

## INDRUMAR DE EVALUARE A PRACTICILOR IN ALIMENTATIA COMPLEMENTARA 6-23 LUNI

Parametru evaluat	Practica ideala	Mesaje –cheie pentru consilierea mamelor
Este cresterea adecvata?		Urmăriti linia curbelor de crestere pe grafice: creste si se dezvoltă copilul?
Copilul este alăptat ?	DA	Alăptarea până la 2 ani contribuie mult la creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copilului
Cate mese de consistenta groasa a primit copilul ? (folositi fotografii/ comparatii pt a explica intrebarea)	3 mese	Alimentele care sunt suficient de consistente ca sa nu curga din lingurita ofera mai multa energie copilului
A primit ieri copilul vreun aliment de origine animala? (carne, peste, ficat,ou)	Alimentele de origine animala trebuie consumate zilnic	Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup
A primit ieri copilul vreun aliment lactat?	Oferiti zilnic lactate	Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor la minte și trup
A primit ieri copilul legume pastaioase sau nuci/seminte? (mazare, fasole, linte, alune,nuci, etc)	In cazul in care nu primește zilnic carne/ou, trebuie sa primească zilnic pastaioase/nuci cu stimul. de absorbtie a Fierului (alimente bogate in Vit C) Alunele /nucile crude se prajesc in cuptor fara ulei si se macina ca o faina	Aceste alimente contin protein necesare creșterii și dezvoltării
A primit ieri copilul vreo legume/ fruct cu frunze verzi/ pulpa galbena (spanac, praz, salata verde, varza, dovleac, piersica,caisa etc)	In fiecare zi trebuia consumata o leguma/ un fruct cu frunze verzi/ pulpa galbena, care constituie surse valoroase de Vit A	Legumele/ fructele cu frunze verzi/ pulpa galbena ajuta copii sa aiba vedere buna si sa fie mai rezistenti la infectii
A primit ieri copilul un numar suficient de mese pentru varsta pe care o are ?	6 – 8 luni: 2 – 3 mese ± 1 – 2 gustari 9 – 23 luni:3 – 4 mese ± 1 – 2 gustari	Un copil in crestere are nevoie de 2 – 4 mese /zi plus 1 – 2 gustari (daca doreste): oferiti o varietate de alimente
Cantitatea de alimente consumate ieri la mesele principale este adecvata pentru varsta copilului ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 – 8 luni: crește progresiv până la cca ½ de cana ( cca 120 ml) la fiecare masa</li> <li>• 9 – 11luni: cca ½ de cana ( cca 120 ml) la fiecare masa</li> <li>• 12 – 23 luni: cca 3/4 – 1 cup la fiecare masa</li> </ul>	Un copil in crestere are nevoie de cantitati tot mai mari de energie
Mama il ajuta pe copil sa manance la toate mesele?	Da, il ajuta sa invete sa manance (are rabdare sa lase copilul sa foloseasca singur llingurita/ canita)	Copilul mic trebuie sa invete sa manance: incurajeaza-l si ajuta-l....cu multa rabdare!
A primit copilul vitaminele si mineralele suplimentare necesare?	Da, copilul a primit toate suplimentele de vitamin si minerale pentru nevoie neacoperite de alimentatie.	Explicati de ce si cum trebuie folosite suplimentele de vitamin si minerale
Este copilul bolnav sau convalescent?	Asigurati-va ca copilul continua sa manance si sa bea in timpul situatiilor de boala si convalescenta	Incurajati copilul sa bea si sa manance in timpul bolilor si oferiti-i sa manance mai mult in perioada de convalescenta pentru o recuperare rapida .



# CHESTIONAR DE EVALUARE PENTRU ALIMENTATIA COMPLEMENTARA **6-23 LUNI**

Data: .....

Varsta copilului:.....

Parametru evaluat	Practica reala	Mesaj pentru consilierea mamei
Este cresterea adecvata?		Urmarii linia curbelor de crestere pe grafice: creste si se dezvolta copilul?
Copilul este alaptat ?		Alaptarea pana la 2 ani contribuie mult la cresterea si dezvoltarea sanatoasa a copilului
Cate mese de consistenta groasa a primit copilul ? (folositi fotografii/ comparatii pt a explica intrebarea)		Alimentele care sunt suficient de consistente ca sa nu curga din lingurita ofera mai multa energie copilului
A primit ieri copilul vreun aliment de origine animala? (carne, peste, ficat,ou)		Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru cresterea si dezvoltarea copiilor la minte si trup
A primit ieri copilul vreun aliment lactat?		Alimentele de origine animala sunt esentiale pentru cresterea si dezvoltarea copiilor la minte si trup
A primit ieri copilul legume pastaioase sau nuci/seminte? (mazare, fasole, linte, alune,nuci, etc)		Aceste alimente contin protein necesare cresterii si dezvoltarii
A primit ieri copilul vreo legume/ fruct cu frunze verzi/ pulpa galbena (spanac, praz, salata verde, varza, dovleac, piersica,caisa etc)		Legumele/ fructele cu frunze verzi/ pulpa galbena ajuta copii sa aiba vedere buna si sa fie mai rezistenti la infectii
A primit ieri copilul un numar suficient de mese pentru varsta pe care o are?		Un copil in crestere are nevoie de 2 – 4 mese /zi plus 1 – 2 gustari (daca doreste): oferiti o varietate de alimente
Cantitatea de alimente consumate ieri la mesele principale este adecvata pentru varsta copilului ?		Un copil in crestere are nevoie de cantitati tot mai mari de energie
Mama il ajuta pe copil sa manance la toate mesele?		Copilul mic trebuie sa invete sa manance: incurajeaza-l si ajuta-l....cu multa rabdare!
A primit copilul vitaminele si mineralele suplimentare necesare?		Explicati de ce si cum trebuie folosite suplimentele de vitamin si minerale
Este copilul bolnav sau convalescent?		Incurajati copilul sa bea sis a manance in timpul bolilor si oferiti-i sa manance mai mult in perioada de convalescenta pentru o recuperare rapida .

