



MÂNCARE SĂNĂTOASĂ, COPII SĂNĂTOȘI

PROF. SALUP MARIOARA

PALATUL COPIILOR
SUCEAVA

DEȘI ORICE ALIMENT POATE FI ÎNCADRAT ÎNTR-UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, NU TOATE ALIMENTELE CONTRIBUIE POZITIV LA SĂNĂTATE.

- Societatea de astăzi în care lucrurile se desfășoară rapid ne permite puțin timp pentru pregătirea meselor și a gustărilor. Părinții ocupați cumpără din ce în ce mai multe alimente procesate, care sunt bogate în calorii, slabe în substanțe nutritive și ușor de pregătit (sau deschis) de către copii. Treizeci la sută dintre mese sunt consumate în afara casei și în mod frecvent constau din alimente de tip fast-food care conțin grăsimi nesănătoase și puține legume.



Dietele restrictive ar putea fi o soluție evidentă, dar este posibil să nu aibă efect și în plus încurajează obiceiurile alimentare nesănătoase, pe tot parcursul vieții. O soluție mai bună pentru fiecare dintre noi este combinarea unei alimentații sănătoase cu activitatea fizică. Urmează aceste instrucțiuni pentru a-i îmbunătăți alimentația copilului tău:

- Alege lipide sănătoase — Lipidele sunt unul dintre nutrienții cel mai greșit înțeleși. Alegerea grăsimii sănătoase este crucială — alege grăsimea sănătoasă (și nu produsele cu conținut scăzut în grăsime) pentru copiii în creștere;
- Oferă-i mese și gustări regulate;
- Oferă-i mai multe legume;
- Oferă-i mai multe fibre;
- Alege mai puține alimente procesate și băuturi care conțin zahăr.



CUMPĂRĂ INTELIGENT

- Alege produse acceptabile cu grăsimi sănătoase enumerate la ingrediente. Alege ulei de canola, ulei de măsline sau alt ulei vegetal în loc de uleiuri vegetale parțial hidrogenate.
- Ferește-te de gustările cu zahăr în exces, cum ar fi iaurtul de băut, sucul la cutie, batoanele de fructe și cereale uscate îndulcite. Încearcă fructe proaspete sau uscate pentru îndulcirea naturală.
- Păstrează în casă o cantitate mică de gustări bogate în calorii pentru a reduce ispitele.
- Mergi la cumpărături împreună cu copiii tăi și lasă-i să facă propriile alegeri sănătoase.



GĂTEȘTE SĂNĂTOS

Folosește ulei de măsline extra virgin sau ulei de canola atunci când gătești, iar la copt nu folosi margarină „light”.

Redu folosirea grăsimilor saturate în rețetele pe care le prepari, folosind înlocuitori sănătoși, cum ar fi:

- Lapte degresat deshidratat în loc de smântână;
- Smântână fără grăsimi în loc de smântână normală;
- Nuci în loc de nucă de cocos;
- O jumătate de ceașcă de înlocuitor de ou în loc de patru ouă întregi.

Decât să le elimini complet, servește cantități mai mici de alimente bogate în grăsimi.



PREA PUȚIN TIMP PENTRU MICUL DEJUN?

Micul dejun ar trebui să fie o masa obligatorie. Copiii vor avea un randament mai bun la școală atunci când sunt hrăniți bine, iar săritul peste micul dejun poate să ducă la foame excesivă și supra-alimentare la masa următoare. Pentru a face micul dejun interesant și de asemenea sănătos, ia în considerare aceste idei:

- Încearcă alimente netradiționale pentru micul dejun, cum ar fi ceea ce ți-a rămas de la cina;
- Servește fulgi de ovăz sau alte cereale bogate în fibre, în loc de cereale uscate îndulcite.
- Prepară un smoothie pentru un mic dejun "pe fugă". Amestecă o ceașcă de iaurt degresat cu vanilie, o ceașcă de fructe proaspete și $\frac{1}{4}$ ceașcă de lapte degresat sau de soia;
- Asigură-te că micul dejun include și proteine – ouă, lapte, iaurt integral (4%), unt de arahide sau carne slaba.



MAI MULTE LEGUME, FRUCTE ȘI FIBRE



Legumele, fructele și cerealele întregi oferă mai multe vitamine, minerale, antioxidanți și fibre decât echivalentele lor prelucrate (produse în cutii sau preparate și congelate). Fibrele dau o senzație de sațietate după masă și au fost asociate cu un risc scăzut pentru mai multe boli cronice.

- Taie în bucăți fructele și legumele peste care adaugă unt natural de arahide sau sos de salată pe baza de ulei de măsline/canola;
- Încearcă să mănânci o varietate de fructe și legume pe parcursul zilei. Culorile diferite înseamnă vitamine și minerale diferite;
- Adaugă legume la omleta;
- Alege fructe întregi în loc de sucuri (scurile conțin mult zahăr și fibre deloc);
- Fructele uscate netratate cu dioxid de sulf, nucile și cerealele integrale sunt o gustare sănătoasă;
- Folosește pâine din țărâțe de ovaz sau 100% integrală sau blat de pizza din grâu integral;
- Pastele din grâu integral sunt acum disponibile pe scară largă în supermarketuri. Încearcă o salată cu paste și legume;
- Adaugă fasole sau nuci în salată; alege supe cu fasole uscată, mazăre sau linte.



ALEGE CEEA CE BEI



- Este ușor să limitezi sucurile carbogazoase și să dai undă verde sucurilor naturale, pentru că sunt "sănătoase", însă sucurile naturale pot fi o "greșeală". Doar câteva sucuri sunt surse bune de vitamina C, iar multe dintre ele au zahăr adăugat. În schimb:
- Bea lapte degresat sau apă în timpul mesei;
- Diluează 50-90 ml de suc cu apă minerală sau plată pentru o „șampanie de fructe”;
- Adaugă în apă puțină lămâie sau lime.

PREGĂTEȘTE O GUSTARE LA PACHET SĂNĂTOASĂ



- Cel mai bun mod de a ajuta copilul să mănânce sănătos este să îi pregătești de acasă gustarea cu alimente sănătoase. Alege pentru copilul tău o gustare sănătoasă pentru școală – este posibil să vrea să mănânce ceva nou, dacă a ajutat la pregătirea pachetului.

AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ AIBĂ O GREUTATE SĂNĂTOASĂ

- Copiii noștri sunt din ce în ce mai sedentari. Exercițiile fizice ajută la evitarea creșterii excesive în greutate și contribuie la o inimă puternică și sănătoasă. De asemenea, îl pot ajuta pe copilul tău să evite să mănânce din plictiseală. Uneori e mai ușor să schimbi obiceiurile privind activitățile fizice decât obiceiurile alimentare.
- Începe cu exerciții ușoare cum ar fi mersul pe jos, mersul pe bicicletă sau înotul; de asemenea, activitățile în echipă pot să fie mai distractive pentru copiii cărora le place să facă parte dintr-un grup;
- Fă exerciții în familie! Dacă îi văd pe adulți că fac exerciții, copiii vor face și ei;
- În loc să te uiți la televizor, fă o plimbare împreună cu familia după cină.



PĂRINȚI: DAȚI O NOTĂ FARFURIEI VOASTRE!



- Cel mai bun mod în care copilul tău își poate dezvolta obiceiuri alimentare sănătoase este ca tu însuți să fii un bun exemplu privind alimentația sănătoasă și practicarea de exerciții fizice.

■ În plus:

- Nu doar copilul tău trebuie să se schimbe! Întreaga familie trebuie să facă schimbări sănătoase;
- Respectă apetitul copilului tău: nu trebuie să termine tot din farfurie;
- Nu oferi mâncare ca o sursă de confort sau ca recompensă;
- Alege dulciurile făcute în casă cu grăsimi sănătoase;
- Introdu noi feluri de mâncare împreună cu unele vechi, preferate, însă servește mâncarea nouă la începutul mesei, atunci când tuturor le este foame;
- Încurajează-l atunci când copilul tău încearcă un nou fel de mâncare; refuzul de a manca poate fi un mod de a atrage atenția;
- Păstrează la îndemână gustări sănătoase, care să fie disponibile pe tot parcursul zilei, pentru atunci când apare senzația de foame.





- Și nu în ultimul rând, amintește-ți că obiceiurile sănătoase care încep din copilărie vor fi mult mai probabil urmate pe tot parcursul vieții.