

ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU 1-3

Uniwersytet Medyczny w Łodzi



DIETA DZIECKA POWINNA BYĆ:

- **Urozmaicona** – pod względem doboru produktów spożywczych,
- **Uregulowana** – pod względem częstości i pory spożywania posiłków,
- **Umiarkowana** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków/potraw do potrzeb dziecka
- z **Unikaniem** – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty)

ZALECENIA OGÓLNE

- **1000kcal dziennie** (83 kcal/kg masy ciała)
- Białko 15% wartości energetycznej (około 3g/kg masy ciała)
- Tłuszcze 30-40% wartości energetycznej
- Węglowodany 55-60% wartości energetycznej
- **Woda 1300ml** dziennie (5-6 szklanek)
- Wapń 700mg dziennie
- Witamina D 15 µg dziennie



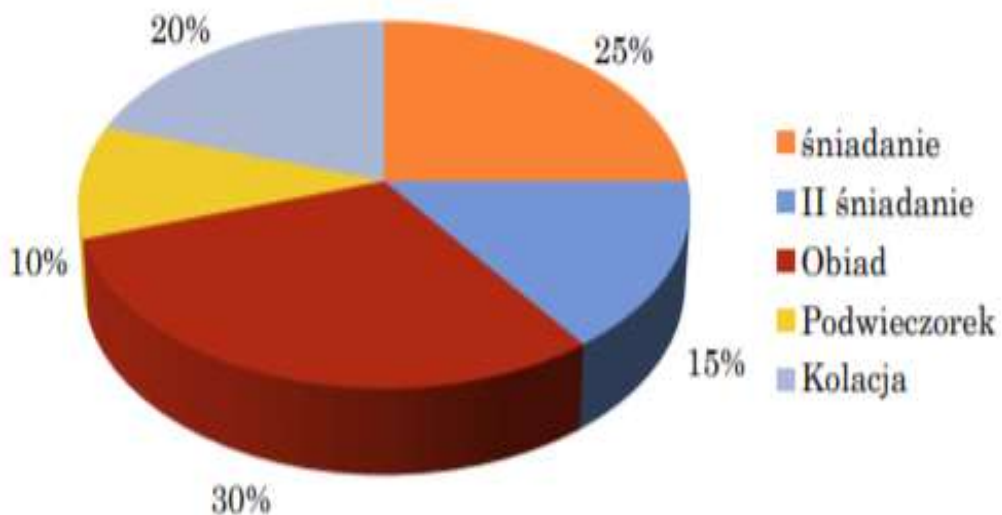
MAŁE DZIECKO POWINNO DOSTAWAĆ:

4-5 posiłków w ciągu dnia:

3 główne + 2 uzupełniające



ROZKŁAD % POSIŁKÓW



KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Śniadanie - podstawowe składniki



- **produkty mleczne**: jogurt, kefir, kakao, mleko modyfikowane
- Dodatkowo produkty zawierające białko, takie jak **jaja** czy **chude mięso**
- **Urozmaicaj** rodzaje podawanego pieczywa
- Nie należy łączyć w jednym posiłku produktów z tych samych grup spożywczych (np. kasza manna na mleku z owocami, a do popicia sok owocowy).

KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Obiad

- Powinien zawierać **zupę warzywną**, którą czasami możesz zastąpić sokiem warzywnym
- Drugie danie powinno składać się z
 - ❖ mięsa(**drób, ryby, jajka**)
 - ❖ produktów zbożowych (kasze, makarony, ziemniaki)
 - ❖ warzywa



KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Obiad

- Unikaj ciężkostrawnych produktów, soli i smażenia
- Można podawać lekkie, wartościowe desery np. kompot, owoc lub niewielka ilość soku



KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Kolacja

- lekkostrawne produkty, najlepiej gotowane
- chude mięso, kefiry, jogurty
- kanapka, na przykład z warzywami i twarogiem
- wieczorna szklanka ciepłego mleka może działać uspokajająco i wyciszająco



KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Drugie śniadanie i podwieczorek

- świeże owoce, soki, przeciery owocowe, łączyć z kleikiem czy kaszką
- posiłki przygotowane na bazie mleka, jogurtu lub twarożku. Jako dodatków możesz użyć zmielonych orzechów lub migdałów, miodu
- Unikaj w diecie dziecka tych deserów i posiłków, które zawierają duże ilości cukru i tłuszczu



JAK PLANOWAĆ POSIŁKI DLA DZIECKA?

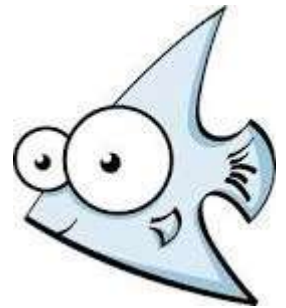
Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy TALERZ ŻYWIENIOWY, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.

TALERZ ŻYWIENIOWY



PRZYKŁADOWE PORCJE

- Jedna porcja produktów zbożowych: ½ szklanki płatków zbożowych, pół bułki pszennej/ pełnoziarnistej, 2-3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu.
- Jedna porcja mleka i produktów mlecznych: szklanka mleka, pół szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 1 plasterka lub łyżeczka tartego żółtego sera.
- Jedna porcja mięsa, drobiu, ryby lub jaja: cienki plaster pieczonego schabu/ryby, pół jaja lub plaster chudej wędliny.



PRZYKŁADOWE PORCJE



- Jedna porcja tłuszczu:
Łyżeczka oliwy z oliwek/ oleju rzepakowego, Łyżeczka masła.
- Jedna porcja warzyw:
5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy,
2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni, 1 ziemniak, pół szklanki kapusty kwaszonej Szklanka gotowanej cukinii, kalafiora.

PRZYKŁADOWE PORCJE

- Jedna porcja owoców:
Brzoskwinia, pół banana, jabłko, gruszka, 2-3 sztuki moreli,
Pół szklanki porzeczek, malin, jagód,
Pół szklanki soku ze świeżych owoców.



JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO PICIA WODY?

- **Urozmaicaj naczynia**, w których podajesz wodę
- **Pamiętaj, aby woda była zawsze pod ręką** i w zasięgu wzroku Twojego dziecka. Chwal je, kiedy pije wodę lub gdy samo o nią poprosi.
- **Wykorzystuj wspólne zabawy** do przekazania dziecku wiedzy o znaczeniu wody. Ciekawym eksperymentem dla malucha może być na przykład przemiana lodu w wodę – przy okazji możesz zwrócić mu uwagę na jej doskonałe właściwości.
- **Dzieci naśladują swoich rodziców** i przejmują ich nawyki żywieniowe. Dawaj dobry przykład, gasząc pragnienie wodą.



0

