă.

Părinții ar trebui:

- să stabilească țeluri și limite clare;
- să își ia în serios rolul de model demn de urmat pentru copii;
- să înceapă educația copiilor pentru alimentație sănătoasă de timpuriu, pentru că acest lucru oferă independență copilului și un comportament alimentar sănătos în viitor.



4. Creșterea implicării copiilor în activități fizice minimum 60 de minute pe zi

Combaterea sedentarismului are reale beneficii pentru organism, atât la copii, cât și la adult. Activitatea fizică îmbunătățește coordonarea, concentrarea, rezistența fizică, imunitatea, crește încrederea în forțele proprii, ajută la controlul greutateii corporale, al tensiunii arteriale, reduce nivelul de colesterol din sânge, ajută la prevenirea unor boli.

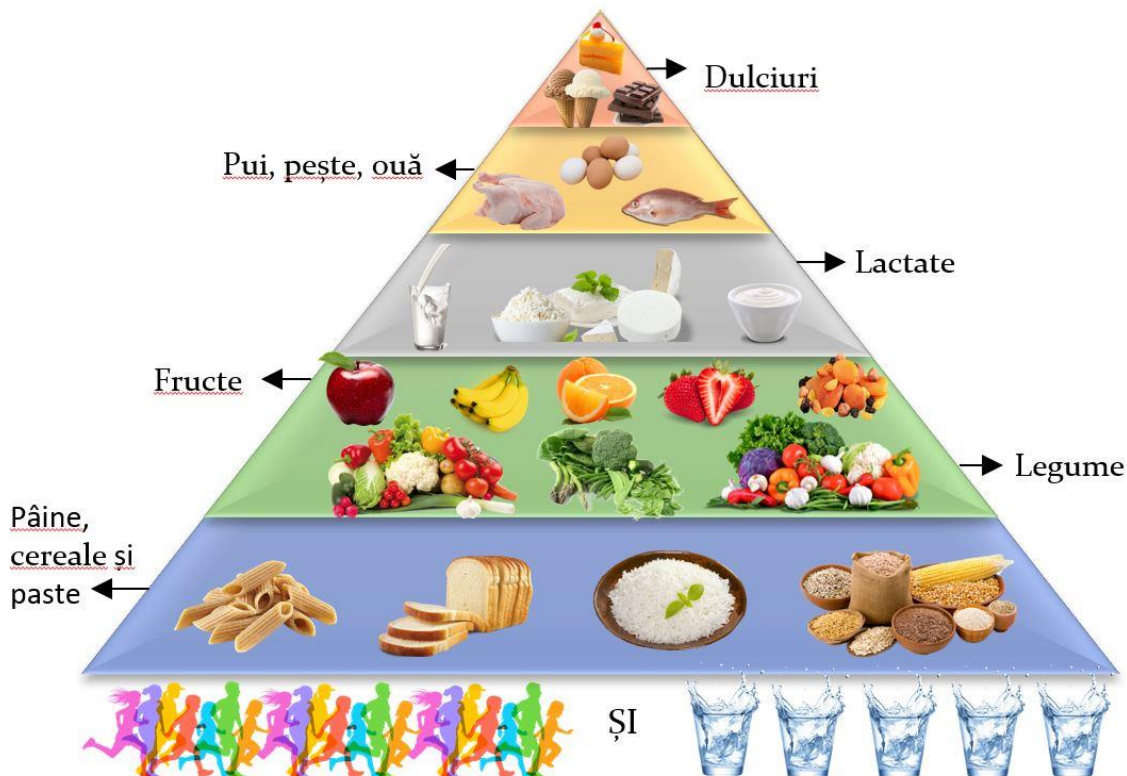
Conform Asociației Americane a Inimii, copilul trebuie să facă zilnic cel puțin o oră activitate fizică moderat – intensă.

Activitatea fizică moderat - intensă presupune activități care cresc ritmul cardiac și măresc frecvența și amplitudinea respirației, având o intensitate de nivel 5-6 pe o scară de la 1 la 10.

Organismul are nevoie de substanțe nutritive la fel de mult ca și de mișcare. Practicarea sportului preferat cu regularitate, alături de părinți, frați, prieteni menține organismul în formă.

- Întreprindeți activități fizice împreună cu copilul dumneavoastră! Copilul are nevoie de modele pe care să le urmeze.
- Încurajați copilul să meargă pe jos la școală. Dacă locuiți departe de unitatea de învățământ, spuneți-i să coboare din mijloacele de transport în comun cu o stație mai devreme. Dacă îl duceți cu mașina la școală, lăsați-l la o distanță de minimum 500 de metri de școală.
- Scoateți televizorul din camera copilului și stabiliți reguli clare privind durata de timp pe care are voie să o petreacă în fața televizorului și a computerului. Este recomandabil ca preșcolarii să stea maximum 20 de minute pe zi în fața ecranului; durata de timp poate să crească odată cu vârsta, dar să nu depășească mai mult de două ore în cazul copiilor de 13-14 ani.
- Planificați drumeții la sfârșit de săptămână.
- Pentru întărirea sistemului imunitar sunt recomandate activitățile **în aer liber**: plimbări, jocuri cu mingea, bicicletă, role, înotul, sporturile colective, practicate timp de **60 de minute zilnic**.
- În caz de timp nefavorabil, practicați, împreună cu copilul exerciții fizice în casă: dansați, faceți exerciții simple de gimnastică pe covor (pe fond muzical) sau cu aparate de fitness.
- Înscrieți copilul la un sport, în funcție de preferințele copilului și încurajați-l să participe la competiții.
- Eforturile de practicare a activității fizice pot fi recompensate cu o vorbă bună, cu un bilet la film, cu o excursie. Nu recompensați niciodată copilul cu dulciuri sau cu mâncare.
- Folosiți scările, nu liftul sau scările rulante, fiind astfel un model pentru copil.
- Atunci când condițiile permit, luați un animal de casă, preferabil un câine. Astfel, când veți ieși să plimbați câinele este indicat să luați și copiii. Pe lângă aceasta, copiii învață să îndrăgească prietenii necuvântători, devin mai responsabili.

Piramida alimentară



Porții standard de **cereale**:

9-14 ani: 6 porții/zi

O porție-standard de cereale înseamnă:

- ✓ o felie de pâine;
- ✓ jumătate de cană de orez/ paste fierte;
- ✓ o cană (30g) de fulgi de cereale.

Cel puțin jumătate trebuie să fie integrale: pâine integrală, orez brun, fulgi de cereale integrale, paste din făină integrală.

Porții standard de **legume**: minim 3/zi

O porție standard de legume înseamnă ½ cană legume crude rase, tocate sau găsite sau cantitatea care încapă în mâna făcută căuș, 1 cană frunze.

Se recomandă consumul de legume crude, de culori variate. Dacă sunt găsite, se recomandă a nu se adăuga grăsimi saturate. În porțiile de legume pot fi incluse boabele: mazărea, fasolea, linteia etc

Porții standard de **fructe**: minim 2/zi;

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

O porție standard de fructe înseamnă: un fruct mediu (măr, portocală, banană, pară) / două fructe mici (caise, prune, căpșuni); 1/2 cană (=100 ml) de fructe proaspete (zmeură, cireșe, fructe tocate); 1/4 cană fructe uscate.

Se preferă consumul fructelor crude, cu tot cu coajă (mere, pere, struguri). Sucul de fructe 100% proaspăt stoarse, se poate include în cantitate de maxim 100 ml, echivalent a 1 porție de fructe.

Copii cu vârsta de 9 – 14 ani pot consuma 3 porții de fructe și 4 porții de legume/zi.

Porții standard de **lapte și produse lactate**:

- 9 -18 ani: 3 porții/zi

O porție standard înseamnă:

- ✓ o cană de 200 ml lapte/ iaurt;
- ✓ 1/2 cană de brânză de vaci;
- ✓ 40 g brânză procesată semi-/degresată = cât o cutie de chibrituri, cu conținut scăzut de sare (preferabil: urdă, caș)

Porții standard de **alimente proteice de origine animală**: pește, ou, pui, ficat: 3 porții/zi

O porție standard înseamnă:

- 40 g carne: pește, pui (preferabil fără piele) sau carne slabă gătită;
- 1 ou (nu mai mult de 4/săptămână).

O porție de aliment proteic de origine animală poate fi înlocuită ocazional cu o porție de nuci însemnând 20 g (echivalentul a 40 g aliment proteic) nuci, alune, migdale, fistic – crude .

Dulciurile ar trebui evitate. Ocazional, poate fi consumată o înghețată sau 1/2 ceașcă de budincă sau 1 croissant mic sau 15 g ciocolată.



Recomandări generale

- ✓ Cantitatea de alimente consumată zilnic să fie în funcție de vârstă, pentru că ea este deseori supraestimată de adulți.
- ✓ Alimentele să fie cât mai variate, pentru a se asigura necesarul zilnic de calorii, vitamine și minerale.
- ✓ Alimentele să fie repartizate pe un număr de 5 mese zilnic (3 mese principale și 2 gustări).
- ✓ Micul dejun este o masă foarte importantă.
- ✓ Este bine să controlăm greutatea corporală în mod regulat.
- ✓ Să practicăm sporturile preferate, mai ales în aer liber.

DIRECȚIA PROGRAME - PROIECTE

Sf. Ecaterina, Nr. 3 Sector 4, București
C.U.I. 2 5 5 0 2 8 6 0
Tel: 021.310.10.59 / Fax: 021.310.10.69
Email: contact@assmb.ro,
contactprograme@assmb.ro

Ce se întâmplă dacă mâncăm prea mult sau alimente prea concentrate?

- Alimentele consumate în cantitate prea mare duc la dezvoltarea în exces a grăsimii corporale, proces numit OBEZITATE.
- Obezitatea poate avea ca și cauze factori genetici (moșteniți), dar cel mai frecvent ea este determinată de obiceiurile alimentare din familie: timpul dedicat meselor, cantitatea și calitatea alimentelor, ritmul în care mestecăm.

De ce ne îngrășăm?

- Consumăm prea multă grăsime animală (untură, unt, smântână), mai ales sub formă „ascunsă” în: mezeluri, prăjituri, produse de patiserie, înghețată.
- Mâncăm prea multe dulciuri, bem sucuri îndulcite artificial (cu zahăr).
- Consumăm multe produse bogate în calorii, în special de tip fast food (pizza, snacks, pateuri etc.).
- Porțiile de mâncare sunt deseori prea mari.
- Petrecem prea mult timp în casă, în fața TV, a computerului, în loc să facem sport în aer liber.
- Consumăm alimente chimizate, care determină dereglări metabolice: margarină, băuturi răcoritoare, înghețată, snacks-uri, chips-uri, supe din plic, gumă de mestecat.

Ce putem face ca părinți?

- ✓ Să oferim copiilor mâncare preparată în casă. Mâncărurile să se prepare în special prin fierbere sau coacere. Să se evite prăjirea alimentelor.
- ✓ Să ținem cont de preferințele culinare ale copiilor, încurajând gusturile pentru alimentele sănătoase.
- ✓ Obiceiurile alimentare se vor schimba treptat, nu brusc.
- ✓ Întreaga familie să ajute și să încurajeze copilul.
- ✓ Să fim exemplu pentru copiii noștri. Alimentația sănătoasă să fie adoptată de întreaga familie.