

CAPITOLUL V. ALIMENTAȚIA COPILULUI MIC, A PREȘCOLARULUI, ȘCOLARULUI ȘI ADOLESCENTULUI

V.1. ALIMENTAȚIA COPILULUI MIC (1-3 ANI)

Datorită completării treptate a dentiției de lapte, a perfecționării masticației și perfecționării complexului enzimatic digestiv, copilul mic necesită o alimentație mai variată, mai consistentă, divers pregătită.

Necesarul de calorii

Copilul mic are nevoie de 90-100 kcal/kg/24 ore, cu variații în funcție de activitatea fizică intensă din această perioadă.^[75]

Nevoile lichidiene

Necesarul de lichide este de 90-100 ml/kg/zi.

Regimul alimentar va cuprinde:^[33, 75]

- ✓ **15% proteine** (35-50 g/24 ore), din care 50-60% de natură animală. Ele vor fi asigurate de lapte, brânză de vaci, ou, carne (pasăre, vită, pește, creier, ficat), alături de proteinele vegetale.
- ✓ **30-40% grăsimi** (40-50 g/24 ore), din care 5-10% grăsimi animale: unt, ulei vegetal, margarină, etc.
- ✓ **45-50% glucide** (160-200 g/24 ore) asigurate din: pâine, griș, paste făinoase, orez, mămliguță, biscuiți, pișcoturi, fructe, legume, produse zaharoase (fibrelle alimentare se dau în cantitate de 200-300 g/zi).

Aportul suplimentar de **vitamine** nu este necesar în regimul echilibrat, și nici suplimentarea **mineralelor**, ci doar **vitamina D**.

Numărul de mese^[31, 33, 38, 91]

De regulă, la copilul mic sunt necesare 4 mese (uneori 5): 3 mese principale și 2 gustări.

Orele de masă vor fi relativ fixe. Între mese se poate oferi apă, suc de fructe, dar dacă acestea scad apetitul, vor fi oprite. Nu se vor da înainte de masă bomboane sau alte dulciuri care scad pofta de mâncare.

Felul alimentelor

Alegerea alimentelor din compoziția meselor poate fi lăsată la latitudinea copilului, “alimentație la cerere”, după preferințele acestuia, cu condiția ca regimul să fie echilibrat.

Modul de pregătire

Pregătirea alimentelor se va face treptat într-un mod asemănător cu gătitul pentru adulți, astfel încât până la vârsta de 2 ani să nu se mai prepare alimentele separat pentru copil.

Necesare zilnic

Sunt câteva alimente care trebuie incluse în meniul zilnic al copilului la această vârstă: lapte, brânză, legume, fructe, făinoase, carne și ou se va oferi de 5 -6 ori/săptămână. Pâinea neagră se poate consuma de către copil de la vârsta de 1 ½ ani.

Sunt interzise

În alimentația copilului mic nu trebuie incluse: mezelurile (cu excepția suncii slabe și a parizerului), cârnații, vânatul, sosurile, condimentele, afumăturile, murăturile, porumbul fiert, semințele și alte alimente mici, cu care s-ar putea îneca. Ciocolata nu se va permite în exces.

Repartizarea hranei

Cum am mai precizat, alimentele se vor distribui la 3 mese (principale) și 1-2 gustări (la interval de 4 ore).^[31, 33, 38, 91]

Caloric, repartizarea se face astfel:

- micul dejun: 20-25 % din calorii;
- prânz: 40-45% din calorii;
- gustarea (10 h și/sau 17 h): 10-15 % din calorii (fructe, compot, biscuiți, prăjituri de casă);
- cina: 20-30% din calorii.

Reguli în alimentația copilului mic

- copilul va trebui să învețe să mestece bine;

- copilul va fi învățat să mănânce singur (câștigă personalitate, învață deprinderi corecte și nu obiceiuri proaste ale celorlalți membri ai familiei greu de corectat ulterior);
- masa va fi în legătură cu regimul său de viață, și va fi folosită în scopul educării lui (de la culorile feței de masă, la existența tacâmurilor proprii, a șervețelelor viu colorate, chiar în desene din basme, toate având importanță în dezvoltarea proceselor psihice);
- masa copilului va fi totdeauna supravegheată de adult sau un adolescent (să nu apară accidente);
- copilul va avea ceașca lui separată și va fi învățat să bea numai din ceașca lui (pericol de intoxicație accidentală).^[31, 33, 38, 91]

V.2. ALIMENTAȚIA PREȘCOLARULUI ȘI A ȘCOLARULUI

În această perioadă de vârstă alimentația se apropie în linii mari de cea a persoanei adulte.

Nevoile calorice^[75]

Copilul de vârstă școlară necesită

- 80-70 kcal/kg/zi între 3 și 6 ani
- și respectiv 65-50 kcal/kg/zi între 6 și 16 ani.

Regimul alimentar necesită:^[31, 33, 38, 91]

- ✓ 15% proteine - 2 g/kg/zi (din care 2/3 de origine animală); copilul va primi pe lângă carnea de pui și vită și carne de porc, miel, mezeluri, brânzeturi fermentate (cașcaval, brânză topită, telemea);
- ✓ 25-30% lipide - 1,5-2 g/kg/zi, provenite din unt, margarină, frișcă proaspătă, smântână, uleiuri vegetale;
- ✓ 55-65% glucide (8-10 g/kg/zi), acestea fiind reprezentate de: pâine, paste făinoase, prăjituri, fructe, legume. Pâinea este de dorit să fie intermediară, având în vedere bogăția mai mare de fibre alimentare (pentru a menține un tranzit intestinal normal).

Repartiția caloriilor:

- pentru *preșcolar*

- dimineața: 20-25% din calorii;
- dejun: 40-45% din calorii;
- gustare: 10% din calorii;
- seara: 20-30% din calorii;
- pentru **școlar** o gustare în plus după amiaza, de 5%, reducându-se din cină.

Hrana zilnică are 2 categorii de alimente:

1. **Alimente zilnic controlate** (pentru a evita excesul sau lipsa lor): lapte, carne, ouă, grăsimi, pâine, făinoase, zaharoase.
2. **Alimente ce se pot da în orice cantitate - "la liber"**: fructe crude, legume, zarzavaturi, cartofi. ^[33]

Atenție! la prepubertate și la pubertate sunt nevoi crescute de minerale și nutrienți necesari "saltului de creștere". Alimentația copilului se va supraveghea cu tact, fără ca acesta să simtă, existând riscul de anorexie.

Calculul kaloriilor

Uneori este necesar calculul exact al aportului caloric, în unități pentru preșcolari, cantine școlare, etc; amintim dintre aceste situații: ^[31, 33]

- ✓ cazurile în care copilul nu crește, fără a fi bolnav;
- ✓ când consumă excesiv fără să se îngrășe (suspiciune de diabet);
- ✓ când slăbește progresiv;
- ✓ când prezintă exces ponderal (obezitate).

Greșeli în alimentația copilului școlar: ^[31, 33, 38, 91]

- lipsa gustării, sau o cantitate insuficientă de alimente poate duce la hipoglicemie și randament scăzut la învățătură;
- subnutriție și/sau tulburări de comportament prin greșeli educaționale ale părinților și anturajului;
- educație proastă a copilului (în general prin cele auzite de la membrii familiei, musafiri, etc.).

V.3. ALIMENTAȚIA ADOLESCENTULUI

O particularitate o au necesitățile nutriționale în perioada **adolescenței**, când în decurs de 5 ani, o fată câștigă în medie 21,9 kg de

masă grasă, 12 kg de masă proteică (slabă) și 23,5 cm în talie, pe când un băiat câștigă în medie 26,3 kg de masă grasă, 23 kg de masă proteică și 26 cm în talie. [31, 37, 93]

Nevoile energetice

Necesarul caloric în adolescență este redat în Tabelul XVI, în funcție de vârstă și sex. [33, 37, 75, 93]

Tabel XVI. - Nevoile energetice la adolescent (adaptat după Miu)

Vârsta	11 - 14 ani		15 - 18 ani	
	Fete	Băieți	Fete	Băieți
Kcal/kg/24 h	50	60	40	50
Kcal/24 h	1.950	2.200	2.140	2.660
KJ/kg/24 h	210	250	170	210
KJ/24 h	9.000	10.000	9.600	12.000

* din 1961, de când țara noastră a adoptat Sistemul Internațional de Unități (SI) în locul caloriei, care este unitate termochimică, se utilizează termenul de Joule (J) care exprimă energia (1 kcal x 4,1868 = 1 KJ; 1 KJ x 0, 2388 = 1 kcal).

Regimul alimentar

- **proteine** 12-14%
 - 60 g/24 ore fete 11-14 ani;
 - 68 g/24 ore fete 15-18 ani;
 - 68 g/24 ore băieți 11-14 ani;
 - 80 g/24 ore băieți 15-18 ani;

- **lipide** 30-35 %
 - 75 g/24 ore fete 11-14 ani;
 - 78 g/24 ore fete 15-18 ani;
 - 80 g/24 ore băieți 11-14 ani;
 - 98 g/24 ore băieți 15-18 ani;

- **glucide** 50-85%
 - 255 g/24 ore fete 11-14 ani;
 - 290 g/24 ore fete 15-18 ani;
 - 300 g/24 ore băieți 11-14 ani;
 - 360 g/24 ore băieți 15-18 ani;

Numărul de mese

Sunt recomandate 3 mese principale și o gustare.

Regimul va fi îmbogățit cu

- oligoelemente;
- suplimente vitaminice.

Câteva reguli în alimentația adolescentului: ^[33, 93]

- va consuma cel puțin 2,5 l lichide/zi (1 litru din alimente și 1,5 litri apă, preferabil plată);
- în alegerea grăsimilor se va ține seama de folosirea alimentelor care previn bolile cardiovasculare, cancerele, recurgându-se la alimente bogate în acizi grași mono- și polinesaturați;
- nu se restrâng hidratații de carbon pentru că oferă energie și substanțe nutritive necesare organismului (de exemplu cereale);
- se va crește cât mai mult posibil rația zilnică de legume bogate în fibre vegetale (cu rol în reglarea tranzitului intestinal).