Poradnik

ŻYWIENIA DZIECKA

w wieku od 1. do 3. roku życia



Praktyczne zastosowanie Norm Żywienia opracowanych przez Grupę Ekspertów w 2012

ZDROWEPOKOLENIA
Stowarzyszenie Promocji
Zdrowego Żywienia Dzieci

Instytut
Matki i Dziecka

**Normy żywienia zdrowych dzieci w 1–3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Standardy Medyczne Pediatria, 2012, T9.*

Grupa Ekspertów:
Anna Dobrzańska, Jadwiga Charzewska, Halina Weker, Piotr Socha, Hanna Mojska, Janusz Książyk, Danuta Gajewska, Hanna Szajewska, Anna Stolarczyk, Małgorzata Marć, Mieczysława Czerwionka-Szaflarska, Józef Ryżko, Krystyna Wąsowska-Królikowska, Zofia Chwojnowska, Alicja Chybicka, Andrea Horvath, Jerzy Socha

Projekt graficzny: Fundacja NUTRICIA, NEKO – Sonia Stańczyk-Staszewska

© Copyright by Instytut Matki i Dziecka
Zakład Żywienia

ISBN 978-83-88767-66-1

Przy publikowaniu informacji z niniejszego opracowania prosimy o podawanie źródła.

Poradnik

Żywienia dziecka

w wieku od 1. do 3. roku życia

Praktyczne zastosowanie Norm Żywienia opracowanych przez Grupę Ekspertów w 2012*

Opracowanie Merytoryczne

Prof. dr hab. n. med. Halina Weker
członek Zespołu
ds Żywienia Dzieci i Młodzieży PAN

Marta Barańska
psycholog
Małgorzata Strucińska
dietetyk

Konsultacja Medyczno-Żywieniowa

lek. med. Hanna Dyląg
dr n. med. Grażyna Rowicka

Redakcja

Agnieszka Riahi

Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka

Spis treści

WSTĘP 6

1 WPROWADZENIE

- **JAKIE SĄ UMIEJĘTNOŚCI** dziecka w wieku 1 - 3 lat 10
  – charakterystyczne cechy rozwoju psychomotorycznego
- **JAKIE SĄ ZACHOWANIA** żywieniowe małego dziecka 12
- **JAKIE SĄ POTRZEBY** żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym 14

2 KARMIENIE PIERSIĄ - WCIĄŻ WAŻNE

- ŻYWIENIE DZIECI KARMIONYCH PIERSIĄ 18

3 PODSTAWY ŻYWIENIA DZIECI

- **MODELOWY TALERZYK** żywieniowy – jak planować posiłki dla dzieci 22
- **JAKIE PRODUKTY** należy wykorzystywać w żywieniu dzieci 24
- **JAKA POWINNA BYĆ WIELKOŚĆ PORCJI** różnych produktów w diecie małego dziecka 42
- **ILE I JAKIE POSIŁKI** dziecko powinno otrzymać w ciągu dnia 44
- **JAK PRAWIDŁOWO UŁOŻYĆ** całodzienną **DIETĘ** dziecka 50
- **JAK GOTOWAĆ?** 52

4 JAKOŚĆ PRODUKTÓW W ŻYWIENIU DZIECI 60

5 PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- **JAK KARMIĆ** małe dziecko 66
- **JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE BŁĘDY** w żywieniu dzieci 67
- **DZIECKO Z PROBLEMEM NADMIARU LUB NIEDOBORU** masy ciała – *jak postępować* 68

6 PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY 72

Wstęp

Szanowni Państwo,

Dziś już z pewnością wiemy, że styl życia i właściwe żywienie mają ogromny wpływ na długość i jakość naszego życia. Wiemy również, że najważniejszym czasem dla programowania naszego zdrowia i życia jest okres płodowy i pierwsze trzy lata. Właściwe odżywianie połączone z umiarkowanym i regularnym wysiłkiem fizycznym jest niezwykle ważne w profilaktyce szeregu chorób przewlekłych (otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory, udary, choroby neurodegeneracyjne).



Szanowni Państwo,
MACIE REALNY WPŁYW na zdrowie waszego dziecka, **DŁUGOŚĆ** i **JAKOŚĆ** jego życia.

Niestety, dzieci w Polsce nie są prawidłowo żywione.

W badaniu **"Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce"** wykonanym przez **Instytut Matki i Dziecka** w 2011 roku wykazano, że **tylko 45,5%** badanych dzieci miało **prawidłowy wskaźnik masy ciała** (BMI), 27,5% dzieci było z nadwagą i otyłością, tyleż samo dzieci uczestniczących w badaniu miało niedobór i znaczny niedobór masy ciała. Z przeprowadzonych badań wynika, że większość dzieci spożywa za mało produktów mlecznych oraz warzyw i owoców, za dużo natomiast mięsa, wędlin. Stwierdzono liczne błędy żywieniowe, złe nawyki oraz niewłaściwy profil składników odżywczych w dietach małych dzieci. Wśród badanych, **80% dzieci miało dietę niedoborową w wapń i witaminę D, u 90% dzieci stwierdzono nadmierne spożycie soli, a u 80% - cukru.**



Prof. dr hab. n. med.
ANNA DOBRZAŃSKA
Konsultant Krajowy
ds. Pediatrii

Doskonale wiemy, że nie jest łatwo dostosować dietę dziecka do zaleceń ekspertów, które są publikowane w pismach medycznych i dostępne lekarzom. Lekarze sprawujący opiekę nad dziećmi, podczas wizyt profilaktycznych, przekazują informacje o należnej, odpowiedniej dla wieku dziecka diecie.

Poradnik, który trzymacie Państwo w rękach jest doskonałym opracowaniem, które w przystępny i bardzo praktyczny sposób dostarcza wiedzy na temat aktualnych zaleceń dotyczących żywienia dzieci w wieku poniemowlęcym. Podane w treści poradnika wskazówki oraz przykładowe jadłospisy będą pomocne w prawidłowym żywieniu małego dziecka.

Rekomenduję niniejszy poradnik, który pozwoli uniknąć podstawowych błędów w żywieniu małego dziecka i poważnych, zdrowotnych następstw, w przyszłości.



Wprowadzenie

Jakie są umiejętności
dziecka w wieku 1-3 lat?



Rozwój każdego dziecka, niezależnie od indywidualnych różnic, charakteryzuje ciągłość, powtarzalność tych samych etapów rozwojowych oraz zależność osiągania różnych sprawności w procesie uczenia się od dojrzałości i gotowości układu nerwowego.



Przeciętne dziecko w okresie poniemowlęcym, czyli po ukończeniu 1 ROKU ŻYCIA:

- osiąga **SPRAWNOŚĆ CHODZENIA** i konsekwentnie ją doskonali
- **MANIPULUJE** różnymi przedmiotami, sprawdza różne ich właściwości
- potrafi bawić się, chętnie **INICJUJE ZABAWĘ** i szuka partnera do różnych aktywności
- wykazuje potrzebę **SAMODZIELNEJ AKTYWNOŚCI,** np. przy jedzeniu, ubieraniu się
- ma dużą **POTRZEBĘ POZNAWCZĄ**, jest ciekawe otaczającego je świata
- potrafi się komunikować z otoczeniem za pomocą **SŁÓW** lub **PROSTYCH ZDAŃ** i stale poszerza zakres słownictwa oraz umiejętność swobodnego mówienia
- lubi **NAŚLADOWAĆ** dorosłych, obserwuje ich zachowania i chętnie odwzorowuje
- jest **ZMIENNE EMOCJONALNIE,** skłonność do śmiechu i płaczu występuje naprzemiennie
- przejawia zachowania charakterystyczne dla naturalnego w tym okresie rozwojowym etapu **PRZEKORY I NEGATYWIZMU**

Jakie są zachowania żywnieniowe małego dziecka?

Charakterystyczna dla tego etapu rozwojowego ciekawość poznawcza dziecka odnosi się także do sytuacji związanych z jedzeniem. Dziecko nie tylko przygląda się podawanym mu przez rodziców różnym daniom, ale także dotyka ich i smakuje.

Odczucia dziecka związane z rozpoznaniem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonują się automatycznie. Zdarza się, że np. dwulatek odrzuca proponowaną potrawę z uwagi na „inne" niż dotychczas doznania smakowe - złości się i wypluwa jedzenie. Część matek w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. Tymczasem najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe oswajanie dziecka z nowym smakiem oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki.





Okres pomiędzy 13 a 36 miesiącem życia dziecka jest okresem KRYTYCZNYM do rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych.

Pozytywny efekt widoczny jest po kilkunastu próbach - dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją. Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi już dobrze porozumiewać się otoczeniem, radzi sobie także w prostej samoobsłudze oraz w próbach samodzielnego jedzenia. Zdaje sobie także sprawę, że płacz i krzyk jest skutecznym sposobem na osiąganie swojego celu, jakim jest np. uzyskanie od rodzica ulubionej przekąski, deseru, słodkiego napoju.

Dlatego pożądane są czasem zmiany w tym, czego dziecko się nauczyło, ponieważ **wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania, bez względu na to, czy są korzystne, czy niekorzystne.**

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dziecka istotna jest nie tylko cierpliwość i konsekwencja rodziców, ale także ustalenie przez nich czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia / karmienia, co jest niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych.

Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka? – *w okresie poniemowlęcym*

W żywieniu dzieci szczególną uwagę należy zwrócić na częstość spożywania posiłków i ich organizację, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą oraz nawyki i zachowania żywieniowe. Właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia zabezpiecza równomierną podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym.



Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4 – 5 posiłków – 3 podstawowe i 1 – 2 uzupełniające.

Dzieci młodsze w drugim roku życia niekiedy wymagają większej liczby mniejszych objętościowo posiłków. Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinny realizować zapotrzebowanie żywieniowe dzieci określone w normach.



Dieta dziecka powinna być DOSTOSOWANA do indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka

WEDŁUG OBOWIĄZUJĄCYCH AKTUALNIE NORM USTALONO, ŻE:

- Zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka. U dzieci w wieku **13 – 36 MIESIĘCY** dobowe **ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ** w przeliczeniu **NA JEDEN KILOGRAM MASY CIAŁA** wynosi ok. **83 kcal.**
- Minimalna ilość białka nie powinna być niższa niż 1 g / kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal).
- **TŁUSZCZE** powinny dostarczać **30 – 40% CAŁKOWITEJ ENERGII** tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Udział **ENERGII Z WĘGLOWODANÓW** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić **55-60%.** Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13 – 36 miesięcy na **WAPŃ** wynosi **700 mg,** na **WIT. D – 15 µg** (600 j.m.).
- Głównym źródłem płynów powinna być **WODA DOBREJ JAKOŚCI.** Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów.



Karmienie piersią – wciąż ważne

Żywienie dzieci

karmionych piersią



:-)

Karmienie piersią daje wiele korzyści zdrowotnych zarówno dziecku jak i jego matce.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE:

- Karmienie wyłączne piersią do około 6 miesiąca życia jest **OPTYMALNĄ METODĄ ŻYWIENIA** młodszych niemowląt.
- Zdrowe niemowlęta powinny być karmione piersią **„NA ŻĄDANIE”,** czyli odpowiednio do potrzeb swoich i matki.
- Niemowlęta w I półroczu zwykle są karmione **KILKANAŚCIE RAZY NA DOBĘ** (w dzień i w nocy), a w kolejnych miesiącach życia dziecka (II półrocze) liczba karmień **ULEGA STOPNIOWEMU OGRANICZENIU.**
- Między **6 A 9 MIESIĄCEM** życia nabywane są także umiejętności żucia, gryzienia oraz sprawności manualnej do spożywania różnorodnych pokarmów. Dziecko zaczyna interesować się jedzeniem, sięga po żywność i przenosi ją do ust, smakuje, próbuje gryźć. W tym okresie **POKARM NATURALNY POKRYWA OKOŁO 70%** zapotrzebowania energetycznego, a pomiędzy **9-11 MIESIĄCEM** życia dziecka pokarm pokrywa już tylko około **55% JEGO ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO,** stąd konieczne jest rozszerzanie diety.
- Po wprowadzeniu żywności uzupełniającej zwiększa się wartość energetyczna i odżywcza diety. Dziecko poznaje nowe smaki, zapachy i konsystencję pożywienia. **STYMULOWANY JEST ROZWÓJ MOTORYKI JAMY USTNEJ.**
- W żywieniu dzieci karmionych piersią korzystne jest wprowadzenie **2 DO 3 POSIŁKÓW UZUPEŁNIAJĄCYCH** dla dzieci w wieku **6-8 MIESIĘCY** i **3-4 POSIŁKÓW POMIĘDZY 9 A 24 MIESIĄCEM ŻYCIA,** z dodatkowymi zdrowymi przekąskami (od 1 do 2 dziennie/dzieci w wieku ok. 12 miesięcy), takich jak miękkie kawałki owoców, chleba, czy ciasta przygotowanego w domu.
- Częściowe karmienie piersią powinno być kontynuowane, co najmniej **DO OK. 12 MIESIĄCA ŻYCIA** i może być nadal kontynuowane w drugim i trzecim roku życia, tak długo jak sobie tego życzy matka i dziecko. Nie ustalono górnej granicy wieku, do której dziecko może być karmione naturalnie.



Podstawy żywienia dzieci

Modelowy talerzyk

Jak planować posiłki dla dziecka?

Zdrowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich **optymalny wzrost, rozwój i zdrowie.** Pod pojęciem takiej diety rozumieć należy urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej.

Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana pod względem energii i ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych zwłaszcza – żelaza i wapnia wtedy, gdy w kuchni domowej wykorzystane zostaną różnorodne produkty spożywcze – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone.



Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy TALERZ ŻYWIENIOWY

który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.


TŁUSZCZE
1-2 porcje
PRODUKTY BIAŁKOWE
mleko i przetwory, mleczne
mięso, drób, ryby, jaja
3 porcje
1-2 porcje
OWOCE
4 porcje
WODA
WARZYWA
5 porcji
PRODUKTY ZBOŻOWE
5 porcji

Jakie produkty

należy wykorzystać? – *w żywieniu dziecka*



Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej **ILOŚCI PORCJI:**

PRODUKTY BIAŁKOWE	4-5 porcji
Mleko i produkty mleczne	3 porcje
Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje
PRODUKTY ZBOŻOWE	5 porcji
WARZYWA	5 porcji
OWOCE	4 porcje
TŁUSZCZE	1-2 porcje

Produkty białkowe

Mleko i produkty mleczne





Mleko (w tym mleko modyfikowane) i produkty mleczne – jogurt, kefir, serki twarogowe, sery żółte zawierają łatwo przyswajalne białko, **wapń - pierwiastek niezbędny do budowy kości, zębów** i prawidłowego przebiegu wielu przemian metabolicznych oraz niektóre witaminy z grupy B. Jogurty i kefiry ze względu na obniżoną ilość laktozy – cukru mlecznego i obecność bakterii kwasu mlekowego są lepiej tolerowane przez niektóre dzieci niż mleko płynne spożywcze. Mleko, jogurty i kefiry wykorzystywane mogą być nie tylko jako napoje, ale także jako dodatek do sosów, zup, deserów. W żywieniu dzieci polecany jest najczęściej jogurt naturalny, ewentualnie z dodatkiem miodu, świeżych owoców, można go także wykorzystywać do przygotowywania lekkich sosów, zup. Należy pamiętać, że ser twarogowy zawiera najmniej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych.



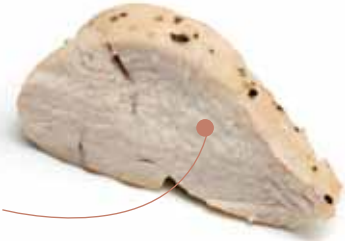
Zaleca się podawać dzieciom dziennie 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych.



Ważnym elementem diety dzieci do 3. roku życia jest nadal mleko modyfikowane typu Junior. Dzięki zawartości m.in. **wapnia, żelaza i witaminy D** mleko modyfikowane uzupełnia dietę w te deficytowe często składniki.



Mięso, drób, ryby, jajka



Mięso w diecie dzieci jest ważnym źródłem białka, witaminy B1, witaminy PP, witaminy B12, żelaza hemowego - bardzo dobrze przyswajalnego przez organizm, cynku oraz wielu pierwiastków śladowych. W żywieniu dzieci poleca się świeże, chude mięso wysokiej jakości. Mięso z drobiu jest delikatne, lekkostrawne, bogate w białko. Mięso z ryb oprócz białka jest źródłem ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się podawać ryby 1-2 razy w tygodniu. W żywieniu najmłodszych dzieci polecane jest przede wszystkim wysokiej jakości mięso gotowane i mięso pieczone, które cienko pokrojone można wykorzystywać jako dodatek do kanapek, sałatek albo podstawę do sporządzania różnych past do pieczywa. Ze względu na niepewną jakość i skład, oraz dużą liczbę substancji dodatkowych, dzieciom, a zwłaszcza tym, które są na diecie bezglutenowej lub bezmlecznej nie należy podawać przetworów mięsnych o nieznanych recepturach.





Jaja są skoncentrowanym źródłem cennych składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, biopierwiastków, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz innych składników o aktywności biologicznej m.in. lecytyny. Najlepiej podawać je w formie gotowanych na miękko, na twardo, delikatnej jajecznicy i w różnych potrawach (naleśniki, kluski itp.). **Tygodniowo można podać dziecku 3-4 jaja** (średnio ½ jajka dziennie).

Produkty zbożowe





Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – **skrobi, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych** – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, selenu, molibdenu, manganu, chromu. Skrobia powinna być podstawowym węglowodanem w żywieniu dzieci. Jest ona dobrze trawiona, ale jej nadmiar w diecie może obciążać przewód pokarmowy.





Pod nazwą **błonnik** kryje się wiele węglowodanów wchodzących w skład tkanki roślinnej, i nie ulegających trawieniu w przewodzie pokarmowym. Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, florę jelitową, absorbuje różne toksyczne substancje i wzmaga ich wydalanie. Dieta dziecka powinna dostarczać 10 – 14 g błonnika pokarmowego (do max.19g).





Dlatego w żywieniu dzieci poleca się urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, jasne i ciemne, różnego rodzaju kasze grube i drobne, płatki zbożowe.







Słodkie pieczywo i ciastka zbożowe nie są polecane w żywieniu dzieci ze względu na obecność tłuszczu zawierającego niekorzystne izomery trans, które poprzez wpływ na wzrost stężenia „złego" cholesterolu i obniżanie „dobrego" zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy.



Warzywa

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu dzieci. Warzywa są **ważnym źródłem witamin** (C, beta karotenu, witamin z grupy B) i **składników mineralnych** (potasu, magnezu, wapnia, manganu, miedzi, cynku, molibdenu, żelaza), **węglowodanów** – głównie skrobi (ziemniaki, groch, fasola, soczewica, kukurydza) oraz **cukrów** (glukozy, fruktozy i sacharozy), oraz **błonnika**.



- **WARZYWA ZIELONE** – krótko gotowany szpinak, zielony groszek, zielona fasolka zawierają znaczne ilości kwasu foliowego, wit. B6 i B2.
- **CIEMNOZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE** – jarmuż, brokuły mogą być źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – wit. E i K.
- **ROŚLINY STRĄCZKOWE** – fasola, groch, soja, soczewica zawierają znaczne ilości białka roślinnego.
- Różne odmiany **KAPUSTY, POMIDORY, PAPRYKA** to warzywa szczególnie bogate w witaminę C
- Warzywa bogate w beta karoten to **MARCHEW, DYNIA, SZPINAK, SAŁATA ZIELONA, ZIELONY GROSZEK, FASOLKA SZPARAGOWA.**



Warzywa stanowią podstawę zup jarzynowych, są ważnym dodatkiem do drugich dań w postaci jarzynek, surówek, a także sałatek.



Do przygotowania potraw dla dziecka należy wykorzystywać przede wszystkim świeże warzywa sezonowe. Z mrożonek i różnych przetworów warto korzystać w okresie zimy i wczesnej wiosny.





Potrawy dla dzieci można uatrakcyjniać dodatkiem świeżych listków warzyw i ziół, w niewielkiej ilości. Zielona pietruszka zawiera dużo cennej witaminy C, dlatego powinna być stosowana jako dodatek do zup, sosów i surówek. Do dań rybnych doskonale pasuje świeży koper, bazylia i szczypiorek. Świeży, drobno pokrojony, koperek wykorzystać można do warzyw kapustnych, zup, potraw z ziemniaków, a także do dań i past rybnych. Listki bazylii można dodać do pomidorów, omletów, serów i ryb. Szczypiorek podkreśla smak sałatek warzywnych, zup, omletów, kanapek, białego sera. Liście świeżej mięty można okazyjnie dodać do napojów, deserów, sałatek owocowych.









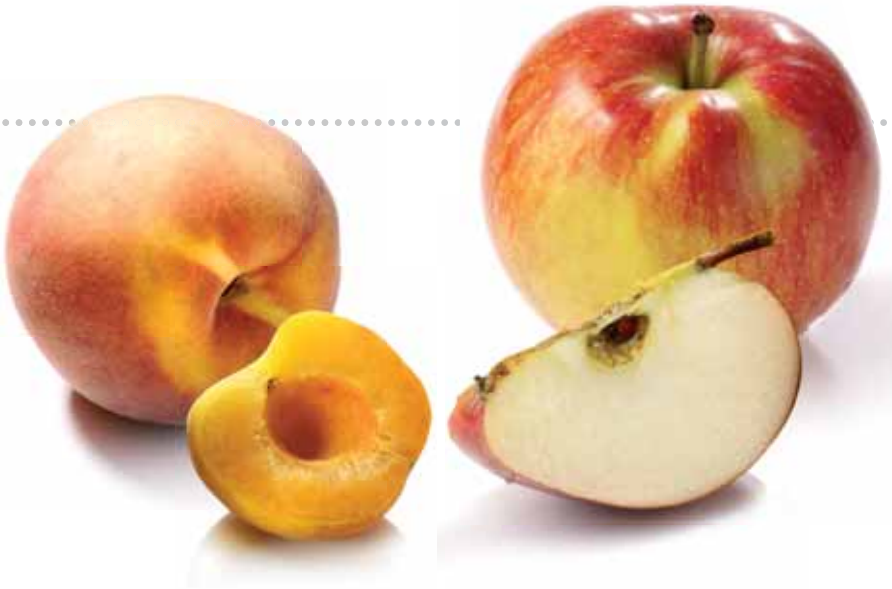
Owoce

Owoce są źródłem ważnych **witamin, składników mineralnych, cukrów** prostych, dwucukrów, wielocukrów, oraz wielu **związków organicznych,** które wpływają korzystnie na funkcjonowanie organizmu dziecka. Naturalne cukry występujące w owocach to przede wszystkim glukoza, fruktoza i sacharoza. Są one źródłem łatwo dostępnej energii. Zawarty w owocach błonnik oraz pektyny regulują pracę przewodu pokarmowego małego dziecka.

Witaminy występujące w owocach to przede wszystkim witamina C i prowitamina A czyli beta karoten, związki o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym.







Składniki mineralne zawarte w owocach - potas, miedź, żelazo, cynk, magnez, kobalt, wapń wchodzą w skład wielu komórek i tkanek (kości, zęby, płyny ustrojowe, hemoglobina, enzymy) oraz wpływają na szereg przemian zachodzących w organizmie. Kwasy organiczne – cytrynowy, winowy, jabłkowy decydują o smaku owoców. Naturalne substancje aromatyczne oraz barwniki roślinne – karotenoidy, chlorofil, antocyjany i flawonoidy uatrakcyjniają smak, zapach, barwę i wygląd owoców. U dzieci z alergią na pokarm truskawki, poziomki, owoce cytrusowe i południowe, a niekiedy nawet maliny należy podawać ostrożnie dopiero po 1 roku życia. Większość owoców zalicza się do produktów o niskiej zawartości energii, co może mieć znaczenie w planowaniu diety dzieci z nadwagą.



Najkorzystniejsze jest spożywanie świeżych owoców.



Soki

Soki dla dzieci przygotowywane są najczęściej z owoców i warzyw bogatych w witaminę C – czarnych porzeczek, porzeczek czerwonych i białych, malin, jeżyn, truskawek, owoców cytrusowych i południowych, a także pomidorów. Bardzo popularne soki w żywieniu dzieci to soki warzywne i warzywno – owocowe przygotowywane na bazie marchwi. Nie zawierają one zbyt dużo witaminy C, ale są znakomitym źródłem beta karotenu – prowitaminy A. Oprócz marchwi znaczne ilości beta karotenu zawiera także dynia, morele, pomidory oraz brzoskwinie. **Najcenniejsze odżywczo są soki przygotowywane bezpośrednio do spożycia ze świeżych dojrzałych owoców i warzyw bez dodatku cukru. Ponadto w żywieniu dzieci zaleca się wykorzystywać soki zaliczane do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.** W żywieniu dzieci polecane są soki typu przecierowego – z miąższem warzyw i owoców. Soki te zawierają znacznie więcej składników odżywczych niż soki klarowne lub naturalnie mętne. Oprócz witamin i składników mineralnych soki są także źródłem błonnika i pektyn, które biorą udział w regulacji gospodarki wodnej, usuwają niekorzystne dla zdrowia związki (np. metale szkodliwe), oraz poprawiają pracę przewodu pokarmowego. Soki, podobnie jak warzywa i owoce, z których są otrzymywane, dostarczają organizmowi, oprócz witaminy C i beta karotenu, także składniki mineralne (głównie potas, magnez), błonnik,

Mimo, że soki z owoców i warzyw są źródłem wielu cennych składników pokarmowych, ich nadmiar w żywieniu dzieci nie jest wskazany. **DZIENNIE NIE POWINNO SIĘ PODAWAĆ DZIECKU WIĘCEJ NIŻ JEDNĄ PORCJĘ SOKU (OK 1/2 SZKLANKI).**



w tym pektyny (soki przecierowe) oraz wiele innych cennych substancji odżywczych, które są ważne w procesach metabolicznych, np. polifenole, które posiadają właściwości przeciwutleniające, kwasy organiczne, naturalne barwniki, aromaty oraz cukry – glukozę, fruktozę i sacharozę.

Soki produkowane z przeznaczeniem dla niemowląt i małych dzieci, zaliczane do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego - nie mogą zawierać mniej niż 20 mg witaminy C/ 100 ml, (jej zawartość wyrównuje się w procesie produkcji).

Zawartość witaminy C I BETA KAROTENU w wybranych sokach

	Wit C (mg/100ml)	**Beta karoten** (µg/100ml)
Sok marchwiowy	5 mg	4850 µg
Sok pomidorowy	10 mg	485 µg
Sok z czarnej porzeczki	30 mg	4 µg
Sok pomarańczowy	45 mg	13 µg
Sok jabłkowy	2,3 mg	2 µg

Zbyt duży udział w diecie dzieci cukrów prostych – glukozy, fruktozy i dwucukru – sacharozy, które znajdują się w sokach może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, np. żelaza i cynku. A ponadto hamować apetyt i sprzyjać otyłości.

Tłuszcze spożywcze

Tłuszcze odgrywają szczególną rolę w żywieniu dzieci. Są źródłem energii, która jest niezbędna w okresie intensywnego wzrastania. Stanowią ważny element strukturalny błon komórkowych. Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do rozwoju tak ważnych organów jak mózg i siatkówka oka.

Tłuszcze są **źródłem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E.** Źródłem tłuszczu w diecie dzieci są przede wszystkim produkty mleczne – mleko, sery, masło, jogurty, mięso, drób, ryby, żółtko jaj, a także tłuszcze spożywcze - oleje wykorzystywane do sporządzania potraw.

Z wielu przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że bardzo korzystne dla naszego zdrowia są te tłuszcze spożywcze, które w swoim składzie zawierają w przewadze kwasy tłuszczowe nienasycone i wielonienasycone, czyli oleje roślinne.

Polecane są zwłaszcza **oliwa z oliwek, olej sojowy, olej rzepakowy.**





Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możemy stosować do smażenia. Do przygotowywania potraw na surowo – bez obróbki termicznej - takich jak surówki, sałatki poleca się np. olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron i in.
W żywieniu dzieci powyżej 1 roku życia ilość tłuszczu powinna pokrywać ok. 30-35% całodziennego zapotrzebowania na energię – czyli więcej niż jest potrzebne w diecie osób dorosłych.

Restrykcyjne ograniczanie tłuszczu w diecie dzieci może wpływać niekorzystnie na ich tempo wzrostu i rozwoju.



Woda w żywieniu dzieci



Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie pełni rolę substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in. składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, reguluje gospodarkę cieplną.

U dzieci w wieku 1 – 3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi ok. 1300 ml na dobę. W żywieniu małych dzieci szczególne znaczenie ma jakość wody używanej do przygotowywania mleka w proszku, zup, przecierów czy soków. Woda przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci powinna mieć naturalną czystość chemiczną, mikrobiologiczną oraz właściwy skład minelralny.



Woda najlepiej zaspokaja pragnienie, szczególnie w okresie letnich upałów. Może też dostarczać pewnej ilości łatwo przyswajalnych mikroelementów. Dzieci zawsze powinny

Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (< 20 mg jonów sodu / 1 l) i niskozmineralizowane (<500 mg / 1 l rozpuszczonych składników). Dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy (<1000 mg / 1 l).

Ilość płynów spożywana w ciągu dnia przez dzieci uwarunkowana jest indywidualnymi potrzebami. W żywieniu małych dzieci polecana jest woda naturalna, źródlana, niskozmineralizowana zmineralizowana, najlepiej butelkowana z atestem. Woda dobrej jakości polecana jest nie tylko do picia, lecz także do przygotowywania mleka modyfikowanego i potraw. W domu, żłobku, czy w przedszkolu dzieci powinny mieć zawsze dostęp do picia – kubki, szklaneczki i butelka z wodą powinny być zawsze w zasięgu wzroku dziecka, tak by mogło ono wskazać, że chce pić. Dzieci po 1 roku życia nie powinny już pić napojów z butelki ze smoczkiem. Soków i słodkich napojów nie wolno podawać dzieciom w nocy. Dla wspomagania prawidłowego rozwoju aparatu mowy zaleca się podawanie dzieciom płynów z kubka lub szklanki, picie przez słomkę oraz z butelki.

mieć do niej dostęp. Oprócz wody inne ważne dla zdrowia płyny polecane w żywieniu niemowląt i dzieci to mleko, w tym mleko modyfikowane typu junior i napoje mleczne, takie jak jogurty i kefiry soki owocowe i warzywne. W żywieniu dzieci należy unikać dosładzanych i gazowanych napojów.



W czasie choroby – gorączka, wymioty, biegunka – zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Stąd bardzo ważne jest w tym okresie systematyczne podawanie dzieciom małymi porcjami wody lub innych płynów zgodnie z zaleceniami lekarza.



Przykłady produktów

zalecanych w żywieniu dzieci w wieku 13-36 miesięcy

4-5 porcji	**Produkty białkowe**	Mleko i produkty mleczne	3 porcje
		Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje
5 porcji	**Produkty zbożowe**	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż	
		Ryż, kasze, płatki	
		Makarony, pieczywo białe, kluski	
5 porcji	**Warzywa**	Czerwone	
		Białe	
		Żółto-pomarańczowe	
		Zielone	
4 porcje	**Owoce**	Fioletowo-purpurowe	
		Czerwone	
		Żółto-pomarańczowe i białe	
1-2 porcje	**Tłuszcze**	Tłuszcze roślinne	
		Tłuszcze zwierzęce	





Asortyment produktów polecany w żywieniu dzieci

Mleko, mleko modyfikowane, jogurty naturalne, kefir, ser żółty, ser biały

Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby, jaja

Bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham

Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana

Makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe

Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, baklażan

Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki

Dynia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew

Awokado, brokuły, bób, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek

Borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, śliwki, winogrona

Arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, porzeczki, poziomki, jeżyny

Ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, pomarańcza, morela, jabłko

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy

Masło



Jaka powinna być
wielkość porcji?

W tabeli przedstawiono orientacyjną liczbę i wielkość porcji różnych produktów spożywczych i potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 13-36 miesięcy.

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

PRODUKTY BIAŁKOWE	4-5 porcji
Produkty mleczne	**3 porcje**
1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2-3,2 % tłuszczu	
1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior	
1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 łyżeczki twarożku lub białego sera; 1 plasterek lub łyżeczka tartego żółtego sera	
Produkty białkowe inne	**1-2 porcje**
cienki plaster pieczonego schabu, ryby, lub 1/2 piersi z kurczaka	
1/2 jajka lub 1 plasterek chudej wędliny	
Produkty zbożowe	**5 porcji**
1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego	
1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego	
1/2 szklanki płatków zbożowych	
2-3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu	
1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biszkoptu	



WARZYWA	5 porcji
Warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy	
Warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni	
Warzywa białe: 1 ziemniak, 1/2 szklanki białej kapusty kwaszonej, szklanka gotowanej cukinii, kalafiora	
Warzywa czerwone: 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, 1-2 łyżki gotowanych buraczków, 1-2 gotowanej czerwonej kapusty	
OWOCE	**4 porcje**
Owoce żółto-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	

Ile i jakie posiłki

dziecko powinno otrzymać?





W żywieniu dziecka bardzo ważna jest REGULARNOŚĆ spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba.

W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać **4-5 posiłków:** **3 podstawowe** (śniadanie, obiad, kolacja) i **1-2 uzupełniające** (drugie śniadanie i/lub podwieczorek). Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić ok 3-4 godzin.

Liczba posiłków spożywanych przez dzieci w ciągu dnia może się okresowo zmieniać, zwłaszcza dotyczy to takich posiłków jak II śniadania czy podwieczorki.

Dziecko w wieku 1 – 3 lat ze względu na małą pojemność żołądka powinno otrzymywać ilości potraw zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczającej właściwej ilości energii (czyli o odpowiedniej gęstości energetycznej). Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup, także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

Niektóre dzieci chętniej jedzą mniejsze posiłki, ale częściej. Niewłaściwe jest jednak karmienie dzieci z częstotliwością kilkunastu razy w ciągu doby.

Posiłki podstawowe

Wartość energetyczna pierwszego śniadania, obiadu i kolacji powinny wynosić każde ok. 250 kcal, tj. 25% z ogólnej puli energii zalecanej do spożycia w ciągu dnia (1000 kcal) przy założeniu spożywania 5 posiłków w ciągu dnia. Resztę energii powinny dostarczyć drugie śniadanie i podwieczorek.

Śniadanie

to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Dla dzieci po 12 miesiącu życia podstawą posiłku śniadaniowego powinno być mleko i produkty mleczne – jogurt z dodatkiem owoców, kefir ciepłe napoje mleczne – kawa zbożowa, kakao, mleko modyfikowane, ewentualnie ser twarogowy. Część dzieci domaga się tradycyjnych zup mlecznych, inne odmawiają ich spożywania. Coraz popularniejsze są różnego rodzaju płatki śniadaniowe łatwe do przygotowania, bo wymagające tylko połączenia z mlekiem. W zestawie śniadaniowym małego dziecka należy uwzględniać oprócz mleka także inne produkty białkowe – jaja, pasty mięsno – warzywne, sałatki warzywne z serem lub wysokiej jakości wędlinami przygotowywane tuż przed podaniem. Ważna jest kompozycja śniadań. Jeśli dziecko pije sok owocowy, kanapka śniadaniowa powinna być źródłem białka czyli przygotowana z chudą, drobno pokrojoną, wysokiej jakości wędliną lub serem twarogowym albo pastą z jaj. Nie należy łączyć takich samych produktów np. zupy mlecznej z lanym ciastem i jaja w jednym zestawie śniadaniowym. Dzieciom powyżej 1. roku życia poleca się urozmaicone rodzaje pieczywa – pszenne, mieszane żytnio-pszenne, razowe, cienko krojone w małe kromeczki. Kanapki powinny zawierać dodatek warzyw lub owoców (np. krążkami pomidorów bez skórki, plasterkami owoców kiwi itp.).



Obiad

powinien być głównym pod względem wartości odżywczej i energetycznej posiłkiem w ciągu dnia. Posiłek obiadowy powinien składać się z zupy przygotowanej na bazie warzyw i drugiego dania. Drugie danie należy przygotować (do wyboru) z mięsa, drobiu, ryby lub jaj z dodatkiem ziemniaków, kaszy lub makaronu i warzyw w postaci jarzynki, surówki. Niekiedy zupę jarzynową można zastąpić sokiem warzywnym lub warzywno – owocowym bogatym w wit. C. Podstawową technologią przygotowania potraw powinno być gotowanie. Jeśli dziecko jest niejadkiem posiłek zaczynamy od potrawy mięsno – jarzynowej. Posiłek można zakończyć lekkim, wartościowym deserem – niewielką ilością soku, kompotem, porcją owoców lub domowym biszkoptem.

Kolacja

rodzaj posiłku popołudniowo-wieczornego przygotowywanego w domu dla dzieci zależy w dużej mierze od tego czy dziecko uczęszcza do żłobka lub przedszkola. Często jest to kolacja łączona przy jednym stole z posiłkiem obiadowo - kolacyjnym rodziców po ich powrocie z pracy. Dla niektórych dzieci jest to drugi obiad. Niekiedy ostatnim posiłkiem popołudniowym dzieci jest bogatszy podwieczorek i owoce zjadane przed snem. Ten zróżnicowany wzorzec żywienia dzieci wymaga indywidualnych jadłospisów.
Posiłek podawany na kolację powinien być lekkostrawny. Potrawy gotowane mogą urozmaicić standardowe zestawy z kanapkami. W jadłospisach kolacyjnych dzieci należy uwzględnić wysokowartościowe produkty spożywcze, które są źródłem białka, witamin i składników mineralnych – chude mięso, mleko i jego przetwory, a wśród nich mleczne napoje fermentowane – kefir, jogurt. Posiłek wieczorny bogaty w węglowodany, witaminy i składniki mineralne działa uspokajająco i może być korzystny dla dzieci nadaktywnych. Podobnie może działać szklanka ciepłego mleka wypita przed snem. W takim przypadku należy pamiętać jeszcze raz o higienie jamy ustnej.

Posiłki uzupełniające



Drugie śniadanie, podwieczorek

Drugie śniadanie i/lub podwieczorek powinny stanowić uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka. Mogą być one posiłkami przygotowywanymi na bazie mleka lub jogurtu. Polecane są także świeże owoce podawane w formie kolorowych odpowiednio dobranych smakowo kompozycji, także soki, przeciery owocowe i potrawy zaliczane do deserów stanowiące połączenie owoców z kleikiem, kaszką lub biszkoptem. Wiele smacznych potraw przygotować można z białego sera, homogenizowanych twarożków, z jaj lub z dodatkiem jaj – omlety, naleśniki. Potrawy o słodkim smaku można przyprawiać odrobiną cukru waniliowego, wanilii, cynamonu, goździków. Inne dodatki - miód, kakao, a także bakalie, podwyższają wartość energetyczną i odżywczą potraw. Migdały, orzechy mogą stanowić dobre źródło mikroelementów – pierwiastków śladowych takich jak cynk, mangan, molibden, miedź. Należy pamiętać jednak o odpowiednim stopniu rozdrobnieniu (drobnym zmieleniu) orzechów i migdałów w potrawach dla dzieci. Dla dzieci młodszych można podawać porcję budyniu lub kisiel mleczny z owocami, dla dzieci starszych - porcję ciasta z napojami mlecznymi lub koktajle mleczno – owocowe.

Nie poleca się w żywieniu dzieci tych potraw i deserów, które zawierają dużo tłuszczu i cukru.



Przekąski w diecie dzieci

Dzieci bardzo aktywne, zużywające wiele energii na zabawę albo procesy uczenia mogą potrzebować uzupełnienia swojej diety różnymi przekąskami. Warto skonsultować się wtedy z lekarzem lub dietetykiem.

Zdrowe przekąski to świeże owoce – np. cząstki jabłka, mandarynki lub pomarańczy obranej z białej otoczki, plasterki banana, kawałeczki gotowanych warzyw – marchwi, kalafiora, fasolki szparagowej, soki owocowe przecierowe przeznaczone dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia, a przede wszystkim produkty białkowe – plasterki sera, mleko, jogurt naturalny, który można podawać ze świeżymi owocami lub przecierami owocowymi.

Jak prawidłowo
ułożyć dietę dziecka?

Dieta dziecka powinna być:

- **UROZMAICONA** – pod względem doboru produktów spożywczych,
- **UREGULOWANA** – pod względem częstości i pory spożywania posiłków,
- **UMIARKOWANA** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków /potraw do potrzeb dziecka
- z **UNIKANIEM** – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty)

POSIŁKI	GRUPY PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI
ŚNIADANIE	Produkty białkowe	**2 porcje**
	Produkty zbożowe	**1 porcja**
	Warzywa	**1 porcja**
	Owoce	**1 porcja**
DRUGIE ŚNIADANIE	Produkty białkowe	**1 porcje**
	Produkty zbożowe	**1 porcja**
	Warzywa/Owoce	**1 porcja**
OBIAD	Produkty białkowe	**1 porcje**
	Produkty zbożowe	**1 porcja**
	Warzywa	**2 porcja**
	Owoce	**1 porcja**
PODWIECZOREK	Produkty zbożowe/białkowe	**1 porcje**
	Warzywa/Owoce	**1 porcja**
KOLACJA	Produkty białkowe	**1 porcje**
	Produkty zbożowe	**1 porcja**
	Warzywa/Owoce	**1 porcja**



Składnik tłuszczowy (1-2 porcje) może być wykorzystywany w zależności od planowanego jadłospisu w różnych posiłkach, jako dodatek do pieczywa, jarzynki, zupy czy surówki.

W każdym posiłku należy uwzględniać rozmaite produkty spożywcze. W tabeli przedstawiono zasady łączenia różnych produktów w całodzienne menu dla dziecka.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS
szklanka mleka, 2 łyżeczki twarożku
pół bułeczki **z masłem**
mały pomidorek bez skórki
cząstki miękkiej gruszki/jabłka
pół szklanki jogurtu naturalnego
płatki wielozbożowe dla dzieci
pół brzoskwini zmiksowanej
mały pulpet drobiowy
2-3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
zupa jarzynowa z dynią i ziemniakiem, 2-3 łyżki surówki z marchwi i jabłka
kompot / sok w ilości ½ szklanki
ciasto drożdżowe
przetarte maliny
szklanka mleka z kakao
2-3 łyżki ryżu
gotowane warzywa **z dodatkiem kilku kropli oleju/oliwy z oliwek**

Jak gotować?



Zasady sporządzania posiłków dla dzieci:

- **Przestrzegaj zasad higieny** związanych z przygotowywaniem posiłków – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego
- Zwracaj uwagę na **odpowiedni dobór składników** do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka
- Do przygotowywania posiłków **wykorzystuj żywność naturalną, świeżą,** mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości, w okresie zimowo – wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i / lub owoców
- **Przestrzegaj zasad przygotowywania** potraw związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, usuwanie ości z ryb, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw – tylko krótko do miękkości)
- Potraw ze świeżych warzyw i owoców **nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin.**
- Potrawy z mięsa i / lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, **zawsze po szybkim schłodzeniu**
- **unikaj solenia** potraw / posiłków
- **ograniczaj dodatek cukru** do przygotowywanych potraw
- Pamiętaj o **odpowiedniej wielkości porcji** pożywienia dla dziecka, **szanuj jego apetyt, nie przekarmiaj.**



Ty decydujesz o tym, CO dziecko je
dziecko decyduje o tym, ILE zje.

Zupy



SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
1. **Włoszczyzna** (marchew, seler, korzeń pietruszki) ew. ziemniaki	• Warzywa umyj, obierz, opłucz • Pokrój w drobną kostkę/talarki/słupki lub zetrzyj na grubej tarce jarzynowej
2. **Woda** dobrej jakości	• Zagotuj wodę, włóż warzywa, gotuj ok 20 minut
3. **Składnik główny,** np: – kasza/płatki jęczmienne, **krupnik** – świeże pomidory/przecier, **zupa pomidorowa** – ogórki kwaszone, **zupa ogórkowa**	• Dodaj składnik główny, nadający zupie charakterystyczny smak, gotuj jeszcze 10-15 minut.
4. **Tłuszcz,** np: – olej oliwa z oliwek, – lub świeże masło, – lub śmietana	• Pod koniec gotowania dodaj tłuszcz
5. **Przyprawy naturalne**, np. zielenina (natka, koperek, szczypiorek) czosnek, sok z cytryny, sok z cytrusów, ew. pieprz (odrobina!)	• Przypraw do smaku
6. **Dodatki do zup,** np: – jajko, barszcz czerwony/biały/żurek – makarony, kluseczki, do zup czystych – grzanki, groszek ptysiowy do zup kremów/przecierowych	• Do porcji zupy dodaj przygotowane oddzielnie składniki dodatkowe.

Potrawy z mięsa, drobiu, ryb

SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
1. **Mięso** chude, np. cielęcina, wołowina, królik, piersi z kurcząt, indyka lub mięso z ryb, np. sola, łosoś norweski, dorsz	• Mięso umyj dokładnie pod bieżącą zimną wodą. • Oddziel od kości, oczyść z błonek, tłuszczu, chrząstek, ości itp. • Wyporcjuj.
2. **Włoszczyzna**	• Warzywa umyj, obierz, opłucz. Pokrój w drobną kostkę, talarki, słupki lub zetrzyj na grubej tarce jarzynowej.
3. **Woda** dobrej jakości 4. **Składnik tłuszczowy**	• Mięso włóż do wrzącej wody, gotuj 20 minut. Następnie dodaj warzywa i gotuj jeszcze ok. 15 minut. • Jeśli mięso pieczesz, folię wysmaruj masłem lub oliwą z oliwek, zawiń mięso i włóż do piekarnika nagrzanego do 220°C na ok. 20-30 minut ***Uwaga:*** *czas pieczenia zależy od wielkości porcji mięsa i jego rodzaju. Ryby / drób piecze się krócej, mięso czerwone dłużej (1 kg mięsa – 1 godzina pieczenia). Najlepiej piec mięso w folii lub „rękawie" do pieczenia.*
	• Porcję mięsa dla dziecka drobno posiekaj, połącz z rozdrobnionymi warzywami i/lub sosem.



Potrawy z warzyw

SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
JARZYNKI GOTOWANE	
1. **Warzywa,** np. marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, buraki, kalarepka, groszek cukrowy, fasolka szparagowa, kapusta biała	• Warzywa umyj, obierz / oczyść, opłucz. Pokrój w kostkę, talarki, słupki itp.
2. **Woda** dobrej jakości	• Zagotuj małą ilość wody, włóż warzywa, gotuj ok. 20 minut. Następnie odcedź.
3. **Tłuszcz,** np. olej / oliwa z oliwek, świeże masło lub inne dodatki, np. sok z owoców, jogurt naturalny	Dodaj tłuszcz do jarzynki lub sałatki przygotowanej z gotowanych warzyw
SURÓWKI	
1. **Świeże warzywa** – kapusta biała, pekińska, sałata, pomidor, ogórek, papryka, marchew, dodatek owoców	• Warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą, usuń niejadalne części, nasiona, skórkę itp. • Pokrój na drobne cząstki, poszatkuj lub zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej
2. **Tłuszcz,** np. olej/oliwa z oliwek lub inne dodatki, np. sok z owoców, jogurt naturalny, naturalne galaretki owocowe	• Do surówki dodaj olej / oliwę lub lekki sos przygotowany na bazie jogurtu
	• Surówki zawsze podawaj świeże, zaraz po przygotowaniu. Nie przechowuj.



Kompoty musy, soki z owoców

SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
1. **Owoce miękkie,** np. truskawki, maliny, porzeczki, jagody	• Owoce przebierz, opłucz dokładnie pod bieżącą zimną wodą, usuń części zielone
2. **Owoce pestkowe,** np. jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie	• Owoce umyj, przekrój w cząstki usuń pestki, gniazda nasienne. • Owoce przeznaczone na sok przepuść przez sokowirówkę lub użyj wyciskarki Jeśli przygotowujesz sok, pamiętaj o podaniu go dziecku tuż po sporządzeniu.
3. **Woda** dobrej jakości	• Zagotuj wodę, dodaj owoce. • Jeśli przygotowujesz kompot, gotuj ok. 10 minut. Po schłodzeniu podawaj dziecku. • Jeśli przygotowujesz mus, użyj małej ilości wody do gotowania owoców, następnie całość zmiksuj. • Pamiętaj by nie dosładzać, kompotów, soków i musów. Owoce są wystarczająco słodkie





Jakość produktów w żywieniu dzieci

Jakość produktów
w żywieniu dzieci



W żywieniu dziecka istotna jest
nie tylko prawidłowa dieta,
dobrze zbilansowana pod kątem
dostarczanych składników odżywczych,
ale także JAKOŚĆ żywności,
z której sporządzane są posiłki.

U niemowląt i małych dzieci mechanizmy obronne, które chronią je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, nie są jeszcze w pełni dojrzałe, dlatego ważne jest, aby żywność przeznaczona dla dzieci pozbawiona była szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak metale szkodliwe dla zdrowia, środki ochrony roślin (pestycydy), nawozy sztuczne, niektóre substancje dodatkowe.

Produkty rolnictwa ekologicznego

Wybierając surowce, z których przygotowujemy posiłki dla dzieci, warto zwrócić uwagę na pochodzenie kupowanych warzyw, owoców, zbóż, mięsa i wybierać w miarę możliwości produkty z upraw i hodowli ekologicznych inaczej zwanych organicznymi. Nie stosuje się tam żadnych sztucznych środków ochrony roślin ani nawozów.

Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Pamiętajmy o żywności wytwarzanej specjalnie dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia. Jest to szeroka grupa produktów takich jak mleka modyfikowane, obiady i deserki owocowe w słoikach, soki i napoje, kaszki i płatki zbożowe mleczne i bezmleczne. Ich skład i jakość są regulowane prawnie, a stawiane im wymagania są bardziej restrykcyjne niż dla żywności ogólnego spożycia.
Wybierając produkty z tej grupy mamy pewność, że są one dostosowane do potrzeb żywieniowych małych dzieci. Są bezpieczne, ściśle kontrolowane - ich jakość sprawdzana jest na każdym etapie produkcji, od zbiorów surowców do momentu wysłania produktów do sklepu.

Żywność wysoko przetworzona

Z wielu badań wynika, że dzieci dość szybko, nawet już po ukończeniu pierwszego roku życia przechodzą na dietę stołu rodzinnego, czyli że ich sposób karmienia upodabnia się do żywienia osób dorosłych w rodzinie.
Wiąże się to z włączeniem do diety produktów, których dzieci powinny unikać (np. sól, cukier, nadmiar złych tłuszczów) z uwagi na negatywne dla zdrowia skutki oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych. Należą do nich: produkty paczkowane, z długim terminem przydatności do spożycia, z dodatkiem konserwantów, barwników, aromatów itp. Należy unikać żywności z substancjami dodatkowymi – pieczywo z konserwantami, chipsy, chrupki zawierające bardzo dużo soli i tłuszczu, ciastka i słodycze – dostarczające nadmiaru cukru i złego tłuszczu, napoje gazowane, żywność typu fast food.

Ważny składnik: witamina D

:-)

Zgodnie ze stanowiskiem Zespołu Ekspertów i Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii (z 2012 r.)

podaż witaminy D dla dzieci w wieku 13-36 miesięcy powinna wynosić 600 j.m., tj. 15 µg/dzień.





Zawartość witaminy D w polskich produktach żywnościowych

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ WIT. D
Węgorz świeży	**30** (µg/100g)
Śledź w oleju	**20,2** (µg/100g)
Dorsz świeży	**1** (µg/100g)
Gotowany/pieczony łosoś	**13,5** (µg/100g)
Gotowana/pieczona makrela	**3,8** (µg/100g)
Ryba z puszki (tuńczyk,sardynka)	**5** (µg/100g)
Żółtko jajka	**1,35** (µg/100g)
Ser żółty	**0,19 – 0,7** (µg/100g)
Pokarm kobiecy	**0,04 – 0,2** (µg/100g)
Mleko krowie	**0,01 – 0,03** (µg/100g)
Kaszki mleczno-zbożowe	**1,6 – 2** (µg/100g)
Mleko modyfikowane > 1.roku życia	**1,75 – 2** (µg/100g)

Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci produktów spożywczych wzbogacanych i suplementacji – po konsultacji z lekarzem pediatrą lub lekarzem rodzinnym.



Wskazówki praktyczne

Wskazówki

praktyczne



Jak prawidłowo karmić małe dziecko:

- podawaj posiłki **odpowiednie do wieku dziecka,**
- utrzymuj **3-4 godzinne przerwy** pomiędzy posiłkami, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków rodzinnych,
- **nie podawaj** dziecku **przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami,**
- ogranicz czas karmienia do **30-35 minut,**
- **zachęcaj do samodzielnego jedzenia,**
- **akceptuj** zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. **jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp.**
- systematycznie **wprowadzaj nowe produkty** / potrawy / posiłki,
- staraj się nie rozpraszać dziecka, **nie zabawiaj go nadmiernie**

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci:

- **zła organizacja** posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia - zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4-5), częste pojadanie,
- **utrzymywanie karmień nocnych** powyżej pierwszego roku życia,
- **karmienie butelką** ze smoczkiem dziecka **powyżej 18-24** miesiąca życia, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu,
- **małe urozmaicenie diety,** które może być wynikiem zarówno dziecięcej neofobii*, problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, a także tolerancji i 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 podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodycze oraz inne dosładzane sacharozą produkty, co przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia i zaparć
- **nadmierne używanie soli**

*** Neofobia:** lęk przed nowościami/nieznanymi pokarmami, często charakteryzuje stosunek młodszych dzieci do jedzenia.

Dziecko z problemem nadmiaru lub niedoboru masy ciała – jak postępować?

Sposób żywienia dziecka często wymaga korekty. Zazwyczaj z diety trzeba wykluczyć lub ograniczyć nadmiar słodyczy i innych mało wartościowych produktów, jak napoje gazowane, ciastka oraz słone przekąski, chrupki, paluszki, oraz żywność typu fast food.

- **Jeśli u dziecka występuje nadmiar masy ciała** potwierdzony przez lekarza, a dieta dziecka nie budzi zastrzeżeń, pierwszym krokiem w działaniu powinno być zwiększenie aktywności fizycznej dziecka. Dziecko trzeba zachęcać do aktywności ruchowej, zwłaszcza poprzez spacery, marsze, zajęcia fizyczne, aktywne zabawy i czynnie razem w nich uczestniczyć. Ważne jest też nie zachęcanie dziecka do spędzania czasu przed telewizorem.
- Najczęściej jednak dzieci z nadwagą obserwuje się błędy żywieniowe związane głównie z nadmiarem pożywienia. W żywieniu tych dzieci zaleca się – zwiększenie ilości świeżych warzyw i owoców, spożywanie naturalnych jogurtów zamiast owocowych, ograniczenie spożycia chleba i ziemniaków, masła i innych tłuszczów, spożywanie mięsa i drobiu zamiast wędlin, unikanie potraw smażonych. Należy także unikać spożywania chipsów, słodkich napojów, batonów i słodyczy.

- Należy pamiętać, że w zapobieganiu otyłości istotne jest, i to już od najwcześniejszego okresu życia dziecka, prawidłowe odbieranie przez rodziców sygnałów od dziecka o jego sytości lub głodzie. Nie zawsze płacz dziecka oznacza, że jest ono głodne, może ono w ten sposób sygnalizować inne potrzeby. Dziecko reagujące niechętnie na pierś, butelkę czy łyżeczkę daje do zrozumienia, że ma dość jedzenia lub nie jest głodne. Takiej informacji nie należy lekceważyć. Nie należy zaburzać tego naturalnego mechanizmu samokontroli jedzenia.

- **U dzieci z niedoborami masy ciała** powinna być bezwzględnie zdiagnozowana ich przyczyna przez lekarza pediatrę. U dzieci z problemami w karmieniu (np. u których występują trudności w rozszerzaniu diety) należy dbać o urozmaicenie posiłków, przygotowywać małe porcje pożywienia, nie karmić na siłę, nie okazywać niezadowolenia, a przede wszystkim wyeliminować nudę z życia dziecka. Dzieci uaktywnione poprzez zabawę i spacery na świeżym powietrzu są zadowolone, mają więcej energii, dobrze rozwijają się, a ich żywienie jest codzienną przyjemnością.
- Niewłaściwe jest traktowanie pokarmu w kategoriach nagrody czy kary. Chwalenie dziecka za zjedzenie całej porcji z butelki lub ganienie, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia.



Przykładowe jadłospisy

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 2. roku życia

DZIEŃ 1		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Płatki owsiane na mleku z jabłkiem:** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • drobne płatki owsiane (20g – 2 łyżki) • jabłko gotowane bez cukru (50g - ½ małego)	• **Mix owocowy z jogurtem:** • banan pokrojony w plasterki (100g – mała sztuka) • jogurt naturalny (12g – łyżka)	• **Krupnik jarzynowy z drobną kaszą jęczmienną perłową** • zupa krupnik (220 ml – niepełna szklanka) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka) • natka pietruszki (2 g - ½ łyżeczki)

DZIEŃ 2		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo graham z pieczonym schabem i dodatkiem świeżych warzyw** • kawa zbożowa na mleku 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) • bułka grahamka (20g – kromka) • masło (3g – niecała łyżeczka) • schab pieczony (10g – cienki plasterek) • pomidor dojrzały bez skórki (25g – 2 plasterki)	• **Pieczywo z twarożkiem i szczypiorkiem** • kajzerka (15g- kromka) • masło (3g – niecała łyżeczka) • ser twarogowy półtłusty (20g – łyżka) • jogurt naturalny (12g – łyżka) • szczypiorek (1/2 łyżeczki) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. szklanki)	• **Zupa krem z dyni** • zupa krem (220ml – niepełna szklanka) – dynia+ ziemniak • jogurt naturalny (12g – łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)



DZIEŃ 1		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Pulpet cielęcy z koperkiem, ziemniaki purée, gotowana marchewka z zielonym groszkiem, kompot** • pulpet cielęcy (do 30-35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) • ziemniaki (50g – mała sztuka) + koperek (5g - łyżeczka) • marchewka z groszkiem (50g – 2 łyżki) + masło (3g – ½ łyżeczki) • kompot z malin (220 ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Kisiel mleczny z biszkoptem** • kisiel (150 ml – ¾ szklanki) • biszkopt (5g – sztuka) • wanilia – do smaku 	• **Kaszka wielozbożowa na mleku z rodzynkami** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • kaszka wielozbożowa (25g – 3 łyżki) • rodzynki namoczone i rozdrobnione (10g – 1-2 łyżeczki)

DZIEŃ 2		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Makaron z mięsem drobiowym i warzywami, kompot** • makaron razowy świderki (do 30-40 g – 2 łyżki po ugotowaniu) • mielone mięso z piersi z kurczaka (25 g – wielkość orzecha włoskiego) • cukinia, marchew, cebula (20g – łyżka) • przecier pomidorowy (12 g - łyżka) • olej z pestek winogron (5g- łyżeczka) • kompot śliwkowy (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Sałatka owocowa** • arbuz (100 g – mały trójkąt) • dojrzała miękka gruszka (100 g - mała sztuka) • sok ze świeżej pomarańczy (12 g – łyżka)	• **Płatki pszenne na mleku z jabłkiem** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • drobne płatki pszenne (20g – 2 łyżki) • jabłko (50g – ½ małej sztuki)

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 2. roku życia

DZIEŃ 3		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Kasza manna na mleku z cynamonem**	• **Owoce z jogurtem i rodzynkami**	• **Zupa pomidorowa z przetartych pomidorów z drobnym makaronem**
• mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • kasza manna (25g – 2 łyżki) • cynamon – do smaku	• morele (100g – 2-3 małe sztuki) • jogurt naturalny (20g – pełna łyżka) • rodzynki namoczone i rozdrobnione (10g – 1-2 łyżeczki)	• zupa pomidorowa (220ml – niepełna szklanka) • jogurt naturalny (12g – łyżka) • makaron gwiazdki (do 30-40g – 2 łyżki po ugotowaniu) • koperek – ½ łyżeczki



DZIEŃ 4		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Zupa mleczna z domowymi lanymi kluskami**	• **Kefir z biszkoptem**	• **Zupa krem z brokułów**
• mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • lane kluski (35g – 2 łyżki)	• kefir 1,5% tłuszczu (150 ml - filiżanka) • biszkopt (5g – sztuka)	• zupa krem (220 ml - niepełna szklanka) brokuły + ziemniak • oliwa z oliwek (5g –łyżeczka)

DZIEŃ 3		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Kuskus z pieczonym łososiem i szpinakiem, kompot** • kasza kuskus (do 30 g – 2 łyżki po ugotowaniu) • pieczony łosoś (do 30-35 g, wielkość dużego orzecha włoskiego) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka) • szpinak duszony (20g –łyżka) • śmietana 18% tłuszczu (10g – 2 łyżeczki) • czosnek świeży – do smaku • kompot z porzeczek (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Ciasto z owocami** • ciasto biszkoptowe z jabłkami (50g – mała porcja) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250ml – 1 szklanka)	• **Omlet z marchewką, kefir** • omlet z jaja (50g – mała sztuka) • marchewka surowa starta dodana do ciasta omletowego (35g – średnia sztuka) • masło (3g – łyżeczka) • kefir (150ml - filiżanka)

DZIEŃ 4		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Kasza drobna mazurska z indykiem i przecierem ze świeżych pomidorów, surówka z marchewki i jabłka, kompot** • kasza mazurska (do 30g - 2 łyżki po ugotowaniu) • mięso z indyka (do 30-35g – łyżka) • przecier pomidorowy (20g – łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • marchewka (20g – łyżka) + jabłko (20g – łyżka) + sok z cytryny (3g – ½ łyżeczki) • oliwa z oliwek (3 g – niecała łyżeczka) • kompot z czereśni (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Świeże owoce** • kiwi (100 g –średnia sztuka) • brzoskwinia (100 g – ½ średniej sztuki)	• **Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem y polewą jogurtowo-waniliową, mleko** • ryż (do 30-35 g – 2 łyżki po ugotowaniu) • jabłko (30g – ½ małej sztuki) • jogurt naturalny (30g – 2 łyżki) • cynamon, wanilia – do smaku • mleko modyfikowane (220ml – niepełna szklanka)



Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 2. roku życia

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
• **Kanapka z serem żółtym i pomidorem, kakao na mleku**	• **Jogurt naturalny z jagodami**	• **Delikatny rosół z makaronem i koperkiem**
• pieczywo żytnie (20 g – kromka) • masło (3g – niecała łyżeczka) • ser żółty (10g – mały plasterek) • pomidor (25g - 2-3 plasterki) • mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) + kakao (5g – łyżeczka) + cukier (5g – łyżeczka)	• jogurt naturalny (120g – małe opakowanie) • jagody (40g – 2 pełne łyżki) • wanilia – do smaku	• rosół (220ml – niepełna szklanka) • makaron (30-40 g po ugotowaniu – 2 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki)
		

DZIEŃ 6

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
• **Kaszka mleczno - ryżowaz przecierem ze świeżych malin**	• **Ciasto**	• **Zupa krem z zielonego groszku**
• kaszka mleczno - ryżowa (60g – 5-6 łyżek) • maliny świeże (35 g – 3 łyżki)	• ciasto z cukinii (własny wypiek) (35g – mały kawałek) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok.250 ml – 1 szklanka)	• zupa krem – zielony groszek + ziemniak (220 ml – niepełna szklanka) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka)
		

DZIEŃ 5		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Kopytka z gotowanym schabem w warzywach, buraczki, kompot**	• **Placuszek z cukinii i marchewki z jogurtem naturalnym**	• **Płatki jęczmienne na mleku z miodem**
• kopytka (50g – 5-6 małych sztuk) • schab gotowany (do 30-35g – mały plasterek) • włoszczyzna (15g – łyżka po ugotowaniu) • buraki (20g – łyżka po ugotowaniu) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • kompot z owoców leśnych (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• placek (50g – mała sztuka) • jogurt naturalny (20 g – pełna łyżka)	• mleko modyfikowane (220ml – niepełna szklanka) • płatki jęczmienne (20g – 2 łyżki) • miód (10 g – łyżeczka) ***Wskazówka:*** *miód dodawaj do ciepłego, a nie gorącego posiłku*

DZIEŃ 6		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Pulpet z dorsza z ryżem i surówką z białej rzodkwi, kompot**	• **Pieczone jabłko z konfiturą śliwkową i jogurtem naturalnym**	• **Mleko, bułeczka z masłem, twarożek z truskawkami**
• pulpet z dorsza (do 30-35g – wielkość dużego orzecha włoskiego) • oliwa z oliwek (5g - łyżeczka) – przecier pomidorowy ze świeżych pomidorów (20 g – łyżka) • ryż (30g – 2 łyżki po ugotowaniu) • biała rzodkiew z jogurtem naturalnym (10 g – łyżeczka) • kompot z gruszek (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• pieczone jabłko (50g – ½ sztuki) • konfitura śliwkowa (5 g – łyżeczka) • jogurt naturalny (50 g- 2 pełne łyżki)	• mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220ml – niepełna szklanka) • bułka maślana (15g - kromka) • masło (3g – niecała łyżeczka) • twarożek (20g – łyżka) • jogurt naturalny (12g- łyżka) • truskawki (20g – 2-3 sztuki)

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 2. roku życia

DZIEŃ 7		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Mleko, pieczywo pszenno-żytnie z jajecznicą**	• **Koktajl mleczno-owocowy**	• **Barszcz z buraków z ziemniakami i jogurtem**
• mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml- niepełna szklanka) • pieczywo pszenno-żytnie (20g – kromka) • masło (3g – niecała łyżeczka) • jajecznica (50 g – 1 sztuka jaja) • koperek (1/2 łyżeczki)	• jogurt naturalny (120 ml- ½ szklanki) • brzoskwinia (100g – mała sztuka)	• barszcz (220 ml –niepełna szklanka) + fasolka szparagowa (15 g- łyżka) + ziemniak (50g – mała sztuka) • jogurt naturalny (20g – pełna łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)





Pamiętaj by w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia WODY – także w trakcie posiłków. Polecana jest woda naturalna, źródlana, niskozmineralizowna.

DZIEŃ 7		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Kluski leniwe z serem, bułką tartą i cynamonem, surówka z marchwi ze śmietanką, kompot**	• **Warzywa na parze z oliwą z oliwek**	• **Kaszka wielozbożowa na mleku z przecierem z malin**
• kluski leniwe (50 g – 1-2 sztuki) • bułka tarta (5g – łyżeczka) • masło (5g – łyżeczka) • cynamon – do smaku • cukier – do smaku • surówka z marchwi ze śmietanką 12% (20 g – łyżka) • kompot z wiśni (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• ziemniak (35g – ½ sztuki) • marchewka (35g – średnia sztuka) • cukinia (20g – pełna łyżka) • fasolka szparagowa (30g – 1-2 łyżki) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250 ml – 1 szklanka)	• mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • kaszka wielozbożowa (25g – 2 łyżki) • przecier z malin (35 g – 3 łyżki)



Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 3. roku życia

DZIEŃ 1		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Naleśnik z białym serem i truskawkami z polewą jogurtową, kakao naturalne z mlekiem** • naleśnik (50 g – mała sztuka) • twarożek (20 g – łyżka) • truskawki (20 g - 2 sztuki) • jogurt naturalny (12 g –łyżka) • cukier waniliowy – do smaku • mleko 2% tłuszczu (220 ml niepełna szklanka) • kakao naturalne (5 g – łyżeczka) • cukier (5g płaska łyżeczka)	• **Sok warzywno-owocowy (własny wyrób)** • sok marchwiowy (120 g – pół szklanki) • sok z wyciśniętej pomarańczy (30 g 2-3 łyżki) 	• **Zupa cytrynowa z ryżem, śmietaną i koperkiem** • rosół (220ml – niepełna szklanka) • ryż (35 g –2 łyżki po ugotowaniu) • sok ze świeżej cytryny (12 g – łyżka) • marchewka gotowana z zupy (25 g –1-2 łyżki pokrojona w plasterki) • śmietana 18% (10g – 2 łyżeczki) • koperek (1/2 łyżeczki)

DZIEŃ 2		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Kaszka kukurydziana na mleku z dynią** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • kaszka kukurydziana (20 g - 2 łyżki po ugotowaniu) • dynia gotowana (50 g - 2 łyżki) • wanilia- do smaku	• **Pumpernikiel z twarożkiem i rzodkiewką, plasterki pomidora** • pumpernikiel (25 g - 1/2 kromki) • masło (5 g - łyżeczka) • ser twarogowy półtłusty • (20 g – łyżka) • jogurt naturalny (12 g- łyżka) • drobno pokrojona rzodkiewka (10 g-1-2 łyżeczki) • pomidor (25g - 1-2 plasterki) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna	• **Botwinka z jajkiem i koperkiem** • botwinka (220 ml – niepełna szklanka) • ziemniaki (50g – mała sztuka) • jaja - ½ sztuki • jogurt naturalny (20g – pełna łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

DZIEŃ 1		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Pierożki z mięsem, surówka z marchwi, kompot** • pierożki (80 g – 2-3 sztuki) • marchew (20 g – łyżka) • oliwa z oliwek (3 g – niecała łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny – kilka kropel aż do uzyskania kwaśnego smaku • kompot z malin (220ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Lody z polewą ze świeżych jagód** • lody waniliowe (30 g- łyżka) • polewa jagodowa (20 g- pełna łyżka) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250 ml - 1 szklanka) 	• **Musli domowe z owocami suszonymi na mleku modyfikowanym** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • musli (20g – 2 łyżki) • owoce suszone namoczone i pokrojone (10g – 1-2 łyżeczki)

DZIEŃ 2		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Makaron farfalle z cukinią w sosie ze świeżych pomidorów z tartym żółtym serem, kompot** • makaron kokardki (50 g- 2-3 łyżki po ugotowaniu) • cukinia (20 g - 1 łyżka) • świeży pomidor (120 g –sztuka) • oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka) • ser żółty (5 g –łyżeczka) • bazylia świeża (listek) • kompot z czerwonych porzeczek (220 ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Sałatka ze świeżych owoców** • winogrona (50 g – 10 kulek) • brzoskwinia (50 g -1/2 sztuki) • jogurt naturalny (20 g – pełna łyżka)	• **Kawa zbożowa na mleku, pieczywo razowe z sałatką jarzynową** • mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) • kawa zbożowa (5 g – łyżeczka) • cukier (5 g – łyżeczka) • pieczywo razowe (20 g -kromka) • masło (5 g – łyżeczka) • sałatka jarzynowa (25 g – łyżka) • majonez (5g – łyżeczka)

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 3. roku życia

DZIEŃ 3		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi i cząstkami banana**	• **Sałatka ze świeżych owoców**	• **Zupa ogórkowa**
• jogurt naturalny 2,5-3,5% tłuszczu (200 ml – niepełna szklanka) • naturalne płatki zbożowe (20 g - 5 łyżek) • banan (50 g – ½ małej sztuki)	• mandarynki (100 g – 2 sztuki) • dojrzała miękka gruszka (75g – ½ sztuki) • jogurt naturalny (20g – pełna łyżka)	• zupa ogórkowa (220 ml – niepełna szklanka) • jogurt naturalny (20 g –pełna łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

DZIEŃ 4		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Płatki żytnie na mleku modyfikowanym z owocami suszonymi**	• **Jogurt naturalny z biszkoptem**	• **Zupa jagodowa z makaronem**
• mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • płatki żytnie (20 g - 2 łyżki) • suszone owoce po namoczeniu (10 g – 1-2 łyżeczki)	• jogurt naturalny (120 ml) • biszkopt (5 g – sztuka)	• zupa ze świeżych jagód (220 ml – niepełna szklanka) • makaron (50 g –2 łyżki po ugotowaniu) • śmietanka 18% (15 g – łyżka)



DZIEŃ 3

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
• **Ryba pieczona z warzywami, ziemniaki, surówką z kapusty kwaszonej, kompot** • pieczony mintaj (35 g – łyżka) • olej rzepakowy (5 g – niepełna łyżeczka) • włoszczyzna (15 g – łyżka) • ziemniaki (75g – średnia sztuka) + koperek (½ łyżeczki) • kapusta kwaszona (20g - 2 łyżeczki) + marchewka starta (20 g – 2 łyżeczki) + olej z pestek winogron (5 g – łyżeczka) • kompot z wiśni (220 ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Muffinki warzywne** • brokuły (40 g –różyczka) • papryka czerwona (30g – ¼ sztuki) • ser żółty starty na wiórki (10 g – 1-2 łyżeczki) • jajko (30g – ½ sztuki) • przyprawy np.: czosnek • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250 ml - 1 szklanka) 	• **Kluski kładzione z marchewką i śmietanką, mleko** • kluski kładzione (50 g – 2 sztuki) • marchewka starta na drobnej tarce (20 g – 2 łyżeczki) • śmietanka 18% (15 g – łyżka) • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka)

DZIEŃ 4

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
• **Kotlet jajeczny, ziemniaki purée, surówka z białej rzodkwi, kefir** • ziemniak (75 g – średnia sztuka) • koperek (1/2 łyżeczki) • kotlet jajeczny ze szczypiorkiem (50 g – 1 sztuka wielkości dużego orzecha włoskiego) • biała rzodkiew (20 g – łyżka) • śmietana 18% (10 g – 2 łyżeczki) • kefir (100 ml -2/3 filiżanki)	• **Chałka z twarożkiem i tartą marchewką** • chałka (20 g –kromka) • masło (5 g – łyżeczka) • ser biały półtłusty (20g – łyżka) • tarta marchewka (20 g -łyżka)	• **Kawa zbożowa na mleku, chleb pytlowy z pastą rybną** • mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) +kawa zbożowa (5 g – łyżeczka) +cukier (5 g – łyżeczka) • pieczywo pytlowe (25 g -kromka) • masło (5 g – łyżeczka) • pasta rybna (20 g – 2 łyżeczki) • pomidor (25 g- 1-2 plasterki) • ogórek kwaszony (10 g-1-2 plasterki)

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 3. roku życia

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
• **Kanapka z serem mozzarella i pomidorem, kakao**	• **Sernik z truskawkami na zimno**	• **Rosół z lanymi kluskami i natką pietruszki**
• pieczywo razowe (25 g- kromka) • masło (5 g –łyżeczka) • ser mozzarella (20 g –plasterek) • pomidorki koktajlowe bez skórki –(50 g- 2 sztuki) • bazylia –listek • mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) + kakao (5g – łyżeczka) + cukier (5g – łyżeczka)	• sernik z truskawkami na zimno (50 g – mała porcja) własny wyrób • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250 ml – 1 szklanka)	• rosół (220 ml – niepełna szklanka) • warzywa z włoszczyzny starte na tarce lub pokrojone w kostkę (25-35 g- 1-2 łyżki) • lane kluski (35 g - 2 łyżki) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)



DZIEŃ 6

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
• **Kaszka ryżowa na mleku z przecierem gruszkowym**	• **Świeże owoce z jogurtem**	• **Zupa krem jarzynowa z koperkiem**
• mleko modyfikowane (220 ml - niepełna szklanka) • kaszka ryżowa (20 g – 2 łyżki) • gruszka (50 g – ½ sztuki)	• banan (100 g- mała sztuka) • jogurt naturalny (20 g – pełna łyżka) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna (250 ml – 1 szklanka)	• zupa krem (220 ml - niepełna szklanka) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka) • koperek (1/2 łyżeczki)



DZIEŃ 5		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Cielęcina pieczona w jabłkach z kaszą gryczaną, surówka z kapusty pekińskiej, kompot** • duszona cielęcina w jabłkach (do 30-35 g – cienki plaster) • kasza gryczana (35-40 g po ugotowaniu – 2-2,5 łyżki) • kapusta pekińska (10g -1-2 łyżeczki drobno pokrojonej w kostkę) • marchewka (10 g – 2 łyżeczki startej na drobne wiórki) • jabłko (10 g – 2 łyżeczki) • oliwa z oliwek (5 g- niecała łyżeczka) • kompot (220 ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Pomidor zapiekany z ryżem** • pomidor (150 g – mała sztuka) • oliwa z oliwek (5 g - łyżeczka) • ryż (15 g – 2 łyżeczki po ugotowaniu) • czosnek świeży – do smaku	• **Kasza manna na mleku z wanilią** • mleko modyfikowane (220ml – niepełna szklanka) • kasza manna (20 g – 2 łyżki) • jabłko gotowane (50 g –mała sztuka) • wanilia – do smaku

DZIEŃ 6		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Makaron z truskawkami, kompot** • makaron wstążki (50 g – 2 łyżki po ugotowaniu) • truskawki (50 g-4 sztuki) • ser twarogowy półtłusty (25 g –łyżka) • śmietanka 18% (20 g- 2 łyżki) • cukier (10 g – 2 łyżeczki) • kompot jagodowy (220 ml –niepełna szklanka) lub woda	• **Sałatka ziemniaczana z jajkiem** • ziemniak (50 g – mała sztuka) • jaja (30 g - 1/2 sztuki) • jogurt naturalny (20 g – pełna łyżka) • majonez (5g –łyżeczka) • ogórek kwaszony (10 g- 2 plasterki) • koperek (1/2 łyżeczki)	• **Kakao na mleku, bułeczka z polędwicą sopocką, warzywa** • mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220ml - niepełna szklanka) + kakao (5 g - łyżeczka) + cukier (5 g - łyżeczka) • bułka grahamka (25 g –kromka) • masło (5 g –łyżeczka) • polędwica sopocka (20 g -2 plasterki) • ogórek kwaszony (20 g -3-4 plasterki) • pomidor (50 g - 2 pomidorki koktajlowe)

Przykładowe

jadłospisy dla dzieci – w 3. roku życia

DZIEŃ 7		
I ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD – ZUPA**
• **Kawa zbożowa na mleku, chleb razowy, pieczony indyk z morelą, sałata lodowa**	• **Piernik z marchewkowy z bakaliami**	• **Zupa jarzynowa z fasolką szparagowa**
• mleko krowie 2%-3,2% tłuszczu (220 ml – niepełna szklanka) + kawa zbożowa (5 g – łyżeczka) + cukier (5 g – łyżeczka) • pieczywo razowe (25g- kromka) • masło (5 g –łyżeczka) • pieczony indyk z morelą (20 g – 1 cienki plasterek) • sałata lodowa (5 g – 1 liść)	• piernik (30g – mała porcja) własny wyrób • kefir (120 ml –1/2 szklanki)	• zupa jarzynowa (220 ml – niepełna szklanka) • fasolka szparagowa (40g- łyżka) • ziemniaki (50 g – mała sztuka) • oliwa z oliwek (5g- łyżeczka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)



Pamiętaj by w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia WODY – także w trakcie posiłków. Polecana jest woda naturalna, źródlana, niskozmineralizowna.

DZIEŃ 7		
OBIAD – II DANIE	**PODWIECZOREK**	**KOLACJA**
• **Ryż z pieczonym halibutem, surówką z młodej kapusty, kompot** • ryż (30-40 g po ugotowaniu – 2-3 łyżki) • halibut (do 30-35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) • oliwa z oliwek (5 g- łyżeczka) • młoda kapusta poszatkowana (20 g – łyżka) • ogórek kwaszony poszatkowany (10 g – 2 łyżeczki) • koperek (1/2 łyżeczki) • jogurt z czosnkiem (12 g – łyżka) • kompot truskawkowy (220 ml – niepełna szklanka) lub woda	• **Zapiekana grahamka z pastą z awokado** • bulka grahamka (25 g – kromka) • pasta z awokado z czosnkiem (20 g – łyżka) • pomidor – pokrojony w plasterki (25g - 1-2 plasterki) • oliwa z oliwek (5g – łyżeczka) • woda źródlana lub naturalna woda mineralna	• **Kaszka ryżowa na mleku, nektarynka** • mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka) • kaszka ryżowa (25 g – 2 łyżki) • nektarynka (50 g – 1/2 sztuki)





Prof. dr hab. n. med.
HALINA WEKER

Kieruje Zakładem Żywienia oraz zespołem medyczno-żywieniowym w Instytucie Matki i Dziecka, jest wykładowcą na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Prof. Halina Weker zajmuje się w problematyką związaną z żywieniem dzieci oraz kobiet w okresie ciąży i laktacji. Jest członkiem forum ekspertów opracowujących zalecenia żywieniowe dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz ekspertem opiniującym środki spożywcze, w tym przeznaczone dla niemowląt i dzieci.

Przeprowadzone w 2010 r. pod kierunkiem Pani Profesor badanie pt: **Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce** wykazało, że dieta u większości małych dzieci była nieprawidłowa i odbiegała od norm i zaleceń żywieniowych.

Zachowania i nawyki żywieniowe kształtują się już w okresie wczesnego dzieciństwa. Odpowiednio zaplanowana, zbilansowana i urozmaicona dieta dzieci w pierwszych latach życia ma znaczący wpływ na ich rozwój psychosomatyczny, jest również jednym z ważniejszych czynników obniżenia ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w przyszłości – np. otyłości, chorób serca i układu krążenia, cukrzycy typu 2, osteoporozy.

By ułatwić rodzicom przygotowywanie prawidłowego, codziennego menu dla małych dzieci przygotowaliśmy niniejszy Poradnik.