

ZALECANY SPOSÓB ŻYWIENIA DZIECI W PRZEDZIALE WIEKOWYM OD 0 DO 3 LAT

Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia noworodków– urodzonych zarówno przedwcześnie, jak i w terminie porodu. Międzynarodowe organizacje, zajmujące się zdrowiem ludzi oraz naukowe towarzystwa żywieniowe i medyczne na świecie określiły nadrzędność pokarmu matki w stosunku do mieszanek sztucznych, opartych głównie na mleku krowim.

Zaleca się matkom karmienie piersią dziecka przez około 6 pierwszych miesięcy jego życia, następnie kontynuowanie karmienia naturalnego tak długo, jak sobie tego życzą matka i dziecko, później zaś wprowadzanie żywienia uzupełniającego.

ZALETY KARMIENIA PIERSIĄ	
DLA DZIECKA	DLA MATKI
<ul style="list-style-type: none"> - zmniejszone ryzyko chorób infekcyjnych - zmniejszone ryzyko zakażeń układu pokarmowego i oddechowego - działanie przeciwinfekcyjne - przyczynia się do prawidłowego rozwoju układu immunologicznego (odpornościowego) - zmniejszenie występowania alergii - rzadsze występowanie chorób autoimmunologicznych - korzystny wpływ na zdolności poznawcze, stan układu krążenia i przewodu pokarmowego w wieku dorosłym - dzieci długo karmione piersią rzadziej chorują na chorobę Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, cukrzycę insulinozależną i białaczki - poprawa parametrów neurorozwojowych u przedwcześnie urodzonych noworodków 	<ul style="list-style-type: none"> -bezpośrednio po porodzie przyspiesza obkurczanie macicy i zmniejsza krwawienie z dróg rodnych (obniżenie ryzyka niedokrwistości) - wpływa korzystnie na odzyskanie masy ciała z okresu przed ciążą - redukuje ryzyko zaburzeń mineralizacji kości - zmniejsza ryzyko zachorowalności na niektóre choroby nowotworowe - korzystnie wpływa na więź emocjonalną między matką a dzieckiem

ZASADY rozszerzania diety dla dzieci karmionych piersią i mlekiem modyfikowanym są takie same

	5-6 miesiąc	7-12 miesiąc	13 – 36 miesiąc
Ważne	Posiłki uzupełniające możesz rozpocząć wprowadzać najwcześniej w 5. miesiącu życia	Posiłki uzupełniające zacznij wprowadzać najpóźniej w 7. miesiącu życia	Kontynuuj wprowadzanie pokarmów
Co?	Na początek warzywa, potem owoce; wprowadzaj pojedynczo i stopniowo	Wprowadź 2-3 posiłki uzupełniające	Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)
	Podaj posiłki z dodatkiem mięsa, jaj (dobre źródło żelaza)	Wprowadź kolejne produkty, np. jogurt naturalny, ser, kefir, ryby, kasze, pieczywo	Dla zbilansowania diety wykorzystuj produkty z różnych grup- mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, jaja, owoce, warzywa i tłuszcze
	Podaj kaszki zbożowe, bezglutenowe i glutenowe	Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety- w okresie od 4 do 12 m.ż.	Dbaj o różnorodność diety

Jak ?	Zacznij od niewielkich ilości -kilka łyżeczek, np. 3-4, wielokrotne podawanie sprzyja akceptacji	Łącz nowe smaki z poznanymi (np. mleko z produktem zbożowym- np. kaszką)	Zachęcaj do samodzielnego jedzenia
	Wprowadzaj pojedynczo, obserwuj reakcje dziecka	Zadbaj o stałe pory posiłków	Zachowaj stałe pory posiłków
	Konsystencja posiłków – gładka (puree)	Konsystencja posiłków – grudki	Konsystencja posiłków – większe cząstki
Pamiętaj	Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących	Wybieraj owoce zamiast soków a do picia podawaj wodę	Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych
	Kontroluj podaż witaminy D 0-1 rok życia- 400j.m.- dzienne wystarczające spożycie		Kontroluj podaż witaminy D Po ukończeniu 1 roku życia- 600j.m. –dzienne wystarczające spożycie

1. Dbaj o regularność posiłków dziecka – wskazane jest spożywanie 4-6 posiłków w ciągu dnia.
2. Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić 3-4 godziny, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków dorosłych.
3. Nie utrzymuj karmień nocnych u dziecka powyżej 1 roku życia.
4. Nie podawaj dziecku przekąsek i słodkich napojów między posiłkami.
5. Należy unikać oglądania telewizji lub zabawy w czasie posiłków.
6. Głównym źródłem płynów powinna być **WODA DOBREJ JAKOŚCI (woda naturalna, źródłana, niskozmineralizowana, niskosodowa)**. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów.
7. Dostosuj wielkość porcji/ posiłku do potrzeb dziecka (nie podawaj dużych ilości rozcieńczonych zup, ciężkostrawnych potraw (smażonych, tłustych).
8. Unikaj potraw z dużą zawartością tłuszczu, cukru, soli oraz substancji dodatkowych (barwniki, konserwanty).
9. Unikaj solenia potraw.
10. Do przygotowywania posiłków wykorzystuj żywność naturalną, świeżą, mało przetworzoną, a w okresie zimowo – wiosennym wykorzystaj mrożonki z warzyw i owoców.
11. Systematycznie wprowadzaj nowe produkty / potrawy.
12. Zachęcaj do samodzielnego jedzenia.
13. Zrezygnuj z karmienia butelką ze smoczkiem dziecka powyżej 18-24 miesiąca (wykluczenie zaburzeń prawidłowego rozwoju mowy oraz predyspozycji do wad zgryzu).

Dieta dziecka (w wieku 13-36 miesięcy) powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej ilości porcji:

PRODUKTY BIAŁKOWE	4-5 PORCJI	<p>Mleko i produkty mleczne: mleko, mleko modyfikowane, jogurty naturalne, kefir, ser- 3 porcje.</p> <p>1 porcja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1szkl. mleka 2-3,2% tł. • 1szkl. mleka modyfikowanego, • ½ szkl. jogurtu/kefiru/ maślanki, 2 łyżeczki twarożku lub białego sera, 1 plasterka lub łyżeczka tartego sera żółtego <p>Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby, jaja - 1-2 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • cienki plaster pieczonego schabu, ryby lub ½ piersi z kurczaka • 1 plasterka wędliny lub ½ jajka
-------------------	------------	--

PRODUKTY BIAŁKOWE c.d.	4-5 PORCJI	<i>*Chude mięso czerwone, w tym wędliny podawaj nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu, a jajka kurze w dni, w których nie jest spożywane mięso; mięso drobiowe 2-3 razy w tygodniu zawsze bez skóry; ryby 1-2razy w tygodniu</i>
PRODUKTY ZBOŻOWE	5 PORCJI	Codziennie: produkty zbożowe z pełnego przemiału: pieczywo pełnoziarniste: bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, płatki zbożowe bez cukru, ryże Rzadziej: makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe, kluski <ul style="list-style-type: none"> • pół bułki pszennej lub kromka chleba jasnego • pół bułki pełnoziarnistej lub kromka chleba razowego • ½ szklanki płatków owsianych • 2-3 łyżki kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu • 1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biszkoptu
WARZYWA	5 PORCJI	buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki Dyńia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew Awokado, brokuły, bob, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek <ul style="list-style-type: none"> • 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy • 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni • 1 ziemniak, ½ szkl. kapusty kiszanej • Szklanka ugotowanej cukinii, kalafiora • 1 mały pomidor, ½ małej papryki • 1-2 łyżki ugotowanych buraków, 1-2 łyżki gotowanej czerwonej kapusty
OWOCE	4 PORCJE	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 <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko, gruszka, morele 3szt. • Mała brzoskwinia, pół banana • ½ szkl. porzeczek, jagód • ½ szklanki malin • ½ szkl. soku ze świeżych owoców
TŁUSZCZE	1-2 PORCJE	Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy Tłuszcze zwierzęce: masło <ul style="list-style-type: none"> • 1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła

Przestrzeganie odpowiednich zasad w żywieniu dzieci może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2 i otyłości.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA W WIEKU 2 LAT

I ŚNIADANIE

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)

II ŚNIADANIE

Pieczywo z twarogiem 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)

OBIAD

Zupa krem z dyni

- zupa krem (220ml – niepełna szklanka) – dynia+ ziemniak
- jogurt naturalny (12g – łyżka)
- natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

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

PODWIECZOREK

Salatka owocowa

- arbuz (100 g – mały trójkąt)
- dojrzała miękka gruszka (100 g - mała sztuka)
- sok ze świeżej pomarańczy (12 g – łyżka)

KOLACJA

Płatki pszenne na mleku z jabłkiem

- mleko modyfikowane (220 ml – niepełna szklanka)
- drobne płatki pszenne (20g – 2 łyżki)
- Jabłko (50g – 1/2 małej sztuki)

Źródła:

Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3 roku życia.- stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Standardy Medyczne Pediatria, 2012. T9

Żywność Człowieka Zdrowego i Chorego, cz.II, - M. Grzymisławski, J. Gawęcki

Normy żywienia dla populacji Polski- M. Jarosz

<https://1000dni.pl>

Opracowała: Maria Jeleńska – dietetyk SPiWSZ

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 27/2019 z dnia 25.01.2019r.

zweryfikowano
dnia 10.03.2024

KOORDYNATOR
ds. Żywności – Dietetyk
Justyna Grygorciewicz