

***Intervenții
nutriționale în
grădinițe***

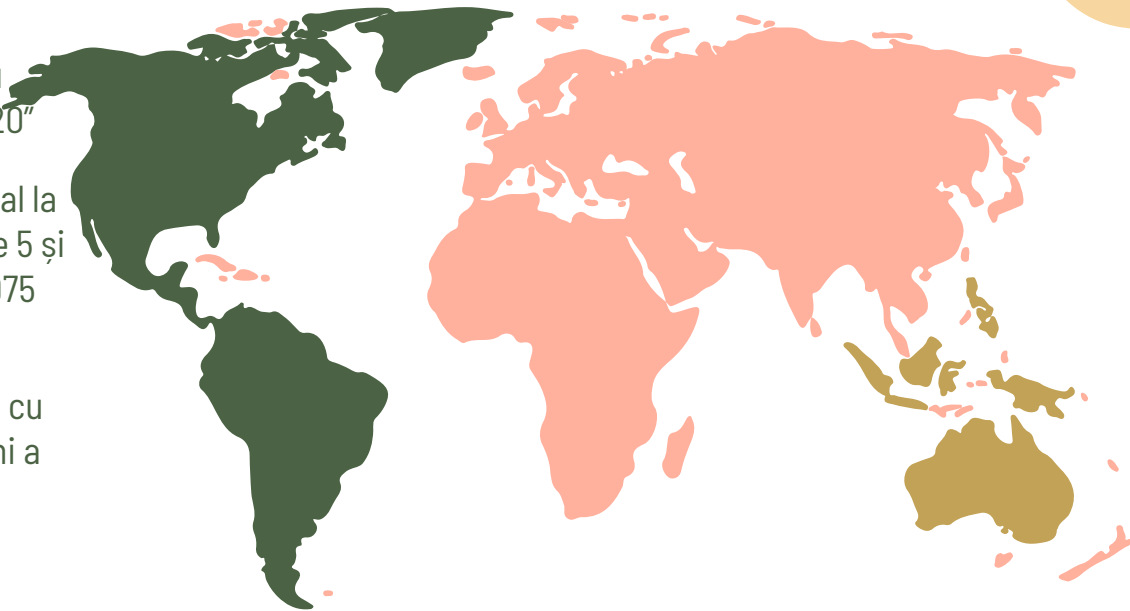
Asist.univ.drd.dietetician Martin-Hadmaș Roxana Maria

Incidența excesului ponderal

● „39 de milioane de copii cu vârstă mai mică de 5 ani erau cu exces ponderal în anul 2020”

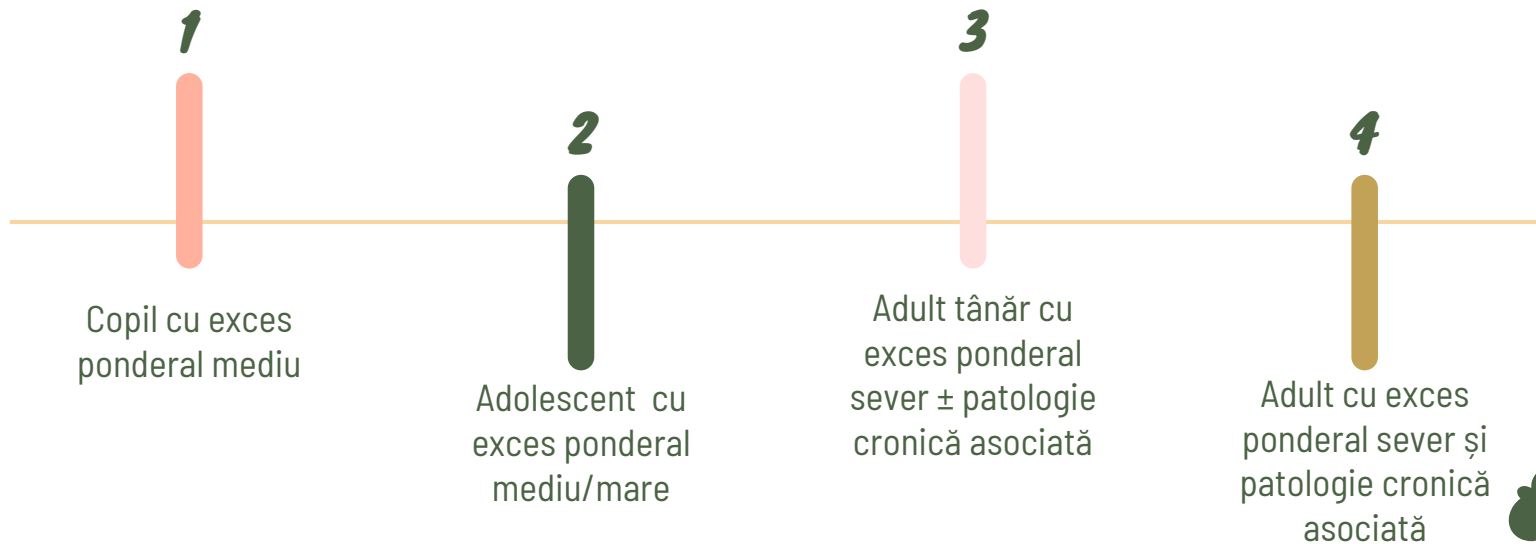
● „Prevalența excesului ponderal la copiii cu vârstă cuprinsă între 5 și 19 ani a crescut de la 4% în 1975 la peste 185 mil în anul 2016 ”

● „Prevalența obezității la copiii cu vârstă cuprinsă între 5 și 19 ani a crescut de la 1% în 1975 la 124 milioane în anul 2016”



WHO

Evoluția excesului ponderal



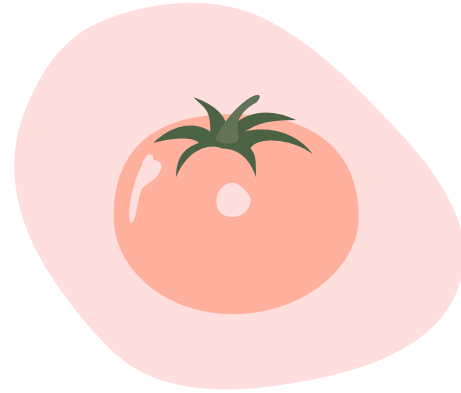
Cauzele excesului ponderal





Cauze

- Nutriția dezechilibrată a mamei pe perioada sarcinii
- Alimentația deficitară în primele luni de viață
- Diversificarea precoce a alimentației sugarului
- **Alimentația dezechilibrată din instituțiile de învățământ**
- Lipsa educației nutriționale la părinte, copil și personalul din instituțiile de învățământ
- Lipsa activității fizice
- Legislația incertă



Obezitatea la copil



Indicatori antropometrici

1. **Lungimi**
2. Diametre
3. **Perimetre**
4. Aliniamente și deviații
5. Simetrii și asimetrii
6. Flexometrii
7. Dinamometrii
8. Goniometrii
9. **Plicometrii**
10. **Adipometrii**
11. **Ponderalometrii**
12. Volumetrii
13. Motometrii

Date de interes

- Rapid, simplu, în cabinetul de medicină școlară/medicină de familie/pediatrie/cabinet de dietetică

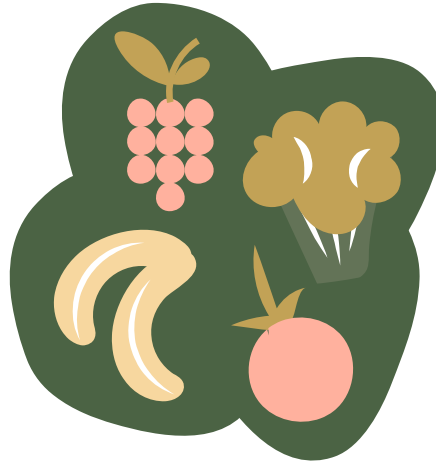
Greutatea

- Cântar/analizator corporal
- A jeun/după repaus alimentar de minim 8 ore
- Vestimentație minimă

ACURATEȚE

Talia

- În orice moment al zilei
- Taliometru portabil/fix/de perete
 - Fără încălțăminte



Vârsta

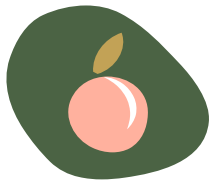
- Exprimată în luni

Sexul

Date medicale

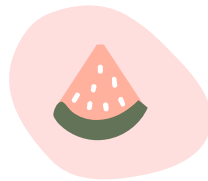


Interpretarea datelor



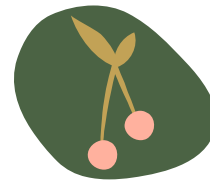
Percentile

Greutate pentru vârstă și sex
Înălțime/lungime pentru vârstă și sex
Greutate pentru vârstă și sex



Scor Z

Pentru greutate
Pentru lungime/înălțime
Pentru raportul
greutate/statură



?IMC?

După vârsta de 2 ani, prin
raportare la vârstă și sex –
percentile și/sau scor Z



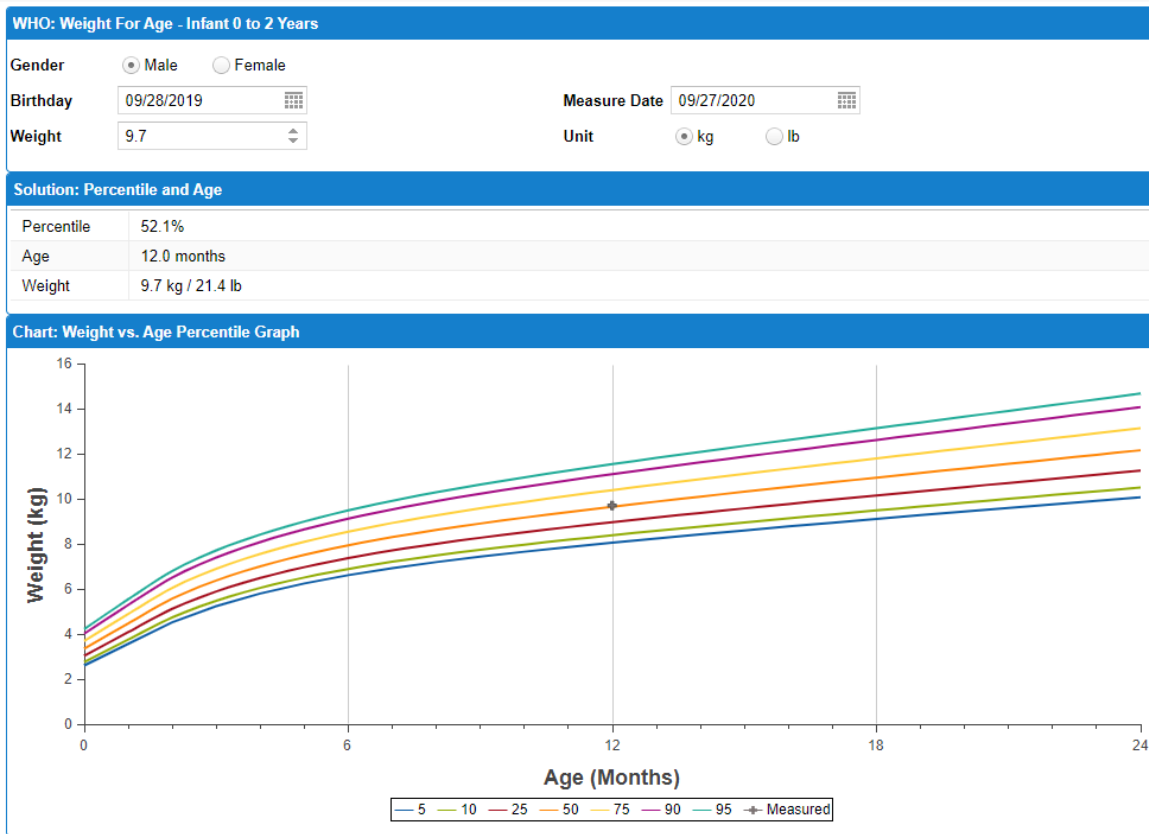


Lungime pentru vârstă





Greutate pentru vârsta





Greutate pentru statură

CDC: Weight For Stature - Child 2 to 20 Years

Gender ☒ Male ☐ Female

Stature

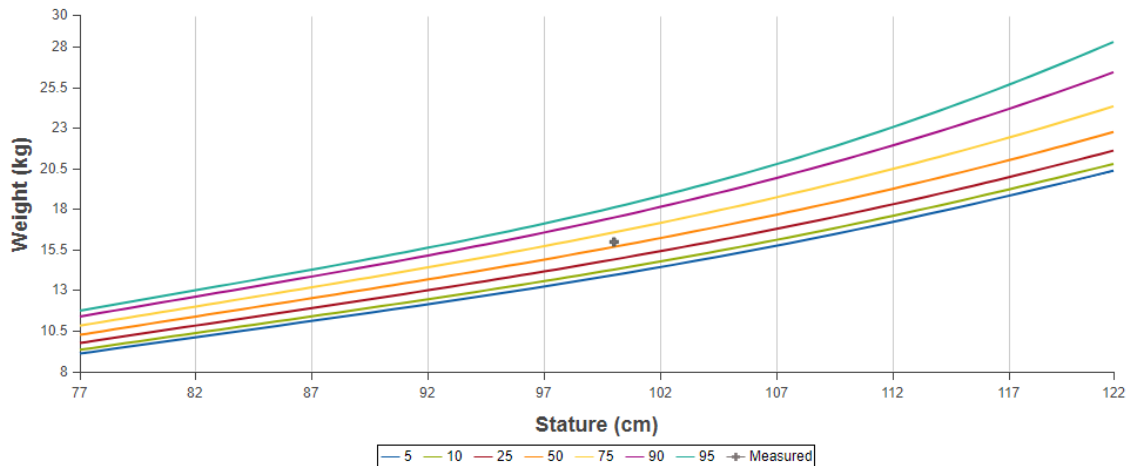
Weight

Unit ☒ cm/kg ☐ in/lb

Solution: Percentile Length and Weight

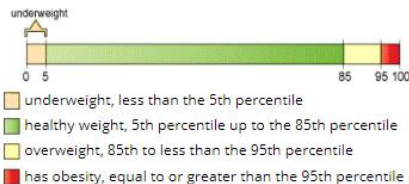
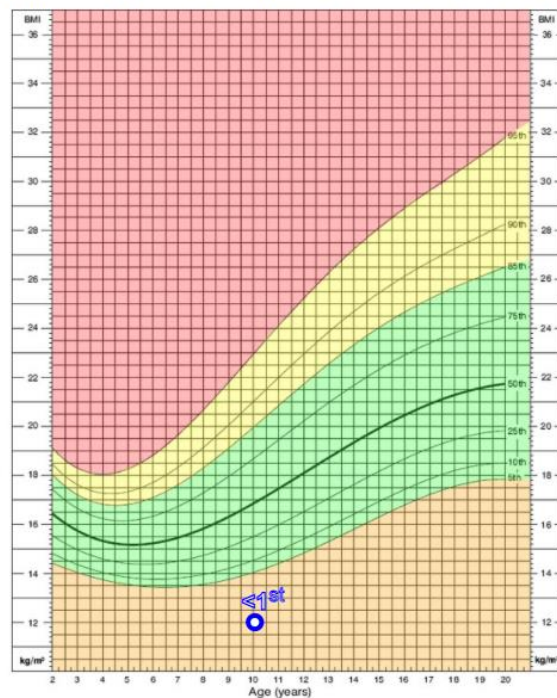
Percentile	59.4%
Stature	100.0 cm / 39.4 in
Weight	16.0 kg / 35.3 lb

Chart: Weight vs. Stature Percentile Graph





Body mass index-for-age percentiles: Girls, 2 to 20 years



Grafice de creștere

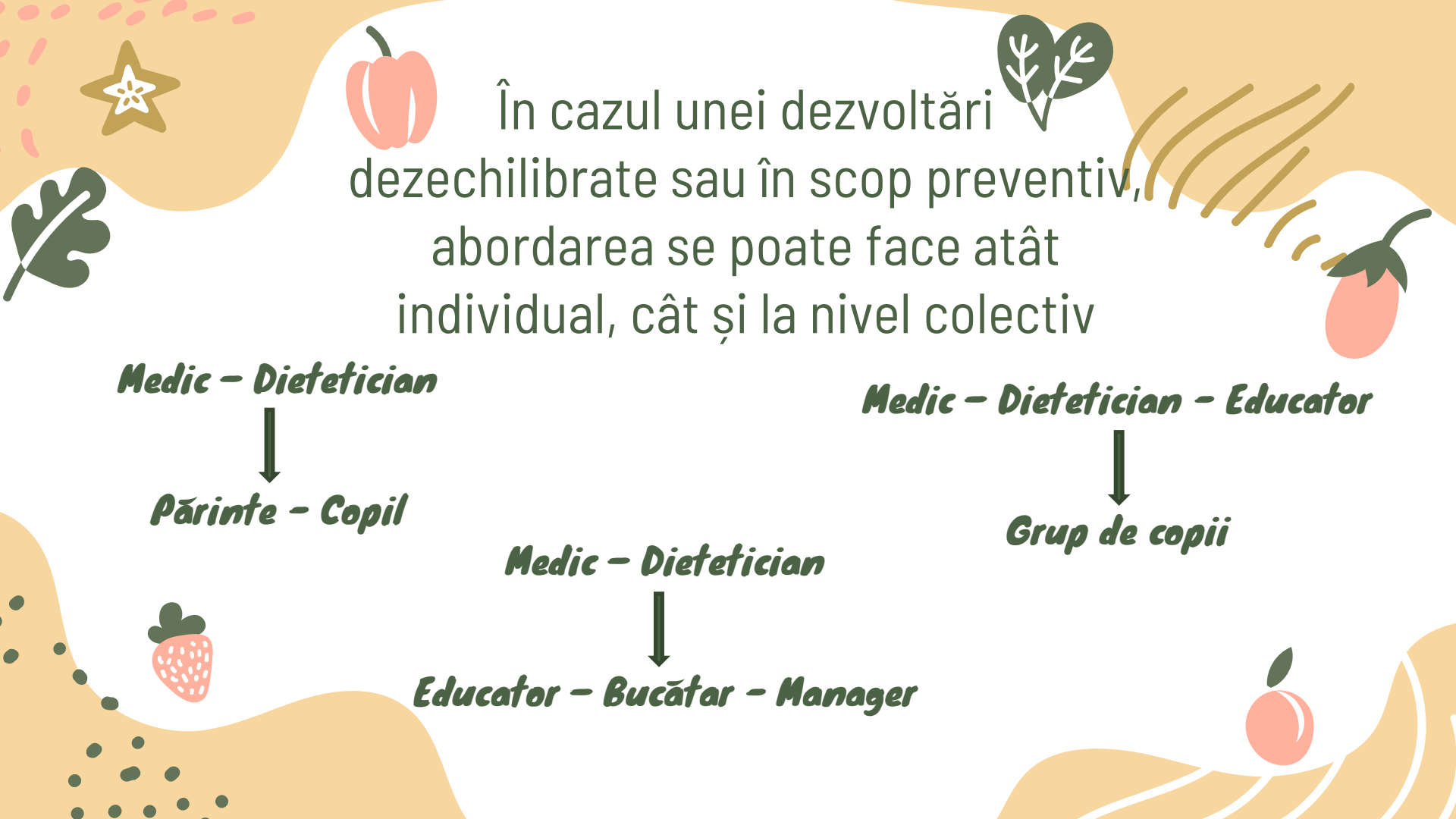




Evaluarea datelor antropometrice

24 months, female

	Value Imperial		%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	12	26 lb 7.3 oz	48%	-0.04	12.05
Head (cm)	47	18.50 in	37%	-0.34	47.5
Length (cm)	85	33.46 in	41%	-0.22	85.8
Wt-for-Len (kg)			63%	0.34	11.68



În cazul unei dezvoltări
dezechilibrate sau în scop preventiv,
abordarea se poate face atât
individual, cât și la nivel colectiv

Medic – Dietetician



Părinte – Copil

Medic – Dietetician



Educator – Bucătar – Manager

Medic – Dietetician – Educator



Grup de copii

Evaluarea planului alimentar

- Chestionarul de frecvență alimentară
- Istoricul alimentar
- Jurnalul alimentar
- **Bilanțul alimentar**
- **Calculul de valori nutriționale**



***LISTA ALIMENTELOR
NERECOMANDATE
PREȘCOLARILOR ȘI
ȘCOLARILOR***





Alimente cu conținut mare de zaharuri*

peste 15 g zaharuri/100g produs
prăjituri, bomboane,
acadele, alte produse similare



Alimente cu conținut mare de grăsimi

peste 20 g grăsimi /100 g produs,
din care, cumulativ:

grăsimi saturate peste 5 g/ 100 g produs:
acizi grași trans peste 1g/100g produs

hamburgeri, pizza, produse tip patiserie, alimente preparate prin prăjire, maioneze,
margarină, brânză topită, brânzeturi tartinabile cu conținut de grăsime peste 20%,
mezeluri grase

**Alimente cu conținut mare de sare
peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6g sodiu/100g produs)**

chips-uri, biscuiți sărați, covrigei sărați
sticks-uri sărate, snacks-uri, alune sărate
semințe sărate, brânzeturi sărate, alte produse similare

Băuturi răcoritoare**

=orice tip de băuturi răcoritoare, cu excepția apei potabile îmbuteliate
sau a apei minerale îmbuteliate





Alimente cu conținut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare

Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare
orice tip de aliment care, prin conținut, aduce un aport de calorii de peste
300 kcal pe unitate de vânzare

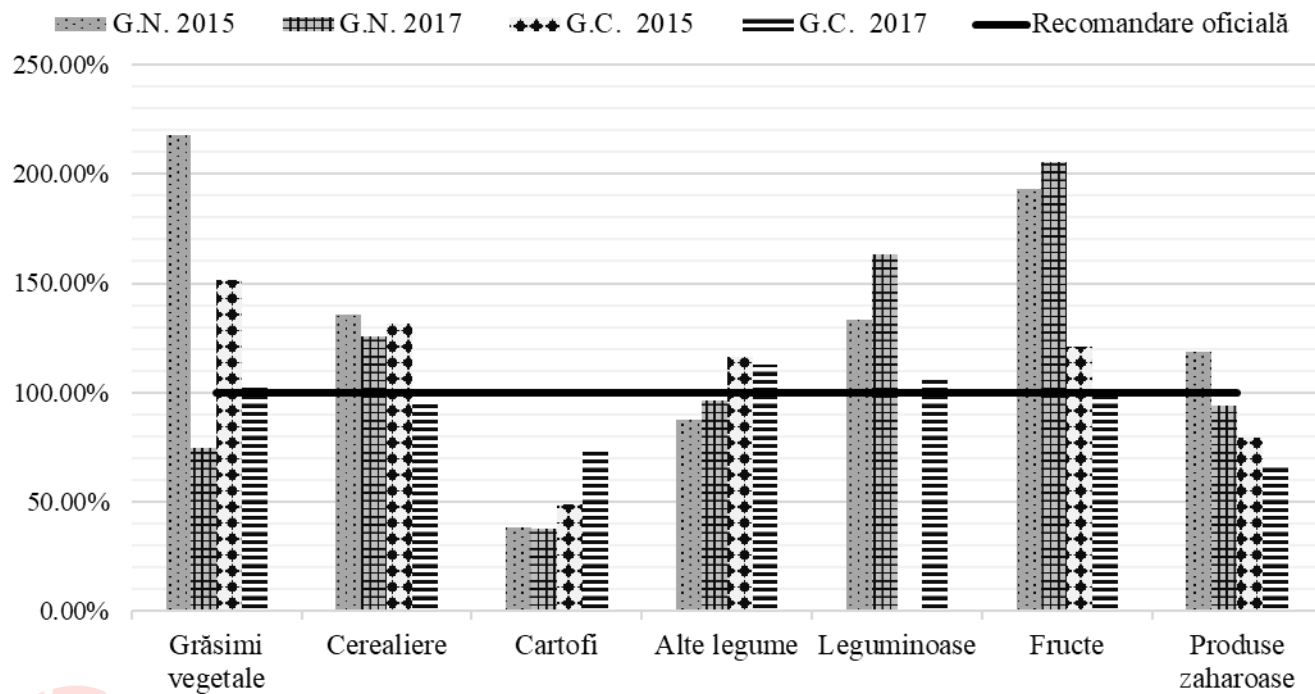
Alimente vrac

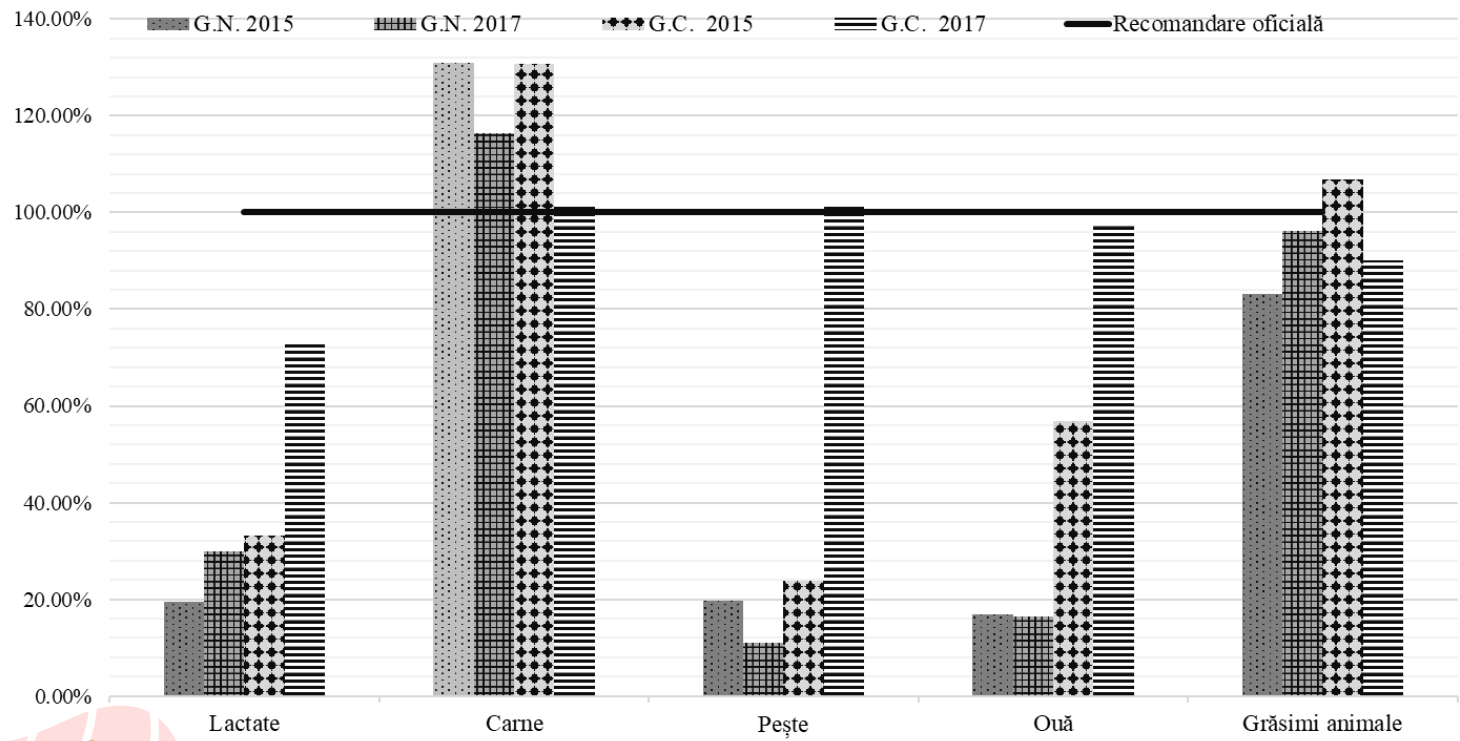
Sandvișuri neambalate
Alimente neetichetate sau neambalate = Alimente care nu respectă
prevederile HG nr. 106/2002 privind etichetarea alimentelor, cu
modificările și completările ulterioare

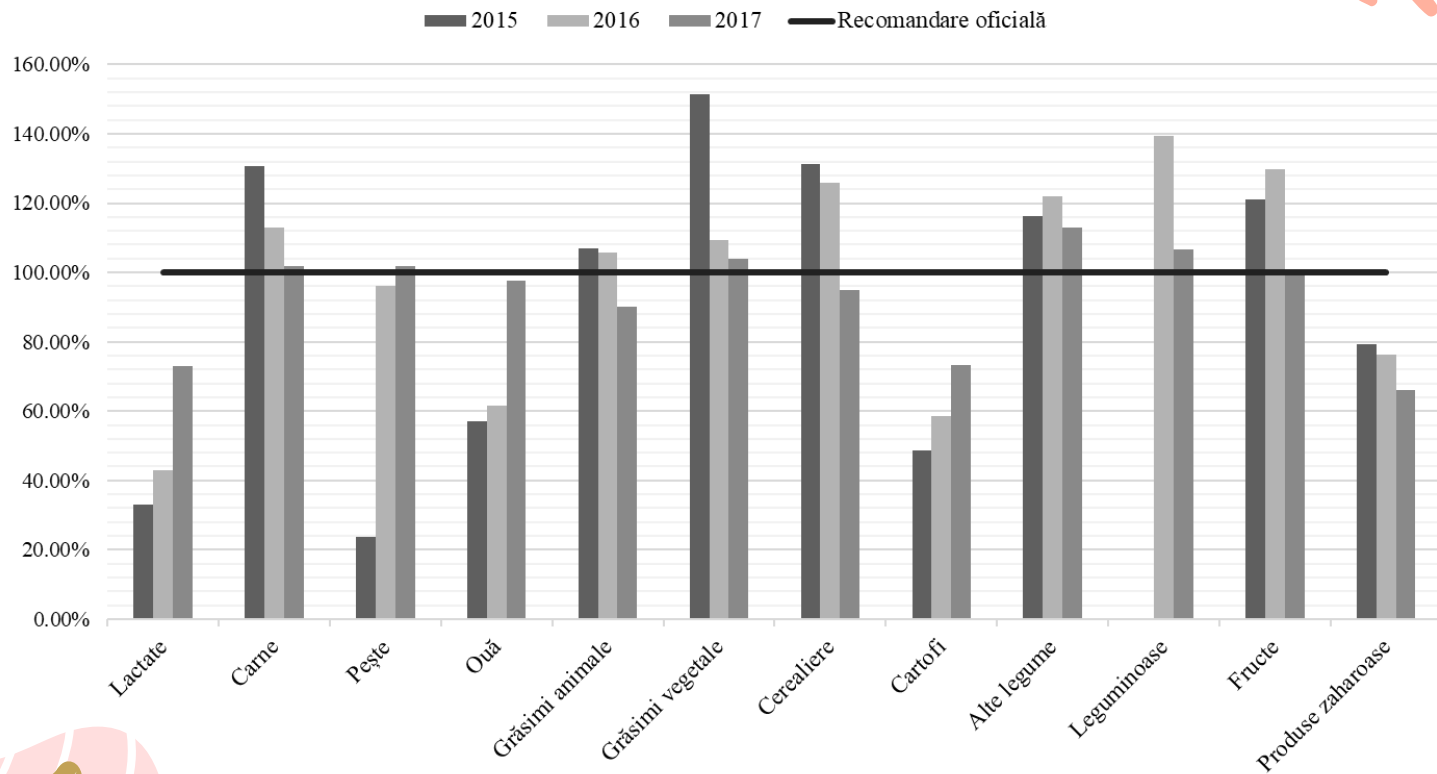
Intervenții în Tg. Mureș

1. Intervenție izolată într-o grădiniță de stat
2. Evaluare calitativă și cantitativă a meniului din toate grădinițe PP – BA din oraș
3. Evaluare raport calitate – buget în 15 grădinițe din oraș
4. Evaluare comparativă: Grădiniță de stat (7 ron) vs Privată (12 ron)
4. Studiu pilot 1-1 cu intervenție dietetică de 12 luni
5. Colaborare cu ISJ Mureș 2018 – prezent









Alimentația din grădinițe: responsabili

Bucătari

Manageri

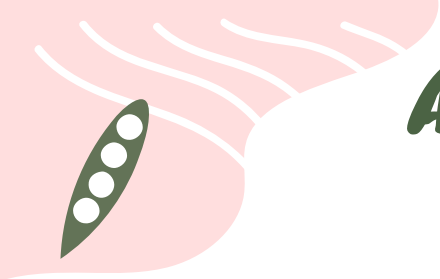
*Personal
medical școalar*

Statul

Dietetician

Părinte

Educator





*Alimentația din
grădinițe poate să
fie mai bună!*