**Podpowiadamy: co powinno umieć roczne dziecko i jak wspierać jego prawidłowy rozwój?**

**Minął pierwszy roczek dziecka – tyle pięknych chwil za Wami. A przed Wami jeszcze więcej! Każdego dnia możecie wspierać prawidłowy rozwój malucha. Jak? Między innymi poprzez żywienie. To właśnie dzięki odpowiedniej diecie roczniak będzie miał mnóstwo energii i sił na kolejne wyzwania oraz przygody. Sprawdź, które umiejętności powinno opanować dziecko w tym wieku oraz jak możesz je wspierać.**

|  |
| --- |
| Mamo, Tato – wkraczacie z maluchem w kolejny etap podróży – zobaczcie, czego Wasz roczniak może się lada chwila nauczyć lub które umiejętności już doskonali:   * Dobrze raczkuje, dlatego potrafi już samodzielnie przemieszczać się po domu. * Podciąga się do pionu i jeśli jest trzymany za ręce, stawia pierwsze kroki. * Podnosi małe, lekkie przedmioty i robi to dość precyzyjnie. * Naśladuje proste gesty, takie jak „pa, pa” czy „ciii”. * Rozumie i reaguje na słowa, takie jak np. „nie wolno”, „podaj, proszę”. * Potrafi wskazać prawidłowo różne przedmioty znajdujące się w pobliskim otoczeniu, np. lampę, drzwi czy stół. * Wymawia ze zrozumieniem pierwsze sylaby, przykładowo „am-am”. |

Rozpoczęcie drugiego roku życia dziecka to dla rodziców równie ekscytujący okres co pierwsze 12 miesięcy, ponieważ roczniak będzie **nie tylko doskonalił te umiejętności, które są już w pewnym stopniu przez niego wyuczone, ale także będzie nabywał kolejne**. Prawdopodobnie rodzice usłyszą z ust roczniaka nieskomplikowane, a przy tym najważniejsze dla nich słowa, czyli „mama” i „tata”. Pamiętaj jednak, że **każdy maluch rozwija się w swoim własnym tempie**, dlatego pewne umiejętności może opanować wcześniej, a inne trochę później niż rówieśnicy. Wszelkie poradniki czy artykuły powinny być więc dla rodziców tylko drogowskazem.

**Jak wspierać dalszy rozwój małego dziecka?**

Zdobywanie nowych doświadczeń to ogromna przyjemność, jeśli dziecko ma do tego dobrego kompana, a zarazem kibica. Nic nie dodaje tak skrzydeł jak uwaga rodzica. **Roczniak powinien wyraźnie odczuwać, że mama i tata są z niego dumni** – niech wie, że jego najbliższa rodzina to grono największych fanów. Co może robić rodzic, aby dalej wspierać rozwój swojego dziecka?

* Bawić się z nim w zgadywanie, gdzie są poszczególne części ciała, np. brzuszek, gdzie jest ulubiony miś czy babcia.
* Pozwalać, aby podczas posiłków dziecko samodzielnie trzymało sztućce i próbowało samodzielnie jeść. To naturalne, że maluch może się przy tym nieźle ubrudzić, ale to właśnie najlepsze wspieranie jego samodzielności.
* Czytać dziecku książeczki, odpowiednio intonując zdania i jednocześnie pokazując gestami, co się dzieje w tej historii.
* Wspólnie bawić się klockami, układając z nich np. wieżę, którą później roczniak będzie mógł zburzyć.
* Oglądać obrazki z owocami, warzywami i zwierzętami, a przy tych ostatnich uczyć dziecko, jakie dźwięki wydają kozy, krowy czy konie.
* Zachęcać brzdąca do samodzielnego chodzenia.

**A co z dietą dziecka w wieku 1-3 lata? To trzeba wiedzieć!**

Podczas wspierania roczniaka w nauce kolejnych umiejętności warto zwrócić szczególną uwagę na jego jadłospis. Zgodnie z zaleceniami ekspertów ważne miejsce w menu dziecka w wieku 1-3 lata **wciąż powinno stanowić mleko, w tym mleko modyfikowane, oraz produkty mleczne**[[1]](#footnote-1). Specjaliści zalecają, aby w diecie takiego malucha każdego dnia znalazło się miejsce na 2 kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, i porcję produktów mlecznych[[2]](#footnote-2). Roczniakowi można zaserwować deserki na bazie mleka modyfikowanego – może to być niesłodzony budyń czy mleczna galaretka, a dobrym pomysłem może okazać się również jogurt naturalny z sezonowymi owocami czy naleśniki z białym serem. **Zdaniem ekspertów do diety roczniaka można też wprowadzić mleko krowie w niewielkich ilościach. Jest ono bowiem dobrym źródłem wapnia, ale zawiera niewiele niektórych ważnych składników**, takich jak jod czy żelazo, a także witaminy D.Właśnie dlatego specjaliści wskazują również na korzyści płynące z podawania dziecku mleka modyfikowanego[[3]](#footnote-3).

**Prawidłowa, odpowiednio zbilansowana dieta, która poza mlekiem i jego przetworami zawiera warzywa, owoce, produkty zbożowe, mięso, ryby oraz jaja,** pokrywa zapotrzebowanie młodego organizmu na ważne składniki odżywcze. Jeśli przy tym posiłki są regularne, czyli dobrze rozplanowane w ciągu dnia, codzienny jadłospis zapewni maluchowi także niezbędną ilość energii. Warto przy tym wiedzieć, że **roczne dziecko potrzebuje nawet do 6 razy więcej pewnych składników odżywczych niż starsi członkowie rodziny, w przeliczeniu na kilogram masy ciała** – m.in. 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej wapnia, jodu oraz żelaza, a także 3 razy więcej witamin A i C[[4]](#footnote-4). Stąd tak ważne jest, aby do komponowania jego diety podchodzić wyjątkowo starannie.

|  |
| --- |
| To warto wiedzieć!  W jelitach znajduje się:   * aż 70-80% wszystkich komórek odpornościowych[[5]](#footnote-5), * 95% serotoniny, czyli hormonu szczęścia[[6]](#footnote-6). |

Podając dziecku 2 kubki po 200 ml mleka modyfikowanego [Bebiko Junior 3 dziennie z wysoką dawką witamin D i C](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-junior-3-NUTRIflor?gclsrc=aw.ds&&gclid=EAIaIQobChMI19WN0KSh8wIVlWxvBB22QQXeEAAYASAAEgJKKvD_BwE&gclsrc=aw.ds#zawartosc)[[7]](#footnote-7), rodzice mogą wspierać jego prawidłowy rozwój, w tym działanie układu odpornościowego[[8]](#footnote-8). W porównaniu do mleka krowiego 2% to mleko modyfikowane zawiera aż 15 razy więcej witaminy C i 155 razy więcej witaminy D. Dodatkowo 2 kubki (po 200 ml) Bebiko Junior 3 realizują:

* 70% zalecanego zapotrzebowania na wapń i żelazo,
* 90% zalecanego zapotrzebowania na jod[[9]](#footnote-9).

**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. Weker H., Rowicka G., Dyląg H., Barańska M., Strucińska M., Więch M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych, Instytut Matki i Dziecka, 2020. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)
4. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, M. Jarosz i in., NIZP-PZH, Warszawa 2020. [↑](#footnote-ref-4)
5. Furness JB, Kunze WA, Clerc N. Nutrient tasting and signaling mechanisms in the gut. II. The intestine as a sensory organ: neural, endocrine, and immune responses. Am J Physiol. 1999;277:G922–G928. [↑](#footnote-ref-5)
6. Baganz NL, Blakely RD. A dialogue between the immune system and brain, spoken in the language of serotonin. ACS Chem Neurosci. 2013;4:48–63. [↑](#footnote-ref-6)
7. Bebiko Junior 3 zawiera witaminy C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. [↑](#footnote-ref-7)
8. Bebiko Junior 3 zawiera witaminy C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Wapń jest niezbędny do prawidłowego rozwoju kości. [↑](#footnote-ref-8)
9. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, M. Jarosz i in., NIZP-PZH, Warszawa 2020. [↑](#footnote-ref-9)