

Alimentatie sanatoasa pe timpul pandemiei

Pandemia de coronavirus (COVID-19) schimbă drastic viețile familiilor din întreaga lume. Pe măsură ce școlile, grădinițele și creșele se închid, mulți părinți sunt blocați în casă pe toată durata zilei jonglând între sarcini precum îngrijirea copilului, munca cu normă întreagă și alte responsabilități care se suprapun acestora. O altă provocare zilnică este să găsești răspunsul la întrebarea “Ce mâncăm astăzi?”.

Și pentru a complica situația și mai mult, cumpărăturile în momente de panică și problemele în sistemul de distribuție alimentară fac dificilă găsirea unor produse. Iar pentru multe persoane, șomajul și pierderea veniturilor obișnuite transformă cumpărăturile de produse alimentare într-o provocare financiară suplimentară.

Deși, din motive ușor de înțeles, mulți părinți optează pentru produse semipreparate și procesate ca alternativă rapidă și la preț redus de a hrăni familia, există opțiuni convenabile, accesibile și sănătoase. Iată cinci metode care vă vor ajuta să le oferiți copiilor o alimentație variată, hrănitoare, care să le susțină creșterea și dezvoltarea și care, totodată, are rolul de a cultiva obiceiuri alimentare sănătoase.

5 recomandări de alimentație sănătoasă

1. Mențineți aportul de fructe și legume



Cumpărarea, depozitarea și prepararea legumelor proaspete pot fi tot atâtea provocări pe durata izolării, mai ales când părinților li se recomandă să limiteze ieșirile din casă. Dar, oricând este posibil, este important să le asigurați copiilor o dietă care să conțină fructe și legume din abundență.

Nu irosiți nicio șansă de a folosi produse alimentare proaspete. Așa cum fructele și legumele pot fi consumate proaspete, la fel de bine pot fi congelate, după caz, și vor reține majoritatea substanțelor hrănitoare și aromelor. Folosirea legumelor proaspete pentru a găti porții mari de supă, tocănițe sau

alte feluri de mâncare le va prelungi valabilitatea și va oferi opțiuni alimentare pentru mai multe zile. Și unele feluri de mâncare gătită pot fi congelate și apoi reîncălzite rapid pentru consum.

2. Alegeți variantele de alimente deshidratate sau sub formă de conservă atunci când produsele proaspete nu sunt disponibile.



Produsele proaspete sunt aproape întotdeauna cea mai bună opțiune, dar când nu sunt disponibile, puteți apela la multe alternative sănătoase cu depozitare și preparare ușoare.

Conservele de fasole boabe și mazăre, care oferă substanțe nutritive din abundență, pot fi depozitate timp de luni și

chiar ani și pot fi gătită în multe feluri. Peștele gras conservat, precum sardinele, macroul sau somonul, este bogat în proteine, acizi grași omega-3 și multe vitamine și minerale. Conservele de pește pot se pot consuma reci în sandvișuri, salate sau paste, dar și calde, dacă sunt integrate într-un fel de mâncare.

Legumele conservate, precum tomatele, tind să rețină o cantitate mai redusă de vitamine spre deosebire de legumele proaspete, dar sunt o variantă de rezervă foarte bună atunci când nu sunt disponibile în forma proaspătă sau congelată.

Legumele uscate precum fasolea boabe, leguminoasele și gramineele precum linte, mazărea spartă, cușcuș sau quinoa sunt, de asemenea, hrănitoare, neperisabile și gustoase, accesibile și sățioase.

Boabele presate de ovăz cu lapte sau apă sunt o opțiune excelentă pentru micul dejun și pot fi combinate cu iaurt, bucăți de fructe sau stafide.

3. Faceți stocuri de gustări hrănitoare

Deseori copiii au nevoie de una-două gustări pe zi pentru a rămâne în formă. În loc de gustările dulci



sau sărate, optați pentru variante mai sănătoase precum nucile, brânza, iaurtul (preferabil neîndulcit), bucăți de fructe proaspete sau deshidratate, ouă fierte sau alte opțiuni sănătoase, disponibile local. Aceste alimente sunt hrănitoare, mai sățioase și contribuie la adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase pe termen lung.

4. Limitați consumul de alimente înalt procesate

Deși folosirea produselor proaspete nu este întotdeauna posibilă, încercați să limitați cantitatea de alimente înalt procesate din coșul dumneavoastră de cumpărături. De cele mai multe ori produsele semipreparate, gustările și deserturile preambalate au un conținut ridicat de grăsimi saturate, zaharuri și sare. Dacă totuși optați pentru alimente procesate, verificați eticheta și încercați să alegeți variantele



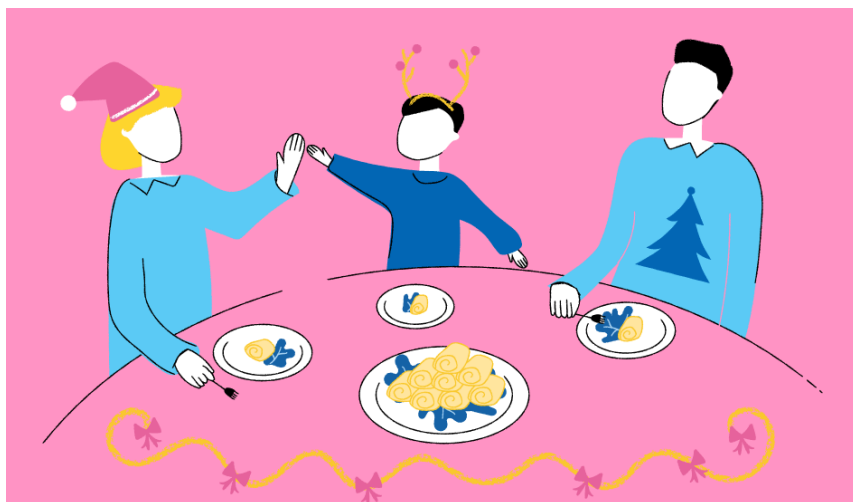
mai sănătoase cu conținut scăzut de astfel de substanțe. De asemenea, încercați să evitați băuturile îndulcite, în favoarea unor cantități mari de apă. O metodă excelentă de a da aromă apei este adăugarea unor fructe sau legume precum felii de lămâie, limetă,

castravete sau fructe de pădure.

5. Faceți din gătit și ora mesei un obicei important al familiei

Gătitul și luarea mesei împreună cu familia sunt ocazii extraordinare de a cultiva obiceiuri sănătoase, de a întări relațiile familiale și de a vă simți bine împreună.

Ori de câte ori puteți, implicați copiii în pregătirea mesei; copiii mici pot ajuta la spălarea vaselor și sortarea alimentelor, iar copiii de vârste mai mari pot realiza sarcini mai complexe și pot așeza masa.



În măsura posibilităților încercați să respectați orele de masă ale familiei. O astfel de structură și rutină poate contribui la reducerea anxietății copiilor în aceste situații stresante.

Sfaturi pentru alăptarea copiilor

Laptele matern rămâne un aliment de bază și pentru copiii cu vârste cuprinse între 6 și 24 de luni. Femeile infectate cu COVID-19 pot continua alăptarea, dacă își doresc. Totuși, ele trebuie să respecte igiena respiratorie în timpul alăptării, să poarte o mască atunci când se poate; să își spele mâinile înainte și după ce au atins copilul; și să dezinfecteze în mod periodic suprafețele pe care le-au atins. Dacă se simt mult prea rău pentru a continua alăptarea din cauza virusului sau a altor complicații, mamele trebuie să fie susținute pentru a le putea oferi nou-născuților lapte matern, în orice mod posibil.

Recomandări privind igiena produselor alimentare pe durata pandemiei de coronavirus (COVID-19)
Deși în prezent nu există dovezi privind asocierea alimentelor sau a ambalajelor de produse alimentare cu transmiterea coronavirusului (COVID-19), este posibil ca o persoană să se infecteze după ce a atins o suprafață sau un obiect contaminat de virus și apoi și-a atins fața. Totuși, riscul cel mai ridicat se prezintă atunci când intrăm în contact cu alte persoane în timpul cumpărăturilor de alimente sau la livrarea unei comenzi de mâncare. Ca întotdeauna, igiena riguroasă este importantă când manipulăm produsele alimentare pentru a preveni orice boală care poate fi transportată o dată cu mâncarea.

Înlăturați orice ambalaj care nu este necesar și puneți-l într-un coș de gunoi cu capac. Ambalajele de tipul conservelor pot fi șterse cu un dezinfectant înainte de a le deschide ori depozita. Spălați-vă mâinile cu săpun și apă cel puțin 20 de secunde sau curățați-le cu un dezinfectant de mâini pe bază de alcool.

Spălați riguros, la robinet, produsele alimentare neambalate, precum fructele sau legumele.

Recomandări generale privind igiena produselor alimentare

- Spălați-vă bine mâinile cu săpun și apă cel puțin 20 de secunde înainte de a pregăti orice fel de mâncare.
- Folosiți tocătoare separate pentru carne și pește nepreparate.
- Gătiți alimentele la temperatura recomandată.
- Ori de câte ori este posibil, păstrați alimentele perisabile refrigerate sau congelate și urmăriți-le data de expirare.
- Încercați să reciclați sau aruncați deșeurile alimentare și ambalajele în mod adecvat și în condiții salubre, evitând acumularea de deșeuri care ar putea atrage dăunătorii.
- Spălați-vă mâinile cu săpun și apă cel puțin 20 de secunde înainte de a mânca și asigurați-vă că și copiii dumneavoastră vă urmează exemplul.
- Folosiți de fiecare dată ustensile și farfuri curate.