

ZALECENIA DIETETYCZNE ŻYWIENIE DZIECI 1-3 ROKU ŻYCIA

Zasady żywienia dzieci w okresie wczesnego wieku (1-3 r. ż) regulują standardy opracowane przez ekspertów Krajowego Konsultanta Medycznego w dziedzinie pediatrii.

Po pierwszym roku życia dziecka liczba posiłków zmniejsza się z 4-5/dobę. Dziecko powinno otrzymać 3 posiłki podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) i z uzupełniających (II śniadanie i podwieczorek). Najlepiej spożywać posiłki co 3-4 godziny w celu wyrobienia właściwych nawyków żywieniowych u dziecka.

Dieta dziecka powinna być zbilansowana czyli obejmować 6 podstawowych grup produktów żywieniowych:

1. mleko i jego przetwory,
2. mięso w tym drób, jaja, ryby,
3. warzywa i owoce,
4. przetwory zbożowe,
5. tłuszcze roślinne
6. woda i składniki mineralne.

Pomiędzy 1 a 3 r. ż kształtują się preferencje żywieniowe. W tym okresie dieta powinna być coraz bardziej urozmaicona- pod względem doboru potraw jak i ich konsystencji, barwy, smaku. Ważna jest również podaż dobrej jakości wody.

Produkty powinny być o odpowiadającej do wieku konsystencji. Zaleca się podawanie potraw gotowanych lub duszonych w folii aluminiowej. Podczas planowania jadłospisu należy unikać potraw smażonych oraz ostrych przypraw.

W ustaleniu diety dziecka pomocny może okazać się Modelowy Talerzyk żywienia, który pokazuje ile porcji dziennie poszczególnych grup produktów powinno się znaleźć w dziecięcym jadłospisie.



ZALECENIA DIETETYCZNE ŻYWIENIE DZIECI 1-3 ROKU ŻYCIA

Modelowy Talerzyk Żywniowy

Bardzo ważne jest przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia nie tylko pod względem wartości odżywczej posiłków, lecz również ilości i częstotliwości ich spożywania oraz właściwego doboru produktów. Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej i poznawczej dziecka, które dla jego prawidłowego rozwoju są równie ważne jak właściwa dieta.

W diecie dziecka powinny znaleźć się różnorodne produkty. Talerzyk opracowany przez ekspertów pokazuje, ile porcji dziennie poszczególnych grup produktów powinno się znaleźć w dziecięcym jadłospisie.

Tłuszcze – 1-2 porcje

Powinny być spożywane codziennie, ale w niewielkich ilościach – 1-2 porcje dziennie. Oleje roślinne są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminę E, natomiast masło zawiera witaminy A i D. Najlepsze jest świeże masło, oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) jako dodatek do sałatek lub surówek. Jedna porcja to np. 1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła.

Owoce – 4 porcje

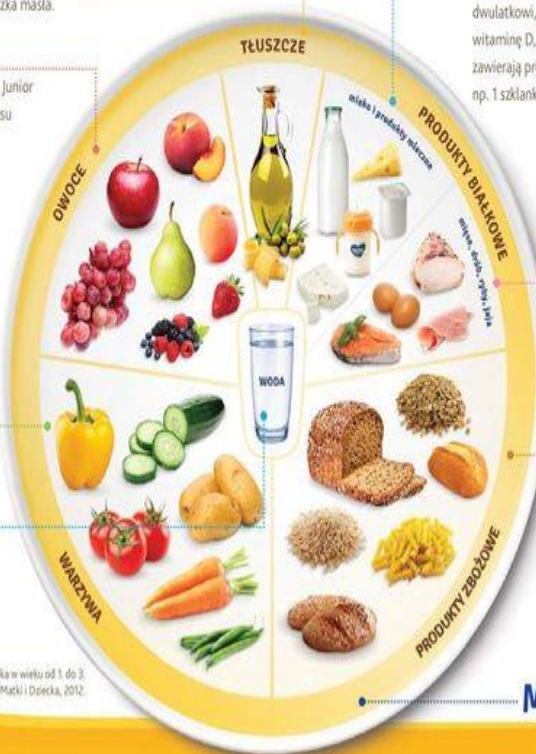
Bogate w witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Twój Junior potrzebuje 4 porcje owoców każdego dnia. Od czasu do czasu 1 porcję owoców możesz podać także w postaci świeżo wyciskanych soków (nie więcej niż 1/2 szklanki na dzień). Jedna porcja to np. 3 sztuki świeżych moreli.

Warzywa – 5 porcji

Zawierają dużo witamin, składników mineralnych oraz błonnik regulujący pracę przewodu pokarmowego. Są niskokaloryczne, dlatego powinny je podawać Juniorowi 5 razy dziennie – jako jarzynkę (np. gotowane na parze), w zupach czy jako surówki lub w kawałkach (najbardziej wartościowe). Jedna porcja to np. 5 fasolek szparagowych lub mały pomidor.

Woda

Warto uczyć dziecko gasić pragnienie wodą zamiast tuczącymi słodkimi sokami. W diecie Juniora zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskomineralizowane.



Mleko i przetwory mleczne – 3 porcje

Dostarczają białka, wapnia, magnezu oraz witamin z grupy B. Każdego dnia w jadłospisie malucha powinny się pojawić 3 porcje produktów mlecznych – 2 porcje mleka i 1 porcja innych produktów (jogurty, kefir). Jeśli dziecko nie jest już karmione piersią, zamiast „zwykłego” mleka krowiego warto podawać dziecku mleko modyfikowane, np. Bebiko Junior 3 dziecku rocznemu lub Bebiko Junior 4 dwulatкови, wzbogacone w składniki, których w jadłospisie małego dziecka zwykle jest zbyt mało: witaminę D, żelazo, cynk, jod, witaminy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto mleka Bebiko zawierają prebiotyki, które wspomagają rozwój zdrowej flory bakteryjnej w jelitach. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior lub 2 łyżeczki sera twarogowego.

Mięso, drób, ryby, jaja – 1-2 porcje

To doskonałe źródła żelaza, cynku, miedzi oraz białka zwierzęcego. Ryby morskie są bardzo dobrym źródłem jodu i nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Zaleca się podawanie ryb 1-2 razy w tygodniu. Podawaj dziecku różne gatunki mięsa – zawsze powinno być ono chude i dobrej jakości. Warto przygotowywać mięsa pieczone w domu, schab, pierś z indyka czy domowy pasztecik. Ogranicz smażenie, unikaj parówek i wędlin gorszego gatunku. Ilość jaj ogranicz do 3-4 sztuk w tygodniu (także tych dodawanych do potraw). Jedna porcja to np. 1/2 jajka lub 1 plasterkę chudej wędliny.

Produkty zbożowe – 5 porcji

Takie, jak chleb z pełnego ziarna, kasze, ryż, makarony, płatki śniadaniowe, zawierają węglowodany złożone i dlatego powinny stanowić podstawowe źródło energii. Produkty zbożowe z pełnego ziarna dostarczają witamin z grupy B oraz błonnika. Każdego dnia dziecko powinno otrzymać 5 porcji produktów zbożowych. Warto przyzwyczajać je do pieczywa z pełnego ziarna, grubych kasz i płatków śniadaniowych typu musli bez dodatku cukru. Jedna porcja to np. 1/2 bulki pszennej lub 1 kromka chleba razowego.

Modelowy Talerzyk Żywniowy



Źródło: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia. Instytut Matki i Dziecka, 2012.