

Żywienie dzieci w pierwszym roku życia oraz rozszerzanie diety niemowląt

Prawidłowe żywienie dzieci we wczesnym okresie życia ma ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu dziecka, jego kondycję, rozwój fizyczny oraz psychiczny. Coraz częściej wskazuje się na zależność pomiędzy właściwym odżywianiem w początkowej fazie życia dziecka a skłonnością do otyłości i innych chorób dietozależnych w dorosłym życiu. **Zadania diety i jej charakterystyka**

Podstawą żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Jest to naturalny i fizjologiczny sposób żywienia w pierwszym roku życia dziecka. Mleko matki zapewnia wszystkie niezbędne składniki potrzebne do prawidłowego odżywienia i rozwoju dziecka. Według aktualnych wytycznych wyłączne karmienie piersią należy utrzymać przynajmniej do ukończenia 4 miesiąca życia dziecka. Jeżeli niemowlę nie może być karmione piersią, wymaga podawania produktów zastępujących mleko kobiece tzn. mieszanek mlecznych.

Z powodu zwiększającego się u dziecka zapotrzebowania na składniki odżywcze, których samo mleko nie jest w stanie już dostarczyć, należy rozpocząć wprowadzanie pokarmów uzupełniających.

Wprowadzanie pokarmów uzupełniających należy rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 4 miesiąca życia (17 tygodnia życia) i nie później niż po ukończeniu 6 miesiąca życia (26 tygodnia życia). Związane jest to między innymi z dojrzewającymi w tym okresie umiejętnościami w zakresie przyjmowania pokarmu. W tym czasie u niemowląt zanika naturalny odruch usuwania z buzi wszelkich ciał obcych (np. łyżeczki). Dziecko nabywa umiejętność utrzymania się w pozycji półsiedzącej oraz zaczyna kontrolować ruchy szyi i głowy. Należy jednak pamiętać, że w procesie rozszerzenia diety najważniejsze jest dziecko – to ono musi być na to gotowe.

Posiłki bezmleczne powinny stopniowo zastępować mleko, tak, by pod koniec pierwszego roku życia dziecko otrzymywało 2-3 posiłki z udziałem mleka lub produktów mlecznych.

Nowe pokarmy zawsze należy wprowadzać kolejno i osobno, zawsze obserwując dziecko. Początkowo są to niewielkie ilości pokarmu (2-3 łyżeczki). Wprowadzanie każdego nowego pokarmu osobno pozwoli na szybkie rozpoznanie czynnika wywołującego ewentualną alergię oraz jego eliminację w dalszych etapach rozszerzania diety.

Eliminowanie lub opóźnianie wprowadzenia pokarmów potencjalnie alergizujących (np. jaja, ryby) **nie wpływa** na zmniejszenie częstości występowania alergii u dzieci (również dzieci z rodzin obciążonych ryzykiem choroby alergicznej).

Pokarmy podawane dziecku można podzielić na następujące grupy produktów:

1. **PRODUKTY ZBOŻOWE, W TYM ZAWIERAJĄCE GLUTEN** – produkty te nie powinny być wprowadzane do diety niemowlęcia ani zbyt wcześnie (przed 4 miesiącem), ani zbyt późno (po 6 miesiącu).
2. **WARZYWA I OWOCE** – świeże, dojrzałe, wolne od cech zepsucia lub nadgnicia, nalotu pleśni (pamiętaj, że gdy pleśń pojawi się na produkcie tylko w jednym jego miejscu nie wystarczy odkroić danego fragmentu – zarodniki pleśni znajdują się już w całym produkcie!).
3. **MIEŚO** – jest źródłem pełnowartościowego białka, a także żelaza, cynku i witamin. Początkowa porcja około 10 g gotowanego mięsa, podawana zazwyczaj z przecierem jarzynowym, jest stopniowo zwiększana do 20 g pod koniec pierwszego roku życia dziecka. Należy zwracać uwagę na pochodzenie mięsa i jego jakość. Podroby nie są zalecane w diecie niemowląt i dzieci do trzeciego roku życia włącznie.

Żywienie dzieci w pierwszym roku życia oraz rozszerzanie diety niemowląt

4. **RYBY** – powinny być podawane przynajmniej 1-2 razy w tygodniu. Najlepsze są tłuste ryby morskie (łosoś, szprot). Ze względu na możliwość zanieczyszczenia substancjami szkodliwymi oraz metalami ciężkimi nie jest zalecane podawanie ryb drapieżnych (rekin, miecznik, makrela królewska, płatecznik). Najnowsze wyniki badań wykazały, że podawanie ryb w okresie niemowlęcym sprzyja rozwojowi pożądanego tolerancji immunologicznej oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii.
5. **JAJA** – całe jajo (bez podziału na żółtko i białko) może być wprowadzone w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające. Nie należy jednak podawać dziecku surowego jajka (zagrożenie zatrucia salmonellą) oraz jajka sadzonego (trudnostrawne).
6. **TŁUSZCZE** – do przygotowywania potraw dla dzieci należy wykorzystywać tłuszcze pochodzenia zarówno roślinnego (oleje, np. oliwa z oliwek) jak i zwierzęcego (masło).
7. **MLEKO KROWIE i PRZETWORY MLECZNE** – mleko pełnotłuste jako główny produkt mleczny nie powinno być wprowadzone wcześniej niż po ukończeniu 12 miesiąca życia (duże ilości mleka krowiego niemodyfikowanego mogą doprowadzić do nadmiernego obciążenia organizmu białkiem i solami mineralnymi), natomiast dopuszczalne jest dodawanie małych ilości mleka do przygotowywania innych pokarmów. Wybierając jogurty i serki dla dzieci należy zwracać szczególną uwagę na zawartość cukru i dodatków do żywności (barwniki, konserwanty).
8. **WODA i INNE NAPOJE** – dla niemowląt do picia najlepsza jest woda źródlana lub mineralna (niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa), jednak nie należy używać jej do przygotowywania potraw i gotowania. Soki – wyłącznie 100%, bez dodatku cukru, pasteryzowane mogą być podawane w ilości nie przekraczającej 150 ml. Należy pamiętać, że soki nie służą zaspokajaniu pragnienia i nie powinny zastępować wody.

W żywieniu niemowląt nie są zalecane:

- mleko modyfikowane typu Junior (przeznaczone jest ono do żywienia dzieci powyżej 1 roku życia),
- mleko kozie lub owcze (wysoka zawartość soli mineralnych, obciążająca organizm dziecka), a także mleko krowie w dużych ilościach,
- sól kuchenna i cukier (ze względu na kształtowanie się niewłaściwych preferencji żywieniowych, które mogą w konsekwencji doprowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób dietozależnych w późniejszych latach życia),
- miód (może zawierać przetrwalniki bakterii *Clostridium botulinum*, chyba że zostały one inaktywowane za pomocą metod przemysłowych),
- dieta wegańska (może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych),
- niebilansowana dieta wegetariańska.

Żywienie dzieci w pierwszym roku życia oraz rozszerzanie diety niemowląt

Schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia

Wiek (m.z.)	Liczba posiłków na dobę (orientacyjna)	Wielkość porcji (ml)	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
1	8-10	110	- ssanie,	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	- płyny	- mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140	- połykanie		- gładkie puree	- gotowane miksowane warzywa lub owoce, mięso, jajo, puree ziemniaczane
5-6	5	150-160	- początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem - silny odruch ssania - wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) - otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki		- cztery posiłki mleczne	- kaszki i kleiki bezglutenowe - produkty zbożowe w małych ilościach (nie wcześniej niż w 5. i nie później niż w 6. miesiącu życia, - woda - sok 100% przecierowy, bez dodatku cukru (do 150 ml na dobę)
7-8	5	170-180	- pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki		- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów	- zmiksowane lub drobno posiekane mięso i ryby - rozgniecione gotowane warzywa i owoce - posiekane surowe warzywa i owoce - miękkie kawałki lub cząstki warzyw, owoców, mięsa – podawane do ręki
9-12	4-5	190-220	- rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		- produkty podawane do ręki	- kasze, pieczywo - jogurt naturalny, sery, kefir - pełne mleko krowie (małą ilość, do przygotowywania pokarmów)
					- trzy posiłki mleczne	- woda

Rodzic lub opiekun decyduje: **CO** dziecko zje oraz **KIEDY i JAK** jedzenie będzie podane, dziecko decyduje: **CZY** zje posiłek i **ILE** zje.