

Alimentația sugarului. Diversificarea

Pentru o creștere și dezvoltare optime, pentru a beneficia de o bună stare de sănătate, Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca sugarul să fie exclusiv alăptat până la vârsta de 6 luni.

În jurul vârstei de 6 luni nevoile nutriționale ale sugarului depășesc ceea ce poate oferi chiar și un lapte excelent calitativ cum este laptele de mamă. Așadar, este nevoie de introducerea treptată a alimentelor complementare, în măsură să completeze alimentația lactată iar alăptarea se va putea prelungi până la vârsta de 1-2 ani. Această etapă, numită diversificare, este una absolut necesară. Dacă ea nu se realizează sau este realizată defectuos, pot apărea tulburări nutriționale – malnutriție - și carente dintre cele mai diverse: anemie nutrițională, rahitism, hipovitaminoze, distrofiile dentare și chiar întârzieri în achizițiile motorii sau de limbaj. Pe acest fond, sunt favorizate infecțiile.

Este preferabil ca diversificarea să se realizeze:

- La momentul potrivit – atunci când alimentația exclusiv lactată este insuficientă pentru o creștere și dezvoltare optime, adică la vârsta de 6 luni pentru sugarul alăptat și 4 luni pentru cel alimentat cu formula (lapte praf);
- Inițierea diversificării se va realiza atunci când sugarul se află în plină stare de sănătate;
- Alimentele vor fi adaptate, capabile să furnizeze toată energia, toți nutrienții, vitaminele și mineralele necesare nevoilor copilului;
- Diversificarea se va realiza în condiții de deplină siguranță alimentară - procurarea și prepararea alimentelor se va realiza respectând cu strictețe măsurile igienice, vor fi preparate astfel încât să fie bine tolerante (ex. fierbere și pasare, în loc de prăjire sau coacere); alimentele vor fi administrate de preferat cu lingurița pentru a stimula masticția și dezvoltarea musculaturii orale; se va educa gustul copilului prin oferirea de alimente de texturi și consistențe diferite;
- Adaptat copilului - se va ține cont de apetitul și preferințele sale.
- Diversificarea va respecta principiul progresivității - se vor administra cantități progresiv crescânde din noul aliment până când întreaga cantitate de alimente servită la o masă va fi construită din noul preparat; principiul selectivității - se va introduce un singur preparat nou și se va urmări reacția sugarului la administrarea lui; alimentele

oferite vor fi propuse și nu impuse; dacă sugarul refuză un anumit aliment, acesta se va scoate temporar din alimentație, urmând a fi reintrodus după un anumit interval de timp;

- Consistența alimentelor oferite poate fi crescută treptat – pasat sub formă de supă crema/piure în jurul vârstei de 6 luni, mâncare mai solidă pe care sugarul să o „servească singur cu degetele” în jurul vârstei de 8 luni, când au apărut, de regulă, și primii dinți, pentru ca la vârsta de 12 luni să poată fi oferite alimente mai dense și chiar alimente de la masa adultului.
- Se vor evita alimentele intens prelucrate, alimente cu valoare calorică redusă, sucuri dulci și de asemenea alimentele cu care sugarul se poate îneca.

Cum știm că sugarul este pregătit să fie diversificat:

- Poate să stea singur în șezut sau stă cu suport (perna, scoică)
- Își poate menține capul singur
- Deschide gura când se apropie mâncarea, închide gura și înghite după pătrunderea mâncării în cavitatea bucală.

Alimentația copilului

La vârsta de 1 an – baza alimentației o constituie mâncarea solidă, inclusiv gustări sănătoase; se evită preparatele procesate, mezelurile, alimente de tip junk-food, băuturi de tip sucuri sau cele carbogazoase, prăjituri, produse de patiserie, carne de porc și, evident acele alimente la care copilul s-a dovedit intolerant și/sau alergic.

În fiecare zi trebuie asigurat necesarul de macro și micronutrienți, minerale și vitamine. Se preferă proteinele de bună calitate biologică – din sursă animală: lactate, ou, carne de pasare, pește. Legumele și fructele vor fi servite proaspete sau gătite la care se adaugă ulei ca și sursă de energie. Gustările sănătoase pot fi constituite din bucatele de fructe, dar acestea nu vor fi oferite în exces. Dacă alăptarea este încă posibilă, aceasta va continua, însă laptele va fi administrat doar la sfârșitul mesei solide și nu o va înlocui.

Jucați-vă cu texturile alimentelor gătite, cu culorile, încurajați copilul să mănânce singur și atât cât îi trebuie (nu este obligatoriu ca la fiecare masă să golească farfuria). Creați un mediu favorabil (eventual copilul poate participa la pregătirea mesei, așezarea veselei) și o ambianță plăcută pentru a servi masa, pentru a transforma acest moment într-o adevărată experiență culinară și de familie.