

ÎNDRUMAR PENTRU ALIMENTAȚIA COPILULUI ÎNTRE 6 LUNI ȘI 2 ANI

ÎNTREBARE	Practica ideală	Explicație
Este creșterea adecvată?	Urmăriți linia curbelor de creștere pe graficele completate la cabinetul medicului de familie. Arată o creștere sănătoasă?	
Copilul este alăptat ?	DA.	Alăptarea până la 2 ani contribuie mult la creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copilului Copilul nealăptat trebuie să primească formula de lapte până la 12 luni.
Câte mese de consistență groasă a primit copilul ?	3 mese Așa DA  Așa NU 	Alimentele care sunt suficient de consistente ca să nu curgă din linguriță oferă mai multă energie copilului. Alimentele pasirate care curg prin tetina biberonului sunt de asemenea excesiv de diluate.
A primit ieri copilul vreun aliment de origine animală? (carne, pește, ficat, ou)	Alimentele de origine animală trebuie consumate zilnic	Alimentele de origine animală sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup. Sunt principala sursă de fier după vârsta de 6 luni.
A primit ieri copilul vreun aliment lactat?	Oferiți zilnic lactate (brânză, iaurt natur) Laptele de animal nu se va da decât după 1 an.	Alimentele de origine animală sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup.
A primit ieri copilul legume păstăioase sau nuci/semințe? (mazăre, fasole, linte, alune, nuci, etc)	În cazul în care nu primește zilnic carne/ou, trebuie să primească zilnic păstăioase/nuci împreună cu alimente bogate în Vit. C (de ex patrunjel, ardei roșii, dovlecel, etc) <i>Alunele /nucile crude se prăjesc în cuptor fără ulei și se macină ca o făină</i>	Aceste alimente conțin proteine necesare creșterii și dezvoltării
A primit ieri copilul vreo legumă/ fruct cu frunze verzi/ pulpă galbenă (spanac, praz, salata verde, varză, dovleac, piersică, caisă etc)	În fiecare zi trebuie consumată o legumă/ un fruct cu frunze verzi/ pulpă galbenă, care constituie surse valoroase de Vit. A	Legumele/ fructele cu frunze verzi/ pulpa galbenă ajută copii să aibă vederea bună și să fie mai rezistenți la infecții
A primit ieri copilul un număr suficient de mese pentru vârsta pe care o are?	6 – 8 luni: 2 – 3 mese ± 1 – 2 gustări 9 – 23 luni: 3 – 4 mese ± 1 – 2 gustări	Un copil în creștere are nevoie de 2 – 4 mese /zi plus 1 – 2 gustări (dacă dorește): oferiți o varietate de alimente.
Cantitatea de alimente consumate ieri la mesele principale este adecvată pentru vârsta copilului ?	• 6 – 8 luni: crește progresiv până la cca ½ de cană (cca 120 ml) la fiecare masă • 9 – 11 luni: cca ½ de cană (cca 120 ml) la fiecare masă • 12 – 23 luni: cca ¾ – 1 cană (180 - 240 ml) la fiecare masă	Un copil în creștere are nevoie de cantități tot mai mari de energie
Mama îl ajută pe copil să mănânce la toate mesele?	Da, îl ajută să învețe să mănânce (are răbdare să lase copilul să folosească singur lingurița/ cănița)	Copilul mic trebuie să învețe să mănânce: încurajează-l și ajută-l....cu multă răbdare!
A primit copilul vitaminele și mineralele suplimentare necesare?	Da, copilul a primit toate suplimentele de vitamine și minerale pentru nevoile neacoperite de alimentație.	Explicați de ce și cum trebuie folosite suplimentele de vitamine și minerale
Este copilul bolnav sau convalescent?	Asigurați-vă că micuțul/micuța continuă să mănânce și să bea în timpul situațiilor de boală și convalescență	Încurajați copilul să bea și să mănânce în timpul bolilor și oferiți-i să mănânce mai mult în perioada de convalescență pentru o recuperare rapidă.

CHESTIONAR DE EVALUARE PENTRU ALIMENTATIA COMPLEMENTARA **6-23 LUNI**

Data:

Varsta copilului:.....

Parametru evaluat	Practica reala	Mesaj pentru consilierea mamei
Este cresterea adecvata?		Urmăriti linia curbelor de crestere pe grafice: crește și se dezvoltă copilul?
Copilul este alăptat ?		Alăptarea până la 2 ani contribuie mult la creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copilului
Cate mese de consistenta groasa a primit copilul ? (folositi fotografii/ comparatii pt a explica intrebarea)		Alimentele care sunt suficient de consistente ca sa nu curga din lingurita ofera mai multa energie copilului
A primit ieri copilul vreun aliment de origine animala? (carne, peste, ficat ou)		Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup
A primit ieri copilul vreun aliment lactat?		Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup
A primit ieri copilul legume pastaioase sau nuci/seminte? (mazare, fasole, linte,		Aceste alimente contin protein necesare creșterii și dezvoltării
A primit ieri copilul vreo legume/ fruct cu frunze verzi/ pulpa galbena (spanac, praz, salata verde, varza, dovleac, piersica,caisa		Legumele/ fructele cu frunze verzi/ pulpa galbena ajuta copii sa aiba vedere buna si sa fie mai rezistenti la infectii
A primit ieri copilul un numar suficient de mese pentru varsta pe care o are		Un copil in crestere are nevoie de 2 – 4 mese /zi plus 1 – 2 gustari (daca doreste): oferiti o varietate de alimente
Cantitatea de alimente consumate ieri la mesele principale este adecvata pentru varsta copilului ?		Un copil in crestere are nevoie de cantitati tot mai mari de energie
Mama il ajuta pe copil sa manance la toate mesele?		Copilul mic trebuie sa invete sa manance: incurajeaza-l si ajuta-l....cu multa rabdare!
A primit copilul vitaminele si mineralele suplimentare necesare?		Explicati de ce si cum trebuie folosite suplimentele de vitamin si minerale
Este copilul bolnav sau convalescent?		Incurajati copilul sa bea și sa manance in timpul bolilor și oferiti-i sa manance mai mult in perioada de convalescenta pentru o recuperare rapida .



alrat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".