



Pentru ce este mai prețios în viață.



Sănătos. De la HiPP.
Dieta potrivită pentru copilul mic.

Introducerea unei diete echilibrate – Este chiar atât de ușor?



Este important ca cei mici să primească nutrienții potriviți întrucât aceasta este perioada în care abilitățile lor cognitive se dezvoltă. Substanțele dăunătoare ce se găsesc în alimente îi pot afecta deosebi organismelor lor sunt încă foarte sensibile.

Sănătatea lor poate fi afectată dacă aceștia consumă prea mult zahăr, sare și grăsimi. În primii ani de viață se realizează fundația pentru obiceiurile alimentare viitoare.

Hrană sănătoasă - ce presupune?

Adoptarea unei diete echilibrate, sănătoase, este importantă pentru creșterea și dezvoltarea copiilor mici, dar și pentru încurajarea unor obiceiuri alimentare potrivite, chiar și după cea dintâi aniversare. Ar trebui să conțină multe fructe și legume, cereale integrale, orez brun, paste, cartofi, lapte, carne și pește.

Dar dacă copilul meu nu dorește să mănânce ceea ce îi ofer?

Hrana gata preparată reprezintă o opțiune potrivită pentru momentele în care sunteți la plimbare sau atunci când nu aveți toate ingredientele necesare pentru a pregăti masa acasă. O dietă ce conține prea multe grăsimi sau dulciuri poate avea un efect negativ asupra metabolismului și a dezvoltării copiilor mici. De aceea, este indicat să pregătiți, pe cât posibil, hrana în casă sau să alegeți produse create special pentru copii, potrivite în momentele în care gătitul nu este posibil. Vârstele de recomandare de pe produse vă ajută să identificați articolele potrivite pentru copilul dumneavoastră.

cu un conținut
redus de sare

dintr-o unitate
de producție
prietenosă
cu mediul

cu bucăți
delicate

cu legume
nutritive



► Pentru mai multe informații despre nutriția copiilor mici, vizitați hipp.ro/copii-mici/



Sfaturi pentru o dietă echilibrată

-  Experții recomandă cinci mese pe zi - trei mese principale și 2 gustări.
-  Serviți masă împreună. Evitați orice distragere de la momentul mesei, cum ar fi jucăriile sau privitul la TV.
-  Implicați copiii în prepararea meselor, fie lăsându-i să privească sau să participe. În acest fel, vor asocia hrana cu distracția și le va face plăcere să mănânce. Hrăniți-i folosind tacâmuri potrivite vârstei.
-  Gustările sănătoase, fără zaharuri adăugate, sau cele cu cereale integrale sunt, bineînțeles, recomandate.
-  Hidratarea este, de asemenea, importantă, fie că este vorba despre apă, ceaiuri neîndulcite de fructe sau de plante și sucuri diluate (apă : suc=2:1). Pentru dinți sănătoși, învățați-i pe copii să bea din cană cât mai timpuriu.

Fructe și legume: bogate în nutrienți

Obiceiurile culinare sănătoase se transmit de la părinți la copii. Obiceiurile dobândite pe parcursul copilăriei, sunt menținute, surprinzător de bine, pe tot parcursul vieții. Fie că este vorba despre a încerca alimente noi sau de a adopta o dietă variată - întotdeauna, fiți un exemplu bun pentru copilul dumneavoastră și arătați-i că hrana sănătoasă este cea mai bună pentru el.

Legumele oferă ...

... vitamine importante, minerale și fibre. Susțin și protejează sistemul imunitar. Pe cât posibil, consumați cât mai multe tipuri de legume deoarece legumele roșii, galbene și verzi conțin diferite substanțe protectoare.

De regulă, copilul dumneavoastră refuză să mănânce legume?

Pasați legumele și oferiți-le cu paste sau sub formă de supă.

Cei mai mulți dintre copii iubesc fructele.

Acestea oferă multe vitamine și sunt gustări ideale ce îi ajută pe copii să își reîncarce bateriile. De exemplu, vitamina C este foarte importantă pentru sistemul imunitar și ajută organismul să absoarbă fierul din legume și din cereale.

Exact ceea ce îi este necesar copilului.

Nu toate produsele sunt potrivite pentru copiii mici. De aceea, trebuie să acordați atenție conținutului de grăsimi și de zahăr. Dacă alegeți produsele create special pentru copiii mici (indicate prin vârsta de recomandare), nu puteți da greș.



Gustări de calitate ecologică



Avantajele produselor HiPP de calitate ecologică destinate copiilor mici

- Cerințe legale stricte aplicate hranei destinată copiilor mici: acestea indică valorile nutriționale, cantitățile maxime de zaharuri, sare și grăsimi și valorile limită pentru substanțele dăunătoare. Doar produsele ce îndeplinesc aceste cerințe sunt potrivite pentru copiii mici.
- Gustul, textura și dimensiunea porției sunt create pentru a corespunde nevoilor specifice vârstei.
- Toate produsele ce conțin fructe, dar și gustările și meniurile cu carne, sunt disponibile în variante ecologice.*

Garanția calității HiPP:
Folosim doar ingrediente ecologice strict controlate. Acestea trebuie să îndeplinească cele mai stricte cerințe de puritate.

* Excepție fac meniurile cu pește (peștele provine din crescătorii sustenabile și este certificat MSC)



Știați că la HiPP morcovii ecologici sunt plantați pe același teren doar o dată la 6-7 ani? Astfel, menținem solurile și recoltele sănătoase.

Pentru a afla mai multe despre originea ingredientelor HiPP aici:
hipp.ro/despre-hipp/descopera-ingredientele/





Copiii mici ...

- 1** ... au nevoie de o densitate de nutrienți mai mare decât adulții, de exemplu, de 4 ori mai mult fier și de 3 ori mai mult calciu per kg corp.
- 2** ... trebuie să consume mai puțină sare decât adulții pentru a nu le influența negativ simțul gustului. Sarea este unul dintre factorii de risc pentru tensiunea arterială crescută pe parcursul vieții.
- 3** ... nu ar trebui să consume alimente cu zaharuri adăugate pentru a evita deteriorarea danturii și problemele cu greutatea.
- 4** ... nu pot mesteca corespunzător hrana. Acesta este motivul pentru care consistența produselor HiPP destinate copiilor mici și dimensiunea bucăților corespund abilităților de mestecare ale acestora.
- 5** ... se află în perioada de creștere și, de aceea, sunt mai sensibili la substanțele dăunătoare. Hrana pentru copiii mici nu trebuie să conțină substanțe dăunătoare sau reziduuri (Directiva UE pentru hrana destinată sugarilor și copiilor mici).
- 6** ... sunt încă foarte sensibili la infecții și hrană contaminată.. Hrana pentru copiii mici trebuie să fie sigură și igienică.
- 7** ... trebuie să fie obișnuiți să consume hrană naturală și sănătoasă fără potențiatori de aromă sau arome adăugate.
- 8** ... iubesc produsele cu ambalaje atrăgătoare. De aceea, aspectul produselor destinate copiilor mici este important pentru a-i încuraja să le consume.
- 9** ... încă trebuie să învețe să mănânce singuri - să muște și să mestece. Produsele destinate pentru a fi mâncate cu mâna sunt ideale în această etapă de învățare.
- 10** ... nu ar trebui să consume aditivi ce nu sunt necesari.



Aflați mai multe aici: hipp.ro/copii-mici/ghid/

De la 8 luni:



De la 1 an:



HiPP oferă o gamă variată de produse pentru hrănirea copiilor mici



Uneori, copiii sunt foarte încăpățânați și este greu să îi convingi să consume gustări sănătoase. Produsele HiPP destinate copiilor mici sunt create special pentru a corespunde nevoilor lor nutriționale și au și gust bun.

Copilăria reprezintă momentul în care se stabilește fundația pentru obiceiurile alimentare viitoare ale celor mici.

Sfaturi utile:

- Acordați timp meselor servite împreună - fără TV sau alte distracții.
- Încercați, pe cât posibil, să respectați orarul meselor.
- Creați o atmosferă relaxată în care fiecare are timp necesar pentru a termina porția și, eventual, poate lăsa ceva în farfurie în cazul în care s-a săturat.
- Apetitul unui copil poate varia de la o zi la alta, deci nu îl forțați să golească farfuria.





Pentru ce este mai prețios în viață.



HiPP România

Telefon: 021-252.92.11
Str. Dimitrie Onciul, nr. 18, București

Pentru mai multe informații accesați site-ul nostru.



hipp.ro

HiPP.Romania

HiPP.Romania

HiPP.Romania

Foarte important! Laptele matern este cea mai bună hrană pentru copilul tău.

Se recomandă alăptarea exclusivă cu lapte matern pentru sugarii cu vârsta până la 6 luni și continuarea alăptării după această vârstă, în paralel cu introducerea hranei de diversificare.