**Żywienie rocznego dziecka – co podawać, a jakich produktów unikać? Mamy podpowiedzi od ekspertów**

**Ułożenie jadłospisu rocznego dziecka może być dla rodziców nie lada wyzwaniem. Choć brzuszek roczniaka cały czas jest mały, ma przecież ogromne potrzeby. Intensywny rozwój dziecka powoduje, że potrzebuje on znacznie więcej niektórych składników odżywczych, np. witaminy D i żelaza, niż jego rodzice[[1]](#footnote-1). Właśnie dlatego jego dieta powinna różnić się od jadłospisu starszych członków rodziny. Jak prawidłowo komponować i nie zgubić się w gąszczu informacji na temat żywienia roczniaka? Podpowiadamy, jakie produkty podawać, a których unikać.**

**Czas intensywnego rozwoju**

**1000 pierwszych dni życia to czas niezwykle intensywnego rozwoju dziecka.** Maluch, który jeszcze niedawno raczkował, zdmuchnął już pierwszą świeczkę z urodzinowego tortu, a dziś próbuje stawiać pierwsze kroki. Zmiany rozwojowe w organizmie roczniaka przebiegają dynamicznie, dlatego jego **wciąż rozwijający się organizm potrzebuje (w przeliczeniu na kilogram masy ciała) o wiele więcej pewnych witamin i składników mineralnych niż dorośli.** Jednocześnie brzuszek dziecka nadal jest wrażliwy i delikatny. Właśnie dlatego dania rocznego czy dwuletniego malucha powinny różnić się od tych na co dzień spożywanych przez starszych członków rodziny.

**„Dzieci w Polsce za wcześnie przechodzą na dietę stołu rodzinnego, czyli za szybko otrzymują posiłki, które na co dzień spożywają dorośli[[2]](#footnote-2).** Dieta starszych członków rodziny – rodziców czy rodzeństwa – często nie odpowiada na zapotrzebowanie roczniaka na składniki odżywcze, które są niezbędne do jego harmonijnego rozwoju. **Co niepokojące, dieta przeciętnego dorosłego Polaka zawiera zbyt mało warzyw i owoców, natomiast jest w niej zbyt wiele tłuszczów zwierzęcych, soli oraz cukru.** Menu dorosłych zazwyczaj jest też ciężkostrawne, a jednocześnie w dużym stopniu skomponowane z przetworzonych produktów[[3]](#footnote-3)” – tłumaczy Mariola Darzycka, ekspert BebiKlub.pl.

**Tego należy unikać w diecie malucha**

**„**Brzuszek roczniaka jest wymagający, a dieta zawierająca zbyt mało owoców i warzyw, a za dużo cukru i soli nie spełni jego potrzeb. **Słodkie przekąski z pewnością przypadną maluchowi do gustu, ale mogą powodować** zaburzenia łaknienia, a niechęć małego dziecka do spożywania pełnowartościowych posiłków może grozić niedoborami składników odżywczych**. Nadmiar soli może natomiast niekorzystnie wpływać na prawidłowy rozwój układu kostnego dziecka**, a zbyt duże jej spożycie przez dzieci prowadzi do nadmiernego obciążenia nerek, które są mniej rozwinięte niż u dorosłych[[4]](#footnote-4). Trzeba pamiętać, że w żywieniu najmłodszych niezwykle istotna jest jakość i bezpieczeństwo wybieranych produktów. Młody organizm jest bardziej wrażliwy (ze względu na mniejszą masę ciała) na ewentualne zanieczyszczenia i dodatki do żywności niż organizm dorosłego. Warto wybierać produkty bez konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku, a także bez dodatku soli i cukru” – dodaje Katarzyna Rabenda, ekspert BebiKlub.pl.

**Te produkty i składniki są kluczowe w żywieniu małego dziecka**

* **Dla prawidłowego rozwoju dziecka ważna jest witamina D, której maluch potrzebuje aż 6 razy więcej niż dorosły[[5]](#footnote-5).** Bogate w nią są np. ryby morskie (łosoś, makrela), ale także żółtko jaja. Niezwykle istotne jest również żelazo. Ten składnik znaleźć można m.in. w dobrej jakości mięsie, produktach zbożowych czy zielonych warzywach liściastych, np. szpinaku. Zapotrzebowanie rocznego dziecka na żelazo jest czterokrotnie większe niż u osoby dorosłej[[6]](#footnote-6).
* **W diecie malucha nie powinno zabraknąć także tłuszczów.** Szczególnie istotne w menu malucha są wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a więc oleje roślinne: olej rzepakowy lub oliwa z oliwek. **Ilość tłuszczu w codziennej diecie powinna pokrywać ok. 35–40% całodziennego zapotrzebowania rocznego dziecka na energię**, czyli więcej, niż jest potrzebne w diecie osób dorosłych[[7]](#footnote-7).
* **W diecie dziecka po 1. urodzinach węglowodany powinny stanowić 45-65%.** Produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, to m.in.: pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony i produkty z mąki pełnoziarnistej. Dostarczają one dodatkowo odpowiednią ilość błonnika, który reguluje pracę jelit dziecka[[8]](#footnote-8).
* **Kluczowy w menu roczniaka jest wapń.** Dzięki niemu maluszek ma zdrowe kości i zęby. Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia rekomendują, aby wyłącznym pokarmem niemowlęcia w pierwszym półroczu jego życia było mleko mamy**. Karmienie piersią można i warto kontynuować – również po 1. roku życia dziecka**. Jeśli kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe, **warto wybrać mleko modyfikowane dopasowaną do potrzeb roczniaka.**

|  |
| --- |
| **Rozwiązanie na wielkie potrzeby małych brzuszków**  Już **2 kubki po 200 ml** [**Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert**](https://www.bebiklub.pl/produkty/mleka-modyfikowane/bebiko-junior-3-nutriflor-expert) dziennie pomagają pokryć zapotrzebowanie dziecka na ważne składniki odżywcze, w tym m.in. 71% zapotrzebowania na wapń i jod[[9]](#footnote-9). Formuła Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert zawiera również witaminy A, C i D[[10]](#footnote-10) dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz kwas ALA[[11]](#footnote-11) dla wsparcia prawidłowego rozwoju i mózgu i tkanki nerwowej. |

**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. Jarosz i in. NIZP-PZH, 2020 [↑](#footnote-ref-1)
2. Horvath A, Stróżyk A, Dziechciarz P, Szajewska H. An Online Cross-Sectional Survey of Complementary Feeding Practices during the COVID-19 Restrictions in Poland. Nutrients. 2021; 13(9):3196 [↑](#footnote-ref-2)
3. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\_106\_19.PDF [↑](#footnote-ref-3)
4. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji polskiej, IŻŻ, Warszawa, 2017. [↑](#footnote-ref-4)
5. W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i in. NIZP-PZH, 2020 [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże [↑](#footnote-ref-6)
7. 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-7)
8. Tamże [↑](#footnote-ref-8)
9. Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert, jak wszystkie inne mleka modyfikowane dla małych dzieci po 1. roku życia, zawiera wapń, żelazo, jod oraz witaminę D. [↑](#footnote-ref-9)
10. Tak jak inne mleka modyfikowane po 1. roku życia. [↑](#footnote-ref-10)
11. Tak jak inne mleka modyfikowane po 1. roku życia. [↑](#footnote-ref-11)