



Idei de gustări pentru copii



Pentru a încuraja o alimentație sănătoasă, este important să reduceți consumul general de gustări (snacks) și să puneți accentul pe servirea meselor sănătoase în familie. Totuși, pe măsură ce cresc, copiii au nevoie de energie pentru a se dezvolta și a rămâne activi. Copiii sub 5 ani au un apetit mic și au nevoie de mese regulate cu gustări între ele. Pe măsură ce copiii cresc, gustările devin o parte mai puțin importantă din dieta lor generală. Gustările trebuie să fie sănătoase, bogate în nutrienți, dar sărace în zahăr, grăsimi și sare. Totuși, copiii sub 2 ani au nevoie de alimente cu grăsimi în dieta lor.

Childsmile a adunat câteva idei care să vă ajute să oferiți o varietate de gustări sănătoase și sigure atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copiii dumneavoastră, și pe care să le savurați acasă, la școală sau la joacă.



Fructe proaspete

Struguri, pepene galben, o banană, căpșuni, o mandarină, o pară, o piersică, o prună, un măr.

Kebaburile cu fructe proaspete pot fi distractiv de făcut și de mâncat.

Legume proaspete

Roșii, tulpini de țelină apio, bastonașe de morcovi și castraveți, ardei feliați, păstăi de mazăre.



Sugestii importante – Pregătiți bucățile de fructe în avans și păstrați-le într-o pungă sau o cutie de plastic în frigider.

Încercați un sos cu conținut scăzut de grăsimi din iaurt natural sau humus.



Sandvișuri

Încercați diferite umpluturi – mezeluri, ton, brânză pasteurizată cu conținut scăzut de grăsimi răzuită, ou, verdețuri și legume de salată, roșie sau o banană.

Sugestie importantă – Încercați diferite tipuri de pâine și încurajați-vă copilul să vă ajute să-i faceți sandviși. Pregătiți-l înainte și păstrați-l la frigider într-o pungă de plastic, folie alimentară sau o cutie. De ce să nu prăjiți un sandviș mic sau o pâine pitta mică?



Alte opțiuni

Grisine, turte de ovăz, biscuiți, rondele din orez, o scone simplă sau cu brânză, un crumpeț, un covrig, o scone cu cartofi, o clătită, o brioșă cu stafide prăjită.



Sugestie importantă – Încercați aceste opțiuni cu creme tartinabile sau sosuri sănătoase pe bază de iaurt natural, dar încercați să evitați gemul și ciocolata tartinabilă.



Băuturi

Apa plată și laptele pasteurizat sunt lichide recomandate pentru băut. Laptele complet degresat nu este potrivit pentru copiii sub vârsta de 5 ani.



Sugestie importantă – Este posibil ca copilului dumneavoastră să îi fie sete în loc să îi fie foame, așa că păstrați la frigider o sticlă de apă de la robinet ca băutură răcoritoare.



Mâncare gata pregătită

- Aveți la îndemână o rezervă de bastonașe morcov, țelină sau castraveți, păstăi de mazăre și roșii.
- Umpleți fructiera cu fructe și pregătiți bucăți mici de fructe pentru gurițele mai mici.
- Decojiți sau feliați portocalele, deoarece acestea pot fi dificil de gestionat pentru copiii mici.
- Pregătiți sandviçuri sau pâinici pitta de mici dimensiuni, gata de a le scoate din frigider.
- Pâinea prăjită și crema tartinabilă este excelentă pentru a fi mâncată în grabă.



Întrebări și răspunsuri

Contează ce mâncare îi dau copilului meu la gustare dacă restul meselor sunt sănătoase?

Da, contează pentru că gustările sănătoase ajută la formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase. Gustările bogate în calorii, cum ar fi dulciurile, ciocolata, biscuiții, sucurile carbogazoase și siropurile pot duce la apariția cariilor dentare și le pot afecta apetitul pentru alimente sănătoase.

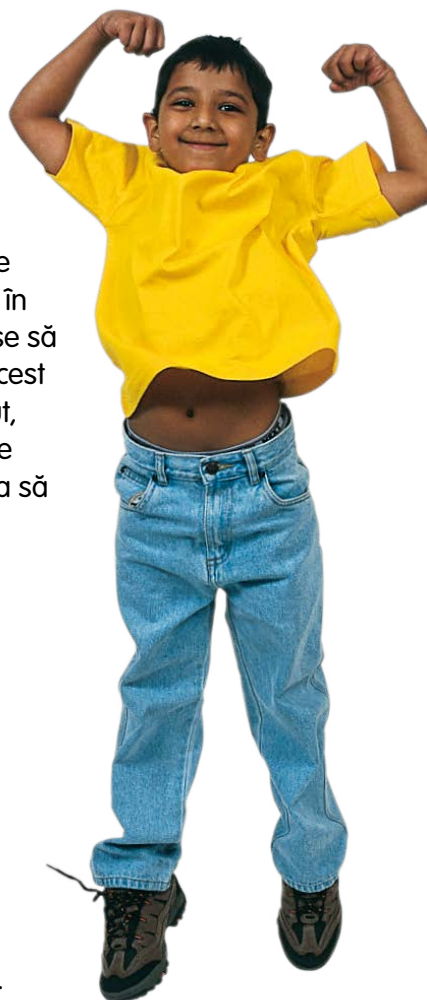
Indiferent cât de mult încerc să-mi încurajez copilul să mănânce fructe ca gustare, el vrea să mănânce numai chipsuri și dulciuri. Ce pot să fac?

Poate fi greu să vă încurajați copiii să mănânce gustări sănătoase. Dacă un copil este implicat în pregătirea gustării, atunci sunt mai multe șanse să o mănânce. Petreceți timp împreună făcând acest lucru. Pe lângă faptul că este distractiv de făcut, copilul va putea astfel să afle mai multe despre alimentele sănătoase, ceea ce îl poate încuraja să încerce și alte gustări.

Fiul meu vrea să se servească singur cu o gustare și de obicei alege un biscuit cu ciocolată. Ce pot să fac?

Când copiilor le este foame, de obicei vor să mănânce ceva imediat, iar biscuiții calmează foamea rapid. Încercați să pregătiți din timp câteva opțiuni sănătoase pentru acea zi.

Totodată, alegând cu grijă gustările, vă puteți încuraja copilul să facă alegeri mai sănătoase.



Ce sunt zaharurile ascunse?

Atenție la zaharurile ascunse – cel mai bine este să le consumați ca parte a unei mese.

Zaharurile ascunse sunt ingrediente din alimente și băuturi și, deși nu sunt considerate drept „zahăr”, pot totuși provoca carii dentare.

Cum voi recunoaște aceste zaharuri ascunse?

Este important să citiți etichetele produselor alimentare. Unele alimente nu au cuvântul „zahăr” în lista ingredientelor de pe ambalaj, dar totuși conțin zahăr, atât doar că sunt etichetate într-un mod diferit. Zaharurile ascunse se termină de obicei în „-oză” („-ose” în limba engleză) și cu cât sunt mai aproape de începutul listei, cu atât cantitatea inclusă este mai mare: zaharoză, dextroză, maltoză, fructoză, lactoză, glucoză, miere.

Ce tipuri de alimente și băuturi conțin aceste zaharuri ascunse?

Acestea sunt numeroase, iată câteva exemple: batoane de cereale, iaurturi aromatizate, fulgi/batoane de fructe, sucuri, inclusiv sucuri cu eticheta „fără zahăr adăugat” („no added sugar”).

Informații nutriționale	
Valori tipice	Pentru 100 g
Energie	1712 kJ/406 kcal
Carbhidrați	69,6 g
din care zaharuri	20 g
Grăsimi	9,7 g
din care saturate	(4,0 g)

Ingrediente
Făină de grâu, **zahăr**, **piure de mere** (8%), **glucoză**, ulei vegetal, **malț de orz**.

De reținut:

Atât fructele uscate, cât și sucul de fructe proaspăt pot fi considerate câte o porție din cele 5 porții recomandate zilnic de fructe și legume. Cu toate acestea, ele conțin zaharuri ascunse și se consumă cel mai bine în timpul meselor.

Roșiile, strugurii și alte produse similare trebuie tăiate în patru bucăți de mărime egală pentru a evita riscul de sufocare la copiii mai mici.



Mesaaje esențiale privind sănătatea orală

- Periați dinții și gingiile de două ori pe zi, dimineața și seara. Folosiți pastă de dinți care conține cel puțin 1000 ppm (părți per milion) de fluor.
- Copiii trebuie supravegheați în timpul periajului până la vârsta de 7 ani și încurajați să nu înghită pasta de dinți în timpul periajului.
- „Scuipă, nu clăti” după periaj – astfel, pasta de dinți are timp să acționeze pentru a proteja dinții.
- Nu consuma alimente și băuturi care conțin zahăr decât în timpul meselor.
- Laptele pasteurizat simplu și apa de la robinet sunt cele mai sigure băuturi pentru dinți.
- Înscrieți-vă la un dentist și mergeți la consultații conform recomandărilor.

Alte formate ale acestei publicații sunt disponibile la cerere la:



p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300

Accesați www.childsmile.nhs.scot