**Dieta dopasowana do potrzeb małego dziecka – czyli jaka?**

**Menu juniora w wieku 1-3 lata powinno być bogate w niezbędne do prawidłowego rozwoju składniki – łatwo to powiedzieć, trudniej jednak zrobić. Jak zatem komponować jadłospis małego smakosza, aby był dopasowany do jego wyjątkowych potrzeb?**

**Młody organizm – duże potrzeby**

Przez pierwsze 3 lata po narodzinach **układ pokarmowy dziecka wciąż intensywnie się rozwija** – pełną sprawność osiąga dopiero około 5.-7. roku życia juniora. Wbrew pozorom układ pokarmowy nie tylko odpowiada za **trawienie**, ale również za **wchłanianie składników odżywczych – a tych dziecko (przynajmniej do 3. roku życia) potrzebuje naprawdę wiele.** Dlaczego? Kilkulatek dużo się rusza, uczy się nowych rzeczy i zdobywa wiele umiejętności. **Do tak intensywnego rozwoju potrzebuje m.in. składników mineralnych, w tym cennego wapnia oraz witamin. Ich dostarczenie wraz z prawidłowo skomponowaną i odpowiednio zbilansowaną dietą okazuje się czasami nie lada wyzwaniem dla rodziców.** Mimo że działanie enzymów trawiennych osiąga optymalny poziom po ukończeniu przez dziecko 1. roku, wcale nie oznacza to, że kilkulatek może już jeść wszystko to, co starsi członkowie rodziny. Brzuszek juniora wciąż wymaga szczególnej troski i wsparcia.

**Kompozycja witamin i składników mineralnych**

Organizm dziecka po 1. roku życia, podobnie jak niemowlęcia, jest bardzo **wrażliwy na nadmiar lub niedobór określonych składników**, a jego potrzeby żywieniowe są zupełnie inne od potrzeb osób dorosłych. **Należy pamiętać, że dziecko w tym wieku potrzebuje 6 razy więcej witaminy D i około 4 razy więcej żelaza, jodu i wapnia niż osoba dorosła[[1]](#footnote-1).** To dlatego jego menu powinno różnić się od tego stosowanego przez rodziców, a **ważną część codziennego jadłospisu powinno stanowić mleko, w tym mleko modyfikowane, oraz produkty mleczne.** Dieta małego dziecka powinna być **zbilansowana,** co oznacza odpowiedni dobór określonych składników odżywczych dopasowanych do jego potrzeb. Powinna zawierać także kompozycję niezbędnych witamin i składników mineralnych. Ponieważ w praktyce te zalecenia mogą sprawiać trudności, w komponowaniu menu małego dziecka pomocny jest **modelowy talerz żywieniowy**, który m.in. uwzględnia 3 porcje mleka i przetworów mlecznych dziennie[[2]](#footnote-2). Na tym etapie dla prawidłowego rozwoju i wzrostu małego dziecka, ważne są m.in.:

* **witamina D,**
* **wapń,**
* **żelazo,**
* **kwasy tłuszczowe z grupy omega 3 i wiele innych.**

Zapotrzebowanie na te składniki u roczniaka jest znacznie wyższe niż zapotrzebowanie dorosłego (w przeliczeniu na kilogram masy ciała). Tymczasem, jak pokazały wyniki badania Instytutu Matki i Dziecka z 2016 roku, aż **94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, a niedobory wapnia występują aż u 42% dzieci w tym wieku[[3]](#footnote-3)**.

**Jak zapewnić juniorowi dostateczną ilość składników odżywczych?**

Prawidłowe żywienie zarówno w 1. roku życia, jak i po jego ukończeniu jest kluczowe dla rozwoju, a także wzrostu dziecka. Poprzez dostarczenie mu istotnych składników odżywczych rodzic realnie wspiera jego prawidłowy rozwój oraz programuje metabolizm. Na tym etapie bardzo ważne są również odpowiednie ilości składników. Podaż cennych witamin i składników mineralnych można zapewnić kontynuując podawanie **mleka modyfikowanego typu Junior. Dlaczego?**

Mleko krowie jest dobrym źródłem wapnia, zawiera jednak niewielkie ilości takich składników, jak jod czy żelazo, a także witaminy D, które są ważne dla małego dziecka.Zdaniem ekspertów do diety juniora po 1. roku życia można wprowadzić określone ilości mleka krowiego. Jednocześnie specjaliści wskazują również na korzyści płynące ze stosowania mleka modyfikowanego[[4]](#footnote-4). Mleko typu Junior jest dopasowane do szczególnych potrzeb małego brzuszka. **Mleka modyfikowane** [**Bebiko Junior**](https://www.bebiklub.pl/junior#rozwoj-juniora)**[[5]](#footnote-5)** 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[[6]](#footnote-6)**. 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 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. Jarosza, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-1)
2. Weker i wsp., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-2)
3. Weker H, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2016 ( raport z badania: Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia - badanie ogólnopolskie 2016) badanie przeprowadzone we współpracy z Fundacją Nutricia. [↑](#footnote-ref-3)
4. Weker H., Barańska M., Strucińska M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-4)
5. Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert, Bebiko Junior 4 NUTRIflor Expert, Bebiko Junior 5 NUTRIflor Expert. [↑](#footnote-ref-5)
6. 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-6)