**Dieta roczniaka to poważna sprawa**

**– co podawać dziecku, które skończyło roczek?**

**Twoje roczne dziecko zna już smak większości warzyw, owoców i mięsa. Chociaż przed nim wciąż wiele do odkrycia, kluczowym elementem jadłospisu po 1. urodzinach nadal powinno być mleko. Dowiedz się, dlaczego.**

**Dziecko nie powinno jeść jak dorosły**

O żywieniu dziecka po 1. roku życia krąży wiele sprzecznych informacji. Są i tacy, którzy są zdania, że roczne dziecko może jeść już wszystko – tak jak mama czy tata – np. kotlet mielony z kapustą, a do tego słodki napój. To zdecydowanie błędna opinia – takie menu nie jest odpowiednie dla roczniaka. Dlaczego? **Jadłospis starszych członków rodziny nie jest bowiem w stanie zaspokoić zapotrzebowania małego dziecka na wszystkie składniki odżywcze**, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju jego organizmu. Dodatkowo dieta dorosłych zawiera zbyt dużo tłuszczów zwierzęcych, soli i cukru, czyli substancji, których w ogóle nie powinno być w menu maluchów.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że…****…aby małe dziecko mogło harmonijnie się rozwijać, potrzebuje aż 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej żelaza oraz wapnia niż osoba dorosła?[[1]](#footnote-1)**To dlatego tak ważne jest, aby jego menu było odpowiednio zbilansowane pod względem ilości energii i ważnych składników pokarmowych, w tym składników mineralnych i witamin. |

**Prawidłowa dieta roczniaka krok po kroku**

* **Podawaj warzywa i owoce.** Warzywa są istotnym źródłem witamin, składników mineralnych, i węglowodanów, a ich niedobór jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu najmłodszych. Jak wynika z badań – 100% małych dzieci w Polsce spożywa niewystarczającą ilość warzyw[[2]](#footnote-2). Jak je umiejętnie dodawać do diety roczniaka? Na przykład w postaci zup czy dodatku do posiłku w postaci surówki czy sałatki – kolorowe warzywa pokrojone w ciekawe kształty na pewno przypadną do gustu małemu smakoszowi. Owoce natomiast są bogate w błonnik oraz pektyny, które regulują pracę układu pokarmowego. Najlepiej podawać je maluchowi świeże, pokrojone w kosteczkę lub np. geometryczne kształty.
* **Wybieraj produkty pełnoziarniste.** Chodzi o różne gatunki pieczywa – jasnego oraz ciemnego, a także płatki zbożowe czy grube i drobne kasze, w tym kaszki przeznaczone dla najmłodszych, które są bezpiecznym wyborem dla delikatnego organizmu malucha. Produkty zbożowe są bowiem bogate w węglowodany złożone – skrobię, błonnik i witaminy z grupy B.
* **Postaw na tłuszcze roślinne.** Najlepszym wyborem dla małego dziecka będzie oliwa z oliwek lub olej rzepakowy – to najbardziej wartościowe tłuszcze. Oba te produkty zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy A, D oraz E. Podawaj je codziennie, ale w niewielkich ilościach.
* **Decyduj się na różne rodzaje mięsa.** Jest ono bowiem ważnym źródłem białka, witaminy B1 czy żelaza. Na początku maluchom zaleca się podawanie chudego mięsa wysokiej jakości (np. kurczak, indyk), które jest delikatne i lekkostrawne. Z czasem warto sięgnąć po chude mięso czerwone, np. wołowinę, cielęcinę, wieprzowinę czy jagnięcinę. Mięso serwuj dziecku 2-3 razy w tygodniu (w pozostałe dni warto podawać mu np. rybę).
* **Ogranicz używanie soli i cukru.** Najlepiej całkowicie zrezygnuj z tych przypraw. Sól pogarsza przyswajanie wapnia, cukier natomiast zwiększa ryzyko pojawienia się nadwagi i otyłości w przyszłości. Zamiast cukierków podaj dziecku np. suszone owoce, a obiad dopraw koperkiem lub natką pietruszki.
* **Pamiętaj o mleku.** Chociaż dieta dziecka po 1. urodzinach jest już urozmaicona, jej ważnym elementem wciąż powinno być mleko, w tym produkty mleczne. **Eksperci zalecają, aby codzienny jadłospis małego dziecka zawierał dwie porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) i 1 porcję produktów mlecznych[[3]](#footnote-3)**.

Warto pamiętać, że dziecko po 1. roku życia nadal intensywnie się rozwija i nieustannie nabywa nowe umiejętności. Jest również bardziej aktywne i odbiera więcej różnorodnych bodźców, a tym samym więcej uwagi poświęca otaczającemu światu. Dla tak młodego organizmu to ogromny wysiłek. **Właśnie dlatego potrzebuje on nawet do 6 razy więcej pewnych składników odżywczych niż dorosły**[[4]](#footnote-4). Jak to wszystko zmieścić w tak małym brzuszku? Z pomocą przychodzi [Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert[[5]](#footnote-5)](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-junior-3-nutriflor) – już dwa kubki tego mleka modyfikowanego dziennie pomagają uzupełnić dietę małego dziecka w składniki ważne dla jego prawidłowego rozwoju, ponieważ dostarczają:

* 70% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **wapń i żelazo**,
* 80% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **witaminę D**,
* 90% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **jod[[6]](#footnote-6)**.

**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. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-1)
2. Weker H. i wsp.: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce”; Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją Nutricia, 2011. [↑](#footnote-ref-2)
3. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-4)
5. Bebiko Junior 3 NUTRflor Expert, jak wszystkie inne mleka modyfikowane dla małych dzieci po 12. miesiącu życia na rynku polskim, zawiera wapń, żelazo, jod oraz witaminę D. [↑](#footnote-ref-5)
6. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-6)