

ZALECENIA DIETETYCZNE ŻYWIENIE DZIECI OD 0-12 MIESIĄCA ŻYCIA

Mleka modyfikowane lub preparaty mleko zastępcze to podstawa codziennego menu dziecka w 1 roku życia, najlepiej jednak gdy jest to mleko mamy.

Według zaleceń ekspertów rozszerzenia diety należy dokonać nie wcześniej niż po ukończeniu 17 tygodnia życia i nie później niż w 26 tygodniu życia dziecka.

Według zaleceń nowe produkty do diety powinny zostać wprowadzone

- **pojedynczo**- z uwagi na możliwość wystąpienia reakcji alergicznej,
- ze względu na większe trudności w akceptacji smaku np. warzyw zaleca się rozszerzenie diety właśnie od nich.
- owoce nie powinny zostać wprowadzane równocześnie z warzywami, należy wprowadzać je po ok. 2 tygodniach,
- następnie produkty zbożowe typu kaszki,
- nowe pokarmy podawać w godzinach dopołudniowych, żeby zaobserwować ewentualne problemy z ich tolerancją,
- produkty rozszerzonej diety należy zacząć wprowadzać od 3-4 łyżeczek.

Według najnowszych doniesień zaleca się, aby gluten wprowadzać tak jak inne pokarmy uzupełniające. Produkty zbożowe w tym gluten w małych ilościach można podawać w okresie między 4, a 12m. życia.

Za pomoc w żywieniu niemowląt może posłużyć najnowszy schemat żywienia dzieci w 1 roku życia. Jest on zbiorem najważniejszych zasad, jakimi należy kierować się żywiąc swoje dziecko.



ZALECENIA DIETETYCZNE ŻYWIENIE DZIECI OD 0-12 MIESIĄCA ŻYCIA

Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia. Aktualizacja 2016r.

Wiek (miesiące)	Umiejętności	Liczba posiłków w ciągu dnia (orientacyjna)	Wielkość porcji (ml) (orientacyjna)	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹		Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ²
1	Ssanie i polykanie	7*	110			■ Płyny	■ Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4		6*	120-140				
5-6	<ul style="list-style-type: none"> ■ Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem ■ Silny odruch ssania ■ Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) ■ Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki 	5*	150-160			<ul style="list-style-type: none"> ■ Gładkie purée ■ 4 posiłki mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe ■ Produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. (17. tyg.ż.) do 12. m.ż.
7-8	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pobieranie pokarmu z łyżeczki wargami ■ Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki ■ Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie 	5*	170-180			<ul style="list-style-type: none"> ■ Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów ■ Produkty podawane do ręki ■ 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby ■ Rozgniecione gotowane warzywa i owoce ■ Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) ■ Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki ■ Kasze, pieczywo ■ Pełne mleko krowie³ po 11-12. m.ż. ■ Jogurt naturalny, sery, kefir
9-12		4-5*	190-220				

**RODZIC/OPIEKUN decyduje, CO dziecko zje, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane.
DZIECKO decyduje, CZY posiłek zje i ILE zje.**

- * Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie; u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.
- ¹ Wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 m.ż.
- ² Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.
- ³ Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.
NAPOJE: do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100%, przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).
Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

RYC. 1 Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia. Aktualizacja 2016