



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
Organismul Intermediar Regional
POSDRU Regiunea Sud-Est



Consiliul General al Municipiului București
Direcția Generală de Asistență Socială a
Municipiului București



PRIMĂRIA
MUNICIPIULUI
BUCUREȘTI

„Mai multe centre de îngrijire pentru copilul tău, mai multe oportunități de angajare pentru tine”

NUTRIȚIE

După împlinirea vârstei de un an copilul face un salt calitativ în dezvoltare. Printre cele mai importante deprinderi care se formează în această perioadă se numără și obiceiurile alimentare, ce au un impact major asupra stării de sănătate de mai târziu.



Acestea sunt:

- asigurarea unui program regulat al prânzurilor;
- întreruperea biberonului pentru ingerarea de alimente lichide;
- evitarea băuturilor dulci la culcare (acestea favorizează dezvoltarea cariilor dentare);
- evitarea consumului de lichide între mese (acestea scad apetitul);
- evitarea consumului exagerat de dulciuri concentrate între mese, (ele scad de asemenea apetitul; se vor folosi o dată sau de două ori pe zi, la sfârșitul meselor principale);
- evitarea forțării copilului la masă;
- evitarea manevrelor de stimulare a acceptării alimentelor prin oferirea de distracții în timpul mesei (aceasta poate duce la un comportament nevrotic față de alimentație);

La vârsta de 1-3 ani copilul va avea 3 mese principale și 1-2 gustări pe zi.

Alimente:

- copilul va consuma zilnic 400-500 ml lapte, câte un ou la 2-3 zile, 30-40 g carne de pasăre, vițel sau pește de 3-4 ori pe săptămână;
- oul (de găină și nu de rață) întreg cu albuș se dă copilului după vârsta de un an și jumătate. Ouăle prăjite (omletă, jumări, ochiuri cu grăsime) nu sunt indicate pentru copiii mici;
- carnea albă (pasăre, pește) este mai ușor digerabilă decât carnea roșie, având un conținut mai scăzut de țesut conjunctiv. Perișoarele din piept de pasare se pot folosi în alimentația copilului;
- ficatul, rinichiul, inima și chiar creierul (dat peste vârsta de doi ani) au un conținut crescut în vitamine (A, B2, PP) și săruri minerale (Fe, Ca, etc);
- grăsimile se vor da sub forma de: unt, smântână, frișcă, ulei. Sunt interzise la această vârstă slămina, untura și seul;
- mezelurile, care adesea sunt prea condimentate și ușor alterabile, sunt greu de digerat și interzise copiilor mici;
- șunca de Praga se poate administra copiilor peste 1 an și 6 luni - 2 ani;
- legumele și zarzavaturile folosite la copiii mici (1-3 ani) sunt: cartofii, rădăcinoasele, fasolea verde, conopida, dovleceii, spanacul, tomatele, ardeii;
- până la vârsta de 2 ani nu se vor da leguminoase uscate (fasole, mazare, linte). Usturoiul, ceapa și alte condimente vegetale nu se recomandă în alimentația copiilor mici, este de preferat să se folosească legumele în stare proaspătă, și mai puțin sub forma de conserve.
- făinoasele date copilului mic vor consta în: pâine, mămliguță, orez, paste făinoase, prăjiturele de casă.

Consecințele alimentației dezechilibrate sau ale tehnicilor inadecvate sunt:

- anemia hipocromă la copiii alimentați în principal cu lapte și produse lactate cu făinoase;
- cariile dentare, de "biberone", la cei care continuă să folosească biberonul sau beau la culcare lichide dulci;
- anorexia neurogenă care apare la copiii alimentați într-o atmosferă stresantă;
- obezitatea prin exces de calorii (făinoase);
- parazitozele intestinale, mai frecvente la copiii alimentați neigienic sau care sunt lăsați să "ciugulească" în cursul zilei cu mâinile murdare



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AMPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
Organismul Intermediar Regional
POSDRU Regiunea Sud-Est



Consiliul General al Municipiului București
Direcția Generală de Asistență Socială a
Municipiului București



PRIMĂRIA
MUNICIPIULUI
BUCUREȘTI

„Mai multe centre de îngrijire pentru copilul tău, mai multe oportunități de angajare pentru tine”

Alimente alergene

Alergia reprezintă o reacție de hipersensibilitate dobândită a organismului unei persoane la contactul fie cu anumite substanțe alergene, care în mod normal sunt inofensive (păr, praf, polen, ciocolată, pește, lapte), fie cu un produs medicamentos sau cu o anumită bacterie.

Cele mai frecvente cauze ale apariției alergiilor sunt: polenul, spori de mucegai, părul de pisică sau de câine, gândacii de bucătărie, acarienii (care se adăpostesc în mochete, saltele, perne, covoare), alimentele (ouă, ciocolată, unele prăjituri, pește, drojdie, proteinele din laptele de vacă sau de soia, țelina, arahidele, căpșunile, fructele de pădure, portocala, mărul, kiwi, nucile, roșiile), veninul provenit din mușcăături de animale (șerpi), înțepături de insecte (albine, viespi sau păianjeni), medicamente (penicilina) sau vaccinuri (vaccinul antitetanic, vaccinul împotriva tusei convulsive, vaccinul împotriva pneumoniei pneumococice), produsele cosmetice și detergenți (cu conținut de clor, sodă caustică sau fosfați) folosite pentru igiena copilului sau a casei, diverse substanțe iritante etc.

Alune - sunt cel mai periculos alergen cunoscut, putând provoca foarte rapid șoc anafilactic și deces. Alergia la alune apare foarte adesea la copiii mici, iar în timp ce unii dintre ei reușesc să o depășească în câțiva ani, alții rămân alergici toată viața. Se manifestă prin dermatită atopică, urticarie, simptome de astm și chiar șoc anafilactic.

Țelină - dă naștere unor simptome ca umflătura în jurul gurii sau urticaria, fiind vinovată și de apariția sindromului alergiei orale (o afecțiune mai puțin cunoscută), care face ca organismul să interpreteze unele fructe și legume drept polen.

Susan - poate crea o reacție alergică atât de puternică încât poate da naștere șocului anafilactic și poate induce decesul. Experții susțin că susanul nu este încă, dar urmează să fie pus pe lista acelor alimente cu grad crescut de a declanșa alergii.

Lapte de vacă - atât de esențial în creșterea copiilor, este considerat a fi unul dintre alimentele hiperalergenice. S-a estimat că aproape 2% până la 5% dintre copii au reacții alergice la laptele de vacă înainte de a împlini 1 an. Majoritatea copiilor mici reușesc să depășească problema în câțiva ani, nefiind unul dintre acele alimente pentru care rămân alergici toată viața.

Ou - unul dintre cele mai sănătoase alimente este totodată și un produs încadrat în topul alimentelor care provoacă alergii la copii. Însă în cele mai multe cazuri copiii aceștia sunt alergici fie la albuș, fie la gălbenuș, doar în cazuri excepționale la ambele. Așadar, dacă se identifică la care componentă din cele două ale oului este alergic copilul, o poate mânca pe cealaltă fără probleme.

Reacțiile alergice sunt specifice și pot apărea dermatita atopică, urticaria, rinita alergică sau șocul anafilactic.

Pește - în general peștele este considerat un aliment care provoacă alergii. Se pare încă că somonul și codul sunt 2 tipuri de pește care produc mai multe reacții alergice decât altele. Totuși, dacă micuțul tău face alergie la un tip de pește, este foarte probabil să fie alergic la mai multe, poate chiar la toate tipurile de pește, așa că e bine să fii foarte atentă și să faci mai multe investigații în acest sens.

Soia - un aliment extrem de sănătos și recomandat în dieta oricărei persoane. Ea a fost folosită mult timp pe post de substitut de lapte de vacă (la care mulți copii erau alergici), însă în mod ironic astăzi a ajuns să facă parte din top 8 alimente care provoacă cele mai multe reacții alergice la copii.

Grâu - alergia la grâu și implicit la făina din grâu apare adesea în copilărie și include simptome specifice: urticarie, rinită alergică, dermatită atopică etc. Este foarte greu de evitat în alimentație pentru că face parte din multe produse consumate în mod obișnuit, cum ar fi: pâine, cereale, prăjituri, patiserie și chiar sosuri și supe.

Recomandări:

Când copilul manifestă simptome bănuite ca fiind de alergie precum rinoree (secreții nazale), iritații cutanate ușoare, sau diaree ori strănut, este important să se noteze data și circumstanțele în care apar întrucât dacă alergiile la mâncare încep să se manifeste la câteva minute după înghițirea alimentului respectiv, în cazul alergiilor provocate de animale, reacțiile pot apărea și la câteva săptămâni după intrarea în contact cu acestea. Întotdeauna ele trebuie tratate imediat de către medic în spital, deoarece pun în pericol viața copilului.

Consultă întotdeauna medicul alergolog și fă-i copilului toate testele cerute, cât mai rapid!

