**Tych składników nie może zabraknąć w diecie juniora**

**1000 pierwszych dni życia to czas, kiedy młody organizm rozwija się bardzo intensywnie – bardziej niż w okresie dojrzewania! To dlatego dziecko ma wtedy szczególne potrzeby żywieniowe. Warto zatem wiedzieć, jakich składników najczęściej brakuje w diecie małych dzieci i jak uzupełnić ich niedobory, aby wspierać prawidłowy rozwój młodego organizmu. Dowiedz się, jakie znaczenie ma dla tego procesu mleko oraz produkty mleczne.**

|  |
| --- |
| **To ważne!**  Świadomość znaczenia prawidłowej diety niemowlęcia wciąż rośnie. Niestety cały czas niedostatecznie zwraca się uwagę na komponowanie jadłospisu dopasowanego do potrzeb dziecka po 1. roku życia. A przecież to właśnie w 2. i 3. roku życia junior wyrabia w sobie preferencje w zakresie smaku czy apetytu, czyli tego, co chętnie jada, a czego nie lubi. |

**Czego potrzebuje junior**

Między 1. a 3. rokiem życia dziecko każdego dnia staje się coraz bardziej samodzielne i szybko zdobywa nowe umiejętności. Z tego powodu kilkulatek, mimo że jest znacznie mniejszy od osoby dorosłej, potrzebuje nawet **6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej żelaza, jodu i wapnia w porównaniu do niej[[1]](#footnote-1).** Wszystkie te składniki odżywcze to swego rodzaju „niezbędnik” w prawidłowym odżywianiu juniora, a to właśnie ich najczęściej brakuje w diecie dzieci po 1. urodzinach.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że…**  …**aby zapewnić małemu dziecku optymalne warunki rozwoju, należy zatroszczyć się m.in. o jego właściwą dietę?** Niemałe znaczenie ma tu również fakt, że możliwe niedobory składników pokarmowych mogą zaburzyć rozwój dziecka[[2]](#footnote-2). |

**Braki w diecie najmłodszych**

Z badań wynika, że **94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, a deficyt wapnia występuje w dietach 42% juniorów[[3]](#footnote-3)** w tej samej grupie wiekowej. Wapń i witamina D są kluczowe w rozwoju mocnych kości i zębów, dlatego należy dostarczać je dziecku wraz z pożywieniem. **Rodzice często zbyt wcześnie jednak podają małemu dziecku posiłki z rodzinnego stołu**. Tymczasem spożywane przez juniora „dorosłe” potrawy nie zawsze są dla niego odpowiednie i mogą nie dostarczać mu wystarczające ilości ważnych składników odżywczych, a to z kolei może mieć swoje konsekwencje w przyszłości. Przykładowo niska podaż dobowa witaminy D i wapnia może prowadzić do rozwoju krzywicy, osteoporozy i złamań[[4]](#footnote-4).

**Mleko nadal ważne**

Zaspokojenie potrzeb żywieniowych wciąż rozwijającego się organizmu w niepowtarzalnym okresie, jakim jest 1000 pierwszych dni życia, jest kluczowe dla harmonijnego wzrostu dziecka. To dlatego eksperci ds. żywienia najmłodszych podkreślają, że podstawą diety dziecka po 1. roku powinno pozostać **mleko i produkty mleczne**. Zaleca się, aby produkty białkowe stanowiły 4-5 porcji w diecie dziecka po 1. roku życia, w tym 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych, takich jak twarożek, jogurt czy ser żółty[[5]](#footnote-5). Są one bowiem **bogate w składniki odżywcze – witaminy i składniki mineralne, w tym wapń**, który odpowiada m.in. za prawidłowy rozwój kości i zębów dziecka[[6]](#footnote-6). Tylko jakie mleko jest najlepsze dla małego brzuszka?

Mleko krowie jest dobrym źródłem wapnia, zawiera jednak niewiele ilości takich składników jak jod czy żelazo, a także witaminy D, które są ważne dla małego dziecka.Mleko modyfikowane typu Junior to natomiast produkt w pełni dopasowany do szczególnych potrzeb małego brzuszka. **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! **Rodzice podając 2 kubki po 200 ml** tego mleka, 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. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski, pod red. M. Jarosza, IŻŻ, Warszawa 2017. [↑](#footnote-ref-1)
2. Sybilski A. J., Michalczuk M., Zasady żywienia dzieci w drugim i trzecim roku życia. Pediatr Med Rodz 2010, 6 (3), p. 182-188. [↑](#footnote-ref-2)
3. Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, Instytut Matki i Dziecka, 2017. Badanie zostało zainicjowane przez Fundację Nutricia. [↑](#footnote-ref-3)
4. Misra M, Pacaud D, Petryk A, Collett-Solberg PF, Kappy M. Vitamin D deficiency in children and its management: review of current knowledge and recommendations. Pediatrics 2008;122:398-417. [↑](#footnote-ref-4)
5. Weker i wsp., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012. [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże. [↑](#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)