

Nutritia Copilului

LP 4 Nutritie Comunitara

Reguli generale privind nutritia copilului

- Diversificarea alimentatiei copilului se face incepand cu lunile 3-4 de viata
- Incepand din luna a 6-a de viata, laptele matern nu acopera in totalitate necesarul de macro- si micronutrienti necesari copilului
- Laptele de vaca nu trebuie introdus inainte de luna a 12-a de viata a copilului
- Glutenul introdus inainte de luna a 3-a sau dupa luna a 7-a poate contribui la aparitia DZ1 si a bolii celiace
- Introducerea zaharului predispune la aparitia cariilor dentare si introducerea unor cantitati crescute de sare in alimentatia copilului pot duce la obisnuinta si preferinta pentru gustul sarat.

Momentul introducerii alimetelor in dieta copilului

	4-6 luni	7 luni	9 luni	11 luni
Cereale si derivate	Orez/preparate pentru sugari	Biscuiti	Cereale mixte, Taietei, Paine	
Legume	1 leguma centrifugata		Legume fierte, tocate sau taiate marunt	Legume fierte
Fructe	1 fruct centrifugat	Suc fructe neindulcit	Fructe proaspete sau conservate, pasirate sau taiate marunt	Fructe feliate
Carne	1 fel carne mixata Piure mazare iaurt		Aceleasi alimente dar tocate +branza proaspata	Aceleasi alimente, dar taiate Unt de arahide peste
Oua			Galbenus	Albus

Alimente cu potential alergogen

- Ou
- Peste
- Nuci
- Fructe de mare
- Capsune

Calcularea Necesarului Energetic al Copilului

Necesarul energetic

$$\underline{NE \text{ (kcal/zi)} = 1000 + 100 \times \text{vârsta (ani)}}$$

- Atentie in cazul copiilor mai mari decat media la varsta respectiva, deoarece prin acest calcul poate fi subestimat necesatul lor energetic

Necesarul hidric al copilului

Vârsta	Greutatea (kg)	Necesar apa (ml/24 ore)	Necesar apa (ml/kgc/24 ore)
1 an	9	1150-1300	120-135
2 ani	11,8	1350-1500	115-125
4 ani	16,2	1600-1800	100-110
6 ani	20	1800-2000	90-100
10 ani	28,7	2000-2500	70-85
14 ani	45	2200-2700	50-60

Necesarul de glucide

Vârsta	Necesarul de glucide
Copil mic 1-3 ani	12 g/kgc/24 ore
Preșcolar 4-6 ani	10 g/kgc/24 ore
Școlar 7-14 ani	8 g/kgc/24 ore
Adolescent	8 g/kgc/24 ore

Necesarul de Proteine si Lipide

Necesarul Proteic

Age	Average requirement (EAR) g protein/kg body weight per day	Safe level of intake (RDA) g protein/kg body weight per day	Intake per day g/day
7-12 months	1.0	1.2	11
1-3 years	0.87	1.05	13
4-8 years	0.76	0.95	19
9-13 years	0.76	0.95	34
14-18 years, boys	0.73	0.85	52
14-18 years, girls	0.71	0.85	46

Necesarul Lipidic

Dietary component	Amount
Total dietary fat intake	30-40% of energy depending on activity
Saturated fatty acids	<10% of energy (mainly C12, C14, C16)
Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	5-15% of energy
n-6 PUFAs	4-13% of energy
n-3 PUFAs	1-2% of energy
n-6:n-3 ratio	5:1 to 10:1
Monounsaturated fatty acids	No restriction within limits of total fat
Cholesterol	<300 mg/d
Antioxidant vitamins	Generous intake desirable
Potentially toxic factors ¹	
Trans fatty acids	<2% of total energy
Erucic acid	<1% of total fat
Lauric and myristic acids	<10% of total fat