

Alimentația copilului cu vârsta între 6 luni – 2 ani

În jurul vârstei de 6 luni, nevoia de energie și nutrienți a sugarului sănătos începe să depășească pe aceea oferită de laptele matern sau laptele formulă ca singur aliment, iar dezvoltarea copilului la această vârstă permite introducerea altor alimente, sistemul său digestiv fiind suficient de matur ca să digere amidonul, proteinele și grăsimile. Prin urmare, acum este momentul pentru demararea procesului de adăugare a alimentelor solide, semisolide și lichide adecvate și sigure indiferent dacă sugarul este alăptat sau este hrănit cu formulă de lapte, în timp ce alăptarea sau hrănirea cu formulă de lapte se continuă până la 12 luni și peste.

Alimentația complementară reprezintă introducerea unor alimente care fac trecerea de la alimentația exclusiv lactată la alimentația consistentă, termen care înlocuiește pe cel de alimentație diversificată. Neintroducerea alimentelor complementare la vârsta de 6 luni sau/și introducerea lor necorespunzătoare poate afecta creșterea unui copil.

Pentru o creștere optimă a copilului între 0-23 luni se recomandă ca alimentația complementară să asigure zilnic hrană din cel puțin 4 grupe alimentare dintre următoarele 7 (1. cereale, rădăcinoase, tuberculi; 2. păstăioase, nuci; 3. produse lactate; 4. carne, pește, ficat de pasăre/carne de la alte organe; 5. ouă; 6. legume și fructe de culoare galbenă și portocalie; 7. alte fructe și legume) cu frecvența și cantitatea corespunzătoare vârstei.

Alimentația complementară va începe cu alimente care conțin fier, inclusiv cereale îmbogățite cu fier pentru sugari, carne pasată de pasăre sau soia, legume, fructe și produse lactate, cum ar fi iaurtul de casă cu grăsime integrală, crema de brânză.

Nu există recomandări privind ordinea în care ar trebui introduse alimente sau numărul de noi alimente care pot fi introduse la un moment dat. Cel mai important factor de care se va ține seama se referă la conținutul de nutrienți: fier, zinc, grăsimi, proteine, vitamine și alte minerale esențiale. Astfel că hrana oferită trebuie să fie de densitate mare și să includă o varietate mare de alimente din fiecare grupă. Nu este necesar ca introducerea de alimente solide să se facă lent.

Laptele de vacă nu trebuie administrat ca o băutură principală pentru copii sub vârsta de 12 luni. Totuși, în cantități mici el poate fi administrat ca parte a alimentelor solide, cum ar fi crema tip șarlotă și cu cereale

Sucul rezultat din stoarcerea fructelor conține într-adevăr mulți nutrienți, dar este fără fibre. Copii trebuie încurajați să consume fructe întregi, iar sucurile se evită până la 12 luni, iar după această vârstă se pot oferi în cantități limitate la 120- 180 ml/zi și de preferință diluat cu apă și niciodată seara, al culcare

Sarea se interzice până la 2 ani și mierea până la 12 luni. Atenție la sursele alimentare principale cu conținut de sodiu care pot contribui la aportul mare de sare la copii mai mici de doi ani (pâine, brânză, cereale pentru micul dejun, supă și feluri de mâncare mixte, extracte de drojdie, carne prelucrată, precum și produse de panificație).

Ceaiul sau orice alte băuturi îndulcite cu zahăr sunt nerecomandate.

Se recomandă creșterea **numărului de mese** în alimentația complementară a copilului odată cu vârsta acestuia. Minimum de mese pe zi este definit ca fiind: 2 la copii alăptați cu vârsta de 6-8 luni; 3 la copii alăptați cu vârsta 9-23 luni și 4 la copii nealăptați cu vârsta de 6-23 luni.

Cantitatea de alimente pe care o poate mânca la o masă depinde de capacitatea stomacului. Se știe că de obicei aceasta este de 30ml/kgcorp de masă corporală. La 8 kg un copil are o capacitate a stomacului de 240 de ml, cât o cană, aceasta fiind cantitatea totală pe care copilul respectiv o poate mânca la o masă. Porția pentru legume se referă la o cană de legume verzi crude, cu frunze (spanac, salata, etc.); sau o jumătate de cană de alte

legume - fierte sau crude tocate (roșii, fasole, etc.); sau o jumătate de cana de suc de legume. Porția pentru fructe se referă la o singură bucată de fructe (mere, kiwi, banana, etc); sau o jumătate de cană de fructe tocate, fierte sau conserve de fructe; sau o jumătate de cana de suc de la un fruct fără arome artificiale. La prepararea alimentelor semi-solide se realizează de obicei diluarea cu apă a pireurilor obținute din alimente pasate (carne, cereale, legume); frecvent această diluare este excesivă ducând la obținerea unor preparate cu densitate energetică și concentrație de micro-nutrienți mult redusă. Aceasta este una dintre cele mai frecvente erori în alimentația complementară.

Se recomandă ca alimentele complementare să aibă consistența suficient de groasă, astfel încât să nu curgă din lingură.

Laptele nepasteurizat se va evita sau va fi fiert înainte de consum. Se vor evita alimente care conțin ouă crude sau lapte nepasteurizat.

Reîncălzirea alimentelor se va face în baie de abur sau fierbere. Se vor evita alimentele reîncălzite de mai multe ori.

Se va citi întotdeauna eticheta pentru instrucțiuni de păstrare a produselor alimentare cumpărate și se va verifica data de expirare a produselor alimentare ambalate înainte de a cumpăra sau/și consuma. Nu se cumpără și nu se consumă produse alimentare care au ambalaje defecte, sigilii nesigure, deteriorate, cutii umflate sau cu scurgeri ori cu miros neobișnuit. Produsele refrigerate sau congelate se cumpără la finalul sesiunii de cumpărături ca să se evite dezghețarea și se transportă în pungi frigorifice. Depozitarea alimentelor se face în cutii pentru alimente așezate în dulapuri curate, departe de produse chimice. Alimentele gata pentru consum (exemplu biscuiți, pâine) se vor depozita separate de cele care necesită pregătire prealabilă, chiar și numai prin spălare, pentru prevenirea contaminării încrucișate. În congelator, alimentele se păstrează în pungi sigilate complet pentru a evita uscarea suprafeței acestora care îi afectează calitatea, nu și siguranța. Alimentele gătite vor fi acoperite și așezate pe un raft mai sus decât cele nefierte, iar carnea crudă se va pune în recipiente închise, așezați în așa fel încât să se prevină picurarea de suc de carne peste alte alimente. Etajerele, rafturile, ușile frigiderului și congelatorului vor fi curățate cu regularitate, dar și îndată ce apar scurgeri accidentale, iar temperatura optimă trebuie să fie de 5 ° C sau mai mică.

Se va hrăni copilul cu aplicarea principiilor îngrijirii psihosociale – răspunde nevoii de foame sau sațietate a sugarului cu dragoste și răbdare; nu se forțează copilul să mănânce, nu se întrerupe copilul în timpul mesei din lipsă de răbdare; nu se lasă copilul să facă ce vrea – dacă nu cere de mâncare, copilul se încurajează să mănânce (copilul poate avea apetitul redus datorită diferitelor boli sau deficiențe nutritive)

În timpul îmbolnăvirilor se va crește frecvența alăptării, iar la nealăptați va crește consumul de lichide și copilul va fi încurajat să mănânce alimente moi, variate, apetisante, preferate. În convalescență copilul va fi stimulat să mănânce mai des decât de obicei și mai mult până când greutatea copilului este recuperată.

Pentru a preveni situația în care deficiențele și erorile în alimentația complementară vor afecta vizibil procesul de creștere și dezvoltare se va evalua periodic de către echipa de medicină de familie a practicilor alimentare și se va monitoriza statusul nutrițional al copilului la intervalele stabilite și se vor corecta imediat erorile constatate.