**Dieta rocznego malucha – co jest faktem, a co mitem?**

**Organizm małego dziecka potrzebuje aż 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej wapnia oraz żelaza niż organizm osoby dorosłej[[1]](#footnote-1).** **Jak powinna wyglądać dieta malucha, które nie jest już niemowlęciem, ale jeszcze nie dorosło do dań spożywanych przez starszych członków rodziny?**

**Mleko matki po roku karmienia piersią nie ma już wartości odżywczych** **– MIT**

Około 6. miesiąca należy wprowadzać do menu niemowlęcia pokarmy stałe, które dostarczą mu kluczowe składniki odżywcze. Mleko mamy powinno jednak nadal stanowić fundament diety małego dziecka. Eksperci ze **Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rekomendują wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia dziecka**, natomiast nie określają momentu, w którym należy odstawić dziecko od piersi. Specjaliści są zdania, że karmienie powinno trwać tak długo, jak życzy sobie tego matka i dziecko, najlepiej nie krócej niż rok[[2]](#footnote-2).

**Brzuszek małego dziecka nie jest gotowy na dania z „dorosłego stołu” – FAKT**

Jadłospis dziecka, które ukończyło roczek, wciąż powinien być inny niż ten mamy czy taty – i nie chodzi tylko o wielkość posiłków. **Organizm małego dziecka potrzebuje o wiele więcej składników odżywczych niż organizm osoby dorosłej[[3]](#footnote-3).** Wynika to m.in. z tego, że rozpoczęcie przez malucha 2. roku życia to czas nowych doświadczeń oraz zdobywania kolejnych umiejętności. Jednocześnie jego dieta powinna być lekko strawna i zawierać ograniczoną ilość dodanej soli i cukru, ponieważ układ pokarmowy dziecka pełną sprawność osiągnie dopiero około 5.-7. roku życia.

**Mleko w diecie dziecka można już wykluczyć – MIT**

Chociaż roczniak powinien mieć już bardzo różnorodną dietę, mleko jest nadal ważnym składnikiem w codziennym menu. **Dziecku po 12. miesiącu życia zaleca się podawać 2 porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) oraz 1 porcję innych produktów mlecznych dziennie[[4]](#footnote-4).**

**Jeśli nie mleko mamy, to tylko mleko krowie – MIT**

Dziennie spożycie przez roczne dziecko mleka pochodzącego od krowy nie powinno przekraczać 500 ml na dobę[[5]](#footnote-5). Skąd takie zalecenia? **Mleko krowie zawiera bowiem niewielkie ilości żelaza i dodatkowo utrudnia jego wchłanianie, tymczasem roczne dziecko potrzebuje aż 4 razy więcej żelaza niż dorosły[[6]](#footnote-6).** Z drugiej strony zawiera ono zbyt dużo białka i soli, co nadmiernie obciąża nerki dziecka[[7]](#footnote-7).

|  |
| --- |
| **Okiem eksperta:**  „**Wyniki badań pokazują, że aż 94% dzieci, które ukończyły 1. rok życia, otrzymuje wraz z dietą niewystarczającą ilość witaminy D[[8]](#footnote-8).** Włączenie do jadłospisu rocznego dziecka produktów wzbogaconych w witaminę D, takich jak mleko modyfikowane, pomaga uzupełnić nie tylko niedobory witaminy D w diecie, ale także żelaza czy jodu”.  **Angelika Górska, ekspert BebiKlub.pl** |

**Małemu dziecku warto podawać mleko modyfikowane** **– FAKT**

Przykładowojuż dwa kubki [Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert[[9]](#footnote-9)](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) dziennie dostarczą mu 70% zalecanego dziennego zapotrzebowania na wapń i żelazo, 80% zalecanej dziennej dawki witaminy D czy 90% zalecanego dziennego zapotrzebowania na jod[[10]](#footnote-10). Mleko modyfikowane świetnie sprawdzi się również do przygotowywania posiłków mlecznych, np. kakao czy kaszek bezmlecznych.

**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. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-1)
2. Mikulska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016. [↑](#footnote-ref-2)
3. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-3)
4. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013, s.19. [↑](#footnote-ref-4)
5. Szajewska H., Horvath A., Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016. [↑](#footnote-ref-5)
6. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-6)
7. Tamże. [↑](#footnote-ref-7)
8. 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-8)
9. Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert jak inne mleka modyfikowane dla małych dzieci po 12. miesiącu życia na rynku polskim, zawiera wapń, żelazo, jod oraz witaminę D. [↑](#footnote-ref-9)
10. Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IZZ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-10)