

Este sănătoasă carnea pentru copii? Ce spun specialiștii despre cantități și alegeri corecte



“Este cu adevărat sănătoasă carnea de pui pentru copilul meu?”, “Oare mănâncă suficient?” sau “Am ales corect alimentele care îi asigură o dietă cât mai diversificată?” sunt întrebări ce apar tot mai des în rândul părinților, de la începutul diversificării și până în adolescență. Ca părinte, știi că o alimentație echilibrată, care include surse variate de nutrienți, de la proteine de calitate, până la legume, fructe, cereale integrale și grăsimi sănătoase este esențială pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

În practică, însă, lucrurile nu sunt întotdeauna atât de simple. Iar atunci când începi să te informezi mai mult, descoperi rapid că există opinii diferite, uneori chiar contradictorii, mai ales când vine vorba despre alimente frecvent consumate, precum [carnea de pui](#). Deși carnea de pui rămâne unul dintre cele mai consumate alimente, peste 80% dintre români declară că o includ în mod regulat în dietă, în timp ce 1 din 5 își exprimă îngrijorarea legată de impactul metodelor de creștere asupra sănătății. În același timp, mulți recunosc că nu au suficiente informații pentru a face alegeri corecte, ceea ce alimentează incertitudinea și deschide calea către mituri sau percepții eronate.

Din fericire, dincolo de percepții și de volumul mare de informații, există repere clare oferite de specialiști. Așa cum explică **dr. Steluța Boroghină**, „*deși, în ultimii ani, au apărut multe mituri legate de consumul de carne de pui, iar părinții sunt adesea confuzi, din perspectiva nutriției pediatrice, răspunsul este unul clar: copiii au nevoie de proteine de calitate pentru o dezvoltare armonioasă. Eliminarea cărnii din alimentație poate crește riscul de carențe nutriționale (în special proteine complete, fier, vitamine din complexul B și zinc), care pot afecta creșterea, dezvoltarea neurologică, imunitatea, nivelul de energie și capacitatea de concentrare. De notat este faptul că trebuie să ne asigurăm că sursa de carne este una de calitate, sigură, cu trasabilitate completă, de la bob la furculiță.*”



Medic primar pediatru, medic specialist gastroenterolog și nutriționist, cadru didactic al Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București, cu peste 25 de ani de experiență în nutriție, microbiom și ultrasonografie, dr. Steluța Boroghină este una dintre vocile relevante în domeniul sănătății digestive pediatrice din România. De-a lungul carierei, a publicat numeroase studii științifice în reviste medicale de specialitate și a prezentat lucrări în cadrul conferințelor naționale și internaționale de profil. Activitatea sa științifică a fost recunoscută în 2018, în cadrul Congresului Național al Societății Române de Gastroenterologie, Hepatologie și Nutriție Pediatrică.

Pornind de la întrebările pe care le au cel mai des părinții, de la „*Este importantă carnea de pui în alimentația copiilor?*” până la „*Câtă carne ar trebui să mănânce un copil?*”, dr. Steluța Boroghină a avut amabilitatea de a ne oferi câteva repere clare și ușor de aplicat în viața de zi cu zi:

1. [De ce este carnea de pui importantă în alimentația copiilor](#)
2. [Câtă carne de pui este potrivită pentru copii, în funcție de vârstă](#)
3. [Carnea de pui în alimentația copiilor: mituri frecvente și explicații utile](#)
4. [Întrebări frecvente despre carnea de pui în alimentația copiilor](#)

Pe scurt despre carnea de pui în alimentația copiilor

- Carnea de pui poate face parte din alimentația copiilor, fiind o sursă de proteine de calitate, ușor de digerat și adaptată nevoilor de creștere.
- Proteinele complete și fierul hemic din carne susțin dezvoltarea fizică, cognitivă și imunitatea.
- Contrar unor mituri frecvente, utilizarea hormonilor este interzisă la nivelul Uniunii Europene, iar administrarea antibioticelor este strict reglementată. În plus, controalele periodice asigură respectarea acestor norme, astfel încât carnea de pui care ajunge pe piață este sigură pentru

consum.

- Lichidul din caserolă sau din timpul gătitului este normal, deoarece apa face parte din structura naturală a cărnii.
- Cantitatea potrivită de carne de pui pentru un copil diferă în funcție de vârstă, iar echilibrul alimentar rămâne esențial.
- O alimentație variată, care include proteine de calitate, legume, fructe, cereale integrale și grăsimi sănătoase, susține dezvoltarea armonioasă a copilului.

De ce este carnea de pui importantă în alimentația copiilor?

Alimentația copiilor influențează direct felul în care aceștia cresc și se dezvoltă, de la primii ani de viață până în adolescență, iar aportul de **proteine de calitate** și alți nutrienți esențiali contribuie la o alimentație echilibrată. Totodată, calitatea proteinei contează, deoarece nu toate sursele oferă același aport nutritiv. Copiii au nevoie de proteine complete, care conțin toți aminoacizii esențiali necesari creșterii, iar sursele de origine animală, precum carnea, peștele, ouăle sau lactatele, furnizează aceste proteine într-un profil echilibrat, ușor de utilizat de către organism.

Dintre aceste opțiuni, **carnea de pui** este una dintre cele mai frecvent incluse în alimentație, datorită modului în care se adaptează firesc și ușor nevoilor celor mici. Gustul său relativ neutru, textura fragedă și modul simplu de preparare o fac potrivită pentru diferite etape de vârstă, inclusiv în perioada diversificării, atunci când mulți părinți aleg *primul pui pentru puiul lor*.

Știați că?

Proteinele sunt esențiale pe tot parcursul perioadei de creștere, iar rolul lor continuă pe durata întregii vieți. În organism, acestea se descompun în aminoacizi care contribuie la formarea oaselor, mușchilor și pielii, fiind implicați în producerea enzimelor și a hormonilor. De asemenea, susțin sistemul imunitar și procesele de refacere ale organismului.

În plus, pe lângă aportul de proteine, carnea aduce și nutrienți importanți pentru dezvoltare. Fierul hemic, prezent în carne, se absoarbe mai eficient decât fierul din surse vegetale și contribuie la formarea globulelor roșii și la transportul oxigenului în organism. Alături de vitamina B12, care susține funcționarea sistemului nervos, și de zinc, implicat în creștere și imunitate, acest aport devine esențial în perioadele de dezvoltare.

În copilărie, necesarul de fier este mai ridicat, iar un aport insuficient poate duce în timp la apariția deficitului de fier și a anemiei feriprive, una dintre cele mai frecvente carențe nutriționale la nivel global. Aceste dezechilibre influențează

nivelul de energie, dezvoltarea cognitivă și modul în care organismul răspunde la infecții.

În aceeași direcție, doamna dr. Steluța Boroghină subliniază că: *“Părinții nu trebuie să evite carnea din alimentația copiilor, ci să o aleagă corect și să o integreze într-o alimentație echilibrată.”*

Din fericire, o alimentație echilibrată a copilului se construiește zi de zi, prin alegeri simple, care se pot integra ușor în rutina familiei.



Câtă carne de pui este potrivită pentru copii?

Necesarul de proteine variază pe parcursul creșterii, în funcție de vârstă, greutate și nivelul de activitate fizică. În copilărie și adolescență, acest aport este important pentru susținerea dezvoltării, de la formarea masei musculare până la funcționarea sistemului nervos.

Necesarul proteic la copii se exprimă de obicei în g/kg/zi și scade progresiv cu vârsta, deoarece ritmul de creștere devine mai lent.

Vârsta	Necesar proteic aproximativ
0-6 luni	1.52 g/kg/zi

7-12 luni	1.2 g/kg/zi
1-3 ani	1.05 g/kg/zi
4-8 ani	0.95 g/kg/zi
9-13 ani	0.95 g/kg/zi
14-18 ani	0.85 g/kg/zi

Aceste valori sunt apropiate de recomandările OMS/EFSA/IOM pentru copii sănătoși.

Necesarul poate crește în:

- * prematuritate
- * malnutriție
- * boli inflamatorii intestinale
- * boală celiacă activă
- * arsuri
- * infecții severe
- * sport intensiv la adolescenți

Exemple practice:

Copil 1 an	Copil 4 ani	Adolescent 15 ani
* greutate: 10 kg * necesar: ~1.2 g/kg * total ≈ 12 g proteine/zi	* greutate: 16 kg * necesar: ~0.95 g/kg * total ≈ 15 g/zi	* greutate: 55 kg * necesar: ~0.85 g/kg * total ≈ 47 g/zi

Aceste valori se referă la totalul de proteine din alimentație. Carnea de pui poate acoperi o parte importantă din acest necesar, mai ales atunci când este integrată într-un meniu variat, alături de alte surse precum ouăle, lactatele sau leguminoasele.

Pentru copiii activi, care practică sport în mod regulat, necesarul de proteine poate fi ușor mai ridicat, în funcție de nivelul de efort și de ritmul de creștere.

Vârsta	Exemple de surse
0-1 ani (bebeluși)	Lapte matern, formule de lapte, carne de pui după 6 luni
1-3 ani	laurt, ouă, carne de pui, fasole

4-8 ani	Carne de pui, pește, brânză, linte
9-13 ani	Carne de pui, ouă, pește, leguminoase
14-18 ani (fete)	Carne de pui, pește, lactate, ouă, leguminoase
14-18 ani (băieți)	Carne slabă precum carnea de pui, ouă, pește, leguminoase

Cum privim corect carnea de pui în alimentația copiilor: mituri frecvente și explicații utile

Într-un context în care există multe opinii diferite despre alimentație, este firesc ca părinții să aibă întrebări sau rezerve atunci când vine vorba despre carnea de pui pe care o oferă copiilor. O parte dintre aceste îngrijorări pornesc din informații incomplete sau din generalizări care nu reflectă întotdeauna realitatea. De aceea, câteva clarificări pot ajuta la o înțelegere mai echilibrată.

MIT 1: Antibioticele și carnea de pui

Există mitul fals că există reziduuri de antibiotice în carnea de pui comercializată în magazine, însă ADEVĂRUL e altul. În Uniunea Europeană, acestea pot fi administrate doar în scop curativ, atunci când există o afecțiune confirmată și sub supraveghere veterinară strictă. După tratament, există o perioadă obligatorie de așteptare înainte ca păsările să fie sacrificate și să ajungă în circuitul alimentar. Acest interval permite eliminarea completă a medicamentelor din organismul păsării⁷. Respectarea procesului este reglementată strict la nivel european și național, prin norme precum Regulamentul (CE) nr. 37/2010 și legislația sanitar-veterinară aplicabilă. În plus, există programe anuale de monitorizare a reziduurilor coordonate la nivelul Uniunii Europene. În România, ANSVSA prelevează anual mii de probe direct din ferme și abatoare, iar analizele sunt realizate în laboratoare acreditate. Rezultatele confirmă constant că produsele din carne de pasăre aflate pe piață respectă cerințele de siguranță alimentară. La baza acestor practici stă principiul „One Health”, care leagă sănătatea oamenilor, a animalelor și a mediului și susține o abordare responsabilă în fiecare etapă a producției.

MIT 2: Hormoni de creștere

Există mitul fals că puilor din ferme li se administrează hormoni de creștere, însă ADEVĂRUL e altul. Administrarea substanțelor cu acțiune hormonală în creșterea păsărilor este interzisă în toate statele Uniunii Europene. Acest lucru este reglementat prin Directiva 96/22/CE și prin legislația aplicată la nivel național,

precum Ordinul 199/2006 și Ordinul 8/2009, care interzic utilizarea hormonilor, a substanțelor tireostatice și a compușilor betaagonici în fermele de păsări.

Respectarea acestor reguli este verificată constant de autoritățile veterinare, prin inspecții și analize realizate fără preaviz. Conform prevederilor ANSVSA, inspectorii prelevează anual probe din abatoare și din produsele aflate pe piață pentru a depista eventuale reziduuri. Rezultatele publicate arată constant că produsele din carne de pui provenite de la producătorii din România nu conțin substanțe hormonale, aspect confirmat și de Uniunea Crescătorilor de Păsări din România (UCPR).

MIT 3: Injectare cu apă

Există mitul fals că în se injectează apă în carnea de pui, însă ADEVĂRUL e altul. Apa există în mod natural în orice tip de carne, inclusiv în carnea de pui, unde țesutul muscular conține în mod normal aproximativ 75% apă. În plus, carnea de pui conține circa 20% proteine, lipide și minerale. Acest conținut natural oferă frăgezime, succulență și aromă cărnii.

Pentru a menține siguranța și prospețimea produsului, carnea este răcită imediat după sacrificare. Procesul de răcire se realizează prin dușare cu aer, metodă ce poate duce la o absorbție minimă de apă, însă acest lucru este strict reglementat la nivel european. Regulamentul (CE) nr. 543/2008 stabilește limite clare pentru conținutul total de apă: până la 2% pentru puii răciți prin metode de răcire cu aer rece și dușare cu apă, respectiv între 3,4% și 4,15% pentru anumite categorii de produse congelate. Aceste valori sunt monitorizate constant în abatoare, rezultatele fiind păstrate timp de un an pentru audit și control oficial.

Lichidul ușor roz care poate fi observat uneori în caserolă este rezultatul eliberării apei din țesuturi în timpul păstrării la rece. Acest proces este firesc pentru orice tip de carne proaspătă și ține de evoluția naturală a cărnii pe durata termenului de valabilitate. Același fenomen apare și în timpul gătitului: sub acțiunea temperaturii, structura proteinelor se modifică, iar o parte din apa reținută natural este eliberată. Este un fenomen normal și apare indiferent de metoda de preparare. Cantitatea de lichid poate varia în funcție de calitatea cărnii, prospețime, modul de ambalare sau temperatura de gătire, fără să indice o calitate mai slabă a produsului.

MIT 4: Copiii nu au nevoie de carne sau de surse animale de proteine

Este un mit fals, bazat pe o idee recentă, vehiculată mai ales în contextul în care se vorbește tot mai mult despre alimentația bazată pe plante, însă ADEVĂRUL e altul. În realitate, alimentația copiilor trebuie să acopere necesarul de nutrienți

esențiali pentru creștere și dezvoltare, nu doar aportul caloric. Proteinele vegetale pot face parte din alimentația zilnică, însă ele nu oferă toți aminoacizii esențiali. În același timp, sursele de origine animală, precum [carnea de pui](#), furnizează proteine complete, într-un profil echilibrat, ușor de utilizat de către organism.

Un aspect important este și aportul de fier. Fierul din surse vegetale se absoarbe mai greu, în timp ce fierul hemic, prezent în carne, are o biodisponibilitate mai ridicată. În copilărie, când necesarul de fier este crescut, acest lucru influențează nivelul de energie, dezvoltarea cognitivă și funcționarea sistemului imunitar.

De aceea, alimentația copilului se construiește în jurul varietății și al echilibrului, prin includerea mai multor surse de proteine și nutrienți, adaptate vârstei și nevoilor sale.

MIT 5: Carnea nu este potrivită pentru copii

Este o îngrijorare frecventă, mai ales în rândul părinților care încearcă să aleagă alimente cât mai ușor de tolerat și echilibrate pentru cei mici. În practică, carnea slabă de pui, gătită corect și adaptată vârstei copilului din punct de vedere al calității, dimensiunii și al tipului, este bine tolerată datorită gusului neutru și se digeră ușor. Tocmai de aceea este introdusă încă din perioada diversificării, pentru aportul de proteine de calitate și fier.

În ceea ce privește greutatea, creșterea în exces este influențată de alimentația în ansamblu și de stilul de viață. Consumul de carne slabă, precum [carnea de pui](#), integrat într-un meniu echilibrat, nu este asociat cu apariția obezității. În schimb, dezechilibrele alimentare apar mai frecvent în contextul consumului ridicat de produse ultraprocesate, al aportului crescut de zahăr și al unui exces caloric constant.

În concluzie, carnea de pui își găsește locul într-o alimentație sănătoasă a copilului, atunci când este aleasă cu atenție și integrată în cantități potrivite. De la momentul în care alegi *primul pui pentru puiul tău* și până la mesele obișnuite ale familiei, alimentația copilului se construiește din alegeri simple, care se repetă zi de zi și devin parte din rutina familiei. Pentru părinți, echilibrul din farfurie și varietatea alimentelor, de la proteine de calitate, precum carnea de pui, până la legume, fructe, cereale integrale și grăsimi sănătoase, rămân repere importante pentru o dezvoltare armonioasă.

În timp, acestea devin alegeri naturale și îl ajută pe copil să își construiască o relație echilibrată cu mâncarea, bazată pe diversitate și responsabilitate.

Întrebări frecvente despre carnea de pui în alimentația copiilor

1. De la ce vârstă poate fi introdusă carnea de pui în alimentația copilului?

Carnea de pui poate fi introdusă încă din perioada diversificării, după vârsta de 6 luni, bine gătită și adaptată texturii potrivite pentru copil. Pentru a decide momentul cel mai potrivit, conform dezvoltării copilului dumneavoastră, fătuți-vă cu medicul pediatru.

2. Este carnea de pui ușor de digerat pentru copii?

Da, carnea de pui este ușor de digerat, dar trebuie preparată corect termic și adaptată ca dimensiune pentru vârsta copilului, fiind una dintre primele opțiuni recomandate în diversificarea alimentației celor mici.

3. Cât de des poate mânca un copil carne de pui?

Carnea de pui poate fi inclusă de câteva ori pe săptămână, în cadrul unei alimentații variate, alături de alte surse de proteine precum peștele, ouăle sau leguminoasele. Puteți să vă sfătuiți cu medicul pediatru sau cu un nutriționist, pentru a crea „meniul” potrivit pentru copilul dumneavoastră.

4. Carnea de pui conține hormoni sau antibiotice?

Răspunsul scurt, pentru produsele de la producători locali mari, cu reputație bună, este: Nu. Utilizarea hormonilor este interzisă la nivelul Uniunii Europene, iar administrarea antibioticelor este strict reglementată și monitorizată prin controale periodice.

5. De ce este important fierul din carnea de pui pentru copii?

În special pulpele de pui (așa numita „carne roșie” de pui), conțin fier hemic, care se absoarbe mai eficient în organism și contribuie la formarea globulelor roșii, la transportul oxigenului și la susținerea dezvoltării cognitive.

6. Este normal lichidul din caserola de carne de pui?

Da, este normal. Acesta provine din apa naturală din țesuturile cărnii și poate apărea atât în ambalaj, cât și în timpul gătirii. Cantitatea acestuia depinde însă de calitatea produsului, de prospețimea acestuia și de modul în care este manipulat și depozitat. În cazul cărnii de pui de calitate, provenite din surse controlate, de la bob la furculiță, acest lichid este redus ca și cantitate, fiind un fenomen natural care nu afectează siguranța sau valoarea nutritivă a produsului.

7. Carnea de pui poate duce la creșterea în greutate?

Consumul de carne de pui, integrat într-o alimentație echilibrată, nu este asociat cu creșterea în greutate. Factorii care influențează acest aspect țin de alimentația generală și de stilul de viață.

Surse:

1. World Health Organization - *Healthy diet fact sheet*
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. MKOR. *Studiu privind consumul de carne de pui și percepția asupra bunăstării animalelor.*
<https://mkor.ro/portofoliu-marketing/studiu-consum-pui-bunastare-animala-free-animals/>
3. World Health Organization - *Feeding and nutrition of infants and young children. Guidelines for the WHO European Region*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4b0fe9d1-212d-4ca8-9531-05f8e773e72c/content>
4. Marangoni F, Corsello G, Cricelli C, Ferrara N, Ghiselli A, Lucchin L, Poli A. *Role of poultry meat in a balanced diet aimed at maintaining health and wellbeing: An Italian consensus document.* Food and Nutrition Research. 2015;59(1):1-11. DOI:10.3402/fnr.v59.27606, apud Kralik et al., 2017.)
5. Florescu L., Temneanu O.-R., Nistor N., Mîndru D.E. *Deficitul de fier și anemia prin deficit de fier – problemă globală de sănătate publică.* Revista Română de Pediatrie. 2016; LXV(3). https://rjp.com.ro/articles/2016.3/RJP_2016_3_RO_Art-03.pdf
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health - *Protein. The Nutrition Source.*
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/protein/>
7. European Poultry - *Responsible use of antibiotics “as little as possible but as much as needed”.*
<https://eu-poultry.eu/en/responsible-use-of-antibiotics-as-little-as-possible-but-as-much-as-needed/>
8. Uniunea Crescătorilor de Păsări din România (UCPR) - „*Niciun producător din România nu folosește hormoni în creșterea păsărilor.*”
<https://www.puterea.ro/ucpr-niciun-producator-din-romania-nu-foloseste-hormoni-in-cresterea-pasarilor/>