Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-21/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA ZDROWEGO DZIECKA W WIEKU 0-24 MIESIĘCY

Kiedy należy zacząć rozszerzanie diety dziecka.
Zgodnie z wytycznymi do 6 m.ż. dziecko należy karmić wyłącznie mlekiem mamy lub w przypadku braku możliwości mlekiem modyfikowanym. Rozszerzanie diety powinno się zacząć między 17, a 26 tygodniem życia dziecka, przy czym ok. 6 miesiąca dziecko wykazuje najczęściej gotowość, czyli:

- potrafi siedzieć z podparciem, kontroluje ruchy głowy i szyi;
- nie wypycha już językiem przedmiotów (np. łyżeczki, co jest typowe dla okresu wczesno niemowlęcego);
- dziecko celnie trafia rączką z jedzeniem/ przedmiotem do swojej buzi;
- interesuje się jedzeniem;
- jest zdrowe i nie ma innych specjalnych zaleceń.

SCHEMAT ŻYWIENIA ZDROWYCH NIEMOWLĄT

Wiek dziecka	Umiejętności	Konsystencja pokarmu	Przykłady pokarmów	Mleko
0-6 miesięcy	ssanie i połykanie	płynna	wyłącznie mleko mamy lub mleko modyfikowane bez dopajania wodą, herbatkami, sokami itp.	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (wtedy kiedy dziecko chce i ile chce).
6-7 miesięcy	dalej silny odruch ssania początkowe rozdrabnianie pokarmu językiem cofanie się odruchu	gładkie puree lub miękkie, bezpieczne kawałki do rączki	warzywa i owoce w postaci puree lub miękkich kawałków kasze (glutenowe i bezglutenowe),	

	wymiotnego otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki		płatki zbożowe inne produkty zbożowe np. makaron, ryż, pieczywo tłuszcze: masło, oleje roślinne, zmielone orzechy i pestki mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych przetwory mleczne naturalne woda do picia bez ograniczeń	
7-12 miesięcy	oczyszczanie łyżki wargami gryzienie, żucie rozwój drobnej motoryki umożliwiający samodzielne jedzenie	drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy oraz miękkie produkty podawane do rączki	wszystko jak wyżej, ale stopniowo zmieniamy konsystencję posiłków na bardziej grudkowatą. Proponujemy też miękkie produkty w bezpiecznych kawałkach do samodzielnego jedzenia. Ciągle wprowadzamy nowe produkty np. kolejne warzywa, owoce, strączki, pieczywo, makarony, kasze itd.	
13-24 miesięcy	sprawne żucie stabilizacja żuchwy	produkty z rodzinnego stołu, posiekane lub rozdrobnione w miarę potrzeby	wszystkie produkty i pokarmy z rodzinnego stołu, przy założeniu prowadzenia zbilansowanej, zdrowej diety.	karmienie piersią na żądanie mleko modyfikowane nie jest konieczne po 1 roku życia, jeżeli dziecko

				chętnie je posiłki stałe, a jego dieta jest odpowiednio zbilansowana

**Schemat powstał w oparciu o zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci oraz o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia*

Czego nie podawać niemowlakowi?
surowego mięsa, surowych jaj, surowych ryb, miodu, grzybów leśnych (do 12 roku życia!), miękkich serów dojrzewających, podroby, parówki, wędliny, kiełbasy
mleka krowiego do picia (można użyć jako składnik dania np. naleśniki <12 m.ż.), produktów mlecznych niepasteryzowanych, mleka koziego i owczego, „mleka" ryżowego (< 4 roku życia), soków, herbatek rozpuszczalnych, herbaty z kopru włoskiego, cukru, soli, produktów małych i twardych takich jak: całe orzechy, oliwki, winogrona.

Ilość posiłków uzupełniających:

- do końca 6 miesiąca: wyłącznie mleko mamy lub modyfikowane
- w wieku 6-8 miesięcy dziecko powinno otrzymywać: 2-3 posiłki uzupełniające (oprócz mleka)
- w wieku 9-24 miesięcy dziecko powinno otrzymywać: 3-4 posiłki uzupełniające + 1-2 przekąski (oprócz mleka)

Najważniejsza zasada żywienia:

Rodzic decyduje co i kiedy zaproponuje dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje o tym czy i ile zje

POLECANE I NIE POLECANE ŹRÓDŁA BIAŁKA, WĘGLOWODANÓW I TŁUSZCZU W ŻYWIENIU DZIECI

GRUPA PRODUKTÓW	POLECANE	NIE POLECANE
ŹRÓDŁO BIAŁKA	Produkty pochodzenia zwierzęcego: • chude mięso (jak najmniej widocznego tłuszczu) • ryby (łosoś, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, sardynki) • produkty mleczne, niesłodzone (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser,	Produkty pochodzenia zwierzęcego: •wysoko przetworzone np. kiełbasy, pasztety, parówki, szynki, dużo czerwonego mięsa, panierowane, smażone w głębokim tłuszczu •produkty mleczne słodzone Produkty pochodzenia roślinnego:

	serek homogenizowany naturalny) • jajka Produkty pochodzenia roślinnego: • nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica, bób, groch) • nasiona i orzechy (włoskie, nerkowce, laskowe, słonecznik, nasiona dyni, masła z orzechów) • pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze np. gryczana, pęczak, bulgur, pieczywo pełnoziarniste, komosa ryżowa - quinoa, amarantus • soja i jej przetwory (tofu, napój sojowy)	- wysoko przetworzone gotowe produkty z kiepskim składem np. gotowe dania typu kotlety sojowe , sery roślinne na tłuszczu palmowym/kokosowym itp.
ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW	• produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (kasze, mąki, makarony, pieczywo, ryż) • warzywa • owoce • nasiona roślin strączkowych	•cukier, miód, syropy, zagęszczone soki owocowe •produkty, do których dodano cukier albo syropy, miód lub zagęszczone soki owocowe (stosuje się je jako zamiennik cukru, ale wcale nie są zdrowsze), np, ciastka, słone przekąski, wypieki cukiernicze (ciasta, drożdżówki itp), słodkie napoje •soki owocowe
ŹRÓDŁO TŁUSZCZÓW	• oleje roślinne, które utrzymują płynną konsystencję w temp. pokojowej	•smalec, słonina, tłuste mięsa i wędliny (tłuszcz zwierzęcy) •oleje roślinne utrzymujące

	(oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek dyni, lniany itd.) • tłuste ryby, szczególnie morskie (są źródłem DHA i EPA - kwasów tłuszczowych omega-3) • nasiona i orzechy oraz masła z nich • masło (rzadziej niż oleje roślinne, nasiona i orzechy)	stałą konsystencję w temp. pokojowej np. olej kokosowy, palmowy •utwardzone oleje roślinne do smarowania (zamienniki masła) i pieczenia.