 Informacja prasowa

Dieta malucha podczas wakacyjnego wyjazdu – na co zwrócić uwagę?

**Podczas wakacyjnych wyjazdów, kiedy słońce daje się we znaki, dzieci często mają mniejszy apetyt niż na co dzień. Nowe otoczenie i dodatkowe bodźce zewnętrzne to również czynniki, które mogą spowodować, że nasza pociecha może jeść inaczej niż w domu. I nie powinno nas to dziwić. W jaki sposób przygotować się do wakacyjnego wyjazdu i jakich zasad przestrzegać, żeby zapewnić maluchowi pełnowartościowe posiłki, które mimo wszystko będzie zjadał? Jak rozmawiać z dzieckiem i czy system kar i nagród sprawdza się w sytuacjach, kiedy malec odmawia jedzenia? Wspólnie z psychodietetyczką oraz dietetyczką przedstawiamy praktyczne porady na wakacyjne wyjazdy z dziećmi w wieku 1‑3 lat.**

Organizm małego człowieka – szczególnie do 3. roku życia – rozwija się bardzo intensywnie. W związku z tym dziecko ma inne wymagania żywieniowe niż osoba dorosła – również podczas wakacji, kiedy często pozwalamy sobie „na więcej”. Jego jadłospis w przeważającej mierze zależy od przygotowania rodziców i ich podejścia do żywienia malucha.

Wiele sposobów na nawodnienie małego organizmu

Odpowiednie nawodnienie organizmu dziecka to podstawa podczas wakacyjnych wojaży. Dzieci od 1. do 3. roku życia potrzebują około 1300 ml płynów dziennie. To zapotrzebowanie w trakcie upalnych dni wzrasta[[1]](#footnote-1) i maluchy – już nawet te roczne – komunikują potrzebę nawodnienia organizmu. Podczas wakacyjnych wyjazdów **dobrym i wygodnym sposobem na dostarczenie dziecku nie tylko składników odżywczych, ale i płynów jest mleko mamy, jeśli kobieta nadal karmi piersią**. W upalne dni organizm mamy dopasowuje się do potrzeb dziecka i produkuje mleko bardziej wodniste, żeby zapewnić odpowiednie nawodnienie maluszka.

Jeśli z kolei dziecko pije mleko modyfikowane, rodzice jeszcze przed wyjazdem powinni zaopatrzyć się w zapas produktu podawanego maluszkowi na co dzień oraz butelkę, do której przyzwyczajona jest pociecha. Wakacje nie są dobrym czasem na testowanie nowych rozwiązań, jeśli mowa o mleku modyfikowanym – tym bardziej że jego wybór warto skonsultować z lekarzem. I mimo że dzieci w wieku 1-3 lat mają coraz bardziej urozmaicony jadłospis, to mleko – również modyfikowane – nadal stanowi ważny element ich diety, dostarczając wapń, białko czy niedoborowe składniki odżywcze, np. żelazo i witaminę D. Przynajmniej 3 porcje mleka i produktów mlecznych w codziennym menu malucha to podstawa! Jakie inne napoje warto podawać dziecku w upalne dni? Czy soki owocowe to dobry wybór?

*- Dziecko wraz z mlekiem wypija już określoną ilość płynów. Poza mlekiem podstawowym i bardzo ważnym źródłem nawodnienia małego organizmu powinna być woda, a z soków powinniśmy zrezygnować. Pamiętajmy jednak, że maluch nawadnia się dodatkowo przecierami owocowymi, kaszkami zalanym większą ilością płynów, zupkami czy warzywami i owocami, a w te ostatnie obfituje sezon letni. Właśnie wtedy warzywa i owoce są najsmaczniejsze, a poza nawodnieniem organizmu dostarczają mu witamin. Istotny jest też czynnik ekonomiczny – w sezonie warzywa i owoce z reguły są atrakcyjne cenowo –* mówi **Karolina Łukaszewicz-Marszał, dietetyczka, ekspertka programu edukacyjnego Fundacji Nutricia „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.**

Czy na wakacjach należy podawać dziecku 5 posiłków dziennie?

Podstawą diety dziecka od 1. do 3. roku życia – również na wakacjach – **powinno być 4-5 posiłków dziennie, w tym 3 główne**, pełnowartościowe oraz 1-2 przekąski. I choć może się wydawać, że podczas wyjazdu takie **rozplanowanie posiłków może stanowić wyzwanie** – tym bardziej że dziecko je inne posiłki niż osoba dorosła – to **są sposoby, żeby ułatwić ten proces**:

● Jeszcze przed wyjazdem warto zorientować się, czy na miejscu będzie dostępna kuchnia – umożliwia to samodzielne przygotowywanie posiłków. Owsianki, makarony z sosem, placki czy sałatki to proste dania, które można zrobić szybko.

● Nawet tego rodzaju posiłki warto zawczasu zaplanować, np. rozpisując tygodniowy jadłospis, a dodatkowo przygotować przekąski, które dziecko zna i lubi najbardziej, np. musy owocowe, kawałki warzyw czy produkty zbożowe z dobrym składem.

● Jeśli na miejscu nie ma dostępu do kuchni lub po prostu nie chcemy gotować na wakacjach, to warto zabrać ze sobą gotowe dania dla malucha, a przed wyjazdem sprawdzić opinie o restauracjach dostępnych na miejscu. Do samego menu w lokalach gastronomicznych warto podchodzić krytycznie. Często można w nich spotkać nie najzdrowsze menu dziecięce – frytki, panierowany kurczak czy pizza to częste propozycje dla najmłodszych. Coraz częściej lokale gastronomiczne respektują jednak oczekiwania gości. Nie obawiajmy się więc poprosić np. o niesolony makaron, rybę bez panierki czy brak cukru.

*- Podczas wakacyjnych wyjazdów dzień wygląda zupełnie inaczej niż w „zwykłym” tygodniu – plan dnia obfituje wtedy w dodatkowe aktywności. Mimo tego powinniśmy zadbać o stałe godziny posiłków dziecka i ich regularność. W przypadku roczniaków, które zazwyczaj nie uczęszczają do żłobka, trzymajmy się trybu jedzenia przyjętego w domu i nie odchodźmy od rozszerzania diety. Jeśli natomiast mowa o nieco większych dzieciach – do 3. roku życia – starajmy się przyjąć pory posiłków analogiczne do tych ze żłobka. W przeciwnym razie możemy mieć problem z rozdźwiękiem między potrzebami żywieniowymi dziecka a jego zachciankami.* *Na początku wyjazdu* ***ustalmy z góry zasady, których się trzymamy zarówno my jako rodzice, jak i nasze dzieci: mamy stałe posiłki – śniadanie, obiad, kolację – a pomiędzy tymi posiłkami zdrowe przekąski, które raz na jakiś czas może zastąpić, np. sorbet lodowy****,* ***niesłodzony, ze sprawdzonego źródła****. Praktyczna wskazówka jest taka, że jeśli nasza „atrakcja żywieniowa” w dużej mierze będzie się składała z węglowodanów, to możemy dodać do niej białko, np. w postaci kefiru, jogurtu naturalnego czy maślanki i/lub źródło zdrowych tłuszczów, podając uprzednio przygotowane orzechy, żeby posiłek był lepiej zbilansowany –* wyjaśnia **Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyczka dziecięca, psychodietetyczka**. – *W kontekście żywienia naszej pociechy istotne jest pytanie, jak prowadzimy swoje dziecko – czy podążamy za jego zachciankami, czy staramy się na co dzień wprowadzić jasne zasady dotyczące jedzenia. Wyjazd to swego rodzaju próba zasad, które ustalamy z dzieckiem nie tylko podczas wakacji* – dodaje ekspertka.

Czy system kar i nagród to dobry pomysł na przekonanie dziecka do jedzenia podczas wyjazdu?

Może się jednak zdarzyć, że mimo przygotowania rodziców 3-letni maluch nie będzie chciał jeść, rozpłacze się, wpadnie w histerię. Niejednemu rodzicowi przyjdzie wtedy do głowy technika nagradzania dziecka za zjedzenie posiłku. Tylko czy to na pewno dobry pomysł?

- *Tak jak nie nagradzamy dziecka za zrobienie siusiu czy kupki, nie powinniśmy go nagradzać za jedzenie – inną podstawową czynność. Kiedy maluch odmówi jedzenia i wpadnie w histerię, pomóżmy mu się uspokoić, rozpoznać emocje i sobie z nimi radzić. Podstawa to odpowiednia komunikacja z dzieckiem, bo jeśli zaczniemy tłumić jego emocje i je negować, nie będzie ono wiedziało, co się dzieje – mały człowiek dopiero uczy się rozpoznawać emocje. W praktyce warto wtedy ukucnąć na wysokości dziecka i powiedzieć:* Spójrz na mnie, jestem tutaj, wszystko jest dobrze. Porozmawiajmy, na pewno się dogadamy. *Warto też nawiązać do ustaleń, np.:* Pamiętasz? Umawialiśmy się, że idziemy jeść obiad. *Tego rodzaju rozmowy powinny być podbudowane zasadami, które ustalamy z dzieckiem na początku wyjazdu. To praca u podstaw, bo dobre nawyki żywieniowe i zasady, które wypracujemy w ciągu trzech pierwszych i pod wieloma względami najważniejszych lat życia dziecka, zostaną z nami na długie lata. Kiedy dziecko będzie starsze (4- i 5-latki) wzrasta jego autonomia, a decyzyjność zaczyna się robić dużo większa i jeśli nie mamy ustalonych zasad, które nasza pociecha zna od najmłodszych lat, to będzie nam bardzo trudno* – radzi**Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyczka dziecięca, psychodietetyczka.**

Poza dozą empatii na wakacyjne wyjazdy warto też zabrać ulubione akcesoria malucha – kubeczek, łyżeczkę czy talerzyk. Dziecko różnie reaguje na zmianę otoczenia i znane akcesoria pomagają w oswajaniu się z posiłkami.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju dziecka. **Dbając o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni** mamy realny wpływ na zdrowie dziecka, długość i jakość jego życia! Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

1. Za: *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia*, <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf> (dostęp: 18.07.2023). [↑](#footnote-ref-1)