

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

**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"> <li>• 1szkl. mleka2-3,2% tł.</li> <li>• 1szkl. mleka modyfikowanego,</li> <li>• ½ szkl. jogurtu/kefiru/ maślanki, 2 łyżeczki twarożku lub białego sera, 1 plasterek lub łyżeczka tartego sera żółtego</li> </ul> <p>Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby, jaja - 1-2 porcje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cienki plaster pieczonego schabu, ryby lub ½ piersi z kurczaka</li> <li>• 1 plasterek wędliny lub ½ jajka</li> </ul>
-------------------	------------	---

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 jagłana, płatki zbożowe bez cukru, ryże  Rzadziej: makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe, kluski <ul style="list-style-type: none"> <li>• pół bułki pszennej lub kromka chleba jasnego</li> <li>• pół bułki pełnoziarnistej lub kromka chleba razowego</li> <li>• ½ szklanki płatków owsianych</li> <li>• 2-3 łyżki kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu</li> <li>• 1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biskoptu</li> </ul>
WARZYWA	5 PORCJI	buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki Dyń, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew Awokado, brokuły, bob, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy</li> <li>• 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni</li> <li>• 1 ziemniak, ½ szkl. kapusty kiszanej</li> <li>• Szklanka ugotowanej cukinii, kalafiora</li> <li>• 1 mały pomidor, ½ małej papryki</li> <li>• 1-2 łyżki ugotowanych buraków, 1-2 łyżki gotowanej czerwonej kapusty</li> </ul>
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"> <li>• Jabłko, gruszka, morele 3szt.</li> <li>• Mała brzoskwinia, pół banana</li> <li>• ½ szkl. porzeczek, jagód</li> <li>• ½ szklanki malin</li> <li>• ½ szkl. soku ze świeżych owoców</li> </ul>
TŁUSZCZE	1-2 PORCJE	Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy Tłuszcze zwierzęce: masło <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła</li> </ul>

**Przestrzeżenie 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 – ½ małej sztuki)

#### *Źródła:*

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

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

*Normy żywienia dla populacji Polski- M. Jarosz*

*<https://1000dni.pl>*

*Opracowała: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ*

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