

# ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ÎN COPILĂRIA TIMPURIE


 Generalitat de Catalunya  
 Agència de Salut Pública  
 de Catalunya

## DEPRINDEREA UNOR OBICEIURI ALIMENTARE SĂNĂTOASE ASIGURĂ O STARE NUTRIȚIONALĂ BUNĂ, O CREȘTERE ÎN CONDIȚII OPTIME ȘI O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ CU ALIMENTAȚIA

### PÂNĂ LA 6 LUNI

**Laptele matern** este cel mai bun aliment pentru bebeluș. Alăptarea exclusivă este recomandată în primele 6 luni de viață. Dacă alăptarea nu este posibilă sau nu se dorește, există formule de lapte pentru sugari.

De la 6 luni, se pot introduce, treptat, **alimente noi**, menținând alăptarea la cerere.

Momentul ales depinde de **dezvoltarea psihomotorie** a bebelușului (stă în funduleț, ia mâncarea și o duce la gură, etc.) și de interesul pe care îl arată pentru a descoperi noi gusturi și texturi.

**Alimentele vegetale proaspete și puțin procesate** stau la baza unei alimentații sănătoase.

### ÎNCEPÂND DE LA 6 LUNI

Se recomandă **alăptarea maternă** până la 2 ani sau mai mult, ori până când mama și copilul sunt gata să renunțe.

### CALENDAR DE INCORPORARE A ALIMENTELOR

Alimente	0-6 luni	6-12 luni	12 luni – 4 ani	≥ 4 ani
<b>Lapte matern</b>				
<b>Formule gata preparate pentru sugari</b> (dacă nu primesc lapte matern)				
<b>Cereale integrale</b> —pâine, orez, paste, etc. (cu sau fără gluten)—, <b>fructe și legume, leguminoase, ouă, pește, carne, ulei de măsline virgin, fructe uscate (măcinate foarte mărunț sau pasate)</b>  Începând de la 9-10 luni, bebelușii pot primi cantități mici de iaurt fără zahăr și brânză de vaci				
<b>Lapte nedegresat, iaurt natural fără zahăr și brânză de vaci</b> (în cantități mai mari)				
<b>Alimente solide cu risc de sufocare</b> (fructe uscate întregi, semințe de struguri, roșii cherry, cireșe întregi, bucăți mari de măr sau de morcov crud, floricelă, măsline, cârnați, bomboane, etc.)				

## TREBUIE EVITATE ALIMENTELE NESĂNĂTOASE

- Trebuie evitate **alimentele nesănătoase** (bogate în sare, zaharuri și grăsimi, dar sărace în nutrienți).
- Se pot consuma începând de la **12 luni**, în **cantități mici, foarte rar sau ocazional**, și fără a le folosi ca premiu sau recompensă.
- Se includ în această categorie zaharurile, mierea, dulceațurile, băuturile și sucurile îndulcite (din comerț sau preparate în casă), cacaoa și ciocolata, cremele și deserturile lactate (milkshake-uri, iaurturi îndulcite și arome, etc.), fursecurile, produsele de patiserie, terciul, cartofii dulci și sărați, cerealele cu zahăr pentru micul dejun, chipsurile de cartofi și gustările sărate, cârnații și carnea procesată, etc.

## VREAU SĂ MĂNÂNC SINGUR, DAR ALĂTURI DE TINE

Copiii dobândesc abilități de a mânca singuri încă de la o vârstă foarte fragedă. Trebuie să-i însoțim și să-i încurajăm cu **încredere** și **siguranță**.

Pentru a-i ajuta să mănânce singuri și să se bucure de gusturile, texturile, mirosurile și culorile alimentelor, se recomandă **să nu se zdrobească ingredientele**.

Mesele sunt momente de **contact, socializare și afecțiune**. Cu o atitudine receptivă și tolerantă, plină de respect și lipsită de tensiune, ele pot deveni spații în care se pot întări legăturile cu cei mici.

**Exemplul oferit de adulții din jur** are o importanță deosebită asupra obiceiurilor alimentare ale celor mici. Acordați timp, atenție și grijă orelor de masă, fără televizor, telefoane mobile sau tablete la îndemână.

## NU MAI VREAU! NU VREAU SĂ GUST!

Părinții și persoanele care îngrijesc copii au responsabilitatea de a procura și pregăti alimente sănătoase pentru cei mici, însă aceștia, ca urmare a capacității lor de autoreglare, pot decide dacă vor să mănânce și cât anume.

În acest sens, este foarte importantă limitarea cantităților de pește, ouă și carne.

## ÎN PLUS...

- Începând din luna a șasea, bebelușii pot primi apă în funcție de senzația de sete. Trebuie evitate sucurile și băuturile îndulcite.
- Pentru a avea grijă de **mediul înconjurător**, se recomandă reducerea consumului de proteine de origine animală, alegerea de produse proaspete, locale și de sezon, precum și evitarea deșeurilor și a ambalajelor de unică folosință.
- Trebuie luate în considerare aspecte importante de **siguranță și igienă**: spălați-vă des pe mâini, asigurați-vă că ustensilele și suprafețele de lucru sunt mereu curate, verificați dacă alimentele sunt în stare perfectă și păstrați-le la rece.
- **Creșele și grădinițele** trebuie să încurajeze alăptarea maternă și să garanteze o alimentație sigură, sănătoasă și durabilă, în conformitate cu recomandările ghidurilor de referință.
- O alimentație sănătoasă și durabilă este posibilă în **diverse** situații: vegetarianism, alte culturi alimentare, alergii, boală celiacă, etc.
- **Igiena bucală** trebuie îngrijită încă de la naștere, prin periaje dentare de cel puțin 2 ori pe zi, chiar de la apariția primului dinte.
- **Mișcarea și jocul activ în companie** sunt nevoi vitale: mai multă alergare, cățărare, joacă cu mingea, dans, etc.; mai puțin stat în cărucior, în pătuț, pe scaunelul înalt, pe canapea... și zero ecrane.

<https://canalsalut.gencat.cat>

<https://salutpublica.gencat.cat>