**3 najważniejsze fakty dotyczące żywienia rocznego dziecka. O tym musi wiedzieć każdy rodzic!**

**Dziecko, które ukończyło 1. rok życia, choć wykazuje duże zainteresowanie tym, co jedzą starsi członkowie rodziny, nadal nie jest gotowe na potrawy z „dorosłego” stołu. Dlaczego? Roczniak wciąż ma specjalne potrzeby żywieniowe i potrzebuje nawet do 6 razy więcej niektórych witamin i składników mineralnych niż osoba dorosła (w przeliczeniu na kilogram masy ciała)[[1]](#footnote-1). To dlatego komponowanie prawidłowej diety – wspierającej rozwój młodego organizmu – to nie lada wyzwanie dla rodziców. W jaki sposób układać codzienny jadłospis malucha? Poznaj 3 najważniejsze fakty!**

**Fakt nr 1: dziecko to nie mały dorosły**

Po ukończeniu 1. roku życia dziecko coraz więcej potrafi i często zaskakuje rodziców swoją ciekawością i energią. Chętnie poznaje też nowe smaki i świetnie potrafi zakomunikować, co lubi, a czego nie chce zjadać. **W okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka (liczonym do ok. 3. roku życia) trwa intensywny rozwój jego młodego organizmu.** Właśnie dlatego dieta roczniaka nadal powinna się różnić od jadłospisu dorosłych – być odpowiednio zróżnicowana oraz bogata w niezbędne składniki odżywcze.

Chociaż maluch często wykazuje duże zainteresowanie potrawami spożywanymi przez dorosłych, to jego wciąż delikatny i wrażliwy organizm nie jest na nie gotowy. To czas, kiedy intensywnie dojrzewa m.in. układ pokarmowy. **Roczne dziecko potrzebuje bowiem nawet do 6 razy więcej niektórych witamin i składników mineralnych niż osoba dorosła[[2]](#footnote-2).**Młody organizm wszystkie niezbędne substancje odżywcze czerpie właśnie m.in. z odpowiednio skomponowanych posiłków. Od tego, co i w jakiej ilości maluch będzie jadł, w dużej mierze zależy jego harmonijny rozwój.

Dania spożywane przez dorosłych są nie tylko inaczej zbilansowane, ale także często przygotowywane w sposób nieodpowiedni dla małego dziecka – smażone, ciężkostrawne i mocno przyprawione. Okazuje się, że **aż 83% dzieci po 1. roku życia otrzymuje posiłki dosalane, niewskazane na tym etapie** **rozwoju.** **To samo tyczy się posiłków dosładzanych – aż 75% dzieci, które ukończyły 12 miesięcy, spożywa nadmierne ilości cukru[[3]](#footnote-3).** Posiłki mamy i taty mogą więc nie zaspokoić odmiennych potrzeb młodego organizmu.

Menu rocznego dziecka powinno być urozmaicone, ale musi być przy tym także bezpieczne i  dopasowane do etapu rozwoju młodego organizmu. Przysłowiowy kotlet „schabowy” smażony w głębokim tłuszczu i panierce – choć może wzbudzić entuzjazm malucha – nie dostarczy mu niezbędnych składników odżywczych, natomiast sporo tych, których warto unikać.

Jak zatem sprostać wyzwaniu i prawidłowo komponować dziecięce posiłki? **Ułatwieniem w układaniu codziennego jadłospisu dla małego dziecka może być przygotowany przez ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka** modelowy talerz żywieniowy. Przedstawia on udział poszczególnych produktów w codziennej diecie w określonych ilościach i proporcjach.

Zgodnie z tymi wskazówkami **dziecko po 1. roku życia każdego dnia powinno otrzymywać 5 porcji produktów zbożowych, 5 porcji warzyw, 4 porcje owoców, od 1 do 2 porcji mięsa, drobiu, ryb, jajek, 3 porcje mleka i produktów mlecznych oraz od 1 do 2 porcji tłuszczów.** Codziennie maluch powinien spożywać około 4-5 posiłków, np. w podziale na: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację[[4]](#footnote-4). U dzieci w wieku 1-3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi ok. 1300 ml na dobę. Głównym źródłem wody dla organizmu dziecka powinno być mleko i dobrej jakości woda[[5]](#footnote-5).

**Fakt nr 2: prawidłowo skomponowana dieta wspiera rozwój układu odpornościowego**

Po 1. urodzinach dziecko intensywnie rośnie – zmienia się jego wzrost, masa ciała oraz **kształtuje się układ odpornościowy**, który swoją dojrzałość osiągnie dopiero nawet około 12. roku życia.

Dla prawidłowego rozwoju układu odpornościowego również kluczowa jest odpowiednio zbilansowana dieta. Dlaczego? **Ponieważ aż około 80% wszystkich komórek odpornościowych jest związanych z przewodem pokarmowym.** To właśnie w jelitach odbywa się najsilniejsza ekspozycja dojrzewającego układu odpornościowego na otaczające mikroorganizmy. Aby wspierać jego rozwój w pierwszych latach życia,  ważne jest, żeby wraz ze zbilansowaną, wartościową i różnorodną dietą dostarczyć młodemu organizmowi wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje, w odpowiednich ilościach i proporcjach. Codzienne posiłki (3 podstawowe i 1-2 uzupełniające) powinny dostarczać odpowiedni ilość energii, a także podstawowe składniki – białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy oraz składniki mineralne w odpowiednich proporcjach.

**Fakt nr 3: mleko wciąż jest kluczowym składnikiem w diecie rocznego dziecka**

W codziennym jadłospisie rocznego dziecka **musi znaleźć się miejsce na 2 porcje mleka i porcję przetworów mlecznych**, **które** **są głównym źródłem wapnia.** Mogą to być kefiry, jogurty naturalne i sery[[6]](#footnote-6).

Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają kontynuowanie karmienia piersią dziecka po 1. roku życia – pokarm mamy powinien być jedną z trzech codziennych porcji mleka i przetworów mlecznych w diecie malucha nawet do jego 2. roku życia lub dłużej – tak długo, jak będzie chciała tego i mama, i dziecko. **Jeśli kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe, warto sięgnąć po dopasowaną do potrzeb rocznego dziecka odżywczą formułę na bazie mleka**, **wzbogaconą w witaminy i składniki mineralne, która pomoże zaspokoić duże potrzeby młodego organizmu.** To ważne, ponieważ jak wynika z badań, rodzice zbyt wcześnie wprowadzają do diety swoich dzieci m.in. napoje roślinne i mleko krowie, które nie powinny być traktowane jako zamienniki mleka kobiecego czy odżywczej formuły[[7]](#footnote-7).

Przykładem takiego produktu jest [**Bebilon 3 Advanced Pronutra**](https://www.bebiprogram.pl/produkty/mleka-modyfikowane/bebilon-3-z-pronutra-advance)**.** To bogactwo składników dla prawidłowego rozwoju oraz wsparcia układu odpornościowego[[8]](#footnote-8) dziecka po 1.roku życia. **Już 2 kubki po 200 ml Bebilon 3 Advance Pronutra** dziennie jako część zróżnicowanej diety pomogą zapewnić dziecku odpowiednią ilość spożywanych witamin, składników mineralnych oraz kwasu tłuszczowego ALA z grupy omega 3.

Przykładowy jadłospis na cały dzień dla dzieci w przedziale wiekowym 13-24 miesięcy:

* **Śniadanie**

**Kanapki z niesłodzonym dżemem i kubkiem odżywczej formuły na bazie mleka**

* odżywcza formuła na bazie mleka Bebilon 3 Advance Pronutra (220 ml) – przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu.
* kanapki na pieczywie pełnoziarnistym (np. żytnim) z niesłodzonym dżemem (około 5 gramów dżemu na kromkę pieczywa, czyli mała łyżeczka)
* **Drugie śniadanie**

**Mix owocowy z jogurtem naturalnym**

* banan (30 g)
* dojrzała miękka gruszka (30 g)
* jabłko (30 g)
* jogurt naturalny (25 g – 1 łyżka)
* **Obiad**

**Makaron z mięsem drobiowym i warzywami, woda**

* makaron razowy rurki (do 30-40 g – 2 łyżki po ugotowaniu)
* drobno pokrojone mięso z piersi z kurczaka (25 g)
* cukinia, marchew, groszek (20 g)
* przecier pomidorowy (10 g – łyżka)
* olej lniany (5 g – łyżeczka)
* woda (220 ml – niepełna szklanka)
* **Podwieczorek**

**Pieczone frytki z marchewki**

* frytki z marchewki (30-40 g po upieczeniu)
* zioła prowansalskie (5g – łyżeczka)
* oliwa z oliwek (5 g – łyżeczka)
* **Kolacja**

**Kaszka wielozbożowa z brzoskwinią**

* odżywcza formuła na bazie mleka Bebilon 3 Advance Pronutra (220 ml – niepełna szklanka)
* BoboVita Bio kaszka bezmleczna wielozbożowa po 6. miesiącu (25 g – 3 łyżki)
* brzoskwinia rozdrobniona, rodzynki (15 g – łyżka)

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i in. NIZP-PZH, 2020. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, Weker H., Socha P., wsp., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. Weker H. i wsp. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020. [↑](#footnote-ref-4)
5. Weker H. I in. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat. Standardy Medyczne/Pediatria, 2022; 19:1-18. [↑](#footnote-ref-5)
6. Weker H. i wsp. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020. [↑](#footnote-ref-6)
7. Badanie przeprowadzone przez zespół lekarzy z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz ekspertów programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia" zainicjowanego przez Fundację Nutricia, 2021 [↑](#footnote-ref-7)
8. Bebilon Advance Pronutra 3 zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. [↑](#footnote-ref-8)