

bebe tei

ghid de nutritie

pentru copii 0-3 ani



SUBIECTIV

bucuresti - 2013



farmacia tei

pretul corect
este doar aici

b-dul lacul tei nr. 56, sector 2, bucureşti www.farmaciatei.ro



asociaţia dialog și acţiune



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MANDA, ANDREEA

Bebetei : ghid de nutriție pentru copii : 0-3 ani /
Andreea Manda, Iulia Feroli. - Bucureşti : Subiectiv, 2013
ISBN 978-606-92898-7-7

I. Feroli, Iulia

613.2:3-053.2

editura subiectiv

SUBIECTIV

autori

andreea manda

medic pediatru

iulia feroli

versuri

mihai alexandrescu

desene

redactor

cezar petre buiumaci

dtp

complete vision events



Am o meserie foarte frumoasă: medic pediatru și mămică în același timp.

Sunt în preajma copiilor clipă de clipă.

La cabinet trebuie să mă întorc în lumea copilăriei pentru a putea comunica cu pacenții mei mici pentru ca apoi să revin în lumea părintilor pentru a-mi îndeplini rolul cât mai bine.

Alimentația copilului mic rămâne unul dintre cele mai importante dar și provocatoare sarcini atât pentru un părinte cât și pentru un medic pediatru.

Am creat acest ghid împreună cu copii și părinti pentru... copii și părinti.

Deci dragi mămici, tătici, bunici veți putea rămâne în lumea părintilor unde veți găsi informații practice despre necesarul zilnic de alimente sau vă veți putea întoarce împreună cu cei mici în lumea copiilor, descoperind prin poezie și desene povestea grupelor alimentare și a beneficiilor lor asupra sănătății.

Andreea Manda

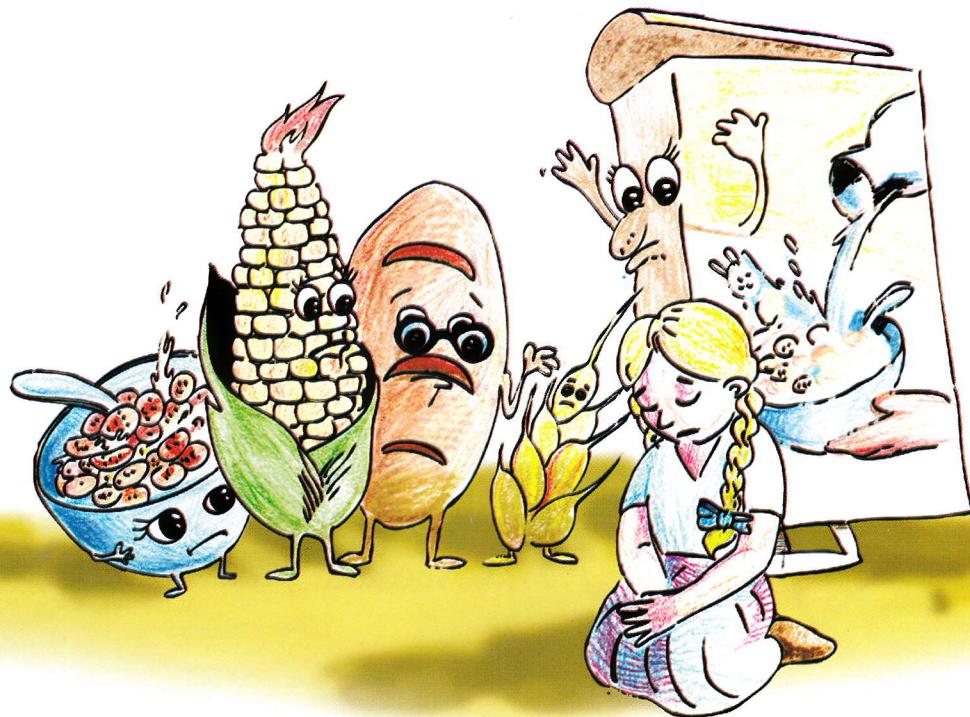
Medic specialist pedatrie

grupa cerealelor

grâu, orez, porumb-cereale,
le mănânci să te faci mare.

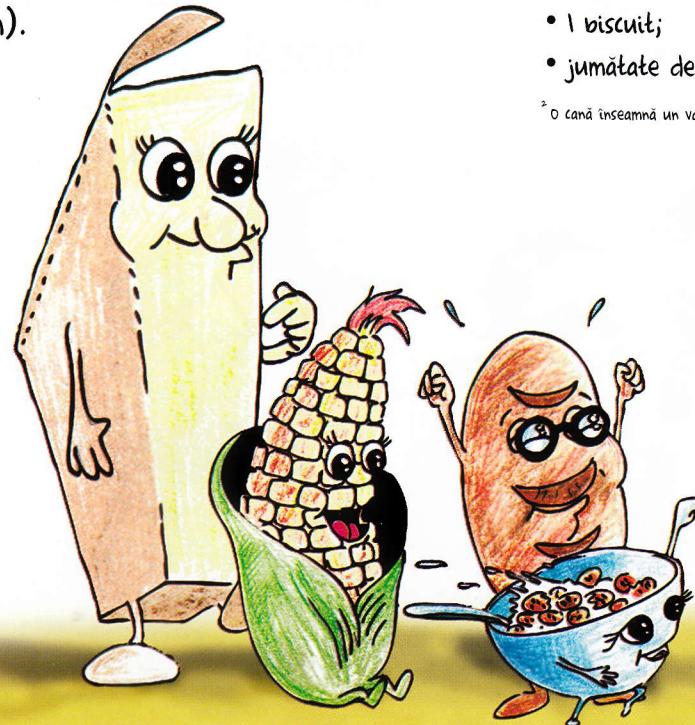
fie că-s cu ciocolată,
scortisoară aromată...

inima ele susțin
și zâmbetul tă-l mentin.



REGULI DIVERSIFICARE:

- cerealele se introduc în alimentație la vîrstă de 4-5 luni ca prim aliment sau după masa de legume;
- se evită introducerea < 4 luni sau > 7 luni a cerealelor cu gluten - ideal se începe cu cantități mici introduse treptat atunci când bebelușul e încă alăptat la sân;
- de la vîrstă de 1 an, minim jumătate din aportul zilnic de cereale să fie din cereale integrale (secară/graham).



NECESARUL ZILNIC DE CEREALE¹ ESTE DE:

- 2-4 linguri/zi la 4-6 luni;
- 4-6 linguri/zi la 6-9 luni;
- 4-8 linguri/zi sau 1/2-1 porție la 9-12 luni;
- 2 porții pentru vîrstă 1-2 ani;
- 3 porții pentru vîrstă de 2-3 ani.

¹Adaptat după USDA ChooseMyPlate.gov + Hendricks Duggan Manual of Pediatric Nutrition 4th ed.

1 PORȚIE CEREALE ÎNSEAMNĂ APROXIMATIV:

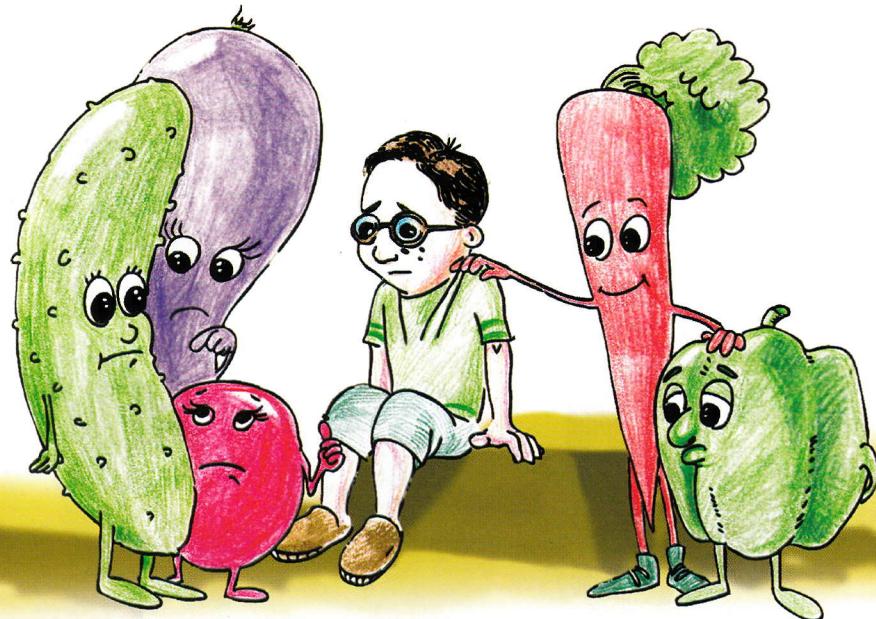
- 1 felie de pâine (de mărimea unui CD);
- 1 cană² de fulgi de cereale;
- jumătate de cană orez/paste gătite (de mărimea unui mouse de calculator);
- 1 biscuit;
- jumătate de briosă.

²O cană înseamnă un vas (castron, cană sau pahar) cu capacitatea de aproximativ 250 ml.



grupa legumelor

când prieteni tu îți cauți
și nu-i vezi, sau vezi gresit,
legumele te ajută să vezi totul împlinit.
rosii, morcovi, castraveti,
viața-n roz să o aveți
vinete, salată-ardei,
chiar pe toate, știu, le vrei!
multe legume spălate,
hai, mănâncă-le pe toate!



REGULI DIVERSIFICARE:

- legumele se introduc după 17 săptămâni, dar nu mai târziu de 26 săptămâni de viață ca prim aliment sau după masa de cereale;
- se evită țelină, nap, conopidă, mazăre până la 6 luni - 1 an, varză, fasole uscată, sfeclă până la 2 ani;
- la 5 luni se poate adăuga ulei vegetal în supă/piure de legume, initial 1/2 lingurită pentru ca la 1-2 ani să crească la 1-2 lingurite, ajungând la 2-3 ani la 3 lingurite.

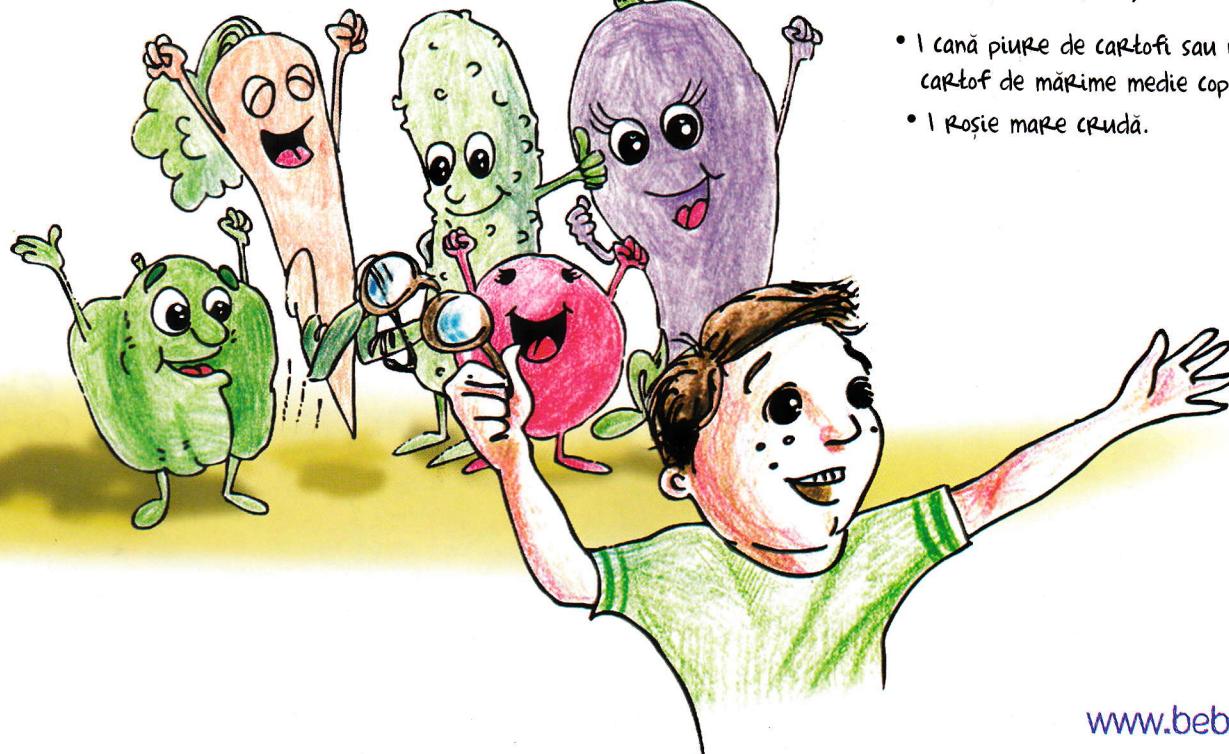
NECESARUL ZILNIC DE LEGUME' ESTE DE:

- 2-4 lingurite piure și/sau supăzi la 4-6 luni;
- 4-6 linguri piure și/sau supăzi la 6-9 luni;
- 6-8 linguri piure și/sau supăzi la 9-12 luni;
- 3/4 porție pentru vîrstă 1-2 ani;
- 1 porție pentru vîrstă de 2-3 ani.

Adaptat după USDAChooseMyPlate.gov + Hendricks Duggan Manual of Pediatric Nutrition 4th ed.

1 PORTIE LEGUME ÎNSEAMNĂ APROXIMATIV:

- 1 cană de vegetale gătite;
- 1 cană de suc de vegetale;
- 1 cană de vegetale crude sau 2 căni legume frunze proaspete;
- 2 morcovi medii cruzi;
- 1 cană piure de cartofi sau un cartof de mărime medie copt/fiert;
- 1 roșie mare crudă.



grupa fructelor

mere, pere, portocale,
mama în casă le are,
prune, piersici și gutui
nu lipsesc chiar nimănu.
când infecția te-atacă,
fructele o fac să tacă,
felurite, proaspete,
boala nu-ți e oaspete.



REGULI DIVERSIFICARE:

- fructele se introduc după de 17 săptămâni, dar nu mai târziu de 26 săptămâni de viață de Regulă după legume, cereale;
- se începe cu măr, caisă, piersică, pară;
- bananele sunt recomandate după vîrstă de 9 luni - 1 an;
- la copiii cu istoric familial sau personal de alergie (astm, urticarie, rinită, conjunctivită) se vor introduce cu prudență citricele, fructele alergizante de tip zmeură, fragi, căpsuni, kiwi;
- sucurile de fructe se administrează tot cu lingurita sau cu cană, folosirea biberonului face să se rețină hidrocarbonatele în gură favorizând astfel apariția cariilor dentare.

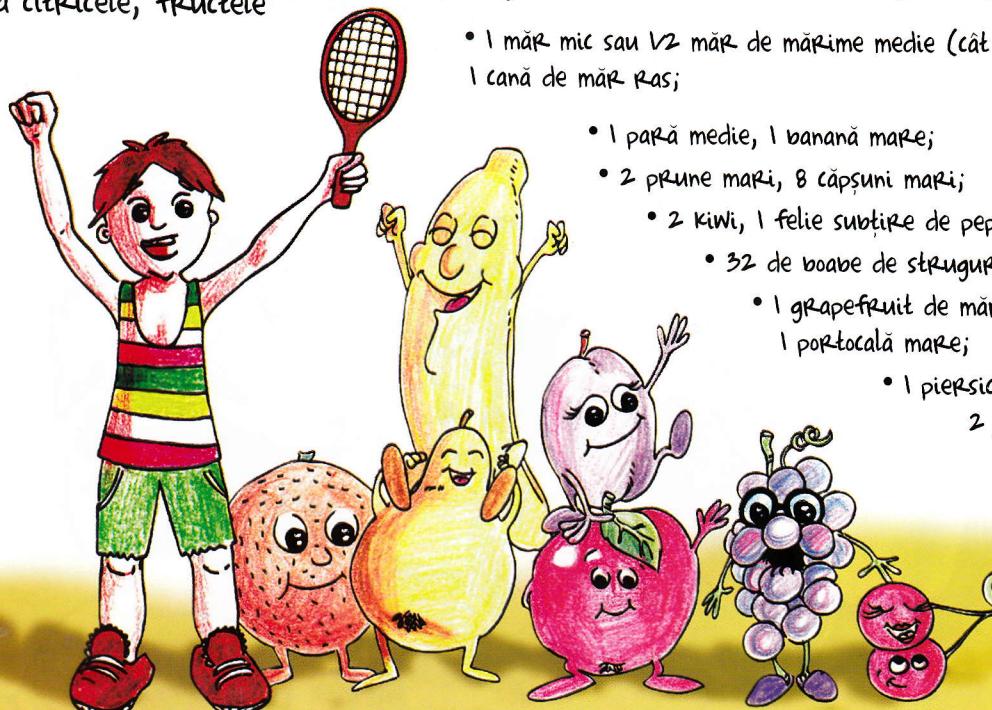
NECESARUL ZILNIC DE FRUCTE¹ ESTE DE:

- 2-4 linguri piurezi la 4-6 luni;
- 4-6 linguri piurezi la 6-9 luni;
- 6-8 linguri piurezi la 9-12 luni;
- 1 porție pentru vîrstă 1-3 ani.

¹ Adaptat după USDAChooseMyPlate.gov + Hendricks Duggan Manual of Pediatric Nutrition 4th ed.

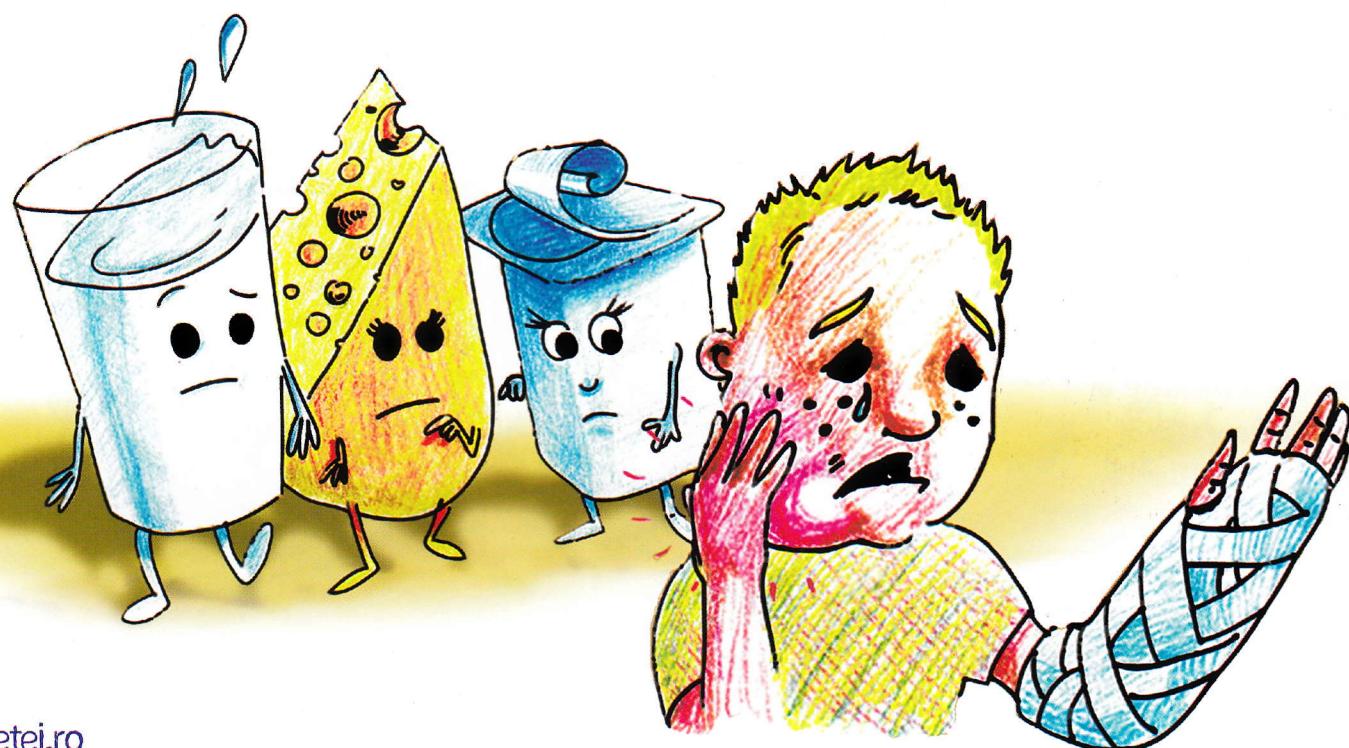
1 PORTIE FRUCTE ÎNSEAMNĂ APROXIMATIV:

- 1 cană de suc de fructe natural 100%;
- 1 cană de fructe crude/preparate;
- o jumătate de cană de fructe uscate (confiate);
- 1 măr mic sau ½ măr de mărime medie (cât o mină de tenis), 1 cană de măr ras;
- 1 pară medie, 1 banana mare;
- 2 prune mari, 8 căpsuni mari;
- 2 kiwi, 1 felie subțire de pepene;
- 32 de boabe de struguri;
- 1 grapefruit de mărime medie, 1 portocală mare;
- 1 piersică mare sau 2 jumătăți din compot.



lapte și apă

dacă lapte nu consum,
îmi fac dintișorii scrum.
brânza și iaurtul bun
îți fac oasele-acum tun !
apă cât mai multă-i bună
ca să meargă totul strună.



PÂNĂ LA VÂRSTA DE 1 AN ESTE CONTRAINDICAT LAPTELE DE VACĂ INTEGRAL:

- ideal săn la cerere; dacă mama nu are lapte, sugarul va primi formule de lapte praf, adaptate vîrstei.

RECOMANDĂRI DIVERSIFICARE:

- la copiii cu istoric familial sau personal de alergie (astm, urticarie, rinită, conjunctivită) se vor introduce cu prudentă brânză de vaci, iaurt;
- de la vîrstă de 2 ani, de preferat lăctate semidegresate (1,5-2%).

NECESARUL ZILNIC¹ ESTE DE:

- 2 porții lăctate pentru vârstă 6 luni - 3 ani;
- 4-6 pahare apă pentru vârstă 1-3 ani.

¹ Adaptat după USDAChooseMyPlate.gov + Hendricks Duggan Manual of Pediatric Nutrition 4th ed.

1 PORTIE LACTATE ÎNSEAMNĂ APROXIMATIV:

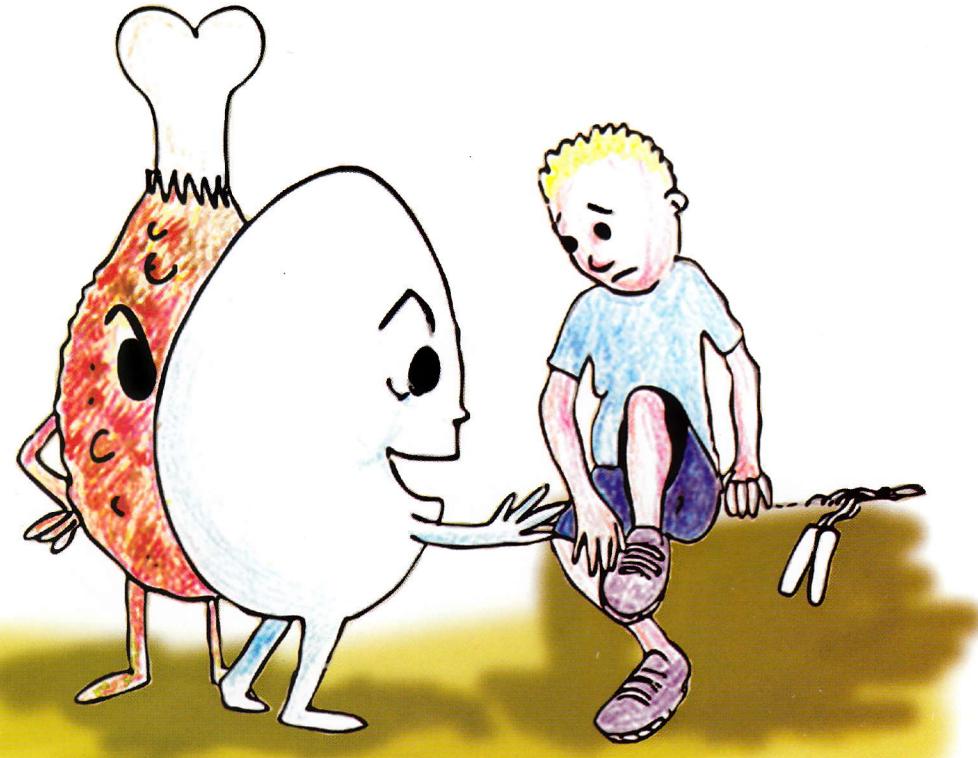
- 1 cană² de lăptă proaspăt;
- 1 iaurt mare sau 2 iaurturi mici;
- 4 pătrătele de brânză telemea/mozzarella/parmezan (de mărimea a 2 baterii de 9V) (cca. 50g);
- 1 cană de brânză de vaci;
- 1 cană de budincă.

² O cană înseamnă un vas (castron, cană sau pahar) cu capacitatea de aproximativ 250 ml.



carne și ouă

mușchi puternici de dorești,
ouă, carne să poftești.
fără multe proteine,
n-o să ajungi să crești prea bine.



REGULI DIVERSIFICARE:

- carne se introduce cel mai devreme în lunile 5-6, oul după 6 luni;
- se preferă carne de pasăre, de vită, evitându-se, în general, carne de animal Tânăr datorită conținutului mare de gelatină (proteină de calitate inferioară) și datorită potențialului ei alergizant;
- pește alb (cod, ton, șalău) sau somon foarte proaspăt – posibil după 8-9 luni;
- carne de porc/oaie – contraindicat până la vîrstă de 3 ani;
- se evită mezeluri, organe (ficat, inimă);
- oul se fierbe 5-10 minute;
- se începe cu 1/8 gălbenuș și se ajunge la 1-2 gălbenuș/săptămână la vîrstă de 1 an;
- albăs de ou contraindicat sub vîrstă de 1 an.

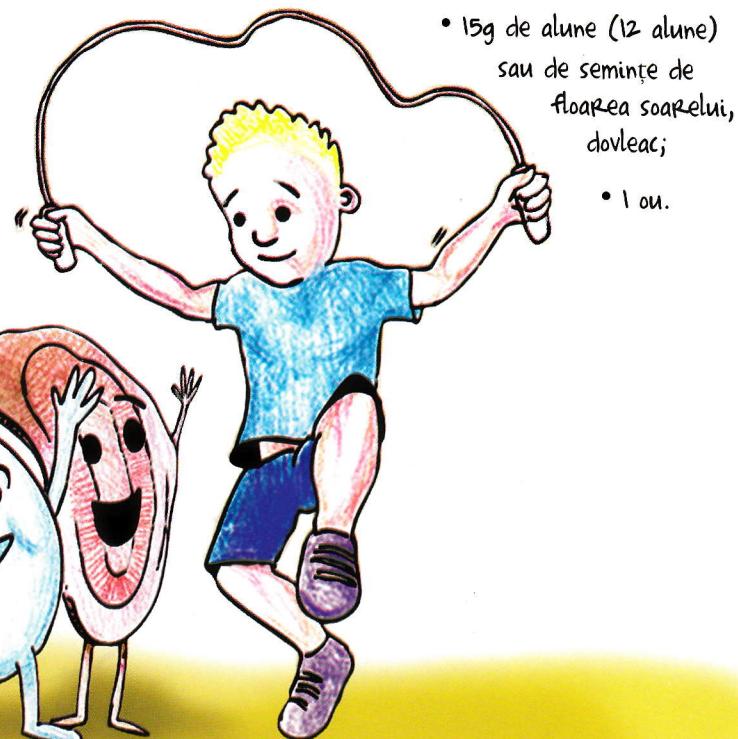
NECESARUL ZILNIC DE CARNE/OUĂ' ESTE DE:

- 1 porție la 5-6 luni;
- 1 1/2 porții, pentru vîrstă 6 luni - 2 ani;
- 2 porții, pentru vîrstă 2-3 ani.

¹Adaptat după USDAChooseMyPlate.gov + Hendricks Duggan Manual of Pediatric Nutrition 4th ed.

1 PORTIE ÎNSEAMNĂ APROXIMATIV:

- 30 g carne preparată (1 frântură de mărimea unui pachet de cărți = 3 porții);



- 15g de alune (12 alune) sau de semințe de floarea soarelui, dovleac;
- 1 ou.

cuprins

- 3 cuvânt înainte
- 4 grupa cerealelor
- 6 grupa legumelor
- 8 grupa fructelor
- 10 lapte și apă
- 12 carne și ouă

