



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



Bazele unei alimentații sănătoase

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează activităților pentru copii preșcolari.



Piramida nutriției

DESPRE SĂNĂTATEA COPILOR ÎN PRIMII ANI DE VIAȚĂ

Hrana, hidratarea și mișcarea sunt trei dintre cei mai importanți factori care îi ajută pe copiii noștri să crească sănătos, cu energie pentru joacă și dezvoltare intelectuală.

Ca părinți, este important să fim informați, pentru a lua zi de zi cele mai bune decizii pentru sănătatea copiilor noștri.

DESPRE HIDRATAREA COPIILOR



Hidratarea este extrem de importantă. Corpurile noastre sunt făcute în proporție de 70-80% apă și apa este necesară pentru toate procesele fiziologice din corpurile noastre, inclusiv pentru curățarea toxinelor și a reziduurilor care rezultă zi de zi în corpul nostru.

Un pahar de apă imediat după trezire este cel mai bun start pe care îl putem oferi copiilor.

Atunci când bea apă suficientă, copiii rămân sănătoși, energici, cu poftă de joacă și de râs.

În absența apei, toate organele interne sunt supuse stresului și presiunii, toxinele nu se curăță și pot apărea dificultățile de tranzit intestinal.

Reamintiți-le regulat copiilor să se hidrateze! Nu așteptați până în momentul în care copiii vin să ceară apă singuri. Dat fiind faptul că senzația de sete este mai greu de identificat de către copii în primii ani de viață, a aștepta să le fie sete și să comunice acest lucru, presupune deja instalarea unei stări de deshidratare!



DESPRE MÂNCAREA POTRIVITĂ COPILOR ÎN PERIOADA PREȘCOLARĂ



În această perioadă de vârstă, stomăcelul copiilor nu este cu mult mai mare decât un pumn de copil strâns. Așadar, o porție de mâncare va trebui să aibă această dimensiune aproximativă. Nu întâmplător, vesela copiilor are dimensiuni mult mai mici decât cea folosită de către adulți.

Fruitele și legumele vor fi o parte esențială a meniului zilnic al copiilor. Ele sunt bogate în vitamine, fibre și minerale, ajutându-i pe copii să crească sănătos, armonios, cu energie.

Ele aduc o diversitate de experiențe senzoriale, de la forme, culori, texturi, gusturi. Profitați de curiozitatea mare a copiilor din această perioadă de vârstă pentru a-i împrieteni cu cât mai multe fructe și legume. Nu vă descurajați



dacă copiii vor refuza anumite alimente. La această vârstă, creierul unui copil are nevoie să experimenteze un gust de 7-8 ori înainte de a genera decizia “nu îmi place”.

Fruitele și cerealele integrale reprezintă un mic dejun sănătos și la îndemână.

Nu evitați nucile, românești sau internaționale (migdale, caju, macadamia) și semințele (floarea soarelui, dovlecel, susan, in), atât de importante pentru dezvoltarea creierului copiilor.

Lactatele sunt de asemenea importante în meniul zilnic al unui copil. Este de preferat consumul iaurtului, al kefirului, al sanei sau al brânzei – în locul laptelui.



Zahărul, în funcție de sursă și grad de procesare, ne poate fi prieten sau dușman.

Zaharurile bune, sănătoase îi ajută pe copii să aibă energie zi de zi și într-o perioadă de vârstă în care dezvoltarea motrică, fizică este extrem de accelerată.

De asemenea un aport echilibrat de zaharuri sănătoase zilnic, ne ajută să fim plini de viață, mai binedispuși și să gândim mai bine.

De unde luăm zaharurile sănătoase? Din fructe, legume, cereale integrale.

Zahărul rău, cel alb și brun, procesat luat din dulciuri, băuturi îndulcite, snacks-uri, mâncare procesată, aduce oboseală și iritabilitate, afectează smalțul dinților, dezvoltarea oaselor și îi împiedică pe copii să își concentreze atenția.

MIȘCARE

La această vârstă, mișcarea este extrem de importantă, zi de zi, fiind strâns legată nu doar de sănătate și dezvoltarea fizică, dar și de dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor. Joaca fizică trebuie să fie cât mai prezentă în rutina de zi cu zi a copiilor înlocuind pe cât posibil expunerea statică la ecran (telefon, tabletă, laptop, PC, TV etc.), care ar putea să afecteze mai degrabă negativ dezvoltarea copiilor.



Mișcarea, sportul și joaca – mai ales cea în grup – ajută extrem de mult la dezvoltarea intelectului celor mici, dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă, la disciplină și cunoașterea de sine, dezvoltarea abilităților de interacțiune în comunitate/societate, dezvoltarea de etici și principii sănătoase, dezvoltarea curajului etc. și, nu în ultimul rând, la trăirea unei vieți mai pline de bucurie, aventură și poftă de cunoaștere a vieții, în multitudinea aspectelor ei.

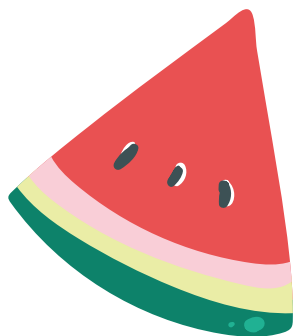
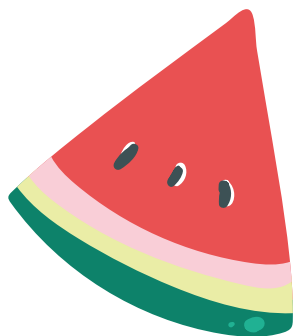
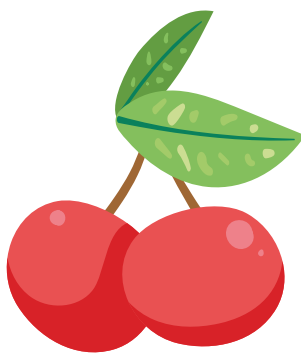
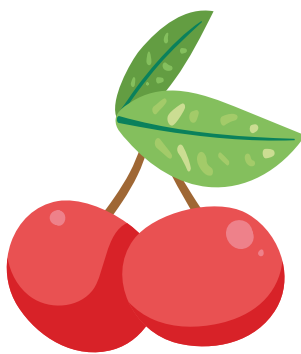
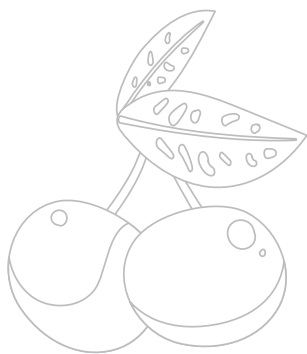
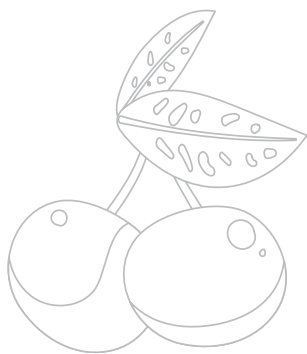
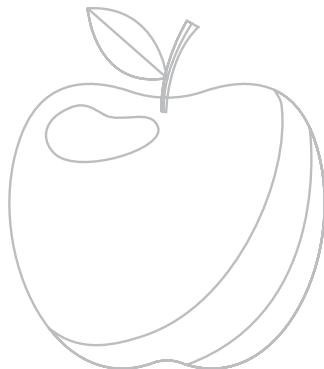
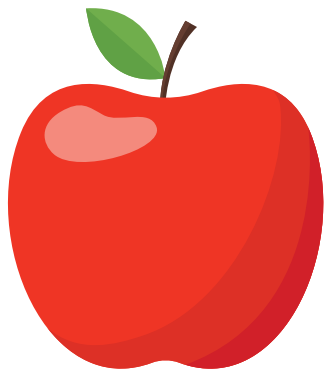
Experimentați mai multe activități sportive pentru copii, înainte de a alege un sport preferat și a-l practica de cel puțin două ori pe săptămână!

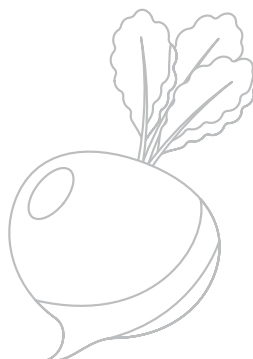
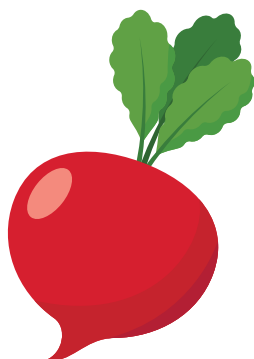
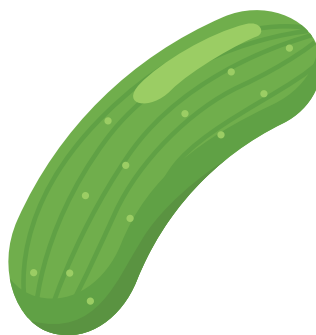
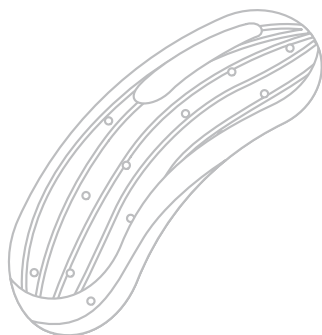
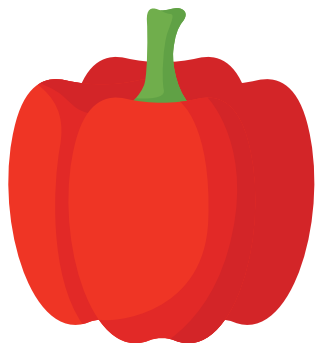


Joaca zilnică cu frații, surioarele, prietenii, colegii sau vecinii tăi, gimnastica, întinderile, săriturile cu mingea sau orice altceva aduce distracție și râsete sunt de nelipsit!

Iar atunci când adulții se implică în zbenguiala copiilor, distracția este garantată pentru întreaga familie!

ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



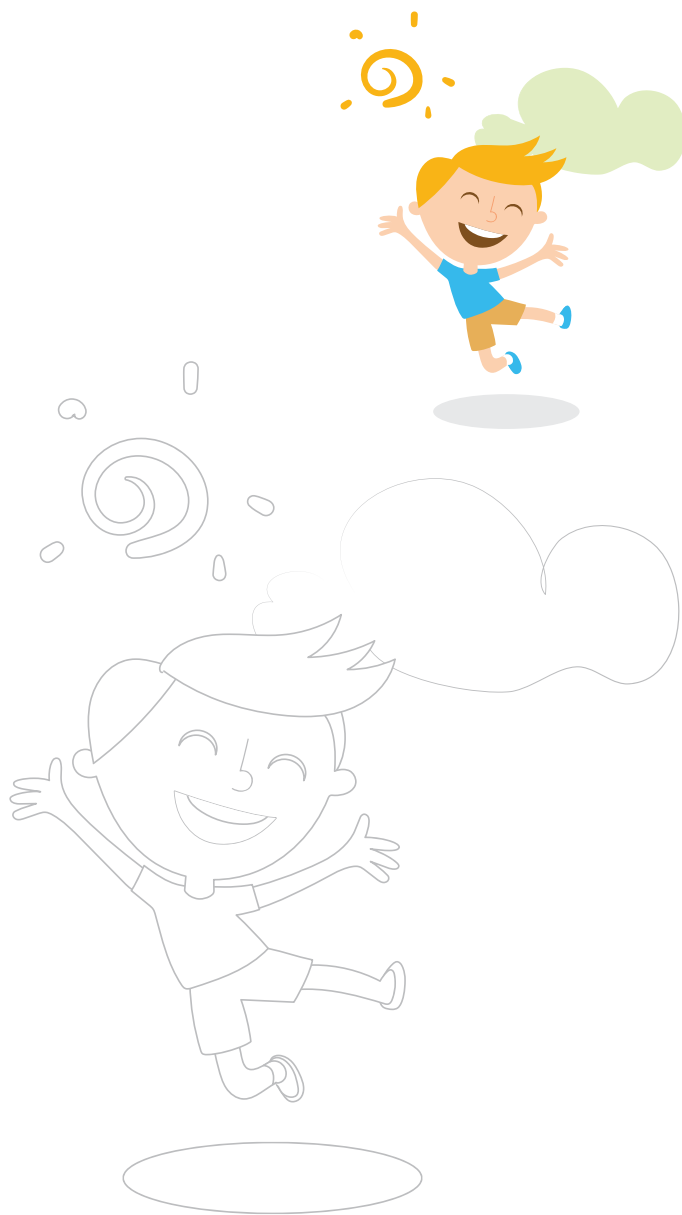


ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS

Implicarea
face
diferența.

Kaufland





De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro