ZASADY ŻYWIENIA DZIECI

MEDICOVER

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci w wieku 1–3 lata

Rozszerzanie diety w 1. roku życia w oparciu o obowiązujący schemat żywienia niemowląt ma na celu przejście do tzw. diety stołu rodzinnego. Dieta powinna być zbilansowana tak, aby zapewniać prawidłowy rozwój fizyczny i psychomotoryczny. W tym okresie niezwykle istotne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które będą kontynuowane w kolejnych latach życia. Właściwe zachowania żywieniowe promowane we wczesnym dzieciństwie warunkują:

- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,
- prawidłowy rozwój układu kostnego,
- zmniejszenie ryzyka nadwagi i otyłości,
- zmniejszenie ryzyka niedożywienia,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia i nowotwory.

Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia przez wszystkich członków rodziny, korzystnie oddziałuje na nawyki i zachowania żywieniowe dzieci. Utrwalone w pierwszych latach życia wzory dotyczące spożywania żywności mają tendencję do przetrwania.

Zalecenia żywieniowe

1. Dieta dziecka powinna być urozmaicona i zawierać produkty ze wszystkich grup żywności. Wprowadzanie nowych produktów i potraw jest niezbędne do realizacji zapotrzebowania na składniki odżywcze. Posiłki należy przygotowywać z produktów wysokiej jakości. W jadłospisie dziecka należy uwzględnić warzywa i owoce, produkty zbożowe, chude mięsa, tłuste ryby, nabiał, nasiona roślin strączkowych, a także oleje roślinne, orzechy i nasiona.
2. W ciągu dnia dziecko powinno spożywać 4-5 posiłków (3 podstawowe: śniadanie, obiad kolacja oraz 1-2 uzupełniające) w regularnych odstępach czasowych – co 3-4 godziny. Liczba posiłków okresowo może się zmieniać, a wielkość porcji powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb dziecka.
3. Nie wskazane jest pojadanie między posiłkami słodkich i słonych przekąsek oraz słodkich napojów, a także zabawianie dziecka w czasie trwania posiłku, zmuszanie go do jedzenia oraz podawanie jedzenia jako nagrody.
4. Należy unikać dodawania soli i cukru podczas przyrządzania posiłku dla dziecka. Zaleca się stosowanie w rozsądnych ilościach przypraw ziołowych i warzywnych.
5. U dzieci w wieku 1-3 lat, dzienne zapotrzebowanie na płyny wynosi około 1300 ml. Głównym źródłem dostarczanych płynów powinna być woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana. Polecana jest nie tylko do picia, ale również do przygotowywania potraw i mleka modyfikowanego. Oprócz wody, rekomendowanymi płynami w diecie małych dzieci są napoje mleczne oraz okazjonalnie soki warzywne i/lub owocowe. Zalecane są soki owocowe 100%, a dzienna wielkość porcji nie powinna przekraczać 120 ml (około ½ szklanki).

Weker H., Rawicka G., Dyląg H., Barańska M., Strucińska M., Więch M. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2020.

Mika-Stępkowska P., Kierkuś J. Zalecenia żywieniowe dzieci – profilaktyka otyłości. Pediatria po dyplomie 2020

Szajewska H., Socha P., Horvath A. „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy medyczne Pediatria 2021 t.18.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Żywienie dzieci w wieku 1-3 lat (pzh.gov.pl) dostęp dnia 22.11.2022

Nie należy podawać dzieciom słodkich napojów, które mogą przyczynić się do zmniejszenia apetytu, niedoborów pokarmowych oraz zwiększać ryzyko otyłości.

6. Po ukończeniu 12. miesiąca życia dzieci nie powinny spożywać płynów z butelki ze smoczkiem czy kubka niekapka. Zaleca się podawanie płynów ze szklanki lub kubka, co korzystnie oddziałuje na rozwój aparatu mowy.
7. Należy stosować odpowiednia obróbkę termiczną produktów. Preferowane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie oraz pieczenie potraw. Nie wskazane jest natomiast smażenie oraz duszenie z wcześniejszym obsmażaniem.
8. W przypadku braku akceptacji określonego produktu, zalecane jest podejmowanie kolejnych prób podawania go dziecku.

Rodzic decyduje, co i kiedy dziecko zje, a dziecko decyduje, czy i ile zje.

Tabela 1. Liczba porcji oraz przykłady produktów zalecanych

Grupa produktów	Liczba porcji w ciągu dnia	Produkty zalecane
warzywa	5	świeże warzywa sezonowe, suche nasiona roślin strączkowych, mrożonki i przetwory warzywne wysokiej jakości w okresie zimowym
owoce	4	świeże owoce sezonowe, owoce mrożone w okresie zimowym, soki owocowe w kontrolowanych ilościach
produkty zbożowe	5	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo graham, płatki zbożowe (np. owsiane, jaglane), kasze, ryż, makarony
mleko i produkty mleczne	3	mleko modyfikowane, mleko do 2% zawartości tłuszczu, kefir, jogurt naturalny, ser twarogowy, ser żółty
mięso, drób, ryby, jaja	1-2	chude gatunki mięs, drób, chude wędliny 1-2 razy w tygodniu tłusta ryba morska (łosoś, halibut) 3-4 razy w tygodniu jaja w formie np. jajecznicy, ugotowane na twardo, na miękko, omlet, naleśniki
tłuszcze	1-2	oliwa z oliwek, olej rzepakowy i słonecznikowy, masło

Tabela 2. Wartości odżywcze diety dzieci w wieku 1-3 lat.

ENERGIA 1000-1300 kcal			
	BIAŁKO	**TŁUSZCZ**	**WĘGLOWODANY**
Wartości gramowe	1,17-1,10 g/kg m.c.	33-44 g	>130 g
Procent energetyczności diety	12-24 miesiąc – 5-15% 24-36 miesiąc-10-20%	30-40%	45-65%
Dodatkowe zalecenia		Ograniczenie podaży: **nasyconych kwasów tłuszczowych** i **typu trans** Odpowiednia podaż: **nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3** (do 2 roku życia 100 mg DHA i powyżej 250 mg DHA i EPA)	Do 10% energetyczności z **węglowodanów prostych** Co najmniej 10g **błonnika**

Weker H., Rawicka G., Dyląg H., Barańska M., Strucińska M., Więch M. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, 2020.

Mika-Stępkowska P., Kierkuś J. Zalecenia żywieniowe dzieci – profilaktyka otyłości. Pediatria po dyplomie 2020

Szajewska H., Socha P., Horvath A. „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy medyczne Pediatria 2021 t.18.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Żywienie dzieci w wieku 1-3 lat (pzh.gov.pl) dostęp dnia 22.11.2022