**Ten produkt jest ważny w diecie roczniaka.**

**Czy podajesz go swojemu dziecku?**

**Po skończeniu 1. roku życia wciąż trwa intensywny rozwój dziecka, w tym jego układu odpornościowego. Chociaż roczniak wiele już umie i każdego dnia chce coraz bardziej poznawać otaczający go świat, wciąż nie jest małym dorosłym. Właśnie dlatego tak ważne jest prawidłowe komponowanie jego codziennej diety, która będzie wspierała dojrzewanie młodego organizmu. Sprawdź, co powinno być stałym elementem jadłospisu rocznego dziecka.**

**Małe dziecko – duże zmiany w organizmie**

Maluch zdmuchnął już pierwszą świeczkę na swoim urodzinowym torcie. Mimo że od narodzin wiele urósł, przybrał na masie ciała i sporo już umie, to **jego organizm wciąż się kształtuje, a właśnie teraz rozpoczyna się kolejny ważny etap w jego rozwoju.** Roczniak ma już świadomość swojego „ja”, które potrafi wyrazić poprzez różne emocje, a także pierwsze słowa. Doskonali zdobyte w pierwszych 12 miesiącach życia umiejętności i uczy się nowych – rozpoczyna naukę chodzenia lub stawia już pierwsze kroki, a próby samodzielnego jedzenia zazwyczaj sprawiają mu dużo radości. Wciąż rozwija się mózg i układ nerwowy dziecka, który jest powiązany z trwającym rozwojem poznawczym. Dojrzewa także układ pokarmowy, który – oprócz mleka mamy – potrafi już również trawić inne pokarmy, które urozmaicają codzienną dietę dziecka. **Kształtuje się również odporność, a ten proces może trwać nawet do ok. 12. roku życia dziecka.** Rodzice mogą wspierać te wszystkie procesy na wiele różnych sposobów – poprzez aktywne uczestniczenie w życiu dziecka, pokazywaniu mu otaczającego świata, wspólne spacery i aktywności na świeżym powietrzu, czytanie książeczek, a przede wszystkim poprzez żywienie.

**Małe dziecko – duże potrzeby żywieniowe**

Chociaż roczniak może z ciekawością zaglądać do talerza mamy i taty, nie jest jeszcze gotowy na posiłki spożywane przez starszych członków rodziny. Ponieważ wciąż bardzo intensywnie się rozwija, potrzebuje nawet kilka razy więcej niektórych składników odżywczych niż dorośli (w przeliczeniu na kilogram masy ciała)[[1]](#footnote-1). **Tylko odpowiednio zbilansowana i skomponowana z myślą o szczególnych potrzebach małego dziecka dieta jest w stanie zapewnić mu odpowiednią ilość składników odżywczych**, tak potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Są one niezbędne również dla odporności, ponieważ właśnie **z przewodem pokarmowym jest związanych aż 80% wszystkich komórek odpornościowych.**

**Mleko – ważny składnik codziennej diety roczniaka**

Jadłospis dziecka po 1. roku życia powinien zawierać już wszystkie grupy produktów, takie jak warzywa, owoce, produkty zbożowe, tłuszcze, a także produkty białkowe, czyli mięso, ryby, jaja oraz mleko i przetwory mleczne. Zgodnie z zaleceniami ekspertów **małe dziecko każdego dnia powinno spożywać dwie porcje mleka, w tym mleka modyfikowanego, a także porcję produktów mlecznych[[2]](#footnote-2).** Jeśli w drugim półroczu życia mama nie mogła kontynuować karmienia piersią, a niemowlę otrzymywało dopasowane do jego potrzeb mleko następne, w drugim roku życia warto, aby było karmione odpowiednią formułą na bazie mleka, dopasowaną do rosnących potrzeb dziecka. Eksperci zauważają[[3]](#footnote-3), że takie produkty – przeznaczone dla dzieci po 1. roku życia i oznaczone na opakowaniu cyfrą „3” – **są wzbogacone m.in. w wapń, żelazo czy witaminę D, dzięki czemu pomagają uzupełnić codzienną dietę roczniaka w te często deficytowe składniki.** Przykładem jest [Bebilon 3 Advance Pronutra ze składnikami dla prawidłowego rozwoju, w tym wsparcia układu odpornościowego dziecka po 1. roku życia[[4]](#footnote-4).](https://www.bebiprogram.pl/produkty/bebilon-3-advance)Już dwa kubki tej formuły po 200 ml dziennie – podawane jako część zróżnicowanej diety – pomogą uzupełnić dietę rocznego dziecka w odpowiednią ilość witamin, składników mineralnych oraz kwasu tłuszczowego ALA z grupy omega 3. Ponadto ten produkt zawiera wyższą zawartość m.in. witaminy D, jodu oraz NNKT (w tym kwasu ALA) w porównaniu do mleka krowiego 2%, a wyniki badań pokazują, że są to składniki odżywcze niezbędne w diecie dzieci powyżej 1. roku życia.

**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 i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosza, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewskiej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020. [↑](#footnote-ref-1)
2. 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-2)
3. 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-3)
4. Bebilon Advance Pronutra 3 zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. [↑](#footnote-ref-4)