

Recomandări pentru întocmirea meniului copilului supraponderal

Practicile alimentare în copilărie afectează dezvoltarea fizică și cognitivă a copilului și au consecințe în viața ulterioară. Dobândirea unor comportamente alimentare sănătoase care să reziste este importantă pentru copii și adolescenți mai presus decât dietele restrictive sunt recomandate pentru copii supraponderali și obezi.

Categorie	Număr porții/zi	Mărime porție	Observații
Fructe	+2 porții pe zi	100 grame fruct întreg (măr, pară) 100 ml suc de fructe fără pulpă 1 ceașcă de fructe mici (de pădure) 2-4 fructe medii (caise, prune)	Toate fructele Se evită sucurile de fructe care exclud partea de pulpă sau obținute din concentrate
Vegetale	+3 porții/zi	100 g vegetale gătite	TOATE VEGETALELE Cartoful fiert și răcit
Cereale/ făinoase	+3 porții/zi	30g cereale mic dejun 1 ceașcă quinoa, mei, orez integral, mei, hrișcă gătite 1 felie pâine INTEGRALĂ	Cerealele integrale pentru mic dejun fără ADAOSURI
se evită făina albă, orezul alb și derivatele acestora			
Lactate	2 porții	1 iaurt 125 ml 1 felie de brânză 30g 1 pahar lapte, vegetal cocos, migdale, ovăz,	lactate integrale fără adaosuri
Vegetale cu frunze verzi	NELIMITAT Minim o porție zilnic (un bol de salată)		
Proteina	1-2 porții/zi	1 ou 100 g carne de pui, curcan, pește, 1 ceașcă de leguminoase	carnea de pasăre de preferat de proveniență organică pește gras de 2 ori/săptămână
nu se consumă carne grasă, carne de porc, pielea de la carnea de pasăre			
Grăsimi sănătoase	2-3 porții	1 lingură de ulei virgin 100g avocado 30 grame nuci 1 lingură semințe neprăjite	ulei de floarea soarelui presat la rece, măsline, de sămburi de struguri
este exclusă metoda prăjirii oricărui aliment			

Prezentele informații sunt cu scop informativ și nu țin locul unei consilieri nutriționale personalizate

Managementul obezității la copii necesită o abordare multidimensională, așa cum sunt și factorii determinanți în colaborare cu un specialist în nutriție.