



Diversificarea alimentatiei copilului

Principii

Conf. Univ. Dr. Cristina Maria Mihai

23 Iunie 2012

Curs “Cand hrana devine un pericol pentru copil!”
Conf. Univ. Dr. Cristina Maria Mihai



- In decursul timpului au exista diferite opinii privind diversificarea alimentatiei.
- Inainte de 1920, alimentele solide sau suplimentare erau recomandate rar pentru sugarii mai mici de un an.



- Apoi, in 1950 tendinta era de a introduce alimentele suplimentare cat de devreme posibil- unii recomandau introducerea lor din primele zile de viata.



- In prezent, Academia Americana de Pediatrie recomanda ca parintii sa inceapa diversificarea alimentatiei intre 4 si 6 luni de viata a copilului. Momentul introducerii depinde de nivelul dezvoltarii sugarului, unii sugari sunt pregatiti morfo-functional sa inceapa diversificarea la 4 luni pe cand altii de-abia reusesc sa inceapa acest lucru la 6 luni, cu toate ca ambii sugarii se afla in limitele unei dezvoltari “normale”.



Supra sau sub- alimentatie?!

- Ingrijorarea privind riscul de supra-alimentatie a sugarului daca introducerea are loc devreme sau riscul de deficit in dezvoltare daca nu se incepe diversificarea din timp, este normala.



Ce le spunem parintilor?!

- Sfaturile persoanele cu experienta pot fi utile, cel mai bun sfat este ca parintii sa isi cunoasca copilul, pentru a recunoaste indiciile ca este pregatit pentru alimentele solide.
- Fiecare copil este unic si unii vor necesita un timp mai mare pentru a se acomoda cu noul aliment.
- Fortarea ingestiei alimentelor va crea o stare stresanta in procesul de tranzitie alimentara.
- In ansamblu parintii ar trebui sa se relaxeze si sa experimenteze alaturi de copil.



Mecanisme

- La 3 – 4 luni, copilul își pierde reflexul de expulzie, care determina miscarea limbii spre anterior cand un aliment solid se afla in cavitatea bucala a acestuia.
- La 5-6 luni sugarii isi vor exprima optiunea alimentara.
- La 6 luni prezinta un interes deosebit in ce se afla pe farfurie, salivand sau deschizandu-si gura.



Cum incepem?!

- **Incercati alimente simple la inceput**
- Alimentul recomandat frecvent este orezul, deoarece nu contine gluten si nu este asociat des cu reactii alergice.
- Legumele- o alta optiune de inceput



Cum introducem cerealele?

- Cerealele (initial fara gluten) pot fi amestecate cu lapte de san sau formula de lapte incalzita si pot fi servite pasate, semiconsistente sau de consistenta mai groasa, in functie de posibilitatile de deglutitie ale sugarului.
- O lingurita de cereale la 4-5 linguri de lapte de san, formula sau apa calda.



De ce incepem cu cereale?!

- La 6 luni rezervele de fier ale sugarului sunt epuizate. Fierul suplimentar din cereale ofera 30%-45% din fierul necesar pentru sugar, aducand rezervele de fier la nivelul optim.
- Cerealele ofera vitamine (tiamina, riboflavina, niacina, calciu, vitamina B 6) si fosfor.



Alimentele solide nu îl fac pe copil să doarmă mai mult

- Dacă obiectivul părinților este de a introduce alimentele solide pentru a dormi mai mult, ar trebui să își regandască atitudinea, deoarece nu va funcționa.
- În ciuda miturilor că un bol de cereale îl va adormi pe copilul mic, cercetările nu încurajează acest lucru.
- Copilul va dormi pentru perioade lungi de timp când a ajuns la un nivel corect de dezvoltare și este capabil să își sature foamea când este treaz



Fără alimente solide în biberon

- Părinții nu ar trebui să se lase influențați de sfaturile “bine intenționate”. Un sfat “bine intenționat” constă în faptul ca părinții sa amestece cerealele cu laptele de san sau formula de lapte din biberon dar acest lucru nu îl învață pe copil nimic despre mecanismele sau aspectele sociale ale consumului alimentelor solide și crește riscul oferirii unui număr de calorii crescut.



Oferiti sugarului portii mici

- Pentru prima perioada, cand incepe diversificarea, una sau doua linguri sunt suficiente.
- In acest moment alimentul solid este un adaos la laptele de san, de aceea este important sa fie in cantitati mici pentru a nu inlocui masa de san.
- Sugarul de 6 luni va consuma 3-4 linguri de aliment solid iar restul il va completa cu lapte de san sau formula.



Cate calorii?

- Caloriile sugarului variaza in functie de cat de repede creste si tipul activitatii desfasurate. Sugarii intre 6 luni si 1 an au nevoie de 50 calorii/450g , aproximativ 850 calorii/zi obtinute din lapte de san sau formula si aliment solid.
- Copiii mananca alimente si nu calorii, reglandu-si aportul energetic in functie de nevoile lor.



Incercati cate un aliment nou pe rand

- In cazul in care parintii ofera cate un aliment nou la fiecare masa, copilul va fi coplesit de multitudinea gusturilor iar parintilor le va fi dificil sa observe reactiile adverse la alimentul specific.
- Copilul are suficient timp sa incerce gusturi si arome noi.
- Cate un aliment nou la 3 zile sau 2 pe saptamana.



Alergii, intolerante?

- Exista anumite alimente care pot determina mai usor aparitia alergiilor alimentare sau intolerantei la alimente.
- Copiii sunt predispusi sa dezvolte alergii alimentare in primul an de viata și riscul scade dupa varsta de 3 ani.
- Cu cat este mai mic copilul cand se va introduce alimentul nou, cu atat creste riscul alergiei la aliment, riscul crescand in cazul existentei unei reactii alergice mostenite (atentie la antecedentele heredo-colaterale!).



Alergie versus intoleranța alimentară

- Adevăratele alergii alimentare, care implică sistemul imunitar sunt rare.
- Cel mai probabil există riscul dezvoltării unei intoleranțe la un anumit tip de aliment, cu apariția sindromului diareic, tranzitul frecvent pentru gaze și meteorizarea abdomenului.
- Intoleranța la alimente se deosebește de alergia la alimente prin absența implicării sistemului imun.
- Printre alimentele evitate în primul an de viață se numără: grâul (în primele 6 luni), albușul de ouă, citrice (sucuri sau fructe) și lapte de vacă.



Atentie la:

- Simptomele de diaree, leziuni eritematoase, papulo-maculoase, wheezing, crampe , varsaturi, cefalee sau urticarie, neînsoțite de febră!

Sugerează o alergie alimentară!



Masa să înceapă cu alimentul solid

- Părinții ar trebui să păstreze biberonul până când copilul a terminat de mâncat alimentul solid.
- Copilului îi va fi foame la începutul mesei și mai doritor să încerce noi gusturi.

Părinții ar trebui să știe că alimentul solid este un supliment nu înlocuitor al laptelui de sân sau al formulei de lapte.



Locul potrivit de mâncare

- Locul de mâncare al copilului este la fel de important ca ceea ce mănâncă.
- Când copilul stă în sezut, poate lua masa pe scăunel, iar, dacă este pregătit să mănânce, dar încă nu stăpânește ținutul capului sau statului drept în sezut, se recomandă gasirea unei poziții acceptabile atât pentru părinte și pentru copil.



Părinții pot primi semnale privind alimentele plăcute de copil

- Alimentele dulci, cum ar fi sucul de mere este, de obicei, acceptat cu un grad de satisfacție.
- Fata încrătită a copilului nu semnifică neapărat refuzul noului aliment însă ar trebui privită ca o reacție la un gust și aspect nou.
- Oferiți alimentul din nou – dacă deschide cavitatea bucală, dorește să mănânce, în ciuda aspectul facial.
- Dacă nu dorește să-l mănânce, atunci părintele ar trebui să renunțe și să încerce peste câteva zile.



- Părinții transmit câteodată inconștient percepția lor față de un aliment, influențând decizia copilului.
- Ar fi util ca părinții să-și limiteze propriile păreri legate de mâncare ca să lase ocazia copiilor să-și dezvolte propriile sentimente.



- Prima reacție a copilului la apariția alimentului solid este de a-l împinge afară din cavitatea bucală, scurgându-l pe menton. Aceasta este normală, deoarece nu a mai gustat altceva decât lapte de san sau formula, și o să dureze până când se obișnuiește. S-ar putea încerca diluarea pentru primele dăți, apoi scăzând treptat cantitatea de lichid.



“Finger foods”

- In jurul vârstei de 7-9 luni, sugarul va învăța să guste alimentele și, ivindu-se oportunitatea, să mănânce singuri.
- Când copilul apucă strâns și poate să ridice obiecte între police și index, orice aliment pe care poate să-l apuce și să-l ducă la gură poate fi considerat “mâncare cu degetul”.
- Acesta este un bun moment pentru a îl obișnui cu lingura. Părinții îl pot lăsa să se joace cu o lingură de plastic iar când va încerca să se hrănească singur, ar trebui să fie pregătiți deoarece curățenia va dura aceeași perioadă ca și masa.



- Forțarea copilului să mănânce după ce a terminat masa poate să determine apariția sufocării sau ținerea mâncării în cavitatea bucală fără să o înghită.
- Copilul nu ar trebui să rămână nesupravegheat cât timp mănâncă pentru că nu știe propriile limite și se poate îneca mâncând repede sau înghitând fără să mestece.
- Copiii mai mari nu ar trebui lăsați să hrănească sugarul datorită riscului de sufocare al celui din urmă.



Mâncarea preparată în casă

- Un avantaj al preparării în casă a mâncării este că îi va oferi copilului mic șansa să mănânce ceea ce mănâncă restul familiei, decât un produs dintr-un borcan care nu va sta niciodată pe masa familiei.
- Prepararea cartofilor, morcovilor și bananelor pasate este simplă, dar va presupune timp când sortimentele vor include porumb, fasole verde, caise și ananas, care trebuie tocat sau la blender pentru a ușura mâncatul copilului mic.



Cum preparăm mâncarea?

- Pentru o alimentație sănătoasă, se poate prepara mâncarea la gratar, fiartă sau în aburi.
- Dacă părinții fierb legume, ar fi util să le gătească într-o cantitate mică de apă pentru a le păstra substanțele nutritive și în maxim o zi decând sunt cumpărate.
- Legumele refrigerate pot pierde vitaminele B și C.



Sare, zahar

- In cazul folosirii acelorași alimente, mâncarea pentru copil trebuie separată de cea a familiei înainte de adăuga sare.
- Nu se adauga sare sau zahar alimentelor folosite pentru copii!



Mâncarea comercială

- Mâncarea gata preparată pentru copii:
- este convenabilă,
- nu necesită preparare,
- ușor de transportat
- cu arome și ingrediente diferite.

Mâncarea pentru copii variază de la fructe simple pasate, la desert din fructe exotice tropicale și linte organică. Sarea nu este adăugată la aceste preparate iar unele deserturi pot conține zahăr sau pudră de zahăr.



Prepararea porțiilor

- *Părinții ar trebui să încâlzească mâncare suficientă pentru copil. Dacă prepară prea mult, vor fi nevoiți să arunce restul rămas.*
- *Dacă îl pun înapoi în borcan, vor invita bacteriile să crească și enzimele salivei sugarului vor îngroșa mâncarea.*
- *Mâncarea ar trebui încălzită la temperatura corpului sau câteva secunde la cuptorul cu microunde, cu putere redusă și evitarea supraîncălzirii.*
- *Microundele pot crea “zone fierbinți” în mâncare care pot să ardă cavitatea bucală a sugarului. Deasemenea mâncarea pasată sau albusul de ou, încălzite cât se afla în borcan, se pot încălzi puternic sau exploda. Pentru siguranță trebuie scoasă mâncarea din borcan și poziționată pe farfuria din microunde- sau să nu fie încălzită la microunde deloc*



Cum alegem?

- Majoritatea producătorilor clasifică alimentele comercializate în funcție de vârstă, de obicei stadiile 1, 2, 3 și copil mare – pasate fine pentru primul trimestru sau mai groase și aromate pentru sugarii mari.
- Doua reguli trebuie urmate: părinții ar trebui să înceapă cu stadiul 1 pentru începători și să nu ofere mâncare pentru copilul mare unui sugar neexperimentat.



Apa

- Până la introducerea alimentelor solide, sugarul nu a avut nevoie de adăugarea apei sau al altui lichid, dar odată cu regularizarea alimentelor solide din nutriția copilului, fluidele trebuie adăugate.
- Apa este ideală pentru potolirea setei fără adăugarea de calorii, în special când vremea este calduroasă



Mâncare organică

- A devenit populară odată cu îngrijorarea părinților privind efectele pesticidelor asupra sănătății copiilor. Cerealele organice cresc în sol fertilizat cu bălegar și frunze uscate în loc de substanțe chimice. Mâncarea produsă, incluzând carne, este fără hormoni, coloranți, antibiotice și alți aditivi.



Pesticide

- Deși unii părinți sunt îngrijorați de expunerea copiilor la pesticide, majoritatea fructelor și legumelor au un conținut de pesticide sub limita inferioară admisă de Agenția pentru Protecția Mediului, iar procesul de producere a mâncării pentru copii reduce pesticidele astfel încât cantitatea de pesticide devine nedetectabilă.
Riscul eliminării fructelor și legumelor din dieta copilului este mai mare decât riscul presupus al pesticidelor



Indicii pentru Folosirea Produselor Comerciale pentru Copii

- Să verifice termenul de valabilitate de pe produs
- Să depoziteze ambalajele închise la temperatura camerei
- Să fie siguri ca butonul de vid este în jos. Dacă a sărit, produsul trebuie aruncat
- Când deschid un produs, să asculte un sunet gen “whoosh” sau “pop” și acesta este semnul că mâncarea este buna pentru copil
- Să ofere mâncare, după ce au scos-o din borcan, cât cred că va mânca copilul. Niciodată să nu îl hrănească direct din container.
- Imediat ce un container a fost deschis, trebuie refrigerat imediat. Restul de mâncare va rămâne proaspăt 1-2 zile.



Fără MIERE pentru sugari

- Cu toate că mierea poate să fie considerată un aliment sănătos, nu trebuie administrată sugarilor deoarece a fost asociată cu botulism, o afecțiune care poate fi fatală.
- Academia Americană de Pediatrie recomandă introducerea mierii în alimentația sugarului după ce a împlinit 12 luni deoarece sporii de *Clostridium botulinum* pot să crească și să produca toxine în tractul digestiv al sugarului.
- Tractul intestinal al adultului poate să prevină creșterea sporilor de clostridium.



Siguranța alimentară pentru Mesele Copilului Mic

- Să păstreze tacâmurile curate. Bureții, protecțiile de plastic sau prosopul de bucătărie sunt locuri prielnice pentru bacterii.
- Să își spele mâinile înainte de prepararea mâncării cu apă caldă și săpun, uscându-se cu prosoape de unică folosință sau uscate.
- Să prepare carnea la o temperatură de minim 70°C (Departamentul de Agricultură al Statelor Unite recomandă folosirea unui termometru instant pentru carnea roșie deoarece poate părea gătită la temperaturi mai mici)
- Să nu păstreze mâncarea mai mult de 2 zile.



Cerealele

- Ar fi util să se înceapă cu mucilagiu de orez sau orez pasat, diluat.
- Recomandați cereale fără gluten înainte de 6 luni. “Expunerea” la gluten ar trebui să se facă între 6 și 8 luni.
- După ce perioada cu risc înalt a trecut, se poate adăuga orz sau fulgi de ovăz pe rând, iar la 6 luni se poate încerca o combinație între cereale și fructe. Aceste combinații se pot prepara în casă sau cumpăra gata preparate, cu orez și banane sau prune și fulgi de ovăz. Aromarea și grosimea preparatului depind de aptitudinile alimentare ale sugarului.
- La început, probabil sugarul va gusta câteva lingurițe, dar în final va mânca $\frac{1}{2}$ ceașcă de cereale (îmbogățite cu fier) pe zi. Pentru a evita anemia, în lipsa unei surse de fier, se recomandă cerealele îmbogățite cu fier, până la vârsta de 18 luni.



Pâinea

- Când părinții introduc pâinea în alimentația sugarului, îl expun la grâu, deci, la gluten.
- Introducerea acestuia la 6-8 luni este în regulă, dar dacă cineva în familie a fost diagnosticat cu CELIACHIE, atunci există riscul ca și sugarul să dezvolte aceasta boala. Se poate încerca cu fulgi de orez sau porumb pentru început, după ce eticheta a fost citită.
- Grâul poate fi un ingredient “ascuns” dar, în lipsa intoleranțelor, părinții pot să ofere bucăți mici de pâine integrală.



Grâu integral versus grâu: Care este diferența?

- Pâinea integrală oferă avantaje nutriționale față de pâinea albă, care este comercializată ca pâine cu grâu.
- Pâinea integrală conține strat de tărâțe cu fibre vegetale pe exterior și miezul din grâu, care oferă vitamina B6 și E, acid folic, cupru, magneziu, mangan și zinc.
- Pâinea albă obținută din făină rafinată nu conține tărâțe și miezul din grâu.
- Atât pâinea integrală cât și pâinea albă sunt îmbunătățite cu vitamina B3, B1, Fe și acid folic.

Părinții ar trebui să citească eticheta înainte de alege pâinea și să nu fie induși în eroare de termenii “grâu”, “produs din grâul integral” sau “grâu nealbit”, chiar și “multi-cereale” căutând 100% grâu integral ca primul ingredient din listă



Fructe

- Preparatele instant cu fructe conțin vitamina C, oferind aproximativ 35-45% din necesarul de vitamina C pentru o porție.
- Părinții care optează pentru preparatele de fructe comerciale, ar trebui să înceapă cu preparatul care conține un fruct, apoi să treacă la 2 și 3 fructe.
- Siropurile, fructele pasate din containere pot furniza aceeași cantitate de vitamina C. Părinții care optează pentru containere simple de fructe, ar trebui să includă o sursă eficientă de vitamina C în dieta sugarului.
- Fructele proaspete, cum ar fi pere, piersici, banane sau prune pot fi pasate, tăiate mărunt în funcție de aptitudinile sugarului.

Dacă sugarul mănâncă legume și carne, acestea se pot servi primele la prânz și cină.

Copiii adoră gustul dulce al fructelor, alegându-le pe acestea în dauna legumelor sau a cărnii.



Sucuri

- Sucurile de fructe, cum ar fi portocale, mere și pere tind să devină preferatele sugarului, excluzând alte alimente.
- Sugarul nu ar trebui să aibă acces nelimitat la sucul de fructe pentru că scade apetitul și poate cauza colici abdominale sau diaree când este băut în cantități mari.



- Dacă sugarul primește frecvent suc de fructe, se poate dilua jumătate cu apă, limitând administrarea la $\frac{1}{2}$ cană.



Legumele

- Părinții care prepară singuri mâncarea pentru copil ar trebui să aibă în vedere că spanacul, sfecla, legumele verzi și ridichile nu sunt indicate la sugarul mic. Conținutul de nitrați din aceste alimente poate să interfereze cu transportul hemoglobinei.
- Preparatele comerciale sunt lipsite de nitrați datorită controlului acestora.
- Mazărea, porumbul, fasolea verde, legume mixte și cartofi dulci sunt opțiuni bune pentru alimentele preparate în casă.



Schimbări la nivelul tractului digestiv

- Părinții nu ar trebui să se alarmeze dacă observa o modificare de culoare sau miros în scaunul sugarului după ce începe diversificarea. Legumele cum ar fi fasole, morcovi, spanac și mazăre pot modifica culoarea scaunului, iar scaunul galben, roșu sau verde este frecvent.
- Alimentele ingerate pot să modifice consistența și forma scaunului.
- Scaunul după o masă cu banane poate să arate ca viermi mici, după pere poate să arate ca mici pietre.

Dacă sugarul prezintă scaune diareice apoase, tranzit intestinal prezent pentru gaze și dureri abdominale după ce mănâncă un aliment specific, trebui oprit acel aliment din alimentația copilului pentru câteva săptămâni.

Carnea

- Părinții vor descoperi că printre ultimele lucruri plăcute de sugari se află carnea, așadar va dura o perioadă până când se va obișnui. Sanse mari sunt când este prezentată sub formă pasată, încălzită și amestecată cu alte legume.
- La această vârstă, sugarii încă au tendința să se sufoce și nu au molarii pentru a mesteca, chiar și carnea tăiată marunt poate fi greu de înghițit. Este important ca sugarul să aibă o sursă importantă de carne îmbunătățită cu fier în dietă deși nu are nevoie de carne în fiecare zi.



Alimente combinate

- Printre ultimele alimente adăugate în alimentația sugarului sunt peștele, macaroanele și brânza. Așa numitele mese-instant pentru sugari se aseamănă mai mult cu masa de legume decât masa de carne deoarece conțin cantități mici de carne împreună cu legume, amidon și condimente. Ingredientele din aceste containere variază așa că părinții trebuie să citească eticheta cu atenție, în special dacă copilul are alergii alimentare.



Desert

- Când părinții oferă desertul, există șanse mari ca sugarul să-l accepte imediat și să ceară mai mult, însă oferirea desertului la această vârstă nu este o idee bună. Multe preparate comerciale dulci pentru copii conțin o cantitate crescută de zahăr și puține substanțe nutritive, de aceea ar fi util ca părinții să ofere sugarului fructe la sfârșitul mesei.



Vitamine și suplimente minerale

- Laptele de sân oferă nutriția completă pentru primele 6 luni de viață. Formulele de lapte sunt concepute cu vitaminele și mineralele complete necesare sugarului, când alăptarea nu este posibilă. După ce copilul începe înțărirea, medicul pediatru va verifica dacă mănâncă vitaminele și mineralele necesare.



Concluzii

- Primele alimente de diversificare sunt:



- Cerealele fara gluten, inainte de 6 luni, imbogatite cu fier
- 1-2 lingurite, initial, pana la 3-4 lingurite, apoi 4-5 lingurite, de 1-2 ori pe zi!
- Sunt o sursa importanta de fier si sunt preferate ca prim aliment de diversificare la sugarii alimentati la san sau la cei cu greutatea pe percentilele inferioare



- Legumele- pot fi alese ca prim aliment de diversificare la sugarii cu greutatea aflata pe percentilele peste medie sau, ca al doilea aliment de diversificare, dupa cerealele imbogatite cu fier.
- 1-2 lingurite pe zi, initial, apoi 4-5 lingurite o data sau de 2 ori pe zi (morcovi, fasole verde, dovlecel)



Cerealele cu gluten sau painea

- Se introduc in alimentatie dupa varsta de



Fructele si sucul de fructe

- Se introduc dupa o luna de la introducerea legumelor, dupa ce copiii s-au obisnuit bine cu masa de legume!
- Gustarea din fructe va consta, treptat, in 4-5 lingurite de fructe 1-2 ori pe zi.



- Preferam piureul de fructe, după ce copilul s-a obișnuit cu gustul de cereale și legume
- Se dau la sfârșitul mesei sau sub formă de gustare la mijlocul diminetii
- Fructele se dau simple sau în combinații și nu se amestecă în alte alimente
- Suc în cantitate mică și întotdeauna DILUAT cu apă, nu în biberon!



Galbenus de ou, carne

- Atentie la sursa de provenienta si la igiena alimentelor!
- Putem amana introducerea acestora dupa varsta de 8 luni
- Ce fel de carne?
- Pui, curcan, vita, vitel, peste fara oase.



Branza, iaurt

- Branza calcica, preparata in casa, de preferat mai slaba
- Iaurt – natural, dupa varsta de 7-8 luni



Peste

- Numai proaspat!



Cum arata alimentatia diversificata a sugarului?

- 4-5 mese de lapte (incluzand 1-2 mese in care se adauga cerealele)
- 1 gustare de fructe
- 1 masa de legume



Intre 9-12 luni

- 4 mese de lapte (dintre care 2 cu cereale, 4-5 lingurite de cereale pe portie)
- 1-2 gustari de fructe (4-5 lingurite/portie)
- 1-2 mese de legume (4-5 lingurite pe portie), dintre care 1 poate fi mixata cu carne sau peste sau galbenus ou sau branza



La 12 luni

- 3 mese principale si 2 gustari
- 450-750 ml lapte pe zi
- Se incurajeaza copilul sa manance alimente sanatoase
- Se evita: dulciurile, chips, sucurile, bauturile cu aroma de fructe, cerealele invelite in zahar sau miere



- Se evita alimentele cu care copilul se poate sufoca: morcovi cruzi, carne tare, alune, pop corn, struguri intregi, acadele tari, guma de mestecat.



Intre 2-5 ani

- Lapte bio, eco, organic sau formula de lapte (2+, 3+), 2-3 pahare pe zi, adica 300-450 ml pe zi.
- Laptele va fi, treptat, cu 1,5% grasime.
- Se mentine structura: 3 mese principale si 2 gustari.
- Atentie la portii!



Mesaj pentru acasa

- Alimentația copilului este deosebit de importantă și începe încă din viața intra-uterină!
- O alimentație nesănătoasă poate avea consecințe pe termen lung.
- Adulții sunt responsabili pentru alimentația copiilor.



- Va multumesc pentru atentie!
- Astept intrebari!