



# Idei de gustări pentru copii



Pentru a încuraja alimentația sănătoasă, este important să reduceți gustările per ansamblu și să vă concentrați pe oferirea unor mese sănătoase în familie. Copiii au însă nevoie de energie în timpul creșterii pentru a se dezvolta și a rămâne activi. Copiii mici, cu vârste de sub 5 ani, au un apetit redus și necesită mese regulate, cu gustări între mese. Pe măsură ce copiii înainteză în vârstă, gustările devin o parte mai puțin importantă a dietei lor globale. Gustările trebuie să fie sănătoase, bogate în nutrienți, dar sărace în zahăr, grăsimi și sare. Copiii cu vârste de sub 2 ani au însă nevoie de unele alimente nedegresate în alimentație.

Childsmile a pregătit câteva idei pentru a vă ajuta să oferiți o varietate de gustări sigure și sănătoase, pe care să le savurați împreună cu copilul dumneavoastră acasă, la școală sau la joacă.



## Fructe proaspete

Struguri, pepene, o banană, căpșuni, o tangerină, o pară, o piersică, o prună, un măr

„Kebaburile” de fructe proaspete pot fi distractiv de pregătit și consumat.

## Legume proaspete

Roșii, bețișoare de țelină, morcovi și castravete, ardei felițați, mazăre dulce păstăi.



**Trucuri utile – Pregătiți bucățele de fructe în avans și păstrați-le într-o pungă sau recipient de plastic în frigider. Încercați un sos sărac în grăsimi din iaurt natural sau humus.**



## Sandvișuri

Încercați umpluturi diverse – preparate reci din carne, ton, brânză pasteurizată rasă cu conținut redus de grăsimi, ouă, frunze de salată, felii de roșii sau banane.

**Sfat important – Încercați diferite tipuri de pâine și încurajați-vă copilul să își pregătească singur sandvișul. Pregătiți sandvișul din timp și păstrați-l în frigider într-o pungă de plastic, în folie alimentară sau într-un recipient. O altă sugestie este să pregătiți un sandviș mic cu pâine sau mini-lipie prăjită.**



## Alte opțiuni

Grisine, biscuiți de ovăz, biscuiți, rondele de orez, un scone simplu sau cu brânză, un crumpet, un covrig, un scone cu cartofi, o clătită pufoasă, o chiflă prăjită.



**Sfat important – Încercați să combinați aceste opțiuni cu paste tartinabile sănătoase sau cu sosuri din iaurt natural, dar evitați gemurile sau crema de ciocolată.**



## Băuturi

Opțiunile sigure sunt apa necarbogazoasă și laptele simplu, pasteurizat. Laptele degresat total nu este potrivit pentru copiii mai mici de 5 ani.



**Trucuri utile – Copilului îi poate fi de fapt sete și nu foame, așa că este bine să aveți pregătită în frigider o sticlă cu apă necarbogazoasă ca băutură răcoritoare.**



## Gustări pe fugă

- Faceți-vă o provizie de bețișoare de morcovi, țelină sau castravete, mazăre dulce păstăi și roșii.
- Umpleți bolul cu fructe și pregătiți bucățele de fructe potrivite pentru gurițele mai mici.
- Curățați sau tăiați portocalele, deoarece copiii mici le mănâncă mai greu și se pot murdări.
- Pregătiți sandvișuri sau mini-lipii, gata de luat oricând din frigider.
- Pâinea prăjită cu pastă tartinabilă este grozavă pentru a fi consumată pe fugă.



## Întrebări și răspunsuri

### **Contează ce îi dau să mănânce copilului meu la ora gustării dacă alimentația sa este sănătoasă în rest?**

Da, este important să continuați să îi consolidați experiența cu hrana sănătoasă. Gustările bogate în calorii, ca dulciurile, ciocolata, biscuiții, sucurile carbogazoase și siropul, pot cauza carii dentare și îi pot reduce apetitul pentru hrana sănătoasă.

### **Indiferent cât de mult încerc să îmi încurajez copilul să mănânce fructe la gustare, acesta vrea numai chipsuri și dulciuri. Ce pot să fac?**

Poate fi dificil să vă încurajați copilul să mănânce gustări sănătoase. Dacă vă implicați copilul în pregătirea gustării, este mai probabil ca acesta să o mănânce. Petreceți împreună timpul făcând acest lucru. Pe lângă faptul că este distractiv, vă veți ajuta astfel copilul să afle mai multe despre hrana sănătoasă și îl puteți încuraja să încerce și alte gustări.

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

Atunci când le este foame, copiii doresc de obicei ceva care să poată fi consumat imediat, iar biscuiții sunt o soluție la îndemână. Încercați să pregătiți din timp câteva opțiuni sănătoase pentru ziua respectivă.

De asemenea, dacă sunteți atent(ă) la ceea ce alegeți să consumați dumneavoastră la gustare, vă puteți ajuta și copilul să facă singur alegeri sănătoase.



## Ce sunt zaharurile ascunse?

Fiți atent(ă) la zaharurile ascunse – este mai bine ca acestea să rămână o parte a meselor principale.

Zaharurile ascunse sunt ingrediente din alimente și băuturi care, deși nu sunt considerate „zahăr”, pot să cauzeze carii dentare.

### Ingrediente

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

### Informații nutriționale

Valori tipice	Per 100 g
Energie	1712 kJ/406 kcal
Carbohidrați	69,6 g
<b>din care zaharuri</b>	<b>20 g</b>
Grăsimi	9,7 g
din care saturate	(4,0 g)

## Cum voi recunoaște aceste zaharuri ascunse?

Este important să citiți etichetele alimentelor. Anumite alimente nu au trecut cuvântul „zahăr” în lista cu ingrediente de pe ambalaj, însă totuși conțin zahăr – etichetat într-un mod diferit. Denumirile zaharurilor ascunse se termină în „-oză” și, cu cât apar mai sus în listă, cu atât este mai mare cantitatea conținută: zaharoză, dextroză, maltoză, fructoză, lactoză, glucoză, miere.

## Ce tipuri de alimente și băuturi conțin aceste zaharuri ascunse?

Numărul lor este mare, dar aveți aici câteva exemple: batoanele cu cereale, iaurturile cu arome, fulgii/batoanele de fructe, sucul – inclusiv sucul cu eticheta „fără zahăr adăugat”.

### Vă rugăm să rețineți:

Fructele deshidratate și sucul proaspăt de fructe pot fi luate în calcul ca una dintre cele 5 porții zilnice de fructe și legume. Însă acestea conțin zaharuri ascunse și cel mai bine este să fie consumate în cadrul meselor principale.

Roșiile, strugurii și alimentele similare ar trebui tăiate în patru bucăți de dimensiuni egale pentru a se evita riscul de sufocare în cazul copiilor mai mici.



## Mesaje-cheie pentru sănătatea orală

- Este importantă perierea de două ori pe zi a dinților și a gingiilor, dimineața și seara înainte de culcare. Folosiți pastă de dinți care să conțină cel puțin 1.000 ppm (părți per milion) de fluor.
- Copiii trebuie supravegheați până la vârsta de 7 ani și îndemnați să nu înghită pasta de dinți în timp ce se spală.
- „Scuipăm, nu clătim” după periere – în acest mod pasta de dinți are timp să acționeze pentru a proteja dinții.
- Păstrați alimentele și băuturile care conțin zahăr numai pentru mesele principale.
- Cele mai sigure băuturi pentru dinți sunt laptele simplu, pasteurizat și apa de la robinet.
- Înscrieți-vă la un dentist și mergeți la controalele recomandate.

Alte formate ale acestei publicații sunt disponibile la cerere la:



**0131 314 5300**



**p<sup>h</sup>s.otherformats@p<sup>h</sup>s.scot**

Vizitați [www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)