ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NIEMOWLĘCEJ

1. Dieta niemowlęca jest kontynuacją rozszerzania diety u dziecka. Ma na celu zapoznanie go z nowymi potrawami oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Powinna pokrywać dzienne 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.
2. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia. W początkowym okresie część posiłków może stanowić mleko kobiece lub modyfikowane.
3. Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny mieć dużą wartością odżywczą i jakość zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.
4. Należy zadbać o odpowiednie rozdrobnienie potraw podawanych niemowlętom, biorąc pod uwagę ich możliwości oraz indywidualny stopień rozwoju.
5. W całodziennej diecie dziecka należy uwzględniać mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (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 słodyczy i nie podawać dzieciom słodkich napojów.