

TEZA DE CURS LA TEMA

„Particularitățile nutriției și alimentației la copil. Alimentația copilului după un an. Importanța microelementelor, vitaminelor în dezvoltarea copilului”

Șef Depart Pediatrie

prof., d.h.ș.m.,

_____N.Revenco

Întocmit de:

Conferențiar universitar,

_____Ala Donos.

Cerințele esențiale față de alimentarea rațională a copilului după 1 an este corespunderea cantitativă și calitativă a alimentelor necesare organismului. Nerespectarea acestei cerințe conduce la retard în creștere și dezvoltarea copilului și către diferite patologii și în special digestive (A.I. Klorin, fiziolog).

În rația alimentară a copilului după 1 an e important nu numai de a primi ingredientele alimentare în cantitățile fiziologice după vârstă. Pentru ei e important determinarea regimului alimentar, corectitudinea tehnologiei culinare a produselor, prin care se vor păstra maximal valoarea nutrițională a produselor.

Acestea fiind principiile de bază în corectitudinea organizării alimentării copilului de vârstă mică.

La acest răstimp copilul crește intensiv și se dezvoltă, pe care motive suportă necesitatea unei necesități crescute în toate ingredientele alimentare, energie, vitamine, micronutrienți comparativ cu măturul.

Necesitățile în proteine în mediu 53 g nictemeral, 70% dintre care proteine animaliere. Necesitatea medie în grăsimi la copii e la fel ca și necesitatea în glucide, care este de 4 ori mai mare – 212 g/24 ore.

Necesitățile energetice alimentare a copilului trebuie să constituie 1540 kcal.

Organizând regimul alimentar a copilului după 1 an trebuie de luat în considerație asigurarea copilului cu proteinele necesare, deoarece sunt cei mai importanți compnenți plastici pentru organismul copilului în dezvoltare.

Uleiurile vegetale sunt necesare în alimentație deoarece sunt sursa necesară în grăsmi nesaturate și vitamine liposolubile.

La organizarea meselor copilului se atrage atenția că anumite produse cum ar fi laptele, ulei vegetal, pâine, terci, legume, fructe să fie zilnice incluse în rația alimentară. Cantitatea generală a laptelui și produselor lactate trebuie să constituie 500-600 ml în 24 ore.

La alcătuirea rației alimentare a copilului trebuie de luat în considerație câteva reguli necesare:

1. necesarul copilului în ingredientele alimentare.
2. Conținutul și valoarea fiecărui ingredient.
3. împărțirea alimentației pe parcursul zilei.
4. Pregătirea bucatelor cu păstrarea calităților gustative a bucatelor.

Copii de la 1,5 ani este necesar să aibă 5 mese pe zi, pe când copii mai mari de 4 mese.

Alimentele trebuie să fie gustoase , cu un aspect apetisant. După 1 an capacitățile de digestie a tractului gastrointestinal sunt crescute. Dezvoltarea aparatului de masticăție permite adăugarea în rația alimentară alimente mult mai tari ca consistență.

Pentru o dezvoltare armonioasă a copilului este necesar ca în alimentația lui să fie incluse proteine, dar nu numai cantitativ să suplinească necesarul, dar și calitativ. În 24 ore rația alimentară trebuie să conțină următorii aminoacizi:

- cistidina -32; izoleucină- 90; leicină-150; lizină-150; metionină-65-85; fenilalanină-90; treonină-60; valină-93; triptofan-22.

40% din necesarul de aminocizi sunt acoperiți de către cei esențiali. Astfel la copii 8-12 ani la alimentație cu predominarea proteinelor asimilarea lor re loc în 71% și retenția de azot în 9,8%. La copii de aceeași vârstă la creșterea în rație a proteinelor animale crește considerabil asimilarea 90%, și retenția de azot constituie 40%, de aceea la alegerea alimentelor, produselor trebuie de ales produsele cu proteinele integrale.

În alimentație asemenea sunt importante și grăsimile în special cele nesaturate care pot avea rol și de proteine. Raportul dintre proteine și lipide trebuie să constituie 1:1.

Glucidele asemenea reprezintă o componentă indispensabilă în alimentație. La o rație bogată în glucide necesarul de proteine scade, la o rație săracă în glucide în special o muncă intelectuală energia este asigurată de grăsimi apoi compensată de proteine. Trebuie să luăm în considerație că glucidele trebuie să acopere 50% din necesarul diurn de energie.

Necesarul în minerale

Ca – pătrunde în cale alimentară, astfel o alimentație îmbogățită cu proteine și grăsimi va scădea metabolismul Ca. Necesarul de Ca este de 1-1,5gr/24 ore

Fosfor- necesarul de fosfor la copii depășește de 1,5 ori necesarul ca la adult. În mediu necesarul constituie 1-2gr/24ore.

Na și Kaliu- participă în primul rând la păstrarea presiunii osmotice. Comparativ cu adulții copii au mai mare necesitate în Kaliu decât de Na.

Magneziu- se conține în produse de origine vegetală. Necesarul fiind de 12-13 mg/kg/24 ore.

Fe- necesarul este de 0,6-1,9mg/kg la adulți 0,2 mg/24 ore

Iod- necesarul diurn este de 22-24 mkg/kg.

Alimentarea rațională a copilului după 1an este un factor foarte important, ce determină caracteristica dezvoltării fizice, intelectuale și formarea imunității.