

Alimentația copilului

**Aspecte particulare pentru diverse
perioade (II)**

Necesarul de vitamine

- **Vitamina A**
 - 1-3 ani: 300 µg/zi
 - 4-8 ani: 400 µg/zi
 - 9-13 ani: 600 µg/zi
 - 14-18 ani: 900 µg/zi (B)
700 µg/zi (F)
- Surse: lapte, peşte, ficat, gălbenuş, morcov, spanac, varză, ardei

Necesarul de vitamine

- **Vitamina D**
 - necesar în zonele temperate: 15 µg/zi
- **Surse:**
 - exogene: gălbenuş, peşte, lapte, unt, ficat,
 - sinteză endogenă sub acţiunea UV
- **Rol:** în metabolismul fosfocalcic, factor antirahitic

Necesarul de vitamine

- **Vitamina E**
 - 1-3 ani: 6 mg/zi
 - 4-8 ani: 7 mg/zi
 - 9-13 ani: 11 mg/zi
 - 14-18 ani: 15 mg/zi
- Surse: plante verzi, orez, grâu, drojdie

Necesarul de vitamine

- **Vitamina K**
 - 1-3 ani: 30 $\mu\text{g}/\text{zi}$
 - 4-8 ani: 55 $\mu\text{g}/\text{zi}$
 - 9-13 ani: 60 $\mu\text{g}/\text{zi}$
 - 14-18 ani: 75 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- Surse: ficat, spanac, varză

Necesarul de vitamine

- **Vitamina B1**

- 1-3 ani: 0,5 mg/zi
- 4-8 ani: 0,6 mg/zi
- 9-13 ani: 0,9 mg/zi
- 14-18 ani: 1,2 mg/zi (B)
1 mg/zi (F)

- Surse: cereale, carne, ficat, pește, ouă

Necesarul de vitamine

- **Vitamina B2**

- 1-3 ani: 0,5 mg/zi
- 4-8 ani: 0,6 mg/zi
- 9-13 ani: 0,9 mg/zi
- 14-18 ani: 1,3 mg/zi (B)
1 mg/zi (F)

- Surse: lapte, ouă, viscere, crustacee, fasole, mazăre, spanac, roșii

Necesarul de vitamine

- **Vitamina B6**
 - 1-3 ani: 0,5 mg/zi
 - 4-8 ani: 0,6 mg/zi
 - 9-13 ani: 1 mg/zi
 - 4-18 ani: 1,3 mg/zi (B)
1,2 mg/zi (F)
- Surse: cereale, legume verzi, carne, pește, gălbenuș de ou

Necesarul de vitamine

- **Vitamina B12**
 - 1-3 ani: 0,9 µg/zi
 - 4-8 ani: 1,2 µg/zi
 - 9-13 ani: 1,8 µg/zi
 - 14-18 ani: 2,4 µg/zi
- Surse: ficat, splină, creier, muşchi, crustacee

Necesarul de vitamine

- **Vitamina C**

- 1-3 ani: 15 mg/zi
- 4-8 ani: 25 mg/zi
- 9-13 ani: 45 mg/zi
- 14-18 ani: 75 mg/zi (B)
65 mg/zi (F)

- Surse: spanac, crucifere, cartofi, fructe, legume, organe, stridii, lapte
- Deficitul – scorbutul
- Excesul - oxaluria

Necesarul de substanțe minerale

- **Sodiul**
 - 1-3 ani: 1000 mg/zi
 - 4-8 ani: 1200 mg/zi
 - 9-18 ani: 1500 mg/zi
- Surse: lapte (cel de vacă are de 3 ori mai mult decât cel matern), legume, fructe, carne, pește

Necesarul de substanțe minerale

- **Potasiul**
 - 1-3 ani: 800 mg/zi
 - 4-6 ani: 1100 mg/zi
 - 7-10 ani: 2000 mg/zi
 - 11-14 ani: 3100 mg/zi
 - 15-18 ani: 3500 mg/zi
- Surse: banane, citrice, legume, carne, pește, lapte, ouă

Necesarul de substanțe minerale

- **Calciul**

- 1-3 ani: 500 mg/zi
- 4-6 ani: 800 mg/zi
- 7-10 ani: 800 mg/zi
- 11-14 ani: 1300 mg/zi
- 15-18 ani: 1300 mg/zi

Necesarul de substanțe minerale

- **Calciul**
- **Rol:**
 - necesar unui os de calitate bună
 - reglează excitabilitatea neuromusculară
 - rol în procesele de coagulare
 - activează tripsina și lipaza pancreatică
 - intervine în transmiterea influxului nervos, contractilitatea miocardului, permeabilitatea membranelor capilare și celulare
- Deficitul - rahitism, tetanie, mineralizarea deficitară a dinților

Necesarul de substanțe minerale

- **Fosforul**
 - 1-3 ani: 460 mg/zi
 - 4-8 ani: 500 mg/zi
 - 9-13 ani: 1250 mg/zi
 - 14-18 ani: 1250 mg/zi
- Surse: lapte, carne, viscere, pește, gălbenuș de ou
- Rol în formarea oaselor, metabolismul calciului

Necesarul de substanțe minerale

- **Fierul**
 - 1-3 ani: 7 mg/zi
 - 4-8 ani: 10 mg/zi
 - 9-13 ani: 8 mg/zi
 - 14-18 ani: 11 mg/zi (B)
15 mg/zi (F)
- Surse: ficat, carne, gălbenuș, lapte, legume verzi

Necesarul de substanțe minerale

- **Magneziul**

- 1-3 ani: 80 mg/zi
- 4-8 ani: 130 mg/zi
- 9-13 ani: 240 mg/zi
- 14-18 ani: 410 mg/zi (B)
360 mg/zi (F)

- Surse: ficat, carne, gălbenuș, lapte, legume verzi
- Roluri: în metabolismul Ca, scade excitabilitatea neuromusculară, favorizează pătrunderea vit. B6 în cel. nervoase, coenzimă în procesele de fosforilare

Necesarul de substanțe minerale

- **Cuprul**

- 1-3 ani: 340 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 4-8 ani: 440 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 9-13 ani: 700 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 14-18 ani: 890 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- Surse: ficat, carne, pește, nuci, legume

Necesarul de substanțe minerale

- **Fluorul**
 - 1-3 ani: 0,7 mg/zi
 - 4-8 ani: 1 mg/zi
 - 9-13 ani: 2 mg/zi
 - 14-18 ani: 3 mg/zi
- Surse: vegetale, apă

Necesarul de substanțe minerale

- **Clorul**
 - 1-3 ani: 800 mg/zi
 - 4-8 ani: 1100 mg/zi
 - 9-13 ani: 1100 mg/zi
 - 14-18 ani: 1100 mg/zi
- Rol: principalul anion extracelular

Necesarul de substanțe minerale

- **Iodul**

- 1-3 ani: 90 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 4-8 ani: 90 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 9-13 ani: 120 $\mu\text{g}/\text{zi}$
- 14-18 ani: 150 $\mu\text{g}/\text{zi}$

Rol: în sinteza hormonilor tiroidieni

Surse: sarea iodată, pește oceanic

Alimentația copilului mic (1-3 ani)

- **Necesar energetic: 80-84 kcal/kg/zi**
- **Necesarul de lichide: 115-135 ml/kg/zi**
- **Glucide: 12 g/kg/zi**
- **Proteine: 1,05 g/kg/zi**
- **Lipide: restul (4-5 g/kg/zi)**

- **3 mese principale, 2 gustări**

Alimentația copilului mic (1-3 ani)

Glucide:

- Cereale integrale, paste făinoase, gris, orez, mămliguță, pâine, biscuiți
- Legume recomandate: cartofi, morcovi, fasole verde, dovlecei, mazăre, rădăcinoase, spanac, conopidă, roșii
 - între 1-2 ani legumele: supe-creme
 - după 2 ani: sote
 - până la 2 ani nu se dă varză și fasole uscată
- Fructele: suc de fructe, piure, compot, fructe crude întregi

Alimentația copilului mic (1-3 ani)

Proteine:

- **lapte 500 ml/zi**
- **50 g carne pasăre, pește, vită, ficat de 3 ori/săptămână- sub formă de bucățele**
- **1 ou la 2-3 zile**

Alimentația copilului mic (1-3 ani)

Lipide:

- Ulei, unt, smântână

Alimentația copilului preșcolar (4-6 ani)

- Necesar energetic 69-77 kcal/kg/zi
- Necesar hidric: 90-110 ml/kg/zi
- Glucidele: 10 g/kg/zi
- Proteinele: 0,95 g/kg/zi
- Lipidele: restul (2-3 g/kg/zi)

- 3 mese și 2 gustări

Alimentația copilului preșcolar (4-6 ani)

- **Glucide:**
- **Pâine intermediară și produse de panificație 150 g/zi**
- **Cereale integrale, paste făinoase, gris, orez, mămliguță, biscuiți**
- **Legume recomandate: cartofi, morcovi, fasole verde, dovlecei, mazăre, rădăcinoase, spanac, conopidă, roșii**
- **Fructele: suc de fructe, piure, compot, fructe crude întregi**

Alimentația copilului preșcolar (4-6 ani)

- **Necesar proteic:**
 - 2/3 proteine animale
 - 1/3 proteine vegetale
- **Lapte, iaurt 500-600 ml/zi**
- **50 g carne pasăre, pește, vită, ficat de 3 ori/săptămână- sub formă de bucățele**
- **75 g branză proaspătă de vaci, telemea, cașcaval, brânză topită**
- **1 ou la 2 zile (fiert/ochiuri)**

Alimentația copilului preșcolar (4-6 ani)

- **Lipide:**
- **Unt, smântână, ulei**

Alimentația copilului școlar (7-14 ani)

- Necesar energetic: 47-71 kcal/kgc/zi
- Necesar hidric: 60-85 ml/kg/zi
- Glucidele: 8 g/kg/zi
- Proteinele: 0,95 g/kg/zi
- Lipidele: restul (2 g/kg/zi)

- 3 mese și 1-2 gustări

Alimentația copilului școlar (7-14 ani)

- **Glucide:**
- **Pâine intermediară, produse de panificație**
- **Cartofi, orez, legume, fructe, produse zaharoase**

Alimentația copilului școlar (7-14 ani)

- **Proteine:**
- **Proteine de origine animală 50-60% din P**
- **400 ml lapte**
- **100-150 g carne**
- **30-50 g brânză**
- **1 ou la 2 zile**

Alimentația copilului școlar (7-14 ani)

- **Lipide:**
 - 1/3 acizi grasi polinesaturați
 - 1/3 acizi grasi mononesaturați
 - 1/3 acizi grasi saturați
- **Ulei, unt, smântână, lapte, carne, gălbenuș de ou**

Alimentația adolescentului

- **Necesar energetic**
 - 50-56 kcal/kg/24 ore (B)
 - 44-47 kcal/kg/24 ore (F)
- **Necesar hidric 50-60 ml/kgc/zi**
- **Glucide: 8 g/kg/zi**
- **Proteine: 0,85 g/kg/zi**
- **Lipide: restul**

- **3 mese și 1-2 gustări**

Alimentația adolescentului

- Necesari glucidici 8 g/kgc/24 ore
- Pâine intermediară și produse de panificație 150-200 g/zi
- Cereale integrale, paste făinoase, gris, orez, mămliguță, biscuiți
- Legume: cartofi, morcovi, fasole verde, dovlecei, mazăre, rădăcinoase, spanac, conopidă, roșii etc.
- Fructe

Alimentația adolescentului

- **Necesar proteic**
- **70% de origine animală**
 - 220 g carne/zi
 - 500 ml lapte
 - 30-50 g brânză
 - 1 ou/zi
- **30% proteine vegetale**

Alimentația adolescentului

- **Necesar lipidic**
- **50% de origine animală**
 - **25-30 g unt**
 - **20-25 ml ulei**
 - **1 ou**