

Cum să creștem copii sănătoși Ghid de nutriție



CUPRINS

PREFAȚĂ	3
INTRODUCERE	4
NUTRIȚIA PE ÎNȚELESUL TUTUROR	5
CE SUNT CALORIILE?	9
OBEZITATEA LA COPII	10
CAUZELE OBEZITĂȚII LA COPII	11
CONSECINȚELE OBEZITĂȚII LA COPII	12
COPIII ȘI SLĂBITUL	13
CÂTEVA JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA PSIHICĂ A COPILULUI	16
10 EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPILULUI	18



PREFAȚĂ

Copiii care au un surplus de greutate nu le este ușor! Sunt tachinați la școală, sunt lăsați pe banca de rezervă la ora de sport, sunt apostrofați în grupurile de prieteni și, odată cu venirea adolescenței, încep să își piardă din grupul de prieteni. Cel mai trist este faptul că ei sunt foarte predispuși și uneori chiar suferă de boli pe care altfel doar adulții le au.

Copiii nu se nasc de obicei supraponderali. Este adevărat că acum sunt din ce în ce mai mulți nou-născuți cu o greutate la naștere mai mare de patru kilograme (mai ales dacă mama este supraponderală și are diabet), dar majoritatea copiilor se nasc cu o greutate în limita normalului. Cu toate acestea, mulți copii și tineri se îngrașă mai târziu, la grădiniță, la școală și în anii de după pubertate.

Motivele sunt cunoscute de multă vreme: alimentația nesănătoasă și prea puțină activitate fizică. Copiii cad repede într-un cerc vicios: pentru că nu se mișcă foarte mult, se îngrașă. Și pentru că s-au îngrașat, se mișcă și mai puțin.

Asociația KinetoBebe și Carrefour România au pus bazele unui proiect de educație și conștientizare în vederea combaterii creșterii numărului de copii care au tendințe de îngrășare.

Acest ghid combină informații despre modele comportamentale ale copiilor, modele și sugestii de exerciții fizice și, bineînțeles, informații foarte valoroase despre alimentația copiilor. Astfel, autorii ghidului explică cum consumul de energie ar trebui să fie crescut, iar aprovizionarea cu energie, redusă.

Prin **Ghidul de nutriție**, copiii și părinții învață, printre altele, cum să mănânce mai sănătos, cum să aleagă alimentele sănătoase și la ce să renunțe.

În capitolul destinat activității fizice, am pregătit exemple practice și ușor de realizat de exerciții și jocuri motorii. Psihologii sunt alături de sufletele copiilor și exersează cu ei cum să facă față tachinării altora. Acest ghid este un manual de viață sănătoasă pentru copii, toți specialiștii lucrând împreună pentru a insufla copiilor o nouă atitudine față de nutriție și sport.



Ana Raluca Chișu, Fondator Asociația KinetoBebe

INTRODUCERE

Cum ne hrănim copiii ca să crească sănătoși?

Ca părinte, vrei mereu ce este mai bun pentru copilul tău. Poate îți este greu să găsești un echilibru între alimentele nutritive și răsfăturile dulci, mai ales când ispitele culinare sunt atât de multe. Faptul că citești acest material este un semn că îți pasă, așa că te felicit!

Din păcate, educația nutrițională lipsește dintre materiile școlare, astfel că este important să o abordăm în familie, încă de la cele mai fragede vârste.

Educația nutrițională este despre mâncare, dar și despre gândirea din jurul ei.

Pe lângă alegeri alimentare, este esențial să încurajăm copiii să aibă o relație sănătoasă cu mâncarea, pentru a evita viitoare probleme cu greutatea și tulburări alimentare. Contează foarte mult ca ei să înțeleagă (pe cât posibil, în funcție de vârstă) de ce anumite alimente sunt de preferat în locul altora, în loc să le fie impuse anumite alimente sau să fie pedepsiți cu restricții de la deserturile preferate.

Copiii învață prin modele, astfel că pentru a deprinde obiceiuri sănătoase de mici, este esențial să le vadă la părinți și la cei din familie.

Așadar, educația nutrițională a copiilor tăi începe cu tine.



NUTRIȚIA PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Alimentele consumate ne furnizează energie, pe care corpul o folosește ca să ne asigure supraviețuirea și desfășurarea activităților zilnice.

Prin prelucrarea de către organism, alimentele sunt descompuse în nutrienți de bază, care pot fi încadrați într-una din următoarele categorii principale: **carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale și apă.**

Carbohidrații (glucidele)

Când auzi „carbohidrați”, poate te gândești la pâine, orez, paste și produse de patiserie. Și pe bună dreptate. Însă carbohidrații se găsesc și în fructe, legume sau lactate.

Carbohidrații reprezintă sursa principală de energie a organismului, fiind foarte valoroși pentru creier și țesutul nervos. Un consum insuficient de carbohidrați poate cauza oboseală, nervozitate și dificultăți de concentrare.

În concluzie, nu trebuie să te ferești de carbohidrați și nici să-i excluzi din meniul tău sau al copilului, ci să-i diferențiezi și să îi alegi cu precădere pe cei proveniți din legume, cereale integrale, fructe și mai puțin pe cei din produse de patiserie, dulciuri sau pâine albă.

Se recomandă ca 50-60% din necesarul caloric zilnic să provină din carbohidrați.

1g carbohidrați = 4 kcal



Proteinele

Proteinele sunt elementele structurale și funcționale de bază ale organismului, fiind implicate în numeroase procese, printre care producerea hemoglobinei, enzimelor și hormonilor, creșterea și repararea țesuturilor sau formarea anticorpilor.

În general, proteinele de origine animală sunt cel mai eficient folosite de corp, iar dintre acestea se remarcă zerul din lapte, care se găsește și în urdă, iaurt sau în brânza de vaci.

Deși produsele vegetale (cu câteva excepții) nu sunt surse de proteine complete, le putem combina între ele pentru a ne asigura un aport bun. Exemple de combinații includ orezul cu fasole sau legumele cu pâine.

Alimentele bogate în proteine dau o senzație de sațietate mai mare decât cele care conțin predominant carbohidrați, astfel că îți recomandăm să incluzi la fiecare masă măcar o sursă de proteine: ouă, carne de pasăre, pește, fructe de mare, linte, fasole, mazăre, soia, arahide, cereale integrale, migdale, fistic, caju, nuci, alune, chia, semințe de in, susan, cânepă, dovleac și floarea-soarelui.

Fiind în creștere, copiii au nevoie de o cantitate mai mare de proteine!

Se recomandă ca 20-25% din necesarul caloric zilnic să provină din proteine.

1g proteine = 4 kcal



Grăsimile (lipidele)

Grăsimile sunt cea mai eficientă modalitate a organismului de a depozita energia și există sub forme diverse, ca trigliceride, acizi grași liberi, fosfolipide și steroli.

Organismul are nevoie de grăsimi pentru a absorbi vitaminele liposolubile A, D, E și K, pentru buna funcționare a creierului și a sistemului nervos, pentru sănătatea vaselor de sânge și a inimii și pentru producerea unor hormoni.

Lipidele au ca unități de bază **acizii grași**, care se găsesc în două forme:

- **saturați**: se găsesc în unt, iaurt, smântână, carne grasă, brânzeturi, untură, ulei de palmier, ulei de cocos
- **nesaturați**: se găsesc în somon, hering, nuci, semințe, măline, avocado, ulei de măline, ulei de floarea-soarelui

Evită să consumi în exces alimente cu acizi grași **saturați**, deoarece constituie un factor de risc pentru sănătate, putând cauza creștere în greutate, boli cardiovasculare, hipertensiune arterială, diabet sau cancer.

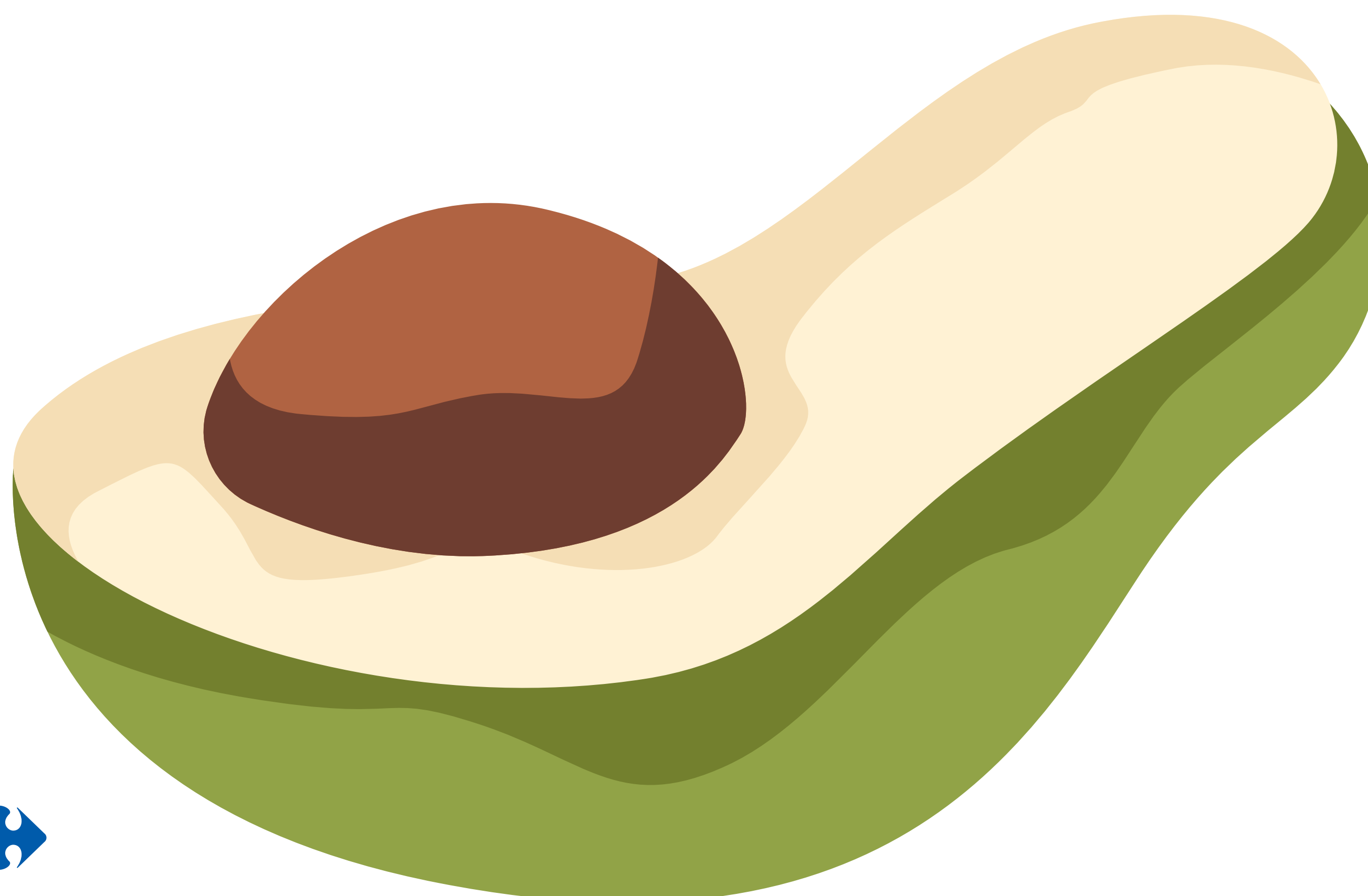
Nu exagera nici cu grăsimile nesaturate, în ideea că sunt mai sănătoase, deoarece și ele vin cu un aport caloric consistent, astfel că poți să depășești necesarul energetic zilnic fără să-ți dai seama.

Îngrașă grăsimea?

Îngrășarea apare în urma excesului caloric. Nu doar grăsimea alimentară „se depune”. Și excesul de carbohidrați sau proteine este convertit în grăsime și adăugat la depozitele adipoase din corp. Putem elimina grăsimea depozitată doar prin activitate fizică.

Se recomandă ca 25–30% din totalul caloric zilnic să provină din lipide.

1g grăsimi = 9 kcal



Vitaminele

Deși nu generează energie și sunt necesare în doze reduse, vitaminele sunt esențiale pentru sănătate, susținând organismul în utilizarea nutrienților acumulați prin alimentație.

Mineralele

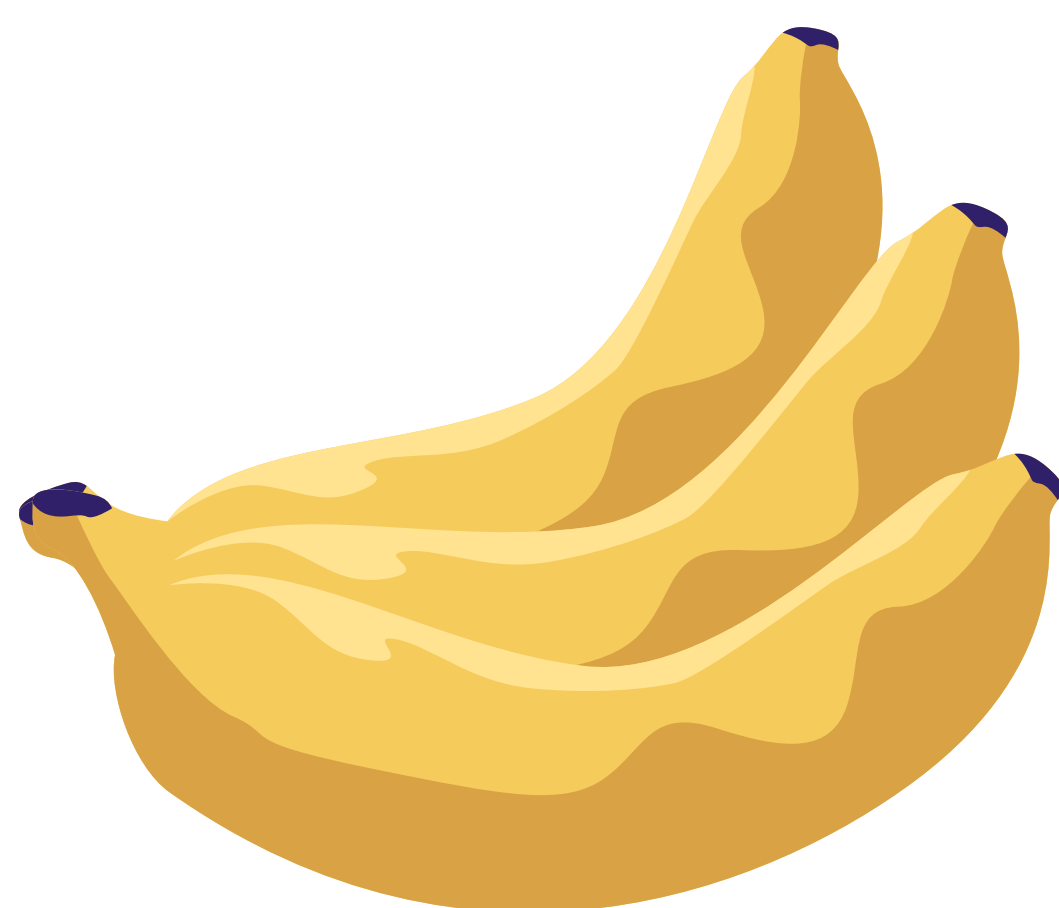
Mineralele sunt substanțe anorganice prezente în tot corpul uman, în interiorul celulelor și în fluidele din jur. Ele contribuie la activitatea celulară și hormonală și la buna funcționare a mușchilor, oaselor și nervilor. Iată cele mai importante minerale și câteva surse de unde le poți obține:

- **calciul:** se găsește în lapte, iaurt, brânzeturi, migdale, legume cu frunze verzi (spanac, kale, pătrunjel), sardine, tofu
- **zincul:** se găsește în stridii și alte crustacee, carne, lactate, ouă, fasole, năut, linte, nuci, semințe, cereale integrale
- **fierul:** se găsește în carne, organe, crustacee, ouă, sardine, fasole, linte, mazăre, năut, soia, broccoli, kale
- **fosforul:** se găsește în carne, ficat, ouă, migdale, caju, soia, fasole
- **magneziul:** se găsește în migdale, arahide, semințe de dovleac, fasole, soia, orez, fulgi de ovăz, banane, somon, carne de vită și pui, stafide
- **sodiul:** se găsește în sare, lapte, murături
- **potasiul:** se găsește în fructe uscate, banane, avocado, fasole, linte, cartofi, portocale, roșii.

Apa

Fiecare celulă din corpul uman are nevoie de apă pentru a funcționa bine. Dacă fără mâncare putem supraviețui chiar până la o lună, fără apă rezistăm doar câteva zile.

Apa este esențială pentru sănătatea copiilor și reprezintă alegerea optimă pentru hidratare. Cei mici trebuie încurajați să consume apă pe durata întregii zile, înainte să apară senzația acută de sete. Asigură-te că au la îndemână o sticlă cu apă, mai ales când fac multă mișcare. Dacă apa nu este pe placul copiilor, o poți infuza cu bucăți de fructe și plante aromatice.



CE SUNT CALORIILE?

Caloriile sunt unități de energie. Fiecare persoană are un necesar caloric zilnic, adică un număr de calorii pe care trebuie să și-l furnizeze din alimente și lichide pentru ca organismul să funcționeze la parametri optimi. Acest număr variază în funcție de vârstă, sex, înălțime, greutate și de nivelul de activitate fizică.

Dacă într-o zi sunt consumate mai multe calorii decât este necesar, corpul depozitează excesul (cel mai frecvent, ca grăsime) pentru a-l folosi ulterior.

Slăbirea se poate produce doar prin deficit caloric, adică prin arderea a mai multe calorii decât mănânci / prin mâncarea a mai puține calorii decât arzi.

Trebuie să numeri kaloriile?

Nu e nevoie să numeri kaloriile pentru ca tu și copilul tău să aveți un stil de viață sănătos. Alegerea cu precădere a unor alimente hrănitoare și a unor porții optime este suficientă în a asigura energia și nutrienții necesari pentru buna dezvoltare a celui mic.

Ca părinte, este bine să fii conștient de conținutul caloric al alimentelor consumate frecvent, deoarece chiar dacă unele dintre ele sunt sănătoase, pot avea un aport energetic consistent.

La cumpărături, citește eticheta produselor și, pe lângă ingrediente, vezi câte calorii au per 100 g/ml. Astfel, vei putea lua o decizie informată și vei ști în ce cantitate poate fi consumat alimentul respectiv de către copil.

Se recomandă ca 50-60% din necesarul caloric zilnic să provină din carbohidrați.

1g carbohidrați = 4 kcal



OBEZITATEA LA COPII

La nivel global, obezitatea afectează o proporție din ce în ce mai mare de copii, aproximativ 17% dintre cei cu vârstă cuprinsă între 2 și 19 ani. În țările Uniunii Europene, 1 din 3 copii au o greutate peste limita normală.

World Health Organization, 2022

Dezvoltarea țesutului adipos are loc prin două modalități:

- creșterea numărului de celule adipoase (hiperplazie)
- creșterea dimensiunilor celulelor (hipertrofie)

În primii doi ani de viață, țesutul adipos se dezvoltă prin ambele mecanisme. La copiii cu tendință de obezitate, crește accelerat numărul de celule adipoase, iar excesul se acumulează. Mai târziu, acestea se vor mări, ducând la obezitate greu controlabilă.

În adolescență, numărul celulelor adipoase crește din nou, obezitatea putând să debuteze în această perioadă și să se accentueze pe durata întregii vieți.

La adulți, dezvoltarea țesutului adipos se face doar prin creșterea dimensiunilor celulelor.

Indicele de masă corporală (IMC) este cel care ne arată dacă copilul se află într-un interval sănătos.



CAUZELE OBEZITĂȚII LA COPII

Înțelegerea modului în care copiii devin supraponderali este un pas important către ruperea acestui ciclu. Majoritatea cazurilor de obezitate infantilă sunt cauzate de mâncatul prea mult și de exercițiile fizice prea puține. Copiii au nevoie de suficientă hrană pentru a susține o creștere și o dezvoltare sănătoasă, dar atunci când iau mult mai multe calorii decât ard pe parcursul zilei, asta poate duce la creșterea în greutate.

Cauzele problemelor de greutate la copii pot include:

Factori comportamentali

- mâncatul frecvent în oraș de către familiile ocupate, în detrimentul mâncatului acasă
- accesul facil la fast food ieftin și bogat în calorii și la junk food
- porțiile mai mari de mâncare, atât în restaurante, cât și acasă
- cantitățile uriașe de zahăr ascunse în băuturile îndulcite și într-o serie de alimente
- timpul prea scurt petrecut de copii jucându-se în mod activ afară, care contrastează cu perioadele lungi petrecute în fața ecranelor
- reducerea sau chiar eliminarea programelor de educație fizică în unele școli
- lipsa oportunităților ample de activitate fizică: ghidurile recomandă copiilor cu vârste cuprinse între 6 și 17 ani să facă cel puțin o oră de exerciții fizice moderate în fiecare zi, în timp ce copiii cu vârsta de 5 ani și mai mici ar trebui să fie activi fizic pe tot parcursul zilei
- lipsa prietenilor cu care copiii să se joace și să facă mișcare
- problemele familiale, precum divorțul, abuzul sau violența
- expunerea la marketing direcționat care promovează junk food și fast food, jocurile video și un stil de viață sedentar

Factori genetici

- Un copil are un risc mai mare de a deveni obez dacă are cel puțin un părinte care este obez. Cu toate acestea, dacă obezitatea apare în familie, există multe modalități prin care părinții își pot ajuta copilul să-și reducă riscul.
- Mai multe sindroame genetice rare pot provoca obezitate la copii, fie prin cauzarea de foame constantă care are ca rezultat mâncatul excesiv, fie prin afectarea modului în care grăsimea este depusă în organism.

Factori psihologici

- Stresul, anxietatea și depresia cresc riscul de obezitate al copilului.
- Unii copii, precum unii adulți, au învățat să mănânce în exces pentru a se calma sau a evita emoțiile dificile precum singurătatea, tristețea sau stresul.

Factori socio-economici

- Dificultățile financiare pot avea, de asemenea, un impact asupra achiziționării de alimente, deoarece alimentele fast food și alimentele bogate în calorii sunt adesea mai ieftine decât cele mai sănătoase, care sunt mai proaspete, dar și mai scumpe.

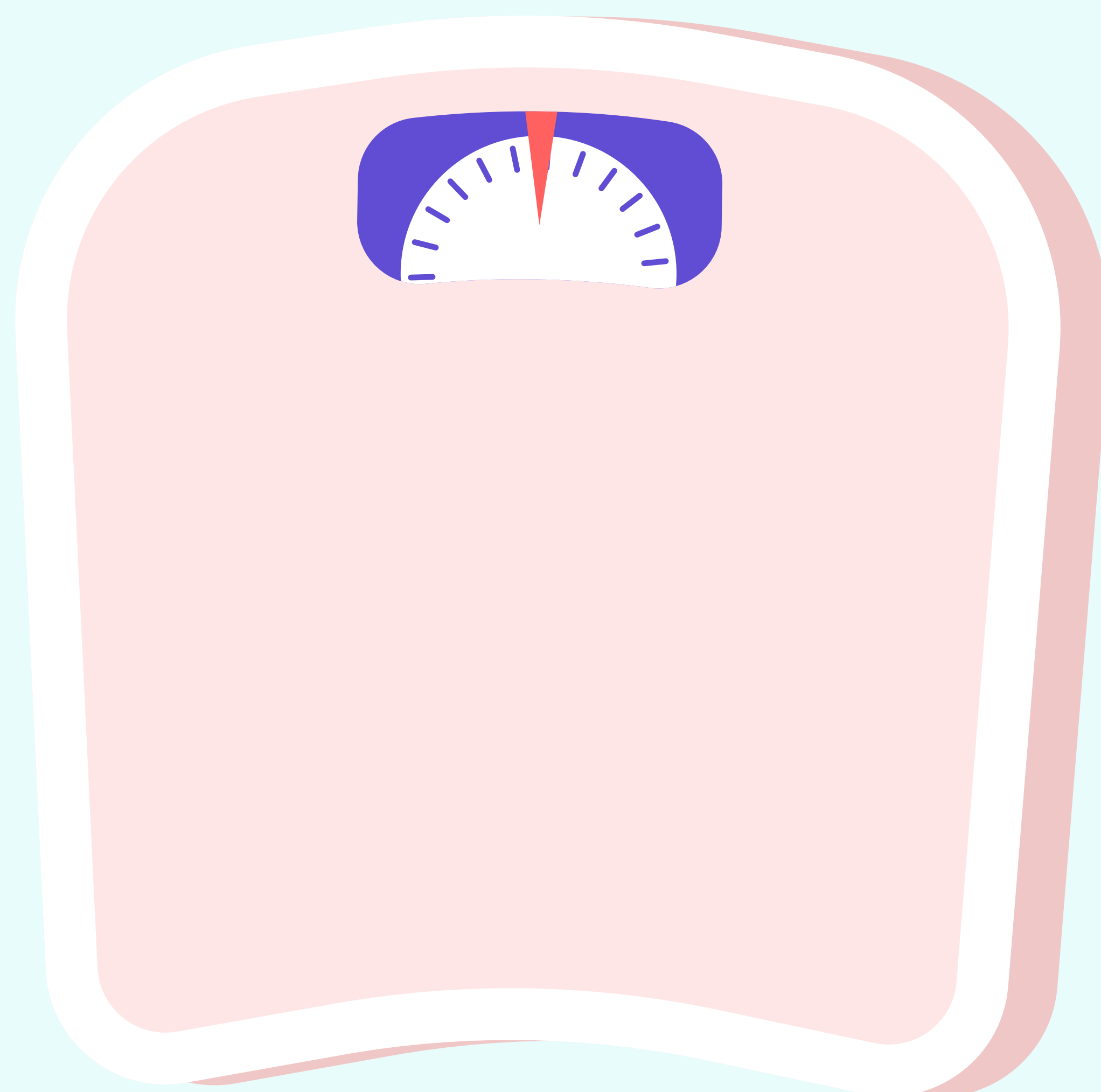
CONSECINȚELE OBEZITĂȚII LA COPII

Copiii supraponderali și obezi pot dezvolta:

- astm
- diabet de tip 2
- colesterol ridicat
- boli de inimă
- tensiune arterială crescută
- pietre biliare, boli ale ficatului gras sau boli de rinichi
- artrită
- probleme hormonale, precum menstruația neregulată
- arsuri la stomac, reflux și alte probleme digestive
- tulburări de somn, precum apneea în somn

Pe lângă aceste probleme de sănătate, obezitatea poate avea și consecințe psihologice:

- anxietate
- depresie
- stimă de sine scăzută
- imagine corporală negativă
- probleme de integrare în grupuri sociale
- bullying
- izolare socială
- probleme de comportament și de învățare



COPII ȘI SLĂBITUL

Un copil cu obezitate nu trebuie pus „la dietă” drastică sau la întâmplare, deoarece riscă să aibă probleme de dezvoltare și să dezvolte o relație nesănătoasă cu mâncarea pe termen lung.

Soluția este să apelezi la un medic pediatru sau nutriționist cu experiență în nutriția pediatrică. Specialistul va crea un plan alimentar potrivit vârstei copilului, astfel încât scăderea în greutate să fie treptată și să nu-i afecteze creșterea.

Avem și câteva sfaturi pentru a-ți ajuta copilul să devină mai sănătos și să evite posibile probleme de sănătate pe măsură ce crește:

Folosiți farfuria mea sănătoasă

Folosiți My Healthy Plate ca ghid pentru tipurile și cantitățile de alimente pe care copilul tău ar trebui să le consume în fiecare zi. Această farfurie poate fi creată și personalizată împreună cu copilul.

Se recomandă ca 50-60% din necesarul caloric zilnic să provină din carbohidrați.

Cum arată o farfurie nutritivă?

Pentru a avea o masă echilibrată și hrănitoare, încearcă să respecti aceste proporții în farfurie:

- 40-50% legume, verdețuri, rădăcinoase și fructe
- 20-25% proteine: ouă, carne de pasăre, organe, pește, leguminoase, soia, lactate
- 25-30% produse din cereale integrale: fulgi de ovăz, orez integral, paste integrale, pâine integrală, pseudocereale (hrișcă, mei, amarant, quinoa)
- 5-10% grăsimi: semințe, nuci, uleiuri nerafinate

Chiar dacă nu poți respecta aceste proporții la fiecare masă, propune-ți ca planul meselor din cursul unei zile întregi să arate în acest fel.

Nu subestima niciodată influența pe care o are un părinte asupra copilului. Copiii mănâncă ceea ce mănâncă părinții lor. Cel mai bine este ca și părinții să mănânce împreună cu copiii folosind My Healthy Plate.

Când te simți puțin tentat să-i oferi mai mult, reamintește-ți că a-l supraalimenta astăzi va face mai mult rău decât bine pe termen lung. Există multe dovezi care susțin afirmația că obezitatea infantilă scurtează viața adultă, pe lângă creșterea șanselor de boli de inimă, accident vascular cerebral și alte boli.



Dezvoltați obiceiuri alimentare sănătoase

- Oferă-i copilului tău alimente variate și cât mai puțin procesate.
- Încearcă să pregătești mesele în fiecare zi la aceleași ore și nu sări peste ele.
- Ai grijă ca la fiecare masă farfuria să fie viu colorată, cu cât mai multe legume.
- Adaugă alimente bogate în proteine, precum carnea slabă, peștele, leguminoasele și ouăle.
- Adaugă cât mai puțină sare, zahăr sau ulei.
- Produsele lactate sunt importante pentru copiii în creștere, deoarece au un conținut ridicat de calciu. Include produse lactate ca parte a meselor copilului. Dacă copilului tău nu îi place să bea lapte, poți include iaurt, brânză, lapte de soia (fortificat cu calciu) sau pești mici cu oase comestibile, precum sardinele sau anșourile. Dacă copilul tău are peste doi ani, poți folosi produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi.
- Alege gustări cu conținut scăzut de sare, grăsimi și zahăr.
- Evită băuturile îndulcite și satisfă setea copilului tău cu apă. Copilul are nevoie de 6 până la 8 pahare de apă în fiecare zi. Dacă copilul tău este foarte activ, este important să-l încurajezi să bea mai multă apă.
- Pregătește mese gătite acasă de cel puțin 2 ori pe zi.
- Gătește alimente cu mai puține grăsimi, sare, ulei și zahăr. Folosește metode de gătit mai sănătoase, precum gătitul la abur, fierberea și grătarul în loc de prăjire.
- Limitează banii de buzunar ai copilului la o sumă rezonabilă (în funcție de vârsta copilului). Nu da bani de buzunar în exces pentru ca copilul să-i cheltuiască pe gustări nesănătoase.
- Laudă-ți copilul când alege mâncare mai sănătoasă.

Creșteți obiceiurile alimentare sănătoase

- Evită certurile în timpul mesei. Orele de masă ar trebui să fie experiențe relaxante, plăcute și distractive pentru copilul tău.
- Fii acolo cu copilul tău. Mesele în familie creează oportunități de a modela obiceiuri alimentare sănătoase pentru copilul tău.
- Creează o rutină pentru copilul tău: stabilește ore fixe pentru micul dejun, prânz, cină și orele de gustare. Odată ce ai o rutină, orele de masă devin mai relaxante pentru copilul tău.
- Nu permite distragerea atenției în timpul mesei (precum uitatul la televizor sau jocurile)
- Stabilește obiceiul de a sta în același loc la masă. Nu-l lăsa nici să stea întins, nici să alerge în timp ce mănâncă!

Pentru a crește gradul de conștientizare al copilului cu privire la alimente sănătoase și hrănitoare, puteți să mergeți împreună la supermarket și să-l înveți să facă alegeri mai sănătoase.

Îndrumă-ți copilul să facă alegeri alimentare mai sănătoase

- Include o varietate de alimente colorate în masa copilului și taie alimentele în forme interesante, precum morcovii în formă de stea, pentru a-i atrage atenția.
- Fii realist. Începe cu porții normale și umple farfuria la cerere.
- Încurajează autohrănirea. Astfel, copilul se bucură de sentimentul de a fi „matur”.
- Fii perseverent! E nevoie de numeroase încercări înaintea acceptării alimentelor noi de către copil. Continuă să-i oferi o varietate de mâncăruri și, dacă nu îi place o anumită mâncare, încearcă să o oferi din nou peste o săptămână.
- Combină alimente noi cu alimente pe care deja îi place să le mănânce.
- Nu folosi alimentele ca recompensă. Folosește în schimb activități distractive, precum filmele, jocurile de societate sau timpul petrecut în parc ca recompensă.
- E bine să te asiguri că, atunci când insufli aceste obiceiuri, copilul nu se simte judecat sau rușinat. Aceste emoții negative ar putea fi în detrimentul psihicului său.

Faceți activitate fizică

Un stil de viață inactiv este, de asemenea, unul dintre factorii de risc ai obezității la copii. Odată cu creșterea popularității smartphone-urilor și a jocurilor pe calculator și pe alte console, tot mai mulți copii ajung să petreacă mult mai mult timp în fața ecranelor decât afară, la joacă.

Stabiliți o rutină zilnică în ceea ce privește activitatea fizică. Participarea la activități sportive împreună poate îmbunătăți, de asemenea, legătura în cadrul familiei și, ca model activ, poate încuraja și motiva copilul să mențină un stil de viață activ. De exemplu, ziua de luni poate fi dedicată mersului pe jos, ziua de marți jocului cu mingea, ziua de miercuri mersului cu bicicleta și așa mai departe.

Fă treburile casnice împreună cu copilul. În felul acesta, petreceți timp împreună și faceți și mișcare în același timp.

Mâncați la masă

Limitează timpul petrecut mâncând în fața televizorului și spune-i copilului tău că, începând de acum, familia ta mănâncă la masă.

Alege alte recompense și pedepse

În loc să-ți răsplătești copilul cu mai mult timp în fața televizorului sau a telefonului, promite-i ceva diferit, precum o ieșire sau o activitate la alegerea lor.

CÂTEVA JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA PSIHICĂ A COPILULUI

Îți propunem aici o serie de jocuri simple care vor ajuta copilul pe plan psihic.

Jocul de-a magazinul (2-7 ani)

Ajută în exersarea alegerilor sănătoase, a intențiilor și a dialogului. În contextul tulburărilor de alimentație, jocurile de rol favorizează un context sigur în care să-i transmiți copilului informații despre alimente sănătoase, despre gusturi și texturi și în care să exersați intenția și alegerea în interesul personal.



Jocurile pentru antrenarea răbdării (2+ ani)

Sunt jocuri statice, mentale sau de îndemânare manuală. Sunt utile pentru că îi ajută pe copii să fie implicați în sarcină, să rămână în fluxul acesteia, să devină conștienți de starea de „aici și acum”, să facă strategii și să anticipeze, corelând simultan mai multe operații cognitive. Aceste jocuri pot deveni și un bun suport pentru educația alimentară.



Jocurile de mișcare (3+ ani)

Sunt utile pentru că antrenează întregul corp și presupun interacțiuni sociale. Cei mici au ocazia să exerseze relațiile sociale și să învețe seturi de reguli. În plus, aceste jocuri sunt un bun instrument de reglare și autoreglare, ajutând sistemul hormonal și creând o stare generală de bine.



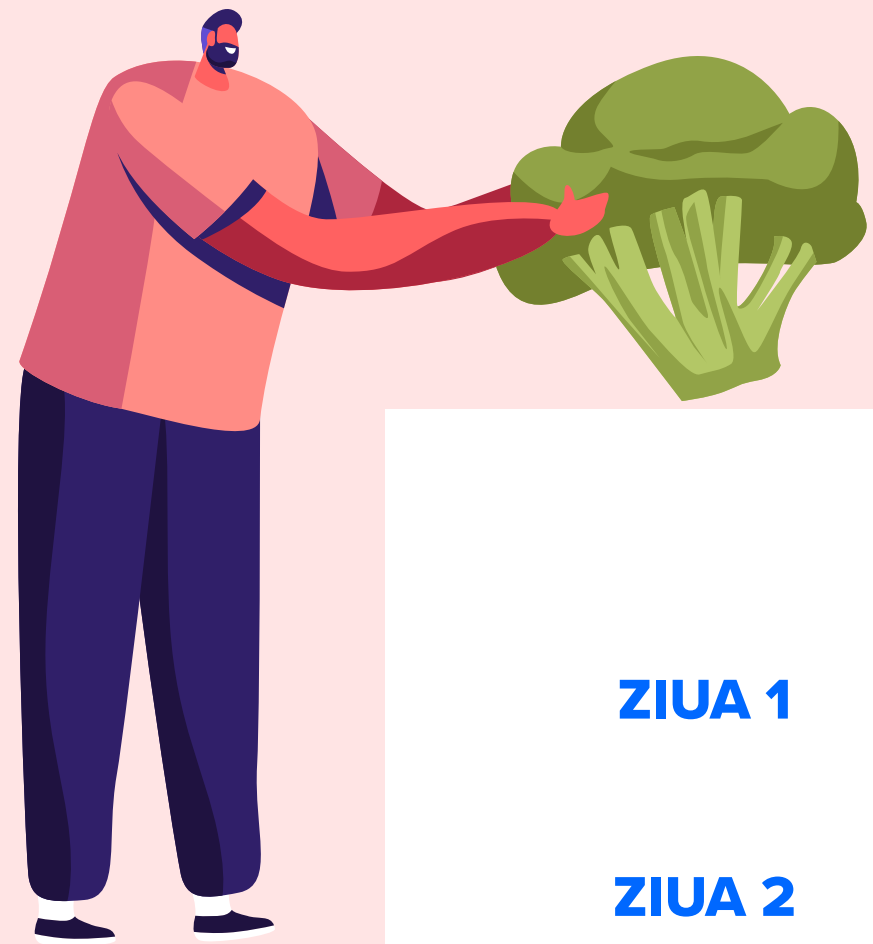
Jocurile cu rol de conștientizare a propriului corp (3-12 ani)

Favorizează conștientizarea schemei corporale și stimulează inteligența senzorială, sistemul vestibular și orientarea spațială. Toate acestea îl ajută pe copil să fie conștient de mediul înconjurător și de cum se raportează la acesta. Aceste jocuri sunt foarte utile și pentru că îi ajută pe copii să învețe să își controleze impulsivitatea.



Bonus: Fișa de schimbare a obiceiurilor (9+ ani) - joc pe hârtie

OBICEIUL PE CARE VREAU SĂ ÎL SCHIMB _____



Scrie ce s-a întâmplat și cum te simți în legătură cu asta:

	Unde sunt?	Ce oră este?	Ce altceva am prin preajmă?	Ce tocmai am făcut?	Ce emoții simt?
ZIUA 1					
ZIUA 2					
ZIUA 3					
ZIUA 4					
ZIUA 5					
ZIUA 6					
ZIUA 7					

Încearcă 4 variante diferite de recompensă pentru a-ți schimba obiceiul. După ce încerci o recompensă, completează rândul despre ea:

Care a fost recompensa?	Cum te simți? (Scrie în 1-3 cuvinte.)	A dispărut pofta?	
		DA	NU
		DA	NU
		DA	NU
		DA	NU

După ce ai stabilit care este problema cu vechiul obicei și care este cea mai bună recompensă, completează cu noua rutină:

Când îmi vine să _____ (obiceiul vechi),
voi alege în schimb să _____ (noua rutină),
ca să primesc _____ (recompensa).

10 EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPILULUI

În funcție de vârsta copilului, activitatea fizică recomandată variază.

Copiii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani ar trebui să fie activi pe tot parcursul zilei, în timp ce copiii și adolescenții cu vârsta cuprinsă între 6 și 17 ani ar trebui să fie activi fizic cel puțin 60 de minute în fiecare zi.

Majoritatea activităților fizice ale copilului ar trebui să includă activități aerobe:

- alergarea sau orice altă activitate care face inima să bată mai repede
- activități de întărire a oaselor, precum săriturile
- activități de întărire a mușchilor, precum cățărutul

Activitatea fizică regulată are multe beneficii pentru sănătate, precum:

- întărirea oaselor
- scăderea tensiunii arteriale
- reducerea stresului și a anxietății
- creșterea stimei de sine
- îmbunătățirea atenției și a memoriei
- menținerea nivelului normal de zahăr din sânge
- reducerea riscului apariției mai multor boli cronice, precum diabetul de tip 2
- reglarea greutateii corporale și a grăsimii corporale
- îmbunătățirea abilităților de mișcare și coordonare
- îmbunătățirea echilibrului



Cum poți încuraja copilul să facă activitate fizică în fiecare zi?

- Permite-i copilului să fie mai independent.
- Încurajează-ți copilul să-și curețe camera, să-și servească singur mâncare și să-și spele singur vasele după masă. Dacă este interesat, încurajează-l să te ajute și în alte treburi casnice.
- Încurajează-ți copilul să iasă cu prietenii și să joace jocuri în aer liber.
- Include exerciții fizice în rutina zilnică a copilului și asigură-te că acesta face activitate fizică regulată.

Îți propunem și o serie de 10 exerciții plăcute și ușoare care vor ajuta copilul pe plan fizic.

4-7-8, RESPIRĂM

Poziția de start

Pentru început, este recomandat să începi din poziție de așezat.

Pe măsură ce vei avea un control postural mai bun, acesta poate fi efectuat stând în picioare.

Cum facem exercițiul?

Inspiră adânc timp de 4 secunde, menține respirația blocată până la 7 secunde, iar apoi expiră lung timp de 8 secunde.

Recomandări

- Inspiră pe nas și expiră pe gură.
- Menține spatele drept pe toată perioada exercițiului.
- Poți pune palmele pe abdomen pentru a simți mai bine inspirația și expirația.
- Nu este o problemă dacă nu poți să menții respirația timp de 7 secunde. Important este să încerci!

Număr de repetări

5 repetări, cu o pauză de 15 secunde între exerciții

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE
EXERCITII



PEDALĂM DE PE SPATE

Poziția de start

Te așezi pe spate, cu brațele pe lângă corp, și ridici picioarele la 90°.

Cum facem exercițiul?

Fă mișcări de pedalare timp de 30 de secunde.

Recomandări

- Menține spatele lipit de podea.
- Du ușor bărbia în piept, fără a ridica capul de pe podea.
- Fă mișcările de pedalare în ritmul tău.

Număr de repetări

5 repetări, cu o pauză de 15 secunde între exerciții

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

3 NE MENȚINEM ECHILIBRUL

Poziția de start

Te așezi în patru labe.

Cum facem exercițiul?

Ridică mâna și piciorul opus în același timp și menține poziția pentru 3-5 secunde, apoi repetă mișcarea pe cealaltă parte.

Recomandări

- Menține spatele drept.
- Capul nu trebuie să fie ridicat – privește-ți mâinile.
- Ține mâinile și picioarele pe aceeași linie.
- Nu ridică mâinile și picioarele mai mult de nivelul corpului.

Număr de repetări

5 repetări pe ambele părți, cu o pauză de 15 secunde între exerciții.

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

Este un început bun! Dacă te simți obosit, poți relua exercițiile de mâine.



4 FACEM GENUFLEXIUNI

Poziția de start

Stai în picioare cu spatele drept, mâinile ridicate la 90° și picioarele ușor depărtate.

Cum facem exercițiul?

Încearcă să îndoii ușor genunchii din poziția de start, aplecând trunchiul în față.

Recomandări

- Menține spatele drept.
- Genunchii trebuie să-și păstreze distanța – nu-i apropia!

Număr de repetări

3 serii a câte 5 repetări, cu o pauză de 30 de secunde între serii

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

5

RIDICĂM GENUNCHII

Poziția de start

Stai în picioare cu brațele relaxate pe lângă corp.

Cum facem exercițiul?

Ridică câte un picior spre abdomen (cât mai aproape de 90°) și încearcă să atingi genunchii cu mâinile.

Recomandări

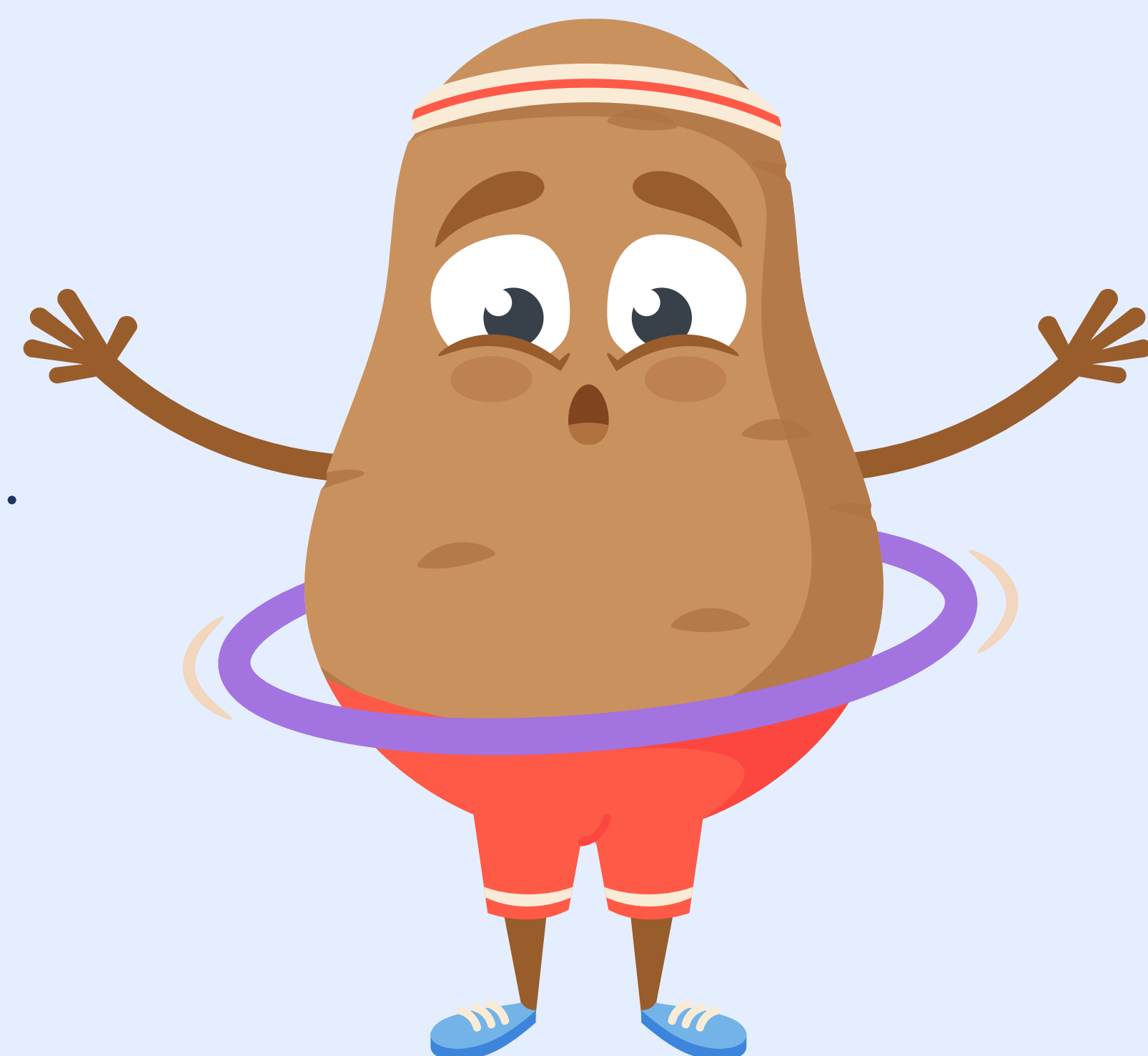
- Menține spatele drept.
- Nu te grăbi.
- Privește înainte.

Număr de repetări

5 repetări pentru fiecare picior

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

Felicitări! Pentru cei aflați la început, este suficient momentan. Când exercițiile ți se par mai ușoare, poți trece mai departe.



6

RĂSUCIM CORPUL

Poziția de start

Stai în picioare cu picioarele ușor depărtate și mâinile pe șolduri.

Cum facem exercițiul?

Ridică mâna dreaptă până la nivelul umărului și întoarce-te din trunchi spre stânga. Repetă exercițiul și cu mâna stângă.

Recomandări

- Menține spatele drept.
- Nu modifica poziția picioarelor.

Număr de repetări

2 serii a 6 repetări

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

7 ANTRENĂM BRAȚELE

Poziția de start

Stai în picioare cu picioarele ușor depărtate și brațele relaxate pe lângă corp.

Cum facem exercițiul?

Desenează un cerc imaginar cu mâinile. Începe exercițiul cu câte o mână, apoi continuă și cu cealaltă. După câteva repetări, poți inversa direcția exercițiului.

Recomandări

- Menține spatele drept.
- Nu te grăbi.

Număr de repetări

2 serii a câte 5 repetări

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCITII

8 ÎNCLINĂM CORPUL

Poziția de start

Stai în picioare cu picioarele ușor depărtate și mâinile pe șolduri.

Cum facem exercițiul?

Înclină-ți corpul în partea dreaptă și ridică brațul stâng pe după ureche, apoi repetă exercițiul și pe partea stângă.

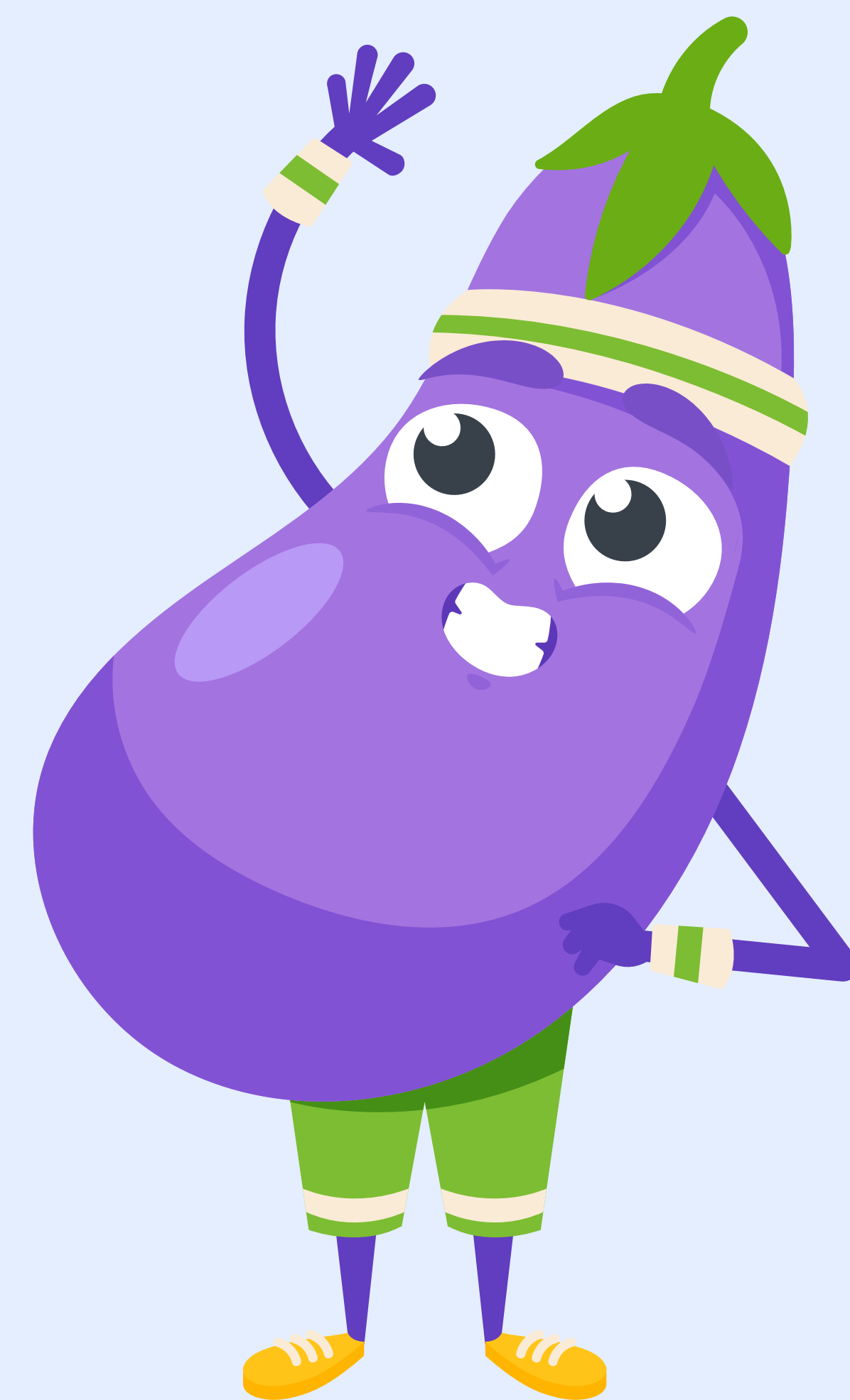
Recomandări

Menține picioarele depărtate pe toată durata exercițiului.

Număr de repetări

2 serii a câte 6 repetări, cu o pauză de 15 secunde între serii

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCITII



9 ANTRENĂM ABDOMENUL

Poziția de start

Așază-te pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, apoi așază-ți palmele pe picioare.

Cum facem exercițiul?

Încearcă să atingi genunchii cu palmele, ridicând ușor capul și trunchiul. Menține poziția pentru 2-3 secunde.

Recomandări

- Nu ridică mâinile de pe picioare.
- Menține spatele lipit de sol.

Număr de repetări

2 serii a câte 6 repetări, cu o pauză de 15 secunde între serii

PAUZĂ DE 30 DE SECUNDE ÎNTRE EXERCIȚII

10 NE APLECĂM

Poziția de start

Stai în picioare, depărtează-ți picioarele și ridică-ți mâinile în lateral până la nivelul umerilor.

Cum facem exercițiul?

Apleacă-te spre înainte și încearcă să atingi piciorul drept cu mâna stângă. Repetă exercițiul și cu mâna dreaptă și piciorul stâng.

Recomandări

- Nu te grăbi.
- Dacă simți că amețești, fă o pauză.

Număr de repetări

2 serii a câte 6 repetări, cu o pauză de 15 secunde între serii



AUTORI

Șerban Damian, medic nutriționist

Irina Drăgan, psiholog clinician & doctor în psihologie

Adina Dumitrescu, psiholog

Iulian Nicolae, kinetoterapeut

