

PRODUSE ALIMENTARE PENTRU COPII: IMPORTANȚA ȘI PERSPECTIVE

Anastasia RABEI

Universitatea Tehnică a Moldovei

Abstract: Pornind de la piramida celor 5 nevoi fundamentale ale omului, emisă de A. Maslow, nevoia primordială, psihologică, a omului este mâncarea. Abia după ce se consideră că este satisfăcută, se poate trece la acordarea atenției altor nevoi. De-a lungul istoriei omenirii și a modului de hrănire s-au conturat: cultura alimentară, obiceiuri și ritualuri ale servirii meselor, culminând cu știința hrănirii corecte. Astfel, importanța hranei a constituit o temă atât în religie – de exemplu în Noul Testament figurează patru momente importante ce derivă din asocierea cu masa învățăturilor lui Isus Hristos, cât și în artă. Alimentația sănătoasă încă din copilărie scade riscurile multor boli la vârsta maturității, cum ar fi osteoporoza, cariile sau diabetul.

Cuvinte cheie: produse alimentare, copii, alimentația sănătoasă, vitamine, produse naturale, părinți.

” O alimentație sănătoasă este cheia sănătății copilului - adultul de mâine ”

Ne dorim să oferim copiilor noștri o alimentație sănătoasă pentru că suntem deja conștienți că alimentația are un rol foarte important pentru sănătate. Și totuși, cum ne asigurăm că în hrana copilului nostru se află o proporție perfectă de nutrienți, vitamine, minerale și grăsimi “bune”?

Alimentația rațională este un factor important în asigurarea sănătății și dezvoltării armonioase a copiilor și adolescenților; ea favorizează dezvoltarea creierului, intelectului și ameliorează starea funcțională a sistemului nervos, sporește rezistența organismului față de diferite boli, contribuie la micșorarea mortalității la copii. Copilul va trece într-un timp foarte scurt de la alimentația la sân sau cu formula de lapte, la mâncare pentru bebeluși și apoi la mâncare normală, conform recomandărilor medicului. De la naștere până la împlinirea vârstei de 3 ani un copil își dublează înălțimea, crește de aproximativ 5 ori în greutate, iar creierul i se mărește de aproximativ 4 ori. Pentru toate acestea organismul copilului are nevoie de un nivel mai mare de nutrienți esențiali - substanțe hrănitoare: proteine, vitamine, minerale, acizi grași esențiali, dar și de energie mai multă decât un adult. Cele mai importante vitamine și mineralele implicate în procesul de creștere și care nu ar trebui să lipsească din alimentația zilnică a copilului sunt: complexul de vitamine B, vitaminele A, C, D și E, calciul, fierul și zincul. O lipsă cât de mică din aceste substanțe, absolut necesare pentru sănătate, ar putea avea un impact negativ asupra copilului aflat în creștere și ar putea duce în timp la rahitism, anemie, lipsa poftei de mâncare, o rezistență scăzută la boli, apatie, memorie slabă, iritabilitate. Dacă alimentația copilului este compusă în cea mai mare parte din alimente nutriționale, este în regula ca ocazional să primească o mică porție din produse ce conțin zahăr sau grăsimi. Este foarte important ca nici un produs să nu fie interzis. Un studiu recent ne dezvăluie faptul că peste 400 produse așa numite *child-friendly* (adică anume pentru copii) au fost găsite cu un nivel mare de grăsimi, sare și zahăr. De asemenea conțin și mulți conservanți care pot cauza lipsa de concentrare, agitație, hiperactivitate, lipsa somnului și udarea patului în timpul nopții.

Cereale și cartofi. Carbohidrații cu amidon ca pâinea, cerealele, orezul, pasta, cartofii și legumele sunt asimilate de corp pentru a forma propria sursă de energie, glucoză. Din nefericire, multe alimente bogate în carbohidrați sunt deja rafinate, procedeu care distruge vitaminele, mineralele, fibrele și crește viteza cu care zahărul este eliberat în sânge. **Ca rezultat copiii vor arăta imediat semne de agitație, hiperactivitate, oboseală, agresivitate sau lipsa concentrării.** Din fericire aceste alimente rafinate pot fi înlocuite cu cele nerafinate ca pâine integrală, cereale integrale, paste integrale. În plus ele sunt bogate în fibre, vitamina B (pentru creștere și energie), fier, magneziu și zinc.

Știați că? Creierul se bazează pe glucoză pentru a funcționa, deci când nivelul de zahăr din sânge scade, gradul de concentrare și comportamentul este direct afectat.

Fructe și legume. Bogate în vitamine și minerale, fructele și legumele sunt o sursă excelentă de fitochimicale (păstrează sistemul imunitar puternic și ține la distanță virusii și bolile). În loc să vă concentrați asupra unui singur fruct sau legumă, ar fi bine să includeți o gamă cât mai largă din aceste produse în dieta copilului.

Alimente bogate în proteine. Esențiale pentru dezvoltarea, creșterea, refacerea țesuturilor, pielii și mușchilor, proteinele nu trebuie să lipsească din dieta copilului. Le puteți găsi în carne de pasăre, pește, produse lactate, ouă, nuci, semințe, fasole și legume.

Alimente bogate în calciu. Calciul mineral are un rol foarte important în creșterea și dezvoltarea sănătoasă a oaselor și dinților. De asemenea alimentele bogate în calciu conțin vitaminele B, A și D. Acestea le puteți găsi în ouă, sardine, legume, nuci, fructe uscate, legume verzi, tofu și cereale integrale. Grasimea saturată din aceste produse poate fi redusă la copiii peste 5 ani folosind lapte, iaurt sau brânză mult mai slabă. Totuși, copiii sub 5 ani au nevoie de aceste grăsimi.

Acizi grași esențiali. Omega 3 și Omega 6, cunoscuți ca acizi grași esențiali, nu trebuie să lipsească din dieta copilului, deoarece sunt vitali pentru creștere și dezvoltare, sprijină sistemul imunitar, ajută la construirea celulelor sănătoase și îndepărtează alergiile. Omega 6 poate fi găsită în uleiuri-de floarea soarelui, sofranas, susan, semințe de struguri, soia, porumb, nuci și semințe. Omega 3 este foarte importantă în creșterea și dezvoltarea creierului. Aceasta se poate găsi în peștele gras (macrou, sardine, somon), legume verzi, cartofi dulci, cereale integrale, fasole, semințe de in, nuci, ulei de canola, măsline și ulei de măsline.

"Alimentația copiilor" - Analiza situației și expunerea problemelor.

Alimentația corectă a copilului din primele zile de viață sporește rezistența organismului lui la diferiți factori nefavorabili ai mediului ambiant și asigură un nivel înalt de reactivitate imunologică, având un rol important în profilaxia bolilor și, corespunzător, în reducerea nivelului morbidității și mortalității infantile. În ultimii ani s-a înrăutățit considerabil alimentația femeilor gravide, mamelor care alăptează și, mai ales, a copiilor. Pe fondul acestor stări patologice, la copii se evidențiază o morbiditate înaltă cauzată de virozele respiratorii acute și maladiile diareice, care contribuie la menținerea unui nivel considerabil al mortalității infantile. Problemele de malnutriție cronică la copii constituie, de asemenea, un factor de risc pentru dezvoltarea lor psihică, soldându-se ulterior cu un impact negativ asupra reușitei și capacității de muncă a elevilor. În republică nu este dezvoltată industria produselor alimentare speciale pentru copii, nu se fabrică amestecurile lactate adaptate pentru pruncii de pînă la un an. S-au redus considerabil volumele acestor produse din fructe și legume, care sînt absolut necesare dezvoltării armonioase a copiilor. În situații de urgență, copiii cu vârste de pînă la un an nu sînt asigurați cu substituenți ai laptelui matern.

Copilul 0-3 luni: Laptele matern asigură o hrană perfectă și este singurul aliment care satisface toate nevoile de creștere și dezvoltare ale copilului. Pentru a-i oferi bebelușului lapte de calitate e necesar să vă alimentați zilnic cu brânză de vaci, iaurturi, lapte, carne, grăsimi. Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete – vitaminele se transmit prin lapte. Veți bea nu mai puțin de 1,5–2 litri de lichid pe zi – lapte, compot, sucuri, ceaiuri din plante. Iar pentru a avea un copil inteligent – consumați numai sare iodată! Rețineți: deficiența de iod afectează creierul copilului. Alimentați copilul doar la sân; nu-i dați altă hrană sau lichide (nici chiar apă). Laptele conține 87 la sută apă și, deci, alină setea copilului.

Copilul 3-6 luni: De obicei, la 6 luni majoritatea copiilor își stabilesc instinctiv un orar de 5-6 mese în 24 de ore. Laptele mamei este o hrană ideală pentru copii. Totuși, în unele cazuri rare copilul va fi hrănit cu substituenți de lapte matern (formule comerciale, lapte-praf adaptat etc.) conform indicațiilor medicului Dvs. În nici un caz nu administrați lapte de vaci sau capre! La vârsta de 6 luni, pe lângă laptele mamei, toți copiii trebuie hrăniți cu alimente complementare – pireuri de legume, terciuri și supe consistente, fructe proaspete mărunțite. Înainte de a introduce alimentația complementară, consultați medicul de familie! Reguli de introducere a complementului: Continuați să alăptați copilul; Introduceți câte un aliment nou în cantități mici; Nu introduceți un alt aliment pînă cînd copilul nu se obișnuiește cu cel precedent (cel puțin 5 zile); **Niciodată nu-i oferiți copilului hrana mestecată de Dvs.!**

Copilul 6-12 luni: Copilului i-au crescut deja câțiva dințișori și uneori vă mușcă. Nu-l pedepsiți, îndepărtându-l de la sân. Continuați să alăptați, ori de câte ori o cere. Dar a venit vremea să-l hrăniți și cu alimente mai solide. La masă, copilul deja vi le „fură“ din mână. Deci le-a gustat, îi plac și ar dori să le împărțiți cu el. Ronțaind un biscuit, un „călcăieș“ de pâine, un măr copt, micuțul își dezvoltă masticția. Dați-i hrană de felul: Pireu din cartofi, morcov, sfeclă, bostan, dovlecei, la care se adaugă ulei vegetal, fi cat de pasăre, carne sau gălbenuș de ou mărunțite; Terci consistent din hrișcă, ovăz, orez, porumb sau griș cu unt; Chefir, iaurt, brânză, pâine, Fructe proaspete mărunțite (de exemplu, mere, cireșe (fără sâmburi), caise).

Copilul 1-2 ani: Asigurați-vă că copilul Dvs. mănâncă carne, ficat sau pește (tocate sau tăiate mărunț) de cel puțin 3-4 ori pe săptămână. Alimentele respective îl vor proteja de anemie – o boală cauzată de lipsa de fier. Zilnic în alimentația copilului trebuie să fi e prezente produsele lactate – chefir, lapte acru, iaurt, brânză, caș. Fiind bogate în calciu, acestea asigură dezvoltarea normală a copilului. Cerealele (hrișcă, păsat de orez, porumbul și grișul) vor fi servite zilnic sub formă de terci consistent, la care se va adăuga unt. Legumele și fructele, fiind sursa principală de vitamine și minerale, vor fi zilnic prezente în hrana copilului. Este bine să adăugați la pireul de legume ulei vegetal, care conține o serie de acizi grași nesaturați, absolut necesari organismului nostru, care nu se găsesc în alte produse. Legumele pot fi servite și sub formă de supe consistente, borș sau ciorbă.

Copilul 2-3 ani: A venit vârsta când copilașul mănâncă deja de trei ori pe zi. Între mese, oferiți-i 2 gustări (chefir, iaurt, cașcaval, legume, fructe proaspete), aveți grijă ca acestea să fi e bogate în carbohidrați, nici prea grase, nici prea dulci. Excludeți băuturile carbogazoase (de tip limonadă). Oferiți copilului o varietate de alimente – carne, lactate, fructe, legume și permiteți-i să decidă ce dorește.

Copilul 3-5 ani: Dați-i carne și pește de 3–4 ori pe săptămână. Asigurați-vă că cerealele, produsele lactate, legumele și fructele sunt prezente în alimentația zilnică a copilului. Nu uitați și de astfel de produse ca boboasele (mazărea, fasolea), ou, ficat. Pofta de mâncare a copilului va fi mai bună dacă îi limitați consumul de dulciuri (bomboane, ciocolată, biscuiți).

Copilul 5-7 ani: Se știe că fizicul și intelectul copilului depind și de felul cum îl alimentăm. Subnutriția (foamea), spre exemplu, împiedică evoluția lui fizică și psihică. Iar surplusul de mâncare – îngrășă. Și nu întotdeauna puștii durdulii sunt mai sănătoși ca cei slăbuți. Dar cum să-i alimentăm pe copii ca să se dezvolte în mod normal? Simplu: oferindu-le hrană diversificată, echilibrată, la ore fixe. Căci „gustările“ în fugă, cu tartine și biscuiți, micșorează pofta de mâncare. Dați-i copilului de trei ori pe zi bucate de la masa comună. Legumele, fructele, cerealele și produsele lactate trebuie să fi e prezente în alimentația zilnică a copilului. Dați-i carne și pește nu mai rar de 3-4 ori pe săptămână. Boboasele (fasole, bob, mazăre), ficatul, ouăle sunt la fel importante pentru alimentația copilului. Nu se recomandă să-i dăm copilului porții duble căci îl putem face obez, dereglându-i metabolismul. Să-i propunem în schimb cât mai multe lichide: sucuri, apă, lapte și fructe. Excludeți pe cât este posibil băuturile carbogazoase.

DEFICIENȚE NUTRIȚIONALE DE IOD ȘI STRATEGII DE ERADICARE

Diverse investigații privind starea de nutriție și alimentare, efectuate pe parcursul ultimului deceniu în Republica Moldova, au scos în evidență mai multe probleme. În ultimii 10-15 ani incidența maladiilor iodo-deficitare a sporit de 8-10 ori. Se atestă o creștere îngrijorătoare a cazurilor de îmbolnăviri de cancer a glandei tiroide. Pe fundalul unei carențe de iod, fie chiar moderate, capacitățile intelectuale ale populației se reduc, ceea ce prezintă un pericol semnificativ pentru potențialul intelectual și economic al țării. În acest scop s-au propus mai multe metode de profilaxie: utilizarea sării de bucătărie fortificate cu iod; prescrierea preparatelor de iod-iodomarin, antistrumin, iodat de potasiu, extracte de alge marine etc.; utilizarea în alimentație a produselor de mare, bogate în iod; fortificarea apei potabile cu iod; ▪ injectarea uleiului iodat; ▪ fortificarea cu iod a diferitelor produse alimentare.

Problema cu produse naturale pentru copii

Problema organizării producției industriale interne a produselor pentru copii este de importanță socială. Servirea pieței interne cu produse pentru copii de înaltă calitate, competitive, ecologice reprezintă baza pentru menținerea unei baze genetice sănătoase a Țării. Dezvoltarea industriei alimentare pentru copii în țară, în special pe bază de lactate, ca și în structura alimentării cetățenilor, există o scădere a aportului de proteine pe cap de locuitor, în special de origine animală. Motivele care împiedică creșterea dezvoltării industriei a produselor pentru copii: imperfecțiunea sistemului fiscal; prețuri ridicate din cauza costurilor ridicate; lipsa de materii prime; componentele și materialele de ambalare care nu sunt produse în industria internă.

Asigurarea pieții interne cu produse pentru copii – Lacta, Group Lactalis, SA JLC Group, Incomlac și altele:

Lacta asigură pentru copii 6-12 luni: „Brânză proaspătă, destinată pentru sugari și copii de vârstă mică” reprezintă un produs, ce nu trebuie să lipsească din alimentația copiilor de vârstă mică și a școlariilor. Produsul se fabrică din lapte pasteurizat prin fermentarea acestuia cu ajutorul maielelor bacteriene prin metoda acidă. Se caracterizează prin proprietăți dietetico-terapeutice și nutriționale sporite datorită conținutului înalte de proteine, aminoacizi esențiali în produs, și proprietatea de a fi ușor asimilat de către organism.

Copii +1an: „Voinicel” - produs acidolactic, fabricate din lapte pasteurizat prin fermentarea acestuia cu ajutorul maielelor bacteriene pe baza de streptococi termofili și lactobacililor acidofile și bifidobacterii cu adaos de zahar. Produsul este destinat pentru alimentația nemijlocită a copiilor în vârstă de la 1 an în calitate de hrană suplimentară în cazul alimentației artificiale și combinate. Se fabrică cu adaos de sirop de zahăr, datorită căruia gustul produsului devine mai moale și are structura plină, portelanoasă a coagulului proteic.

Copii +3: „Lactalux” - produs acidolactic, fabricat din lapte pasteurizat prin fermentarea acestuia cu ajutorul maielelor pe baza de streptococi termofili și lactobacterii cu proprietăți probiotice. Se caracterizează printr-o structură puțin vâscoasă. Produsul este destinat nemijlocit pentru alimentația copiilor de vârstă prescolară și școlară de la 3 ani în calitate de produs, care poate restabili și de a menține microflora tractului gastro-intestinal.

Incomlac. Materia primă pentru fabricarea produselor lactate este laptele integral de vacă. El conține proteine indispensabile omului, glucide și substanțe minerale, calciu, fosfor ș.a. Laptele este bogat în vitaminele A, D, E, K și vitaminele din grupul B. Ținând cont de aceasta, S.A. «Incomlac» emite un asortiment larg de produse lactate acide obținute prin fermentare bacteriană, în urma căreia cazeina din lapte este descompusă în fracțiuni mici de proteine, iar lactoza este fermentată parțial. Spre exemplu: lapte de consum; chefir „Bifimax”; chefir „Armonia gustului”; biochefir și altele.

O atenție sporită trebuie să fie acordată organizării alimentației copiilor și elevilor în instituțiile de învățământ general. Astfel, a fost elaborată instrucțiunea privind această organizare. Organizarea alimentației copiilor și elevilor în instituțiile de învățământ general include un complex de măsuri:

1) achiziționarea/procurarea produselor și/sau serviciilor alimentare; 2) transportarea, recepționarea și păstrarea produselor alimentare în strictă conformitate cu cadrul normativ existent; 3) planificarea nemijlocită a alimentației copiilor/elevilor - elaborarea meniurilor model de 10 zile, cu specific de sezon, coordonarea acestora, la începutul anului școlar, cu subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică și plasarea acestora pe pagina web a instituției, elaborarea meniurilor zilnice de repartitie și sortimentului de produse; 4) prepararea și livrarea bucatelor copiilor/elevilor; 5) controlul zilnic al calității materiei prime recepționate și a bucatelor preparate, precum și a servirii acestora cu respectarea rațiilor/porțiilor alimentare per copil/elev; 6) asigurarea și menținerea bazei tehnico-materiale necesare conform standardelor stabilite; 7) respectarea cerințelor sanitaro-igienice; 8) formarea deprinderilor și culturii alimentației sănătoase la copii/elevi, precum și a eticii de consum alimentar; 9) profilaxia maladiilor provocate de produsele alimentare, inclusiv a toxiinfecțiilor alimentare și a bolilor diareice acute; 10) colaborarea cu structurile teritoriale de control a organizării alimentației și cu reprezentanții legali ai copiilor/elevilor.

O altă atenție trebuie acordată formării deprinderilor cultural-igienice la copii/elevi

1) Înainte de servirea mesei, cât și după alte activități, copiii/elevii se spală pe mâini cu apă caldă și săpun, apoi se așează la masa servită fără a mai fi implicați în alte activități. 2) La servirea mesei sunt atrași și copiii/elevii în măsura capacităților și respectând regulile de siguranță prin efectuarea activității de serviciu. 3) Copiii/elevii de serviciu la masă sunt echipați cu șorțuri și bonete. 4) Copiii de serviciu la masă, începând cu vârsta de 4 ani, ajută la repartizarea șervețelelor, coșurilor cu pâine, farfuriilor și tacâmurilor. 5) După servirea bucatelor copiii/elevii își strâng farfuriile și tacâmurile și le pun pe masa de la bufet. 6) În timpul servirii mesei educatorul/învățătorul supraveghează copiii/elevii, urmărind ca aceștia să mănânce în liniște, fără a face zgomot cu lingura/ furculița în farfurie și fără a-și/a dăuna cu tacâmurile, să mestecă cu gura închisă fără a produce zgomote, să se ridice de la masă fără a mai mesteca hrana. 7) Educatorul/învățătorul încurajează copiii să servească din fiecare fel de bucate, fără a fi forțați să o facă. 8) Educatorul/învățătorul categoric nu forțează copiii/elevii să consume toată hrana din farfuria sau bucatele care nu le plac. 9) Educatorul/învățătorul atenționează copiii/elevii să servească fiecare fel de bucate cu tacâmul corespunzător. 10) Educatorul/învățătorul amintește copiilor/elevilor să folosească șervețelele de hârtie pe măsura necesității. 11) După servirea bucatelor educatorul/învățătorul amintește copiilor/elevilor să se spele pe mâini cu apă și săpun, să își clătească gura.

Bibliografie

1. „CUM SĂ DEVII UN PĂRINTE MAI BUN PENTRU COPILUL TĂU?” Ghid pentru părinții care educă copii cu vârsta sub 3 ani
2. <https://sanatatea.com/pub/alimentatie/1587-asortimentul-zilnic-al-produselor-alimentare-pentru-copiii-de-diferite-varste.html>
3. <https://www.alphega-farmacie.ro/alimentatie/alimentatia-sanatoasa-pentru-copii-102/>
4. „Copilul nostru: Ghid pentru părinți”
5. „DEFICIENȚE NUTRIȚIONALE DE IOD ȘI STRATEGII DE ERADICARE” Dr. hab., prof. Rodica STURZA Universitatea Tehnică a Moldovei
6. https://gov.md/sites/default/files/document/attachments/intr15_149.pdf