**W Dniu Dziecka (i nie tylko)**

**pamiętaj o tych składnikach w diecie malucha!**

**Zbyt mała ilość witaminy D w diecie małego dziecka może mieć wpływ na nieprawidłowy rozwój jego kości. Niedobór wapnia w pierwszych latach życia zwiększa z kolei ryzyko osteoporozy w późniejszym wieku. Z okazji święta najmłodszych – Dnia Dziecka – podpowiadamy, jak zadbać o prawidłowe żywienie rocznego dziecka i jak uzupełnić niedobory ważnych składników w jego diecie.**

**Czego potrzebuje mały brzuszek?**

Po ukończeniu 1. roku życia dziecko staje się coraz bardziej samodzielne, doskonali nabyte umiejętności, a także szybko nabywa kolejne. Mimo że wydaje się już takie duże, trzeba pamiętać, że jego organizm wciąż intensywnie się rozwija i nadal ma odmienne potrzeby żywieniowe niż mama czy tata. Choć brzuszek rocznego dziecka jest jeszcze niewielkich rozmiarów, to potrzebuje **nawet do 6 razy więcej pewnych składników odżywczych niż starsi członkowie rodziny – np. 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej wapnia oraz żelaza[[1]](#footnote-1).** To właśnie ich najczęściej brakuje w diecie najmłodszych.

|  |
| --- |
| **PRAWDA CZY FAŁSZ?**  **Witamina D jest nazywana „witaminą słońca”.**  PRAWDA. Organizm człowieka posiada zdolność do syntezy witaminy D właśnie pod wpływem promieni słonecznych. W naszych warunkach klimatycznych jest to możliwe w miesiącach od maja do sierpnia, a często i tak to nie wystarcza, aby zapewnić prawidłowy poziom witaminy D w organizmie.  Z badań wynika, że **94% dzieci po 1. urodzinach otrzymuje za małą ilość „słonecznej witaminy”[[2]](#footnote-2).** To dlatego zaleca się jej suplementację (zgodnie z rekomendacjami lekarza) lub dostarczanie tej witaminy do organizmu poprzez produkty wzbogacone w ten składnik. |

**Braki w diecie najmłodszych**

Bywa, że opiekunowie za szybko zaczynają podawać dzieciom dania z rodzinnego stołu. Trzeba pamiętać, że roczne dziecko to nie mały dorosły i jedzenie przez nie nieodpowiednich posiłków może powodować niedobory kluczowych składników odżywczych w jego organizmie – takich jak właśnie witamina D i wapń, a to z kolei może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości. **Przykładowo niedobór wapnia występuje już u 42% dzieci po 12. miesiącu życia**[[3]](#footnote-3). Prawidłowo skomponowana dieta jest najlepszym sposobem na dostarczenie rozwijającemu się organizmowi wszystkich składników w odpowiednich ilościach i proporcjach.

**Mleko dobre nie tylko dla niemowląt**

Ważną częścią prawidłowo skomponowanej diety dziecka w 2. roku życia nadal pozostaje **mleko i produkty mleczne**. Warto jednak mieć na uwadze, że mleko krowie nie jest dobrym źródłem żelaza, zaś witamina D znajduje się w nim w bardzo małych ilościach. Dlatego też – w odpowiedzi na potrzeby małych brzuszków – opracowano mleko modyfikowane, które pozwala na dostarczenie roczniakom składników często deficytowych w ich diecie. [Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-junior-3-NUTRIflor?gclsrc=aw.ds&&gclid=CjwKCAiAyeTxBRBvEiwAuM8dnSSMYMaDgjf2Hl-wqKx8wKSV3Vv8k3EqK-TlKGdw-rRXP0NLjgCTbxoC8zoQAvD_BwE) zawiera m.in. witaminę D i wapń dla prawidłowego rozwoju kości i zębów, żelazo i jod, ważne dla rozwoju poznawczego, a także kwas alfa-linolenowy (ALA) z grupy omega 3, niezbędny dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej[[4]](#footnote-4) oraz unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS. **Już dwa kubki tego mleka dziennie pomogą uzupełnić dietę rocznego malucha w składniki ważne dla jego prawidłowego rozwoju**, ponieważ dostarczają 70% zalecanego dziennego zapotrzebowania na wapń i żelazo, 80% zalecanej dziennej dawki witaminy D czy 90% zalecanego dziennego zapotrzebowania na jod[[5]](#footnote-5).

**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. 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-2)
3. Ibidem. [↑](#footnote-ref-3)
4. Dla porcji 200 ml. [↑](#footnote-ref-4)
5. Procent realizacji norm dla dzieci w wieku 1-3 lata, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-5)