



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DZIECI W WIEKU 1-3 LAT

- Dieta dziecięca powinna pokrywać codzienne zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać optymalnej ilości składników pokarmowych, niezbędnych do wzrostu i rozwoju dziecka. W prawidłowo skomponowanym jadłospisie powinny się znaleźć białka, tłuszcze i węglowodany – w odpowiednich proporcjach.
- Dozwolone są wszystkie techniki obróbki cieplnej, ale z względu na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych zaleca się:
 - ✓ Gotowanie w wodzie i na parze
 - ✓ Pieczenie w folii
 - ✓ Duszenie bez obsmażania
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich ilościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.
- Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny mieć dużą wartość odżywczą i jakość zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.
- W całodziennej diecie dziecka należy uwzględniać mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcze (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii. Mięso należy spożywać z umiarem. Zaleca się ograniczać podaż soli. Należy zachować umiar w jedzeniu słodczy i nie podawać dzieciom słodkich napojów.
- Należy spożywać 2 razy w tygodniu ryby, najlepiej morskie- mintaj, morszczuk
- Należy pamiętać o piciu wody w odpowiednich ilościach (około 1,2 l).
- Dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia produkty nabiałowe powinny zawierać zmniejszoną zawartość tłuszczu (od 1,5 do 2%).
- Dziecko nie powinno dostawać produktów wysokoprzetworzonych w nadmiernych ilościach (parówki, kiełbaski, paluszki rybne).
- Należy pamiętać o używaniu naturalnych przypraw (zioła) w rozsądnych ilościach.



- Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczów roślinnych (najlepiej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek), z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego (masło).
- Do 24 miesiąca życia kształtuje się umiejętność gryzienia oraz utrwalają się preferencje smakowe, dlatego warto ciągle je rozwijać, wprowadzając dotąd nie lubiane produkty i potrawy.
- W codziennej diecie dziecka powinno pojawiać się: 4-5 porcji produktów białkowych, 5 porcji produktów zbożowych, 4 porcje warzyw, 1 porcja owoców, 1-2 porcje tłuszczów.
- Dziecko w wieku 1-3 lat ze względu na małą pojemność żołądka powinno otrzymywać liczbę potraw zgodnie z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczającą właściwej ilości energii (błędem jest podawanie np. dużych porcji jednorazowo).
- Śniadanie to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia, dlatego dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia podstawą tego posiłku powinny być mleko i produkty mleczne np. jogurt z dodatkiem owoców.
- Dzieciom powyżej 1 roku życia poleca się urozmaicone rodzaje pieczywa (pszenne, żytnie) pokrojone w małe kromeczki, adekwatnie do stopnia rozwoju dziecka.
- Chude mięso czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa, trzy razy w tygodniu, a jajka kurze w dni, w których nie jest spożywane mięso. Natomiast mięso drobiowe powinno być spożywane dwa, trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.
- Nie należy unikać produktów uważanych za alergizujące bez wyraźnych wskazań, a po ukończeniu pierwszego roku życia dziecko powinno próbować i przyzwyczajać się do różnorodnych produktów, chyba, że wykazuje alergie pokarmowe. Zbyt monotonna dieta może prowadzić do niedoborów witamin i składników mineralnych.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern

Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow