

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Prawidłowe zasady żywienia dzieci w wieku **1-3** lat

Nawyki żywieniowe utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania, dlatego tak istotna jest nie tylko cierpliwość i konsekwencja rodziców, ale także ustalenie czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia, jest to niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych.

Dieta dziecka powinna być:

- **urozmaicona** – pod względem doboru produktów spożywczych
- **uregulowana** – pod względem częstości i pory spożywania posiłków
- **umiarkowana** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków/potrav do potrzeb dziecka
- **z unikaniem** – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty)

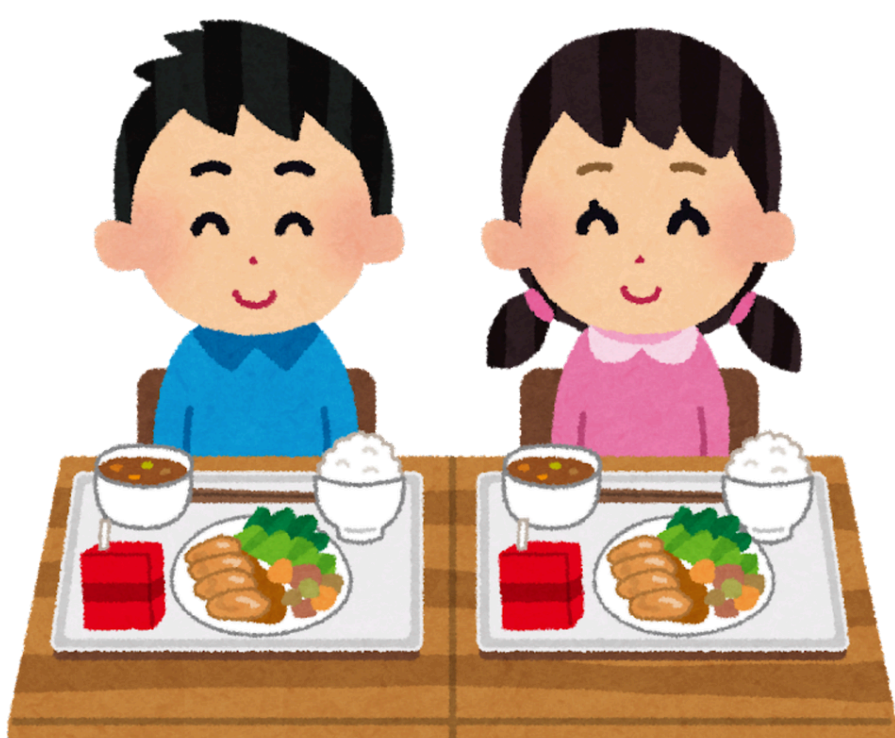
Podstawowe zasady karmienia małych dzieci:

- podawać posiłki odpowiednie do wieku
- utrzymywać 3-4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami
- nie podawać dziecku przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami
- ograniczyć czas karmienia do 30-35 minut
- zachęcać dziecko do samodzielnego jedzenia
- akceptować zachowania żywieniowe właściwe do wieku np. jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp.
- systematycznie wprowadzać nowe produkty/potravy/posiłki
- starać się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiać go nadmiernie.
- pamiętać by w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia wody – także w trakcie posiłków. polecana jest woda naturalna, źródłana, niskozmineralizowana. (ok 1300 ml/dobę)

Najczęstsze błędy w żywieniu małych dzieci:

- zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4-5), częste pojadanie
- utrzymywanie karmień nocnych powyżej 1. roku życia
- karmienie dzieci z butelki przez smoczek, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu
- małe urozmaicenie diety, które może być wynikiem lęku dziecka przed poznawaniem nowych smaków/produktów lub problemów z ich akceptacją (często warzyw oraz mięsa)
- braku czasu, a także braku cierpliwości rodziców/opiekunów do stopniowego przyzwyczajania dziecka do zróżnicowanego asortymentu produktów
- tendencja do podawania potraw o niewłaściwej konsystencji (nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie)
- niedostosowanie wielkości porcji do wieku i indywidualnego zapotrzebowania dziecka
- zbyt duża ilość cukru, którego źródłem może być dosładzanie potraw i napojów w domu oraz podawanie w nadmiarze soków na napojów słodzonych lub słodczy; predysponuje to między innymi do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia i zapaść
- nadmierne używanie soli

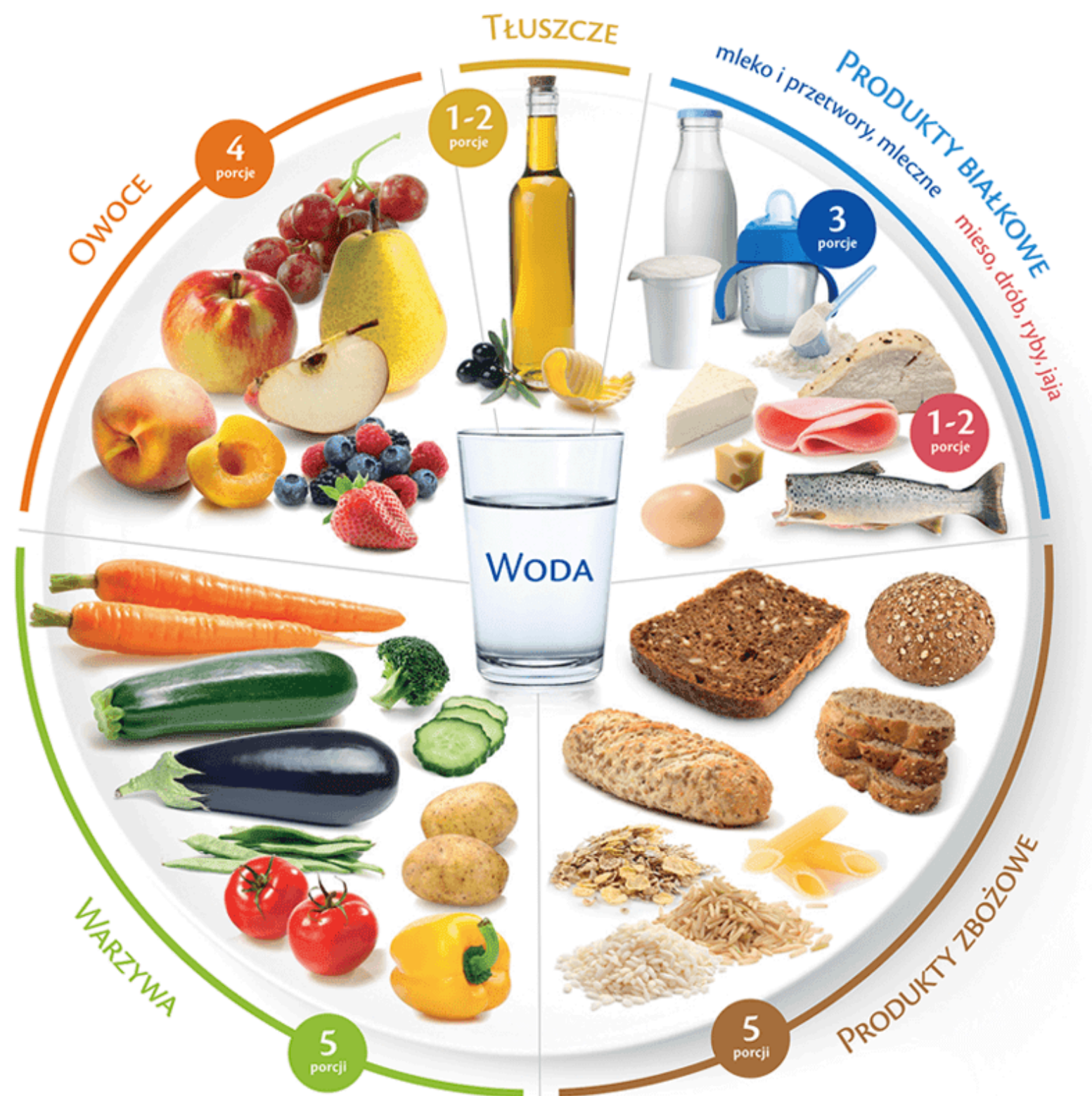
niewłaściwe jest traktowanie pokarmu w kategoriach nagrody czy kary; chwalenie dziecka za zjedzenie całej porcji posiłku lub ganień, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia



Podstawowa zasada dla rodziców:

RODZIC DECYDUJE O TYM, CO I KIEDY DZIECKO JE – DZIECKO DECYDUJE O TYM, ILE ZJE

Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy talerz żywieniowy, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.



Przykładowy dzienny jadłospis:

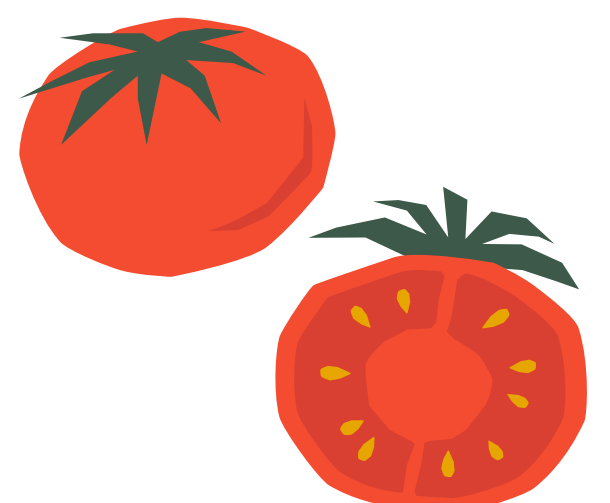
Śniadanie: ½ szklanki jogurtu naturalnego, kromka pieczywa pszenno - żytniego z masłem (niepełna łyżeczka), jajecznica (1 jajko), ogórek świeży (5-6 plasterków).

II Śniadanie: sałatka ze świeżych owoców: winogrona – 5 kulek (przepełowionych, bez pestek), 1/2 brzoskwini, 1 łyżka jogurtu naturalnego.

Obiad: zupa pomidorowa z przetartych pomidorów (szklanka) z drobnym makaronem (2 ugotowane łyżki); pulpet drobiowy z koperkiem, ziemniaki (1 mała sztuka) z koperkiem, marchewka gotowana z groszkiem (2 łyżki) i masłem (1/2 łyżeczki), kompot z jabłek lub woda.

Podwieczorek: ciasto biszkoptowe z jabłkami (porcja ok .50 g), woda mineralna niskozmineralizowana 1 szklanka.

Kolacja: kakao na mleku (szklanka + łyżeczka kakao), bułka grahamka (mała), masło (łyżeczka), polędwica sopocka (2 cienkie plasterki), ogórek kiszony (3-4 plasterki), pomidor (3-4 plasterki lub 2 pomidorki koktajlowe).



Grupa produktów	Przykładowe wielkości porcji
Produkty białkowe 4-5 porcji	
Produkty białkowe mleczne 3 porcje:	1 szklanka mleka płynnego 2-3,2% tłuszczu 1 szklanka mleka modyfikowanego typu junior 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 łyżeczki twarożku lub białego sera 1 plaster lub łyżeczka tartego żółtego sera
Produkty białkowe inne 1-2 porcje	1 cienki plaster chudej wędliny 1/2 filet piersi z kurczaka cienki plaster pieczonego schabu 1/2 filet z ryby 1/2 jajka
Produkty zbożowe 5 porcji	1/2 bułki pszennej lub 1 kromka jasnego chleba 1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka razowego chleba 1/2 szklanki płatków zbożowych 2-3 łyżki gotowanej kaszy, makaronu lub ryżu 1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biskoptu
Warzywa 5 porcji	warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki lub gotowanej dyni warzywa białe: 1 ziemniak, 1/2 szklanki białej kapusty kiszanej, szklanka gotowanej cukinii lub kalafiora warzywa czerwone: 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, 1-2 łyżki gotowanych buraczków lub czerwonej kapusty
Owoce 4 porcje	owoce ółto-pomarańczowe i białe: jabłko, gruszka, morele (3 sztuki) mała brzoskwinia, 1/2 banana owoce fioletowo-purpurowe: 1/2 szklanki porzeczek, jagód owoce czerwone: 1/2 szklanki malin 1/2 szklanki soku ze świeżych owoców
Tłuszcze 1-2 porcji	1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego 1 łyżeczka masła

