**Popularne mity o diecie dziecka między 1.a 3. rokiem życia**

**– sprawdź, czy je znasz**

**Pozory mogą mylić – dziecko w wieku 1-3 lata, chociaż nie jest już niemowlęciem, nie jest też małym dorosłym. Z tego powodu jego dieta nadal powinna różnić się od jadłospisu starszych członków rodziny. Rozprawiamy się z najpopularniejszymi mitami na temat diety juniora.**

**Dziecko po 1. roku życia jest gotowe na dietę rodziców – MIT**

Jak pokazują badania, dzieci powyżej 1. roku życia są szczególnie narażone na niedobry żelaza, wapnia, witaminy D i błonnika pokarmowego. **Aż 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje wraz z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, a 42% ma niedobory wapnia[[1]](#footnote-1)**. Wynika to z błędnego przekonania, że małe dziecko to „mały dorosły”, a jego dieta może być taka sama jak ta stosowana przez starszych członków rodziny. **Po ukończeniu 1. roku życia nadal doskonali się praca układu pokarmowego**, a proces ten jest regulowany między innymi przez błonnik pokarmowy, który występuje w produktach zbożowych, warzywach i owocach. Błonnik poprawia perystaltykę jelit, reguluje wypróżnienia i zmniejsza ryzyko zaparć[[2]](#footnote-2).

**Jeśli kilkulatek ma rozszerzoną dietę, to mleko nie jest już jej ważnym elementem – MIT**

Przy komponowaniu menu juniora warto pamiętać, że jego jadłospis (mimo wielu urozmaiceń) nadal powinien być dopasowany do wyjątkowych potrzeb małego brzuszka. Jest to spowodowane m.in. tym, że układ pokarmowy dziecka pełną sprawność osiągnie dopiero około 5.-7. roku życia. Ważnym elementem **diety małego dziecka wciąż powinno być więc mleko i produkty mleczne.** Junior w wieku 1-3 lata powinien otrzymywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, a zgodnie z opracowanym przez Instytut Matki i Dziecka Modelowym talerzem żywieniowym w codziennym menu powinny się znaleźć 2 porcje mleka, w tym mleka modyfikowanego i 1 porcja produktów mlecznych[[3]](#footnote-3).

**Małe dziecko nie potrzebuje więcej składników odżywczych niż osoba dorosła – MIT**

Dziecko między 1. a 3. rokiem życia nadal - szybko rozwija się i rośnie. W tym czasie jest bardzo aktywne, uczy się nowych rzeczy i zdobywa wiele umiejętności. Do tego intensywnego rozwoju jego młody organizm potrzebuje nawet **6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej żelaza, jodu i wapnia niż osoba dorosła[[4]](#footnote-4).** Chociaż zaspokojenie takiego zapotrzebowania może wydawać się dla rodziców trudne, **wybór np. odpowiedniego mleka modyfikowanego może pomóc zrealizować te szczególne wymagania małego brzuszka.**

**Każde mleko jest odpowiednie dla juniora – MIT**

Do jadłospisu dziecka po 1. roku życia można wprowadzać w określonych ilościach mleko krowie oraz przetwory mleczne, takie jak jogurty, kefiry czy sery żółte. **Trzeba jednak pamiętać, że zbyt wczesne włączenie mleka krowiego do diety małego dziecka wpływa na nadmierne spożycie przez nie m.in. białka**[[5]](#footnote-5). Zawartość białka w mleku krowim jest 3 razy większa niż w mleku kobiecym. Taka ilość tego składnika może być obciążająca dla młodego organizmu, a w szczególności dla nerek. **W badaniu przeprowadzonym we Francji 2005 roku sprawdzano spożycie białka u dzieci w wieku 12-24 miesięcy**, które spożywały jedynie mleko krowie i inne produkty mleczne (w ilości minimum 250 ml). U dzieci spożywających mleko krowie zaobserwowano 3- lub 4-krotnie większe spożycie białka niż jest to rekomendowane[[6]](#footnote-6).

**Jeśli z uzasadnionych względów karmienie piersią nie jest możliwe lub nie jest kontynuowane po 1. roku życia dziecka, to odpowiednio dobrane do wieku mleko modyfikowane** jest produktem o składzie najbardziej dopasowanym do potrzeb młodego organizmu. **Mleka modyfikowane** [**Bebiko Junior**](https://www.bebiklub.pl/junior#rozwoj-juniora)**[[7]](#footnote-7)** podobnie jak mleko krowie są cennym źródłem wapnia, a do tego zawierają **do 155 razy więcej witaminy D, 15 razy więcej witaminy C, 15 razy więcej witaminy E, 12 razy więcej żelaza, 6 razy więcej jodu niż mleko krowie[[8]](#footnote-8)**. Właśnie dlatego Bebiko Junior to więcej niż mleko! **Podając 2 kubki po 200 ml** tego mleka modyfikowanego, rodzice mogą lepiej realizować zapotrzebowanie dziecka m.in. na te istotne witaminy i składniki mineralne, ważne dla jego prawidłowego rozwoju.

**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. 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-1)
2. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-2)
3. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-3)
4. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-4)
5. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ghisolfi J, Fantino M, Turck D, Potier de Courcy G, Vidailhet M: Nutrient intakes of children aged 1-2 years as a function of milk consumption, cows’ milk or growing-up milk. Public Health Nutr 2012; 4: 1-11. [↑](#footnote-ref-6)
7. Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert, Bebiko Junior 4 NUTRIflor Expert, Bebiko Junior 5 NUTRIflor Expert. [↑](#footnote-ref-7)
8. Wartości te zostały opracowane na podstawie porównania ilości składników zawartych w dwóch kubkach 200 ml mleka modyfikowanego Bebiko Junior i dwóch kubkach 200 ml mleka krowiego 2%. [↑](#footnote-ref-8)