

## Żywienie dzieci we wczesnym dzieciństwie (1-3 lat)

Prawidłowe żywienie dzieci we wczesnym dzieciństwie wpływa na ich właściwy rozwój psychofizyczny oraz stan odżywienia.

Po ukończeniu 1 roku życia maleje dynamika wzrastania dziecka. Jest to okres zasadniczych zmian w żywieniu i kształtowania nawyków żywieniowych, **które będą towarzyszyły dziecku przez całe życie**. Stopniowo następuje przejście z diety opartej na mleku (kobięcym lub modyfikowanym) na dietę opartą na produktach stałych, coraz bardziej podobną do diety osób dorosłych. Dziecko powoli uczy się samodzielnego jedzenia. Początkowo palcami, później przy samodzielnym użyciu łyżeczki.

Należy pamiętać, że dziecko uczy się jeść obserwując dorosłych i rówieśników, dlatego istotna jest cierpliwość i konsekwencja rodziców. Błędy popełnione w tym czasie mogą być trudne do skorygowania w przyszłości, dlatego zadbaj o:

- **urozmaicenie diety:** dieta złożona z różnorodnych składników jest bogata w różne składniki odżywcze, a tym samym jest lepiej zbilansowana,
- **unikanie dodatku soli i cukru do potraw:** jest to korzystne dla zdrowia dziecka teraz, a także w wieku dorosłym,
- **odpowiednią częstotliwość spożywania posiłków:** regularność posiłków jest jedną z najważniejszych zasad prawidłowego żywienia,
- **właściwy dobór produktów** w diecie (patrz niżej)
- **właściwą wartość energetyczną i odżywczą posiłków:** powinna ona odpowiadać na potrzeby żywieniowe dziecka,

### Produkty polecane w żywieniu dzieci w wieku 1-3 lat

L.p.	Produkty		Asortyment produktów
1	Produkty białkowe - 4 porcje	nabiał	mleko 2,3-3,2%, mleko modyfikowane, jaja, jogurt naturalny, kefir, ser biały półtłusty, ser żółty
		chude mięso, ryby, drób	mięso drobiowe bez skóry, mięso czerwone, ryby, chuda wędlina
2	Produkty zbożowe - 5 porcji	pieczywo z pełnego przemiału	pszenno-żytnie, bułka, chleb graham, chleb razowy
		ryż, kasze, płatki	płatki owsiane, orkiszowe, żytnie, ryż, kasza gryczana, jęczmienna, krakowska
		makarony, pieczywo białe, kluski itp.	makaron z pełnego ziarna, bułka pszenna, chałka, naleśnik, racuchy, placuszki, omlet z mąki z pełnego ziarna, ciasto owocowe z owocami lub warzywami
3	Warzywa - 5 porcji	czerwone	burak, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan
		białe	ziemniaki, kalafior, kalarepa, pietruszka, por, seler, cebula
		żółto-pomarańczowe	dynia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew
		zielone	awokado, bób, brokuły, brukselka, cukinia, groszek zielony, kapusta, ogórek, sałata, szczypiorek, natka pietruszki, szpinak
4	Owoce -3-4 porcje	fioletowo-purpurowe	borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, jeżyny, śliwki, winogrona, granaty
		czerwone	arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, czerwone porzeczki
		żółto-pomarańczowe	ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, mandarynka, pomarańcza, melon, morela, nektarynka, jabłko
5	Tłuszcze -2 porcje	tłuszcze roślinne	oliwa z oliwek, olej rzepakowy
		tłuszcze zwierzęce	masło

## Żywienie dzieci we wczesnym dzieciństwie (1-3 lat)

Jeśli dziecko po ukończeniu 1 roku życia jest nadal karmione piersią, zaleca się wprowadzenie 3-4 posiłków uzupełniających oraz 1-2 zdrowych przekąsek. Nie ustalono górnej granicy wieku, do której dziecko może być karmione piersią. Zaleca się kontynuację karmienia piersią także w drugim i trzecim roku życia – jeśli odpowiada to mamie i dziecku. Dzieciom, które nie są karmione piersią, po ukończeniu 1 roku życia zaleca się podawanie mleka modyfikowanych typu „Junior”.

Od 2 roku życia liczba posiłków zmniejsza się do 4-5/ dzień. Dziecko powinno dostać 3 posiłki podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) i 2 uzupełniające (II śniadanie, podwieczorek). Dieta dziecka musi być zbilansowana, czyli obejmować 6 podstawowych grup produktów żywnościowych:

1. Mleko i jego przetwory: mleko, jogurt, kefir, sery żółte to źródło łatwo przyswajalnego wapnia (który jest niezbędny do budowy mocnych kości), a także białka i niektórych witamin z grupy B. Jogurty i mleczne napoje fermentowane korzystnie wpływają na mikrobiotę jelit.
2. Mięso, w tym drób, jaja, ryby: są źródłem białka, żelaza oraz niektórych witamin z grupy B, a ryby są źródłem kwasów omega-3, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania tkanki nerwowej oraz narządu wzroku. Ponadto ta grupa produktów stanowi główne źródło żelaza, które jest lepiej przyswajane przez organizm od żelaza pochodzenia roślinnego.
3. Warzywa i owoce: są cennym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika, który ułatwia pasaż jelitowy. Warto wiedzieć, że różnokolorowe warzywa i owoce zawierają różne witaminy, dlatego należy zadbać o ich urozmaicenie w diecie dziecka.
4. Przetwory zbożowe: są ważnym źródłem energii w jadłospisie dziecka, zawierają skrobię, witaminy z grupy B, składniki mineralne oraz błonnik, który korzystnie wpływa na perystaltykę jelit.
5. Tłuszcze: to źródło energii dla rosnącego dziecka, są niezbędne do przyswajania ważnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K). Oprócz tłuszczów zwierzęcych pochodzących z masła, śmietany i tłustego mleka wybieraj także tłuszcze roślinne zawierające kwasy tłuszczowe nienasycone, takie jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy.
6. Woda: jest składnikiem niezbędnym do życia, jej odpowiednia podaż warunkuje prawidłowy przebieg procesów metabolicznych zachodzących w ciele człowieka. U dzieci w wieku 1-3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi około 1300 ml na dobę. W żywieniu dzieci w tym wieku polecana jest woda źródlana oraz nisko lub średnio zmineralizowane wody butelkowe.

## Żywnienie dzieci we wczesnym dzieciństwie (1-3 lat)

### Orientacyjne wielkości porcji dla dzieci w wieku 1-3 lat

Grupa produktów	Racja w gramach	Orientacyjne wielkości porcji
Produkty zbożowe i ziemniaki		
Pieczywo mieszane	20	1 cienka kromka chleba razowego lub graham lub ½ bułki pszennej
Mąka, makarony	25	2 płaskie łyżki mąki lub 1 łyżka makaronu (2-3 łyżki po ugotowaniu)
Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	30	3 płaskie łyżki kaszy gryczanej/jęczmiennej/ryżu, 2,5 łyżki płatków owsianych
Ziemniaki	80-100	1 średni
Warzywa i owoce		
Warzywa	200	½ szklanki włoszczyzny, mały pomidor, 3 różyczki brokuła, 1,5 łyżki cukinii, 5 sztuk fasolki szparagowej
Owoce	250	średnie jabłko, mała gruszka, średni banan lub ½ dużego, mała mandarynka
Mleko i produkty mleczne		
Mleko	1000	2 szklanki mleka krowiego 2-3,3% lub modyfikowanego
Mleczne napoje fermentowane	100	½ szklanki kefiru lub maślanki lub jogurtu naturalnego
Sery twarogowe	10-15	2 łyżki sera białego półtłustego
Sery podpuszczkowe	2	1 łyżka startego sera
Mięso, wędliny, ryby jaja		
Mięso, drób, wędliny	20	1 mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego lub ½ cienkiego plastra schabu
Ryby	10	Filet z łososia, halibuta lub dorsza (1-2 razy w tygodniu!)
Jaja	½ szt.	½ jajka
Tłuszcze		
Zwierzęce, masło i śmietana	6	łyżeczka masła, łyżeczka śmietany
Roślinne, oleje	10	2 łyżeczki
Cukier i słodycze	20	2 łyżeczki miodu lub 2 pełne łyżeczki cukru

## Żywienie dzieci we wczesnym dzieciństwie (1-3 lat)

Do 3 roku życia dziecko nie powinno otrzymywać produktów smażonych np. panierowanych kotletów i frytek, wypieków w tzw. głębokim tłuszczu (pączki, ciasto francuskie), produktów wysokoprzetworzonych (np. rosoły w kostkach, zupy w proszku) oraz produktów typu fast-food.

Na przełomie 2 i 3 roku życia dieta powinna być coraz bardziej urozmaicona, zarówno pod względem doboru potraw, jak i ich konsystencji, barwy i smaku.

### Najważniejsze zasady żywienia dzieci we wczesnym dzieciństwie:

1. Podawaj posiłki odpowiednie do wieku dziecka,
2. Zachowaj odpowiedni czas przerwy między posiłkami (2-4 godziny). Pomiędzy posiłkami nie podawaj dziecku przekąsek. Dobrze jest dostosować porę karmienia dziecka do posiłków spożywanych przez całą rodzinę,
3. Unikaj podawania dziecku słodkich napojów i słodkich przekąsek. Nie traktuj słodyczy jako nagrody dla dziecka!
4. Staraj się, aby czas, w którym dziecko je posiłek nie przekraczał 30-35 minut,
5. Zachęcaj i motywuj dziecko do samodzielnego jedzenia. Nie przejmuj się, że dziecko bawi się jedzeniem i brudzi wszystko dookoła – to proces naturalny dla dziecka poznawania świata i rozwoju motoryki małej,
6. Posiłek powinien być dla dziecka przyjemny. Unikaj atmosfery stresu, poganiania, nerwów. Z drugiej strony nie rozpraszaj dziecka bajkami, książeczkami itp. Dziecko musi być świadome tego, że je!
7. Systematycznie wprowadzaj nowe produkty do diety dziecka, tak by jadłospis stawał się coraz bardziej zróżnicowany,
8. Do picia podawaj wodę,
9. Podawaj posiłki o odpowiedniej konsystencji. Pozwól dziecku nauczyć się prawidłowego gryzienia i żucia – nie rozdrabniaj nadmiernie pokarmów. Pamiętaj, że prawidłowy rozwój jamy ustnej wspiera rozwój mowy!