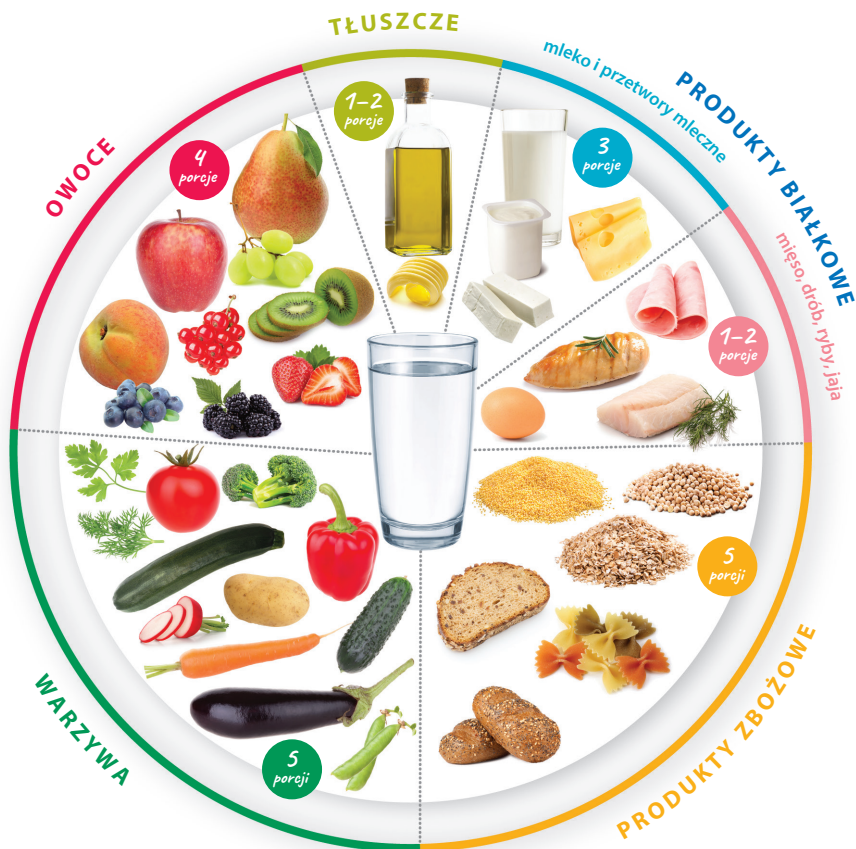


PORADNIK żywienia dziecka

w wieku od 1. do 3. roku życia



© Copyright by Instytut Matki i Dziecka, Zakład Żywienia, Warszawa 2020



Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Wydawca: Anna Plewa

Opracowanie redakcyjne: Zespół

Senior Key Account Manager: *Monika Gramek*
(monika.gramek@pwn.pl)

Opracowanie graficzne: *Agnieszka Sierakowska*

Publikacja powstała dzięki wsparciu Fundacji Nutricia w ramach działań edukacyjnych ogólnopolskiego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”



Patronat Fundacji Instytutu Matki i Dziecka



Wydanie II
Warszawa 2020

ISBN 978-83-200-6057-7

PZWL Wydawnictwo Lekarskie
02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2
tel. 22 695 43 21
www.pzwl.pl

Biuro Reklamy i Sprzedaży B2B
PZWL Wydawnictwo Lekarskie
e-mail: reklama@pzwl.pl

Skład i łamanie: Zarys
Druk i oprawa:



PORADNIK żywienia dziecka

w wieku od 1. do 3. roku życia

*Praktyczne zastosowanie norm
i zaleceń żywieniowych*

Opracowanie merytoryczne:

Zespół medyczno-żywniowy
Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa

Dr hab. n. med. Halina Weker – specjalista ds. żywienia

Dr hab. n. med. Grażyna Rowicka – pediatra

Lek. med. Hanna Dyląg – pediatra

Mgr Marta Barańska – psycholog

Mgr Małgorzata Strucińska – dietetyk

Dr Małgorzata Więch – dietetyk

Recenzja naukowa:

Prof. dr hab. n. med. Piotr Socha
Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka PAN

Spis treści



Słowo wstępne 5

Rekomendacja 6

1. *Wprowadzenie* 9

Jakie są umiejętności dziecka w wieku 1–3 lat 10

Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka 12

Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym 14

2. *Karmienie piersią – wciąż ważne* 17

Żywienie dzieci karmionych piersią 18

3. *Podstawy żywienia dzieci* 21

Modelowy talerzyk – jak planować posiłki dla dziecka 22

Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dziecka 24

Jaka powinna być wielkość porcji 44

Ile i jakie posiłki dziecko powinno otrzymać 46

Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka 52

Jak gotować 54

4. *Jakość produktów w żywieniu dzieci* 61

5. *Wskazówki praktyczne* 67

Jak prawidłowo karmić małe dziecko 68

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci 69

Dziecko z nadmiarem lub niedoborem masy ciała – jak postępować 70

6. *Przykładowe jadłospisy* 73

Słowo wstępne

Dr n. med. **TOMASZ MACIEJEWSKI**

Dyrektor Instytutu Matki i Dziecka



Szanowni Państwo!

Wiedząc, jak duże znaczenie dla jakości życia dziecka oraz jego przyszłego rozwoju ma właściwe żywienie, zachęcam do zapoznania się z niniejszym opracowaniem, które w przystępny i praktyczny sposób implikuje wiedzę z zakresu żywienia dzieci w wieku poniemowlęcym z uwzględnieniem aktualnych zaleceń. W treści poradnika zawarte są przykładowe jadłospisy oraz pomocne wskazówki, które ułatwiają lepsze zrozumienie prawidłowych zasad w żywieniu małego dziecka, dzięki czemu możliwe jest zapobieganie następstwom podstawowych błędów żywieniowych.

Warto pamiętać, że kluczowym czasem dla programowania przyszłego życia w zdrowiu jest okres płodowy oraz pierwsze trzy lata życia. Coraz częściej zauważamy, że rodzice stają przed dylematem – z jakiego źródła powinno się czerpać wiedzę we współczesnym zalewie informacyjnym. Ilość mitów, domysłów, niepełnych czy sprzecznych informacji dotyczących diety dziecka w okresie poniemowlęcym jest ogromna.

Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia powstał w odpowiedzi na liczne pytania rodziców. Mam nadzieję, że jego lektura będzie dla Państwa cenną pomocą w dokonywaniu pozornie prostych, jednak niezwykle istotnych wyborów żywieniowych.

Rekomendacja

Prof. dr hab. n. med. **PIOTR SOCHA**

Vice przewodniczący Komitetu
Nauki o Żywieniu Człowieka PAN



**Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia
przygotowany przez zespół Auterek pod kierunkiem
Profesor Haliny Weker wychodzi naprzeciw oczekiwaniom
rodziców i opiekunów, a także lekarzy oraz dietetyków.**

6

W poradniku przedstawiono szczegółowo zasady żywienia istotne przy planowaniu diety małego dziecka. Żywienie może opierać się na schematach i wówczas przykładowe jadłospisy są bardzo pomocne w jego planowaniu. Wydaje się jednak, że indywidualne podejście do każdego dziecka, uwzględniające jego metabolizm i preferencje jest bardzo ważne.

We wstępie Autorki podają krótką charakterystykę rozwoju dziecka, zwracają przy tym uwagę na kształtowanie zachowań żywieniowych i rolę apetytu małego dziecka w określaniu wielkości spożywanych porcji. Poznanie kolejnych etapów rozwoju dziecka i nabywania przez nie umiejętności typowych dla wieku pozwoli rodzicom na rozszerzanie asortymentu spożywanych przez dziecko produktów i wprowadzanie kolejnych metod karmienia.

W tekście zwrócono też uwagę na szkodliwość niektórych produktów takich, jak np. cukier, a także podano, jak można ograniczać w diecie jego nadmierne spożycie. Wskazano też źródła niekorzystnych składników w diecie dzieci. Podkreślono znaczenie takich olejów, jak olej rzepakowy, który pod względem składu nie ustępuje oliwie z oliwek i może być stosowany zarówno do gotowania, duszenia, jak i do sałatek. Omawiając znaczenie wody w żywieniu, podkreślono konieczność zapewnienia jej z bezpiecznych źródeł, jednak w określonych warunkach woda wodociągowa może być akceptowalna. Powszechnie wiadomo, że żywność ekologiczna zapewnia lepszą jakość produktów/posiłków, która wynika ze sposobu jej pozyskiwania, ale równocześnie należy dodać, że zasadniczo każda żywność dostępna w obrocie handlowym spełnia wymogi bezpieczeństwa, również w zakresie stosowania substancji dodatkowych (np. konserwantów, zagęstników, barwników itp.).

W poradniku Czytelnik otrzymuje pełną wiedzę na temat organizacji posiłków, doboru produktów w diecie, wartości odżywczej produktów/potrav, a także sposobu przygotowywania posiłków/potrav. Przykładowe jadłospisy rozpisane na dni tygodnia mogą stanowić praktyczną wskazówkę ułatwiającą przygotowanie posiłków zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia małego dziecka.

Cieszę się, że poradnik pojawi się na rynku wydawniczym i będzie miał z pewnością szerokie grono odbiorców. Mam nadzieję, że publikacja przyczyni się do poprawy żywienia małych dzieci. Będzie również pomocna dla lekarzy i dietetyków w poradnictwie żywieniowym.

7



Wprowadzenie

Jakie są umiejętności dziecka w wieku 1–3 lat

Rozwój każdego dziecka, niezależnie od indywidualnych różnic, charakteryzują ciągłość, powtarzalność tych samych etapów rozwojowych oraz zależność osiągnięcia różnych sprawności w procesie uczenia się od dojrzałości układu nerwowego.

Przeciętne dziecko w okresie poniemowlęcym, czyli po ukończeniu 1. roku życia:

- stopniowo **osiąga sprawność** chodzenia i konsekwentnie ją doskonalą,
- **manipuluje** różnymi przedmiotami, sprawdza ich właściwości, takie jak np. kształt, wielkość,
- potrafi bawić się, chętnie **inicjuje zabawę** i szuka partnera do różnych aktywności,
- wykazuje potrzebę **samodzielnej aktywności**, np. przy jedzeniu, ubieraniu się, myciu,
- jest **ciekawe otaczającego je świata** i poznaje go wszystkimi zmysłami,
- potrafi się komunikować z otoczeniem za pomocą **słów** lub **prostych zdań** i stale poszerza zasób swojego słownika, osiągając etap swobodnego mówienia,
- lubi **naśladować** dorosłych, obserwuje ich zachowania i chętnie je odwzorowuje,
- jest **zmiennie emocjonalnie**, skłonność do śmiechu i płaczu występuje u niego naprzemiennie,
- przeżywa **pierwsze lęki**, szczególnie przed rozłąką z rodzicami,
- **przekora i negatywizm** są na tym etapie rozwojowym naturalnym zachowaniem dziecka.



Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka

Charakterystyczna dla tego etapu rozwojowego ciekawość poznawcza dziecka odnosi się także do sytuacji związanych z jedzeniem. Dziecko nie tylko przygląda się podawanym mu przez rodziców różnym daniom, ale także dotyka ich i smakuje.

Wrażenia dziecka związane z rozpoznanem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonują się automatycznie. Ma bowiem wrodzoną preferencję smaku słodkiego. Dość często zdarza się, że np. dwulatek odmawia jedzenia proponowanej potrawy z uwagi na „inne” niż dotychczas doznania smakowe – złości się i wypluwa jedzenie. Część matek w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. Tymczasem najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe i cierpliwe osvajanie dziecka z nowym smakiem oraz konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki nowego pokarmu. Spokojna postawa rodzica oraz atrakcyjne dla dziecka formy podania innego smakowo posiłku, np. na nowym, kolorowym talerzyku, w fantazyjnych kształtach (zwierzątko, słońce, serduszko)

mogą być pomocne w przekonaniu dziecka do próbowania potrawy. Pozytywny efekt można zaobserwować już po kilku/kilkunastu próbach – dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją.



Okres pomiędzy 13. a 36. miesiącem życia dziecka jest okresem krytycznym do rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych.

Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi już stosunkowo dobrze porozumiewać się z otoczeniem, radzi sobie także w prostej samoobsłudze oraz w próbach samodzielnego jedzenia. Zdaje sobie także sprawę, że płacz i krzyk mogą być sposobem na osiągnięcie celu, jakim jest dla niego np. uzyskanie od rodzica ulubionej przekąski, deseru, słodkiego napoju.

Dlatego pożądane są czasem zmiany w tym, czego dziecko się nauczyło, ponieważ **wzory postaw i zachowań (także dotyczące jedzenia) utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania bez względu na to, czy są korzystne czy niekorzystne.**

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dziecka istotne są nie tylko cierpliwość i konsekwencja rodziców, ale także ustalenie przez nich czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia/karmienia, co jest niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych.

Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym

W żywieniu dzieci szczególną uwagę należy zwrócić na częstość spożywania posiłków i ich organizację, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą oraz nawyki i zachowania żywieniowe. Właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia zabezpiecza odpowiednią podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym.

Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4–5 posiłków – 3 podstawowe i 1–2 uzupełniające.

Dzieci młodsze w drugim roku życia niekiedy wymagają większej liczby mniejszych objętościowo posiłków. Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinny realizować zapotrzebowanie żywieniowe dzieci określone w normach.

Dieta dziecka powinna być dostosowana do jego indywidualnych potrzeb i apetytu.



Według obowiązujących aktualnie norm¹ ustalono, że:

- Zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka. U dzieci w wieku **13–36 miesięcy** dobowe **zapotrzebowanie na energię** w przeliczeniu **na jeden kilogram masy ciała** wynosi ok. **83 kcal**.
- Minimalna ilość białka nie powinna być niższa niż 1g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal). Norma dzienna to 14 g.
- Tłuszcze powinny dostarczać **35–40% całkowitej energii** tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka, jego wzrost i rozwój. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne), a zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby). Normy żywienia dla najważniejszych długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (DWKT) ustalono na poziomie: dla kwasu dokozaheksaenowego DHA – 100 mg/dobę (dla dzieci wieku 7.–24. miesiąca życia), a dla kwasów eikozapentaenowego EPA i DHA łącznie – 250 mg/dobę (dla dzieci w wieku 2 lat i powyżej).
- Udział **energii z węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić **45–65%**. Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii ogółem. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału. Takie produkty dostarczają odpowiednią ilość błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego. Zapotrzebowanie na błonnik dla dzieci w wieku 1–3 lat wynosi 10 g/dobę.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13.–36. miesiąca życia na **wapń** wynosi 700 mg, na **witaminę D** – **15 µg** (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, na żelazo – 7 mg, a na jod – 90 µg. Te składniki są najczęściej niedoborowe w diecie małych dzieci.
- Głównym źródłem płynów powinna być **woda dobrej jakości**. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów.

¹ Jarosz M. (red.): *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.



**Karmienie piersią
– wciąż ważne**

Żywnienie dzieci karmionych piersią

**Karmienie piersią
daje wiele korzyści zdrowotnych
zarówno dziecku, jak i jego matce.**



Warto wiedzieć, że:

- Karmienie wyłącznie piersią do około 6. miesiąca życia jest **optymalną metodą żywienia** młodszych niemowląt.
- Zdrowe niemowlęta powinny być karmione piersią „na żądanie”, czyli odpowiednio do potrzeb swoich i matki.
- Niemowlęta w I półroczu zwykle są karmione **kilkanaście razy na dobę** (w dzień i w nocy), a w kolejnych miesiącach życia dziecka (II półrocze) liczba karmień **ulega stopniowemu ograniczeniu**.
- Między **6. a 9. miesiącem** życia nabywane są także **umiejętności** żucia, gryzienia oraz **sprawności manualnej** do spożywania różnorodnych pokarmów. Dziecko zaczyna interesować się jedzeniem, sięga po żywność i przenosi ją do ust, smakuje, próbuje gryźć. W tym okresie pokarm naturalny pokrywa około 70% zapotrzebowania energetycznego, a pomiędzy **9.–11. miesiącem życia** dziecka pokarm ten pokrywa już tylko około **55% jego zapotrzebowania energetycznego**, stąd konieczne jest rozszerzanie diety.
- Po wprowadzeniu żywności uzupełniającej zwiększa się wartość energetyczna i odżywcza diety. Dziecko poznaje nowe smaki, zapachy i różne konsystencje pożywienia. **Stymulowany jest rozwój motoryki jamy ustnej**.
- W żywnieniu dzieci karmionych piersią korzystne jest wprowadzenie od **2 do 3 posiłków uzupełniających** dla dzieci w wieku **6.–8. miesiąca życia** i **3–4 posiłków pomiędzy 9. a 24. miesiącem życia**, z dodatkowymi zdrowymi przekąskami (od 1 do 2 dziennie/dzieci w wieku ok. 12 miesięcy), takimi jak: miękkie kawałki owoców, chleba czy ciasta przygotowanego w domu.
- Karmienie piersią powinno być kontynuowane, co najmniej **do ok. 12. miesiąca życia** i może być nadal prowadzone w drugim i trzecim roku życia, tak długo jak sobie tego życzy matka i dziecko. Nie ustalono górnej granicy wieku, do której dziecko może być karmione naturalnie.



Podstawy żywienia dzieci

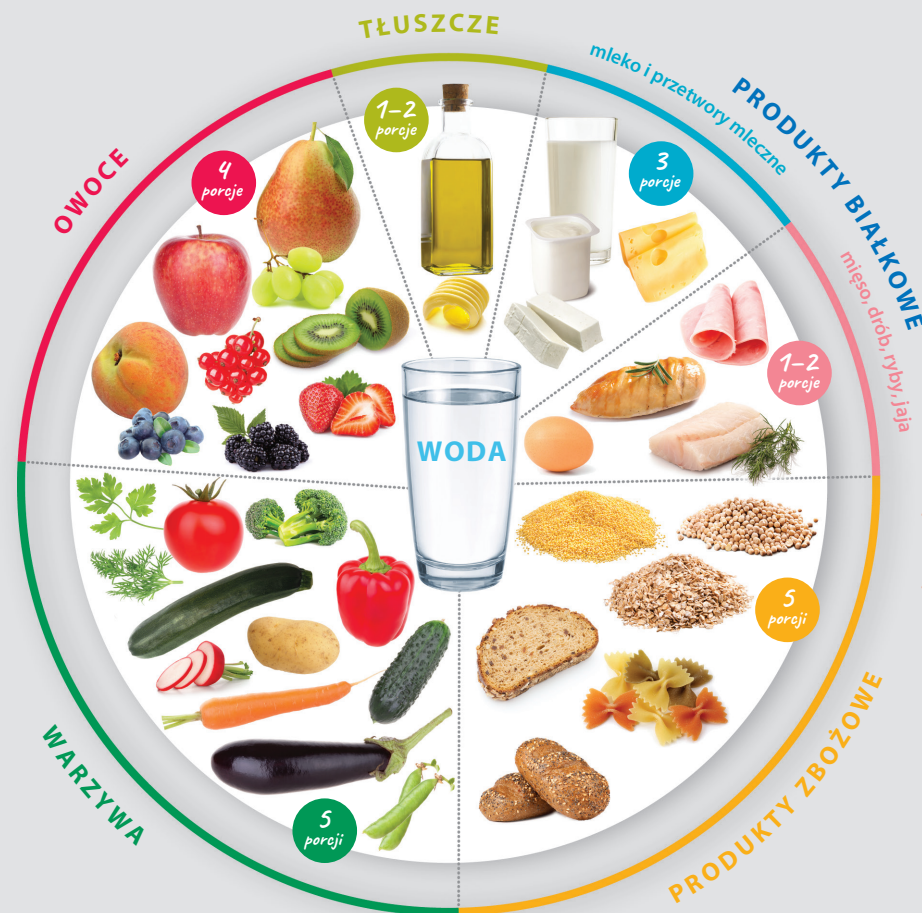
Modelowy talerzyk

Jak planować posiłki dla dziecka

Prawidłowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich **optymalny wzrost**, rozwój i zdrowie. Pod pojęciem takiej diety rozumieć należy urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej.

Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana pod względem energii i ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych, zwłaszcza żelaza, wapnia i jodu wtedy, gdy w kuchni domowej wykorzystane zostaną różnorodne produkty spożywcze – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone.

Przy planowaniu diety dziecka pomocny może być modelowy talerz żywieniowy, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w całodziennym jadłospisie dziecka.



Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dziecka



PRODUKTY BIAŁKOWE 4-5 porcji	
mleko i produkty mleczne 3 porcje	mięso, drób, ryby, jaja 1-2 porcje
PRODUKTY ZBOŻOWE 5 porcji	
WARZYWA 5 porcji	
OWOCE 4 porcje	
TŁUSZCZE 1-2 porcje	



Produkty białkowe

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Mleko (w tym mleko modyfikowane) i produkty mleczne – jogurt, kefir, sery twarogowe, sery żółte zawierają łatwo przyswajalne białko, **wapń – pierwiastek niezbędny do budowy kości, zębów** i prawidłowego przebiegu wielu przemian metabolicznych – oraz niektóre witaminy z grupy B. Jogurty i kefiry ze względu na obniżoną ilość laktozy – cukru mlecznego i obecność korzystnych bakterii kwasu mlekowego są lepiej tolerowane przez niektóre dzieci niż mleko płynne spożywcze. Jogurty i mleczne napoje fermentowane korzystnie wpływają też na mikrobiotę jelit. Mleko, jogurty i kefiry wykorzystywane mogą być nie tylko jako napoje, ale także jako dodatek do sosów, zup, deserów. W żywieniu dzieci polecany jest jogurt naturalny, ewentualnie z dodatkiem miodu, świeżych owoców, można go także wykorzystywać jako dodatek do lekkich sosów, zup. Należy pamiętać, że ser twarogowy zawiera najmniej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych.



Zaleca się podawać dzieciom dziennie 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych.

Ważnym elementem diety dzieci do 3. roku życia jest nadal mleko modyfikowane, np. typu Junior. Dzięki zawartości m.in. **wapnia, żelaza i witaminy D** mleko modyfikowane uzupełnia dietę w te deficytowe często składniki.

MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJKA

Mięso w diecie dzieci jest ważnym źródłem pełnowartościowego białka, witaminy B₁, witaminy PP, witaminy B₁₂, żelaza hemowego – bardzo dobrze przyswajalnego przez organizm, cynku oraz wielu pierwiastków śladowych. W żywieniu dzieci poleca się świeże, chude mięso wysokiej jakości. Mięso z drobiu jest delikatne, lekkostrawne, bogate w białko. Mięso z ryb oprócz białka jest źródłem ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się podawać ryby 1–2 razy w tygodniu, najlepiej tłuste ryby morskie (np. łosoś, halibut, sardynka). Nie należy podawać dzieciom ryb drapieżnych, np. makreli, tuńczyka, miecznika. W żywieniu najmłodszych dzieci polecane jest przede wszystkim wysokiej jakości mięso gotowane i mięso pieczone, które cienko pokrojone można wykorzystywać jako dodatek do kanapek, sałatek albo podstawę do sporządzania różnych past do pieczywa. Ze względu na niepewną jakość i skład oraz dużą ilość substancji dodatkowych, dzieciom, a zwłaszcza tym, które są na diecie eliminacyjnej, np.: bezglutenowej lub bezmlecznej, nie należy podawać przetworów mięsnych o nieznanym składzie w recepturach.

Jaja są skoncentrowanym źródłem cennych składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, biopierwiastków, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz innych składników o aktywności biologicznej m.in. lecytyny. Najlepiej podawać je gotowane na miękko, na twardo, w formie delikatnej jajecznicy i w różnych potrawach (naleśniki, kluski itp.). **Tygodniowo można podać dziecku 3–4 jaja** (średnio ½ jajka dziennie).



Produkty zbożowe



Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – **skrobi**, **błonnika**, **witamin z grupy B**, **składników mineralnych** – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, seleniu, molibdenu, manganu, chromu. Skrobia powinna być podstawowym węglowodanem w żywieniu dzieci. Jest ona dobrze trawiona, ale jej nadmiar w diecie może obciążać przewód pokarmowy.

Pod nazwą **błonnik** kryje się wiele węglowodanów wchodzących w skład tkanki roślinnej i nieulegających trawieniu w przewodzie pokarmowym. Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, florę jelitową, absorbuje różne toksyczne substancje i ułatwia ich wydalanie. Dieta dziecka powinna dostarczać ok. 10 g błonnika pokarmowego.



W żywieniu dzieci poleca się urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, jasne i ciemne, różnego rodzaju kasze grube i drobne, płatki zbożowe.

Słodkie pieczywo i ciastka zbożowe nie są polecane w żywieniu dzieci ze względu na obecność tłuszczu zawierającego niekorzystne izomery trans, które poprzez wpływ na wzrost stężenia „złego” cholesterolu i obniżanie „dobrego” zwiększają ryzyko wystąpienia miażdżycy.



Warzywa

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu dzieci. Warzywa są **ważnym źródłem witamin** (np. C, beta karotenu, witamin z grupy B) **i składników mineralnych** (potasu, magnezu, wapnia, manganu, miedzi, cynku, molibdenu, żelaza), **węglowodanów** – głównie skrobi i takich cukrów jak glukoza, fruktoza i sacharoza oraz **błonnika**.



- **Warzywa zielone** – krótko gotowany szpinak, zielony groszek, zielona fasolka zawierają znaczne ilości kwasu foliowego, witaminy B₆ i B₂.
- **Ciemnozielone warzywa liściaste** – jarmuż, brokuły mogą być źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – witaminy E i K.
- **Rośliny strączkowe** – fasola, groch, soja, soczewica zawierają znaczne ilości białka roślinnego.
- Różne odmiany **kapusty, pomidory, papryka** – to warzywa szczególnie bogate w witaminę C.
- Warzywa bogate w beta karoten – to **marchew, dynia, szpinak, sałata zielona, zielony groszek, fasolka szparagowa**.



Warzywa stanowią podstawę zup jarzynowych, są ważnym dodatkiem do drugich dań w postaci jarzynek, surówek, a także sałatek.

Do przygotowania potraw dla dziecka należy **wykorzystywać przede wszystkim świeże warzywa sezonowe**. Z mrożonek i różnych przetworów **warto korzystać w okresie zimy i wczesnej wiosny**.



Potrawy dla dzieci można uatrakcyjnić dodatkiem świeżych listków warzyw i niektórych ziół w niewielkiej ilości. Zielona pietruszka zawiera dużo cennej witaminy C, dlatego powinna być stosowana jako dodatek do zup, sosów i surówek. Do dań rybnych doskonale pasują świeże koper, bazylia i szczypiorek. Świeży, drobno pokrojony koperek wykorzystać można do warzyw kapustnych, zup, potraw z ziemniaków, a także do dań i past rybnych. Listki bazylii można dodać do pomidorów, omletów, serów i ryb. Szczypiorek podkreśla smak sałatek warzywnych, zup, omletów, kanapek, białego sera. Listki świeżej mięty można dodawać do wody, koktajli, deserów, sałatek owocowych.



Owoce

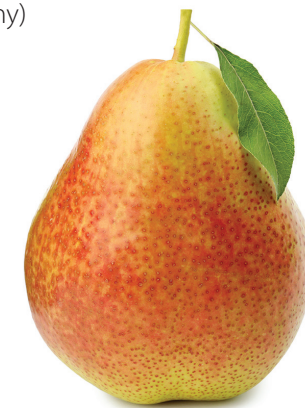
Owoce są źródłem ważnych **witamin, składników mineralnych**, cukrów prostych, dwucukrów, wielocukrów oraz wielu **związków organicznych**, które wpływają korzystnie na funkcjonowanie organizmu dziecka. Naturalne cukry występujące w owocach to przede wszystkim glukoza, fruktoza i sacharoza. Są one źródłem łatwo dostępnej energii. Zawarty w owocach błonnik, w tym pektyny, regulują pracę przewodu pokarmowego małego dziecka.



Witaminy występujące w owocach to przede wszystkim: witamina C i prowitamina A, czyli beta karoten, związki o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym.



Składniki mineralne zawarte w owocach – potas, miedź, żelazo, cynk, magnez, kobalt, wapń wchodzą w skład wielu komórek i tkanek (kości, zęby, płyny ustrojowe, hemoglobina, enzymy) oraz wpływają na szereg przemian zachodzących w organizmie. Kwasy organiczne – cytrynowy, winowy, jabłkowy decydują o smaku owoców. Naturalne substancje aromatyczne oraz barwniki roślinne – karotenoidy, chlorofil, antocyjany i flawonoidy – uatrakcyjniają smak, zapach, barwę i wygląd owoców. Większość owoców zalicza się do produktów o niskiej zawartości energii, co może mieć znaczenie w planowaniu diety dzieci z nadwagą.



Najkorzystniejsze jest spożywanie owoców świeżych.



Soki

Soki dla dzieci przygotowywane są najczęściej z owoców i warzyw bogatych w witaminę C – czarnych porzeczek, porzeczek czerwonych i białych, malin, jeżyn, truskawek, owoców cytrusowych i południowych, a także pomidorów. Bardzo popularne soki w żywieniu dzieci to soki warzywne i warzywno-owocowe przygotowywane na bazie marchwi. Nie zawierają one zbyt dużo witaminy C, ale są znakomitym źródłem beta karotenu – prowitaminy A. Oprócz marchwi znaczne ilości beta karotenu zawierają także dynia, morele, pomidory oraz brzoskwinie.



Najcenniejsze odżywczo są soki przygotowywane bezpośrednio do spożycia ze świeżych dojrzałych owoców i warzyw bez dodatku cukru. W żywieniu dzieci należy wykorzystywać soki typu przecierowego – z miąższem warzyw i owoców. Soki te zawierają znacznie więcej składników odżywczych niż soki klarowne lub naturalnie mętne. Oprócz witamin i składników mineralnych soki są źródłem błonnika, w tym pektyn, które biorą udział w regulacji gospodarki wodnej, usuwają niekorzystne dla zdrowia związki (np. metale szkodliwe) oraz poprawiają pracę przewodu pokarmowego. Soki dostarczają organizmowi, oprócz witaminy C i beta karotenu, także składniki mineralne (głównie potas, magnez), błonnik, w tym pektyny (soki przecierowe) oraz inne substancje odżywcze, które są ważne w procesach metabolicznych, np. polifenole, posiadające właściwości przeciwutleniające, kwasy organiczne, naturalne barwniki, aromaty oraz cukry.



Mimo że soki z owoców i warzyw są źródłem różnych składników pokarmowych, ich nadmiar nie jest wskazany w żywieniu dzieci. Dziennie nie powinno się podawać dziecku więcej niż jedną porcję soku 100–120 ml (ok ½ szklanki).



Zawartość witaminy C i beta karotenu w wybranych sokach

SOK	Witamina C (mg/100 ml)	Witamina A (µg równoważnika retinolu/100 ml)
Sok marchwiowy	1,2	603,2
Sok pomidorowy	19,1	114,8
Sok z czarnej porzeczki	24,3	4,2
Sok pomarańczowy	44,8	13,5
Sok jabłkowy	2,4	2,1

Zbyt duży udział w diecie dzieci cukrów prostych – glukozy, fruktozy i dwucukru – sacharozy, które znajdują się w sokach, może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, np. żelaza i cynku. A ponadto hamować apetyt i sprzyjać otyłości.

W 2017 roku Amerykańska Akademia Pediatrii² opublikowała stanowisko dotyczące spożycia soków owocowych przez dzieci.

W opracowaniu stwierdzono, że:

1. Soki owocowe nie zapewniają żadnych korzyści żywieniowych dzieciom poniżej 1. roku życia.
2. Soki owocowe nie przewyższają pod względem wartości odżywczych świeżych owoców i nie odgrywają istotnej roli w zdrowym i zrównoważonym żywieniu niemowląt i dzieci.
3. Świeży sok owocowy 100% lub sok odtworzony może stanowić część diety dziecka powyżej 1. roku życia, gdy jest spożywany jako część zbilansowanej diety. Napoje owocowe nie są odpowiednikiem soku.
4. Sok nie jest odpowiedni do stosowania w leczeniu odwodnienia lub biegunki.
5. Spożywanie soków w nadmiarze może stanowić ryzyko niedoboru lub nadmiaru masy ciała.
6. Spożywanie soków w nadmiarze może wywoływać biegunkę, wzdęcia brzucha, a także powodować próchnicę zębów.
7. Soki niepoddane pasteryzacji mogą zawierać patogeny chorobotwórcze i nie powinny być podawane dzieciom, a jeśli już, to ze szczególną ostrożnością.
8. Różne rodzaje soków owocowych, podawane dzieciom w odpowiednich do wieku ilościach, prawdopodobnie nie powinny powodować żadnych niepokojących objawów klinicznych.
9. Soki wzbogacane w wapń mogą stanowić źródło tego pierwiastka, a także witaminy D, ale nie są źródłem innych składników odżywczych obecnych w pokarmie kobiecym, mleku modyfikowanym lub mleku krowim.

² Heyman M.B., Abrams S.A.: *Section on Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition, Committee on Nutrition: Fruit juice in infants, children, and adolescents: current recommendations*. AAP. 2017; 139(6).

Na podstawie podanych wcześniej danych naukowych zalecono:

1. Soków nie należy wprowadzać do diety niemowląt przed ukończeniem 12. miesiąca życia, chyba że jest to wskazane. Spożycie soków przez dzieci w wieku od 1 do 3 lat powinno być ograniczone do maksymalnie 120 ml/dzień, w przypadku dzieci od 4 do 6 lat powinno wynosić 120–180 ml/dzień. U dzieci starszych i młodzieży spożycie soków powinno być limitowane do 240 ml lub 1 szklanki. Dzieci i młodzież powinny spożywać 2–2,5 szklanki świeżych owoców w ciągu dnia.
2. Należy zachęcać dzieci do spożywania świeżych owoców i edukować je na temat korzyści związanych ze spożywaniem błonnika pokarmowego oraz zawartości kalorii, jakie dostarczają świeże owoce w porównaniu z sokiem owocowym.
3. Dzieci przyjmujące niektóre leki nie powinny pić soku grejfrutowego.



Tłuszcze spożywcze



Tłuszcze odgrywają szczególną rolę w żywieniu dzieci. Są źródłem energii, która jest niezbędna w okresie intensywnego wzrastania. Stanowią ważny element strukturalny błon komórkowych. Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np. DHA są niezbędne do rozwoju tak ważnych organów jak mózg i siatkówka oka.

Tłuszcze są **źródłem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E**. Źródłem tłuszczu w diecie dzieci są przede wszystkim produkty mleczne (mleko, sery, masło, jogurty), mięso, drób, ryby, żółtko jaj, a także tłuszcze spożywcze – oleje wykorzystywane do sporządzania potraw.

Z wielu przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że bardzo korzystne dla naszego zdrowia są te tłuszcze spożywcze, które w swoim składzie zawierają w przewadze kwasy tłuszczowe nienasycone i wielonienasycone, czyli oleje roślinne.



Polecane są zwłaszcza: **oliwa z oliwek, olej sojowy, olej rzepakowy.**



Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możemy stosować do smażenia. Do przygotowywania potraw na surowo – bez obróbki termicznej, takich jak surówki, sałatki, poleca się np. oleje sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron.

W żywieniu dzieci powyżej 1. roku życia ilość tłuszczu powinna pokrywać ok. 35–40% całodziennego zapotrzebowania na energię – czyli więcej niż jest potrzebne w diecie osób dorosłych.



Restrykcyjne ograniczanie tłuszczu w diecie dzieci może wpływać niekorzystnie na ich tempo wzrostu i rozwoju.



Woda w żywieniu dzieci

Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie pełni rolę substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in. składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, reguluje gospodarkę cieplną.



U dzieci w wieku 1–3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi ok. 1300 ml na dobę³. W żywieniu małych dzieci szczególne znaczenie ma jakość wody używanej do przygotowywania mleka modyfikowanego, zup, przecierów. Woda przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci powinna mieć naturalną czystość chemiczną, mikrobiologiczną oraz właściwy skład mineralny.

Woda najlepiej zaspokaja pragnienie, szczególnie w okresie letnich upałów. Może też dostarczać pewnej ilości łatwo przyswajalnych mikroelementów. Dzieci zawsze powinny mieć do niej dostęp. Oprócz wody inne ważne dla zdrowia płyny polecane w żywieniu najmłodszych dzieci to mleko, w tym mleko modyfikowane typu Junior i napoje mleczne, takie jak jogurty i kefiry, okazynie soki warzywne i/lub owocowe. W żywieniu dzieci należy unikać dosładzanych i gazowanych napojów.

Ilość płynów spożywana w ciągu dnia przez dzieci uwarunkowana jest indywidualnymi potrzebami. W żywieniu małych dzieci polecane są woda źródłana, naturalna woda mineralna nisko lub średnio zmineralizowana najlepiej butelkowana z atestem. Woda dobrej jakości polecana jest nie tylko do picia, lecz także do przygotowywania mleka modyfikowanego i potraw. W domu, żłobku czy w przedszkolu dzieci powinny mieć zawsze dostęp do picia – kubki, szklaneczki i butelka z wodą powinny być zawsze w zasięgu wzroku dziecka, tak aby mogło ono wskazać, że chce pić. Dzieci nie powinny pić z butelki ze smoczką, kubka niekapka. Nie należy podawać dzieciom słodkich napojów. Dla wspomaganie prawidłowego rozwoju aparatu mowy zaleca się podawanie płynów z kubka lub szklanki, picie przez słomkę.

W czasie choroby – gorączka, wymioty, biegunka – zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Stąd bardzo ważne jest w tym okresie systematyczne podawanie dzieciom małymi porcjami wody lub innych płynów zgodnie z zaleceniami lekarza.



³ Jarosz M. (red.): *Normy żywienia dla populacji Polski*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.

Przykłady produktów
zalecanych w żywieniu dzieci
w wieku 13–36 miesięcy



PRODUKTY BIAŁKOWE 4–5 porcji	Mleko i produkty mleczne – 3 porcje
	Mięso, drób, ryby, jaja – 1–2 porcje
PRODUKTY ZBOŻOWE 5 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż
	Ryż, kasze, płatki
	Makarony, pieczywo białe, kluski
WARZYWA 5 porcji	Czerwone
	Białe
	Żółtopomarańczowe
	Zielone
OWOCE 4 porcje	Fioletowopurpurowe
	Czerwone
	Żółtopomarańczowe i białe
TŁUSZCZE 1–2 porcje	Tłuszcze roślinne
	Tłuszcze zwierzęce

ASORTYMENT PRODUKTÓW POLECANY W ŻYWIENIU DZIECI

Mleko, mleko modyfikowane, jogurty naturalne, kefir, ser żółty, ser biały

Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby, jaja

Bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham

Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana

Makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe

Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan

Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki

Dynia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew

Awokado, brokuły, bób, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek

Borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, śliwki, winogrona

Arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, porzeczki, poziomki, jeżyny

Ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, pomarańcza, morela, jabłko

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy

Masło



Jaka powinna być wielkość porcji

W poniższej tabeli przedstawiono orientacyjną liczbę i wielkość porcji różnych produktów spożywczych i potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 13–36 miesięcy.

ZALECANE SPOŻYCIE – PRZYKŁADOWE WIELKOŚCI PORCJI

PRODUKTY BIAŁKOWE 4–5 porcji
Mleko i przetwory mleczne 3 porcje
1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2–3,2% tłuszczu
1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior
½ szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 łyżeczki twarogu lub białego sera; 1 plasterka lub łyżeczka tartego żółtego sera
Produkty białkowe inne 1–2 porcje
Cienki plaster pieczonego schabu, ryby lub ½ piersi z kurczaka
½ jajka lub 1 plasterka chudej wędliny lub 1–2 łyżki ugotowanej fasoli czy soczewicy
PRODUKTY ZBOŻOWE 5 porcji
½ bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego
½ bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego
½ szklanki płatków zbożowych
2–3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu
1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biszkoptu



WARZYWA 5 porcji
Warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy
Warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni
Warzywa białe: 1 ziemniak, ½ szklanki białej kapusty kwaszonej, szklanka gotowanej cukinii, kalafiora
Warzywa czerwone: 1 mały pomidor, ½ małej papryki, 1–2 łyżki gotowanych buraczków, 1–2 gotowanej czerwonej kapusty
OWOCE 4 porcje
Owoce żółtopomarańczowe i białe: jabłko, gruszka, morele (3 sztuki) mała brzoskwinia, ½ banana
Owoce fioletowopurpurowe: ½ szklanki porzeczek, jagód
Owoce czerwone: ½ szklanki malin
½ szklanki soku ze świeżych owoców
TŁUSZCZE 1–2 porcje
1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła

Ile i jakie posiłki dziecko powinno otrzymać



**W żywieniu dziecka
bardzo ważne są regularność
spożycia posiłków
i ich odpowiednia liczba.**

W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać
4–5 posiłków: 3 podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja)
i **1–2 uzupełniające** (drugie śniadanie i/lub podwieczerek).
Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić ok. 3–4 godzin.

Liczba posiłków spożywanych przez dzieci w ciągu dnia
może się okresowo zmieniać, zwłaszcza dotyczy to takich
posiłków jak II śniadania czy podwieczorki.

Dziecko w wieku 1–3 lat ze względu na małą pojemność
żołądka powinno otrzymywać ilość pożywienia zgodną
z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczającą właściwej
ilości energii (czyli o odpowiedniej gęstości energetycznej).
Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup,
także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

Niektóre dzieci chętniej jedzą mniejsze objętościowo
posiłki, ale częściej. Niewłaściwe jest jednak karmienie
dzieci z częstotliwością kilkunastu razy w ciągu doby.

Posiłki podstawowe

Wartość energetyczna pierwszego śniadania, obiadu i kolacji powinna wynosić każde ok. 250 kcal, tj. 25% z ogólnej puli energii zalecanej do spożycia w ciągu dnia (1000 kcal) przy założeniu spożywania 5 posiłków w ciągu dnia. Resztę energii powinny dostarczyć drugie śniadanie 10% i podwieczorek 15%.

ŚNIADANIE to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Dla dzieci po 12. miesiącu życia podstawą posiłku śniadaniowego powinny być mleko i produkty mleczne – jogurt z dodatkiem owoców, kefir, ciepłe napoje mleczne – kawa zbożowa, kakao, mleko modyfikowane, ewentualnie ser twarogowy. Część dzieci domaga się tradycyjnych zup mlecznych, inne odmawiają ich spożywania. Coraz popularniejsze są różnego rodzaju płatki śniadaniowe łatwe do przygotowania, bo wymagające tylko połączenia z mlekiem. W zestawie śniadaniowym małego dziecka należy uwzględnić oprócz mleka także inne produkty białkowe – jaja, pasty mięsno-warzywne, sałatki warzywne z serem lub wysokiej jakości wędlinami przygotowywane tuż przed podaniem. Ważna jest kompozycja śniadań. Jeśli dziecko pije sok warzywny lub ciepły napój (np. słaba herbata, herbata owocowa), kanapka śniadaniowa powinna być źródłem białka czyli przygotowana z chudą, drobno pokrojoną, wysokiej jakości wędliną lub serem twarogowym albo pastą z jaj. Nie należy łączyć takich samych produktów, np. zupy mlecznej z laniem ciastem i jajkiem w jednym zestawie śniadaniowym. Dzieciom powyżej 1. roku życia poleca się urozmaicone rodzaje pieczywa – pszenne, mieszane żytnio-pszenne, razowe, cienko krojone w małe kromeczki. Kanapki powinny zawierać dodatek warzyw lub owoców, np. krążki pomidorów bez skórki, plasterki owoców kiwi.



OBIAD powinien być głównym pod względem wartości odżywczej i energetycznej posiłkiem w ciągu dnia. **Posiłek obiadowy**

powinien składać się z zupy przygotowanej na bazie warzyw i drugiego dania. Drugie danie należy przygotować (do wyboru) z mięsa, drobiu, ryby lub jaj z dodatkiem ziemniaków, kaszy lub makaronu i warzyw w postaci jarzynki, surówki. Niekiedy zupę jarzynową można zastąpić przecieranym sokiem warzywnym lub warzywno-owocowym bogatym w witaminę C. **Podstawową technologią przygotowania potraw powinno być gotowanie.** Jeśli dziecko jest niejadkiem, posiłek zaczynamy od potrawy mięsno-jarzynowej. Posiłek można zakończyć lekkim, wartościowym deserem – niewielką ilością soku warzywnego, kompotem, porcją owoców lub domowym biszkoptem.

KOLACJA rodzaj posiłku popołudniowo-wieczornego przygotowywanego w domu dla dzieci zależy w dużej mierze od tego, czy dziecko uczęszcza do żłobka lub przedszkola. Często jest to kolacja łączona przy jednym stole z posiłkiem obiadowo-kolacyjnym rodziców po ich powrocie z pracy. Dla niektórych dzieci jest to drugi obiad. Niekiedy ostatnim posiłkiem popołudniowym dzieci są bogatszy podwieczorek i owoce zjadane przed snem. Ten zróżnicowany wzorzec żywienia dzieci wymaga indywidualnych jadłospisów. **Posiłek podawany na kolację powinien być lekkostrawny.** Potrawy gotowane można urozmaicić standardowymi zestawami z kanapkami. W jadłospisach kolacyjnych dzieci należy uwzględnić wysoko wartościowe produkty spożywcze, które są źródłem białka, witamin i składników mineralnych – chude mięso, mleko i jego przetwory, a wśród nich mleczne napoje fermentowane – kefir, jogurt. Posiłek wieczorny bogaty w węglowodany, witaminy i składniki mineralne działa uspokajająco i może być korzystny dla dzieci nadaktywnych. Podobnie może działać szklanka ciepłego mleka wypita przed snem. W takim przypadku należy pamiętać o ponownej higienie jamy ustnej.

Posiłki uzupełniające



DRUGIE ŚNIADANIE, PODWIECZOREK

Drugie śniadanie i/lub podwieczerek powinny stanowić uzupełnienie puli energetycznej całodziennego dziecka. **Mogą być one posiłkami przygotowywanymi na bazie mleka lub jogurtu. Polecane są także świeże warzywa, owoce podawane w formie kolorowych, odpowiednio dobranych smakowo kompozycji.** Soki, przeciery owocowe i potrawy zaliczane do deserów, stanowiące połączenie owoców z kleikiem, kaszką lub biszkoptem. Wiele smacznych potraw przygotować można z białego sera, homogenizowanych twarożków, z jaj lub z dodatkiem jaj – omlety, naleśniki. Potrawy o słodkim smaku można przyprawiać odrobiną cukru waniliowego, wanilii, cynamonu, goździków. Inne dodatki – miód, kakao, a także bakalie – podwyższają wartość energetyczną i odżywczą potraw. Migdały, orzechy mogą stanowić dobre źródło mikroelementów – pierwiastków śladowych, takich jak: cynk, mangan, molibden, miedź. Należy pamiętać jednak o odpowiednim **stopniu rozdrobnienia (drobnym zmieleniu) orzechów i migdałów** w potrawach dla dzieci. Dzieciom młodszym można podawać porcję budyniu lub kisiel mleczny z owocami, dzieciom starszym – porcję ciasta z napojami mlecznymi lub koktajle mleczno-owocowe.

Nie poleca się w żywieniu dzieci tych potraw i deserów, które zawierają dużo tłuszczu i cukru.

PRZEKĄSKI W DZIECI DZIECI

Dzieci bardzo aktywne, zużywające wiele energii na zabawę albo procesy uczenia mogą potrzebować uzupełnienia diety różnymi przekąskami. Warto skonsultować się wtedy z lekarzem lub dietetykiem. **Zdrowe przekąski to świeże owoce**, np. cząstki jabłka, mandarynki lub pomarańczy obranej z białej otoczki, plasterki banana, **kawałeczki gotowanych warzyw** – marchwi, kalafiora, fasolki szparagowej, **a przede wszystkim produkty białkowe** – plasterki sera, mleko, jogurt naturalny, który można podawać ze świeżymi owocami przetartymi lub drobno pokrojonymi.



Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka

Dieta dziecka powinna być:

- **UROZMAIACONA** – pod względem doboru produktów spożywczych,
- **UREGULOWANA** – pod względem częstości i pory spożywania posiłków,
- **UMIARKOWANA** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków/potrav do potrzeb dziecka,
- **Z UNIKANIEM** – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty).

W poniższej tabeli przedstawiono zasady łączenia różnych produktów w całodziennie menu dla dziecka.

Posiłki	Grupy produktów	Liczba porcji
Śniadanie	Produkty białkowe	2 porcje
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa	1 porcja
	Owoce	1 porcja
Drugie śniadanie	Produkty białkowe	1 porcja
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa/owoce	1 porcja
Obiad	Produkty białkowe	1 porcja
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa	2 porcje
	Owoce	1 porcja
Podwieczorek	Produkty białkowe/zbożowe	1 porcja
	Warzywa/owoce	1 porcja
Kolacja	Produkty białkowe	1 porcja
	Produkty zbożowe	1 porcja
	Warzywa/owoce	1 porcja

Składnik tłuszczowy (1–2 porcje) może być wykorzystywany
– w zależności od planowanego jadłospisu w różnych posiłkach
– jako dodatek do pieczywa, jarzynki, zupy czy surówki.



W każdym posiłku należy uwzględnić rozmaite produkty spożywcze.

Przykładowy jadłospis
szklanka mleka, 2 łyżeczki twarożku
pół bułeczki z masłem
mały pomidorek bez skórki
cząstki miękkiej gruszki/jabłka
pół szklanki jogurtu naturalnego
płatki wielozbożowe dla dzieci
pół brzoskwini zmiksowanej
mały pulpet drobiowy
2–3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
zupa jarzynowa z dynią i ziemniakiem, 2–3 łyżki surówki z marchwi i jabłka
kompot/sok w ilości ½ szklanki
ciasto drożdżowe
przetarte maliny
szklanka mleka z kakao
2–3 łyżki ryżu
gotowane warzywa z dodatkiem kilku kropli oleju/oliwy z oliwek

Jak gotować



Zasady sporządzania posiłków dla dzieci:

- **Przestrzegaj zasad higieny** związanych z przygotowywaniem posiłków – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego.
- Zwracaj uwagę na **odpowiedni dobór składników** do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka.
- Do przygotowywania posiłków **wykorzystuj żywność naturalną**, świeżą, mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości, w okresie zimowo-wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i/lub owoców.
- **Przestrzegaj zasad przygotowywania** potraw związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, opłukanie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, usuwanie ości z ryb, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw – tylko krótko, do miękkości).
- Potraw ze świeżych warzyw i owoców **nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin**.
- Potrawy z mięsa i/lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, **zawsze po szybkim schłodzeniu**.
- **Unikaj solenia** potraw/posiłków.
- **Ograniczaj dodatek cukru** do przygotowywanych potraw.
- Pamiętaj o odpowiedniej **wielkości porcji pożywienia** dla dziecka, szanuj jego apetyt, nie przekarmiaj.

**Ty decydujesz o tym, co dziecko je.
Dziecko decyduje o tym, ile zje.**

Zupy



Składniki	Czynności
1. Włoszczyzna (marchew, seler, korzeń pietruszki) ew. ziemniaki	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Warzywa umyj, obierz, opłucz ✓ Pokrój w drobną kostkę/talarki/ /słupki lub zetrzyj na grubej tarce jarzynowej
2. Woda dobrej jakości	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zagotuj wodę, włóż warzywa, gotuj ok. 20 minut
3. Składnik główny , np.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ kasza/płatki jęczmienne; kрупnik ▪ świeże pomidory/przecier, zupa pomidorowa ▪ ogórki kiszone; zupa ogórkowa 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dodaj składnik główny, nadający zupie charakterystyczny smak, gotuj jeszcze 10–15 minut ✓ Jeśli przygotowujesz zupę krem, zmiksuj ją
4. Tłuszcz , np.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ olej, oliwa z oliwek, ▪ lub świeże masło, ▪ lub śmietana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pod koniec gotowania dodaj tłuszcz
5. Przyprawy naturalne , np. zielenina (natka, koperek, szczypiorek), czosnek, sok z cytryny, sok z cytrusów, ew. pieprz (odrobina!)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Przypraw do smaku
6. Dodatki do zup , np.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ jajko do barszczu czerwonego/białego/żurku, ▪ makarony, kluski do zup czystych, ▪ grzanki, groszek ptysiowy do zup kremów/przecierowych 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Do porcji zupy dodaj przygotowane oddzielnie składniki uzupełniające jej smak i wartość odżywczą

Potrawy z mięsa, drobiu, ryb

Składniki	Czynności
1. Mięso chude, np. cielęcina, wołowina, królik, piersi kurcząt, indyka lub mięso z ryb, np. sola, łosoś norweski, dorsz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mięso umyj dokładnie pod bieżącą zimną wodą ✓ Oddziel od kości, oczyść z błonek, tłuszczu, chrząstek, ości itp. ✓ Wyporcuj
2. Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Warzywa umyj, obierz, opłucz. Pokrój w drobną kostkę, talarki, słupki lub zetrzyj na grubej tarce jarzynowej
3. Woda dobrej jakości	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mięso włóż do wrzącej wody, gotuj przez 20 minut. Następnie dodaj warzywa i gotuj jeszcze ok. 15 minut
4. Składnik tłuszczowy	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeśli mięso pieczesz, folię posmaruj masłem lub oliwą z oliwek, zawiń mięso i włóż do piekarnika nagrzanego do 220°C na ok. 20–30 minut <p>Uwaga: czas pieczenia zależy od wielkości porcji mięsa i jego rodzaju. Ryby/drób piecze się krócej, mięso czerwone dłużej (1 kg mięsa – 1 godzina pieczenia). Najlepiej piec mięso w folii lub rękawie do pieczenia</p>
5. Dodatki	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Porcję mięsa dla dziecka drobno posiekaj, połącz z rozdrobnionymi warzywami i/lub sosem



Potrawy z warzyw

Składniki	Czynności
Jarzynki gotowane	
1. Warzywa , np. marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, buraki, kalarepka, groszek cukrowy, fasolka szparagowa, kapusta biała	✓ Warzywa umyj, obierz/oczyszć, opłucz. Pokrój w kostkę, talarki, słupki itp.
2. Woda dobrej jakości	✓ Zagotuj małą ilość wody, włóż warzywa, gotuj ok. 20 minut na wolnym ogniu, uważaj, aby potrawa się nie przypaliła
3. Tłuszcz , np. olej/oliwa z oliwek, świeże masło lub inne dodatki, np. jogurt naturalny	✓ Dodaj tłuszcz do jarzynki lub sałatki przygotowanej z gotowanych warzyw
Surówki	
1. Świeże warzywa , np. kapusta biała, pekińska, sałata, pomidor, ogórek, papryka, marchew, dodatek owoców	✓ Warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą, usuń niejadalne części, nasiona, skórkę itp. ✓ Pokrój na drobne cząstki, poszatkuj lub zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej
2. Tłuszcz , np. olej/oliwa z oliwek lub inne dodatki, np. jogurt naturalny	✓ Do surówki dodaj olej/oliwę lub lekki sos przygotowany na bazie jogurtu ✓ Surówki zawsze podawaj świeże, zaraz po przygotowaniu. Nie przechowuj

Kompoty, musy, soki z owoców

Składniki	Czynności
1. Owoce miękkie , np. truskawki, maliny, porzeczki, jagody	✓ Owoce przebieierz, opłucz dokładnie pod bieżącą zimną wodą, usuń części zielone
2. Owoce pestkowe , np. jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie	✓ Owoce umyj, pokrój w cząstki, usuń pestki, gniazda nasienne ✓ Owoce przeznaczone na sok przepuść przez sokowirówkę lub użyj wyciskarki. Jeśli przygotowujesz sok, pamiętaj o podaniu go dziecku tuż po sporządzeniu
3. Woda dobrej jakości	✓ Zagotuj wodę, dodaj owoce ✓ Jeśli przygotowujesz kompot, gotuj ok. 10 minut. Po schłodzeniu podawaj dziecku ✓ Jeśli przygotowujesz mus, użyj małej ilości wody do gotowania owoców, następnie całość zmiksuj ✓ Pamiętaj, aby nie dosładzać kompotów, soków i musów. Owoce są wystarczająco słodkie





**Jakość produktów
w żywieniu dzieci**

Jakość produktów w żywieniu dzieci

Jakość
produktów

W żywieniu dziecka istotna jest nie tylko prawidłowa dieta, dobrze zbilansowana pod kątem dostarczanych składników odżywczych, ale także jakość żywności, z której sporządzane są posiłki.

U niemowląt i małych dzieci mechanizmy obronne, które chronią je przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, nie są jeszcze w pełni dojrzałe, dlatego ważne jest, aby żywność przeznaczona dla dzieci pozbawiona była szkodliwych dla zdrowia substancji, takich jak metale szkodliwe dla zdrowia, środki ochrony roślin (pestycydy), nawozy sztuczne, niektóre substancje dodatkowe.

PRODUKTY ROLNICTWA EKOLOGICZNEGO

Wybierając surowce, z których przygotowujemy posiłki dla dzieci, warto zwrócić uwagę na pochodzenie kupowanych warzyw, owoców, zbóż, mięsa i wybierać w miarę możliwości produkty z upraw i hodowli ekologicznych inaczej zwanych organicznymi. Nie stosuje się tam żadnych sztucznych środków ochrony roślin ani nawozów.

ŻYWNOSĆ PRZEZNACZONA DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

Pamiętajmy o żywności wytwarzanej specjalnie dla niemowląt i dzieci do 3. roku życia. Jest to szeroka grupa produktów, takich jak: mleka modyfikowane, obiady i deserki owocowe w słoiczkach lub tubkach, soki i napoje, musy owocowe, kaszki i płatki zbożowe mleczne i bezmleczne. Ich skład i jakość są regulowane prawnie, a stawiane im wymagania są bardziej restrykcyjne niż dla żywności ogólnego spożycia. Te produkty są bezpieczne, ściśle kontrolowane – ich jakość sprawdzana jest na każdym etapie produkcji, od pozyskania surowców do momentu wysłania produktów do sklepu.



ŻYWNOSĆ WYSOKO PRZETWORZONA

Z wielu badań wynika, że dzieci dość szybko, często już przed ukończeniem pierwszego roku życia przechodzą na dietę stołu rodzinnego. Ich sposób żywienia upodabnia się do żywienia osób dorosłych w rodzinie. Wiąże się to z włączeniem do diety produktów, których dzieci powinny unikać (np. sól, cukier, nadmiar złych tłuszczów) z uwagi na negatywne dla zdrowia skutki długofalowe oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych. Do żywności wysoko przetworzonej należą: produkty w opakowaniach jednostkowych (np. w puszkach, w folii) z długim terminem przydatności do spożycia, z dodatkiem konserwantów, barwników, aromatów itp. W żywieniu małych dzieci należy unikać również żywności z substancjami dodatkowymi (np. pieczywo z konserwantami), żywności zawierającej dużo soli i tłuszczu (np. przetwory mięsne/wędliny, pasztety, chipsy), produktów dostarczających nadmiaru cukru i/lub złego tłuszczu (np. ciastka, słodczyce, napoje gazowane, żywność typu fast food).

Ważny składnik: witamina D

Podaż witaminy D z diety dziecka jest zazwyczaj niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki poprzez spożywanie produktów wzbogacanych w tę witaminę i jej suplementację (po konsultacji z lekarzem pediatrą lub lekarzem rodzinnym).



Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami Zespołu Ekspertów (2018 r.)⁴ dotyczącymi suplementacji witaminą D u dzieci w wieku 1–10 lat należy postępować jak poniżej:

- u dzieci zdrowych przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00 bez kremów z filtrem w okresie od maja do września suplementacja nie jest konieczna, choć wciąż zalecana i bezpieczna,

- jeżeli powyższe warunki nie są spełnione, zalecana jest suplementacja w dawce 600–1000 IU/dobę, w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, przez cały rok.

Zawartość witaminy D w produktach żywnościowych (100 g)

Produkt	Zawartość witaminy D
Węgorz świeży	30 µg
Sledź w oleju	20,2 µg
Gotowany/pieczony łosoś	13,5 µg
Ryba z puszki (tuńczyk, sardynka)	5 µg
Gotowana/pieczona makrela	3,8 µg
Dorsz świeży	1 µg
Żółtko jaja	1,35 µg
Ser żółty	0,19–0,7 µg
Pokarm kobiecy	0,04–0,2 µg
Mleko krowie	0,01–0,03 µg
Kaszki mleczno-zbożowe	6,0–7,3 µg
Mleko modyfikowane > 1. roku życia	1,0–3,2 µg/100 ml



⁴ Rusińska A., Płudowski P., Walczak M. i wsp.: *Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r.* Postępy Neonatologii 2018; 24(1).



Wskazówki praktyczne

Wskazówki praktyczne

Jak prawidłowo karmić małe dziecko

- podawaj posiłki **odpowiednie do wieku dziecka**,
- utrzymuj **3–4-godzinne przerwy** pomiędzy posiłkami; korzystne jest, gdy pora karmienia dzieci odpowiada porze posiłków rodzinnych,
- **nie podawaj** dziecku **przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami**,
- ogranicz czas karmienia do 30–35 minut,
- **zachęcaj do samodzielnego jedzenia**,
- **akceptuj** zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. **jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się**,
 - systematycznie **wprowadzaj nowe produkty**/potrawy/posiłki,
 - **staraj się nie rozpraszać dziecka podczas jedzenia** (nie zabawiaj go, nie włączaj telewizora, głośnej muzyki).



Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

- **zła organizacja** posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia – zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4–5), częste pojadanie,
- **utrzymywanie karmień nocnych** powyżej 1. roku życia,
- **karmienie dzieci z butelki przez smoczek**, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu,
- **małe urozmaicenie diety**, które może być wynikiem zarówno dziecięcej neofobii⁵, problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, a także braku cierpliwości rodziców/opiekunów do stopniowego przyzwyczajania dziecka do zróżnicowanego asortymentu produktów,
- tendencja do podawania potraw o **niewłaściwej konsystencji**, nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie,
- **niedostosowanie wielkości porcji** do wieku i indywidualnego zapotrzebowania dziecka,
- **zbyt duża ilość cukru**, którego źródłem może być dosładzanie potraw i napojów w domu oraz podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodycze oraz inne dosładzane sacharozą produkty, co predysponuje między innymi do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia i zapaść,
- **nadmierne używanie soli**.

.....

⁵ Neofobia: lęk przed nowościami/nieznanymi pokarmami, często charakteryzuje stosunek młodszych dzieci do jedzenia.

Dziecko z nadmiarem lub niedoborem masy ciała – jak postępować

W postępowaniu diagnostyczno-terapeutycznym u dziecka zarówno z nadmiarem, jak i niedoborem masy ciała kluczowe znaczenie ma ustalenie przyczyny problemu.

- Jeśli u dziecka występuje nadmiar masy ciała potwierdzony w obiektywny sposób przez lekarza (odniesienie masy i długości/wysokości ciała dziecka do odpowiednich siatek centylowych), a dieta dziecka nie budzi zastrzeżeń, w pierwszej kolejności należy zwiększyć jego aktywność fizyczną. **Dziecko trzeba zachęcać do aktywności ruchowej, zwłaszcza poprzez spacer, marsze, zajęcia fizyczne, aktywne zabawy i czynnie w nich uczestniczyć.** Ważne jest też niezachęcanie dziecka do spędzania czasu przed telewizorem, tabletem.
- **Najczęściej za nadwagę i otyłość u dzieci odpowiedzialne są błędy żywieniowe związane głównie z nadmiarem pożywienia.** W żywieniu tych dzieci zaleca się zwiększenie ilości świeżych warzyw i owoców, spożywanie naturalnych jogurtów zamiast owocowych, ograniczenie spożycia chleba i ziemniaków, masła i innych tłuszczów, spożywanie mięsa i drobiu zamiast wędlin, unikanie potraw smażonych. Należy także unikać spożywania chipsów, słodkich napojów, batonów i słodczy, nadmiaru soków owocowych.

- Należy pamiętać, że w zapobieganiu otyłości istotne jest, i to już od najwcześniejszego okresu życia dziecka, prawidłowe odbieranie przez rodziców sygnałów od dziecka świadczących o jego sytości lub głodzie. Nie zawsze płacz dziecka oznacza, że jest ono głodne, może ono w ten sposób sygnalizować inne potrzeby. **Dziecko reagujące niechętnie na pierś, butelkę czy łyżeczkę daje do zrozumienia, że już się najadło lub nie jest teraz głodne.** Takiej informacji nie należy lekceważyć. Nie należy zaburzać tego naturalnego mechanizmu samokontroli jedzenia.
- **U dzieci z niedoborem masy ciała**, u których występują problemy w karmieniu (np. trudności w rozszerzaniu diety), należy dbać o urozmaicenie posiłków, przygotowywać małe porcje pożywienia, nie karmić na siłę, nie okazywać niezadowolenia, a przede wszystkim wyeliminować nudę z życia dziecka. Dzieci uaktywnione poprzez zabawę i spacer na świeżym powietrzu są zadowolone, mają więcej energii, dobrze się rozwijają, a ich żywienie jest codzienną przyjemnością.
- **Niewłaściwe jest traktowanie pokarmu w kategoriach nagrody czy kary.** Chwalenie dziecka za zjedzenie całej porcji posiłku lub ganień, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia.




Przykładowe jadłospisy

Jadłospisy dla dzieci w wieku 13–24 miesięcy


DZIEŃ 1.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ drobne płatki owsiane (20 g – 2 łyżki) ✓ jabłko gotowane bez cukru (50 g – ½ małej sztuki) ✓ cynamon – do smaku 	<p>Banan z jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ banan pokrojony w plasterki (100 g – 1 mała sztuka) ✓ jogurt naturalny (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Krupnik jarzynowy z drobną kaszą jęczmienną perłową, oliwą z oliwek i natką pietruszki</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupa krupnik (220 ml – 1 szklanka) ✓ ziemniak (50 g – 1 mała sztuka) ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ✓ natka pietruszki – do smaku

cd. DZIEŃ 1.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Ziemniaki z klopsikiem cielęcym z koperkiem, gotowana marchewka z zielonym groszkiem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ziemniaki (50 g – mała sztuka) ✓ pulpet cielęcy (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) ✓ marchewka z groszkiem (50 g – 2 łyżki) ✓ masło (5 g – 1 łyżeczka) ✓ koperek – do smaku ✓ kompot z malin (220 ml – 1 szklanka) lub woda 	<p>Kisiel porzeczkowy z biszkoptem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kisiel ze świeżych porzeczek (150 ml – ¾ szklanki) ✓ biszkopty (5g – 1 sztuka) ✓ wanilia – do smaku 	<p>Kasza wielozbożowa (bez dodatku cukru) na mleku z rodzynkami</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ kasza wielozbożowa bez dodatku cukru (20 g – 3 łyżki) ✓ rodzynki namoczone i rozdrobnione (10 g – 2 łyżeczki)

DZIEŃ 2.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo owsiane z chudą wędliną i dodatkiem świeżych warzyw</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kawa zbożowa na mleku krowim 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka) ✓ bułka owsiana grahamka (20 g – 1 kromka) ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki) ✓ szynka wieprzowa (10 g – ½ plasterka) ✓ pomidor dojrzały bez skórki (25 g – 2 plasterki) 	<p>Pieczywo graham z twarogiem i szczypiorkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ grahamka (15 g – 1 kromka) ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki) ✓ ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ szczypiorek – do smaku ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki) 	<p>Zupa krem z dyni (najlepiej pizmowej)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupa krem (220 ml – 1 szklanka) ✓ jogurt naturalny (12 g – 1 łyżeczka) ✓ natka pietruszki – do smaku 

cd. DZIEŃ 2.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym, jarzynami, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ makaron pełnoziarnisty świderki (do 30–40 g – 2 łyżki po ugotowaniu) ✓ mielone mięso z piersi kurczaka (30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) ✓ cukinia (20 g – 1 pełna łyżka) ✓ marchew (20 g – 1 pełna łyżka) ✓ cebula (10 g – 2 łyżeczki) ✓ przecier pomidorowy (12 g – 1 łyżka) ✓ olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) ✓ kompot śliwkowy (220 ml – 1 szklanka) 	<p>Porcja owoców: arbuz i gruszka z odrobiną soku wyciśniętej ze świeżej pomarańczy</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ arbuz (100 g – mały trójkąt) ✓ gruszka (100 g – mała sztuka) ✓ sok ze świeżej pomarańczy (12 g – 1 łyżka) 	<p>Płatki orkiszowe na mleku z jabłkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ drobne płatki orkiszowe – 2 łyżki) ✓ jabłko (50 g – ½ małej sztuki) 

Jadłospisy dla dzieci w wieku 13–24 miesięcy

DZIEŃ 3.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Kasza manna na mleku z wanilią</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ kasza manna (25 g – 2 łyżki) ✓ wanilia – do smaku ✓ jabłko (½ szt.), pokrojone 	<p>Morele z jogurtem naturalnym i rodzynkami</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ morele (100 g – 2 średnie sztuki) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ rodzynki namoczone i rozdrobnione (5 g – 1 łyżeczka) 	<p>Zupa pomidorowa z przetartych surowych pomidorów z drobnym makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupa pomidorowa (220 ml – 1 szklanka) ✓ makaron gwiazdki (do 30–45 g – 2–3 łyżki po ugotowaniu) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ koperek – do smaku

cd. DZIEŃ 3.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Kasza kuskus z pieczonym łososiem i szpinakiem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kasza kuskus (do 45 g – 2–3 łyżki po ugotowaniu) ✓ pieczony łosoś (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ✓ szpinak duszony (20 g – 1 łyżka) ✓ śmietana 12% tłuszczu (10 g – 2 łyżeczki) ✓ czosnek świeży – do smaku ✓ kompot z porzeczek szklanka (220 ml – niepełna szklanka) 	<p>Ciasto z cukinii</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ciasto z cukinii (35 g – 1 porcja) ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki) 	<p>Omlet z marchewką, kefir</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ omlet (50 g – 1 jajko) ✓ marchewka surowa starta dodana do ciasta omletowego (12 g – 1 łyżka) ✓ masło (5 g – 1 łyżeczka) ✓ kefir (150 ml – 1 filiżanka)



DZIEŃ 4.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Lane kluski z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ lane kluski (35 g – 2 łyżki) 	<p>Pieczywo pszenno-razowe z pastą z awokado, sera i szczypiorku, kefir</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pieczywo pszenno-żytnie (20 g – 1 mała kromka) ✓ awokado zmiksowane (10 g – 1 łyżeczka) ✓ serek do smarowania (1 łyżeczka) ✓ szczypiorek – do smaku ✓ kefir 1,5% tłuszczu (120 ml – ½ szklanki) 	<p>Zupa krem z brokułów</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupa krem (220 ml – 1 szklanka) ✓ ziemniaki (50 g – mała sztuka) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ koperek – do smaku



cd. DZIEŃ 4.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Kasza drobna mazurska z indykiem i pomidorem, surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kasza mazurska (do 30 g – 2 łyżki po ugotowaniu) ✓ ugotowane mięso z indyka (do 30–35 g – 1 łyżka) ✓ pomidor (50 g – 1 mała sztuka) ✓ natka pietruszki – do smaku ✓ marchewka (20 g – 1 łyżka) + jabłko (20 g – 1 łyżka) + sok z cytryny – do smaku ✓ oliwa z oliwek (3 g – 1 łyżeczka) ✓ kompot z czereśni szklanka (220 ml – niepełna szklanka) 	<p>Porcja owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ winogrona (100 g – 5 dużych kulek przeciętych na połówki lub ćwiartki) ✓ dojrzała brzoskwinia (100 g – ½ średniej sztuki pokrojonej w cząstki) 	<p>Ryż z jabłkami i cynamonem w sosie jogurtowo-waniliowym, mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ryż (do 30–35 g – 2 łyżki po ugotowaniu) ✓ prażone jabłko (30 g – 1–2 łyżki) ✓ masło (3 g – 1 łyżeczka) ✓ śmietanka 12% (12 g – 1 łyżka) ✓ cynamon, wanilia – do smaku ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)



Jadłospisy dla dzieci w wieku 13–24 miesięcy

DZIEŃ 5.

I śniadanie

Kromka bułki orkiszowej z masłem, serem mozzarella i pomidorem, kakao na mleku

- ✓ bułka orkiszowa (20 g – 1 kromka)
- ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ ser mozzarella (12 g – 1 mały plasterzek)
- ✓ pomidory w plasterkach bez skóry (25 g – ½ średniej sztuki)
- ✓ mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kakao (5 g – 1 łyżeczka)

II śniadanie

Borówka amerykańska z jogurtem naturalnym i wanilią

- ✓ jogurt naturalny (120 g – ½ szklanki)
- ✓ borówka amerykańska (50 g – ½ szklanki)
- ✓ wanilia – do smaku



Obiad – zupa

Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym i koperkiem

- ✓ rosół (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ makaron (do 30–50 g – 2–3 łyżki po ugotowaniu)
- ✓ koperk zielony – do smaku

cd. DZIEŃ 5.

Obiad – II danie

Kopytka z gotowanym schabem w warzywach z buraczkami, kompot

- ✓ kopytka (50 g – 5–6 małych sztuk)
- ✓ schab gotowany (do 30–35 g – 1 cienki plasterzek)
- ✓ włoszczyzna (15 g – 1 łyżka po ugotowaniu)
- ✓ buraki (20 g – 1 łyżka po ugotowaniu)
- ✓ sok z cytryny do smaku
- ✓ natka pietruszki – do smaku
- ✓ kompot z truskawek (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Pieczone jabłko z cynamonem i jogurtem naturalnym

- ✓ pieczone jabłko (50 g – ½ sztuki)
- ✓ jogurt naturalny (50 g – 2 łyżki)
- ✓ cynamon w proszku – szczypta

Kolacja

Płatki jęczmienne z mlekiem i malinami

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ płatki jęczmienne (20 g – 2 łyżki)
- ✓ maliny (35 g – ½ szklanki)



DZIEŃ 6.

I śniadanie

Kaszka mleczno-ryżowa bez dodatku cukru z jagodami

- ✓ kaszka mleczno-ryżowa (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ jagody (25 g – ¼ szklanki)

II śniadanie

Porcja owoców świeżych: melon i owoc kiwi

- ✓ melon (dojrzały) pokrojony w kostkę (120 g – 1/8 sztuki)
- ✓ kiwi (plasterki) (70 g – 1 mała sztuka)

Obiad – zupa

Zupa krem z zielonego groszku z żółtkiem

- ✓ zupa krem (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ koperk – do smaku



cd. DZIEŃ 6.

Obiad – II danie

Ryż z pulpetem z dorsza i surówką z kapusty kwaszonej z dodatkiem marchewki, jabłka i oliwy z oliwek, kompot

- ✓ ryż (30 g – 2 łyżki po ugotowaniu)
- ✓ pulpet z dorsza (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ przecier pomidorowy ze świeżych pomidorów (20 g – 1 łyżka)
- ✓ kapusta kwaszona z marchewką, jabłkiem (30 g – 2 łyżki)
- ✓ oliwa z oliwek (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ kompot z gruszek (220 ml – niepełna szklanka)

Podwieczorek

Placuszki z cukinii, marchewki i płatków owsianych, polane jogurtem naturalnym

- ✓ placuszki (50 g – 1–2 małe sztuki)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – pełna łyżka)

Kolacja

Mleko, bułeczka maślana z masłem, twarożek z truskawkami

- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ bułeczka maślana (15 g – 1 kromka)
- ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ twarożek (20 g – 1 łyżka)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ truskawki (20 g – 2–3 sztuki małe lub 1 duża)

Jadłospisy dla dzieci

w wieku 13–24 miesięcy

DZIEŃ 7.

I śniadanie

Mleko, chleb staropolski z masłem, jajecznicą z koperkiem/szczypiorkiem, pomidorki koktajlowe

- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ chleb staropolski (20 g – 1 kromka)
- ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ jajecznicą (50 g – 1 sztuka jaja)
- masło (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ szczypiorek/koperek – do smaku

II śniadanie

Koktajl mleczny z marchewką i brzoskwinią

- ✓ jogurt naturalny (50 ml – 2 łyżki)
- ✓ marchew (35 g – 3 łyżki startej marchwi)
- ✓ brzoskwinia (35 g – 1/3 średniej sztuki)



Obiad – zupa

Barszcz czerwony z jajkiem, ziemniakami i jogurtem naturalnym

- ✓ barszcz (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ jajko gotowane przepiórcze – 1 sztuka lub kurze – ½ sztuki
- ✓ ziemniak (50 g – 1 mała sztuka)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ koperek – do smaku

cd. DZIEŃ 7.

Obiad – II danie

Kluski leniwe z serem, bułką tartą i cynamonem, surówką z marchwi ze śmietanką, kompot

- ✓ kluski leniwe (50 g – 2 sztuki)
- ✓ bułka tarta (5 g – łyżeczka)
- ✓ masło (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ cynamon – do smaku
- ✓ surówka z marchwi ze śmietanką 12% (20 g – 1 łyżka)
- ✓ kompot z wiśni (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Warzywa na parze/pieczone z oliwą z oliwek

- ✓ ziemniak (35 g – ½ sztuki)
- ✓ marchewka (35 g – 1 średnia sztuka)
- ✓ cukinia (20 g – 1 pełna łyżka)
- ✓ fasolka szparagowa (30 g – 2 łyżki)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ natka pietruszki – do smaku
- ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki)

Kolacja

Kaszka wielozbożowa na mleku z nektarynkami

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kaszka wielozbożowa 20 g – 2 łyżki
- ✓ części świeżej nektarynki (75 g – ½ sztuki)



Jadłospisy dla dzieci

w wieku 25–36 miesięcy

DZIEŃ 1.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Naleśnik z białym serem i truskawkami, z dodatkiem jogurtu naturalnego, mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (120 ml – ½ szklanki) ✓ naleśnik (50 g – 1 mała sztuka) ✓ olej rzepakowy (3 g – ½ łyżeczki) ✓ twaróg (20 g – 1 łyżka) ✓ truskawki (20 g – 2 sztuki) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ cynamon/wanilia – do smaku 	<p>Sok marchwiowo-pomarańczowy ze świeżych produktów</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ sok z marchwi (60 ml – ¼ szklanki) ✓ sok z pomarańczy (60 ml – ¼ szklanki) 	<p>Zupa cytrynowa z ryżem, śmietaną i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rosół (220 ml – 1 szklanka) ✓ ryż (35 g – 2 łyżki po ugotowaniu) ✓ sok z cytryny (12 g – 1 łyżka) ✓ śmietana 12% (10 g – 2 łyżeczki) ✓ koperk – do smaku


cd. DZIEŃ 1.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Pierogi z mięsem i surówką z kalafiora, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pierogi (80 g – 2 sztuki) ✓ oliwa z oliwek (3 g – ½ łyżeczki) ✓ kalafior (35 g – 2 łyżki) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ koperk zielony – do smaku ✓ kompot z malin (220 ml – 1 szklanka) 	<p>Lody z jagodami</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ lody z serka (30 g – 1 łyżka) ✓ czarne jagody (25 g – 1 pełna łyżka) ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki) 	<p>Musli domowe z płatków zbożowych bez dodatku cukru z owocami suszonymi na mleku modyfikowanym</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ musli domowe: płatki owsiane (10 g – 1 łyżka) + płatki jaglane (10 g – 1 łyżka) ✓ owoce suszone namoczone i pokrojone, np.: rodzynki/morele ✓ (10 g – 2 łyżeczki/1 sztuka)

DZIEŃ 2.

I śniadanie	II śniadanie	Obiad – zupa
<p>Kaszka wielozbożowa pełnoziarnista na mleku z dynią</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka) ✓ kaszka wielozbożowa pełnoziarnista (20 g – 2–3 łyżki) ✓ dynia gotowana (50 g – 2 łyżki) ✓ wanilia – do smaku 	<p>Pumpernikiel z twarogiem i rzodkiewką, pomidor</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pumpernikiel (25 g – ½ kromki) ✓ masło (5 g – 1 łyżeczka) ✓ ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ drobno pokrojona rzodkiewka (10 g – 2 łyżeczki) ✓ pomidor – pokrojony w plasterki (25 g – 2 plasterki) lub pomidorki koktajlowe (3 sztuki) ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna 	<p>Krem z kalafiora z jajkiem i jogurtem naturalnym z dodatkiem koperku</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ krem z kalafiora (220 ml – 1 szklanka) ✓ jaja gotowane (kurze – ½ sztuki lub przepiórcze – 1 sztuka) ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ✓ koperk – do smaku

cd. DZIEŃ 2.

Obiad – II danie	Podwieczorek	Kolacja
<p>Makarony farfalle z cukinią w sosie ze świeżych pomidorów i serem mozzarella, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ makaron kokardki (50 g – 2–3 łyżki po ugotowaniu) ✓ cukinia (20 g – 1 łyżka) ✓ pomidor (120 g – 1 sztuka) ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ✓ ser mozzarella (12 g – 1 plasterek) ✓ listki świeżej bazylii – do smaku ✓ kompot z czerwonych porzeczek ✓ (220 ml – 1 szklanka) 	<p>Porcja świeżych owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ winogrona (50 g – 10 średnich kulek lub 3 duże – pokrojone na połówki lub ćwiartki) ✓ nektarynka/cząstki (150 g – 1 sztuka) 	<p>Kawa zbożowa naturalna bez dodatku cukru, na mleku, pieczywo razowe z sałatką jarzynową</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka) ✓ kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) ✓ miód (10 g – łyżeczka) ✓ pieczywo razowe (20 g – 1 kromka) ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki) ✓ sałatka jarzynowa (warzywa gotowane + 1 łyżeczka jogurtu) (25 g – 1 łyżka)

Jadłospisy dla dzieci w wieku 25–36 miesięcy

DZIEŃ 3.

I śniadanie

Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (bez dodatku cukru) i bananem

- ✓ jogurt naturalny 2–3,5% tłuszczu (175 ml – ¾ szklanki)
- ✓ płatki zbożowe (20 g – 3 łyżki)
- ✓ banan (50 g – ½ małej sztuki)

II śniadanie

Porcja świeżych owoców

- ✓ mandarynki, cząstki (120 g – 1 sztuka)
- ✓ gruszka (75 g – ½ sztuki)

Obiad – zupa

Zupa ogórkowa z koperkiem

- ✓ zupa ogórkowa (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ koperk – do smaku



cd. DZIEŃ 3.

Obiad – II danie

Pieczony dorsz z warzywami, ziemniaki z surówką z kapusty kiszonej, kompot

- ✓ ziemniaki (75 g – 1 średnia sztuka)
- ✓ pieczony dorsz (35 g – 1 łyżka)
- ✓ olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ włoszczyzna (15 g – 1 łyżka)
- ✓ kapusta kiszona (20 g – 2 łyżeczki)
- ✓ marchewka starta (20 g – 2 łyżeczki)
- ✓ cebula pokrojona w drobną kostkę – do smaku
- ✓ olej z pestek winogron (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ koperk/natka pietruszki/ /szczypiorek – do smaku
- ✓ kompot z wiśni (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Muffinki warzywne

- ✓ brokuły (40 g – 1 różyczka)
- ✓ papryka czerwona (30 g – ¼ sztuki)
- ✓ ser żółty starty na drobne wiórki (10 g – 1 łyżeczka)
- ✓ jajko (30 g – ½ sztuki)
- ✓ przyprawy np. czosnek
- ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki)

Kolacja

Kluski kładzione z marchewką i śmietanką, mleko

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kluski kładzione (50 g – 2 sztuki)
- ✓ marchewka drobno starta (20 g – 2 łyżeczki)
- ✓ śmietanka 12% (12 g – 1 łyżka)



DZIEŃ 4.

I śniadanie

Frittata/omlet ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi, mleko modyfikowane

- ✓ jaja (50 g – 1 sztuka)
- ✓ szpinak (20 g – 1 łyżka podsmażonego z cebulką) na łyżeczce oliwy/oleju rzepakowego
- ✓ pomidorki koktajlowe (25–50 g – 1–2 sztuki)
- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)

II śniadanie

Deser z jogurtu naturalnego, kakao i banana (własny wyrób)

- ✓ jogurt naturalny (120 ml – ½ szklanki)
- ✓ kakao (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ banan (60 g – ½ małej sztuki)



Obiad – zupa

Zupa jagodowa z makaronem

- ✓ zupa (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ makaron (50 g – 2–3 łyżki po ugotowaniu)
- ✓ śmietanka 12% (15 g – 1 łyżka)

cd. DZIEŃ 4.

Obiad – II danie

Kasza jaglana z pieczoną cielęciną w jabłkach, surówką z selera, marchewki i jabłek, kompot

- ✓ kasza jaglana (35–40 g po ugotowaniu – 2–3 łyżki)
- ✓ duszona cielęcina w jabłkach (do 30–35 g – 1 cienki plaster)
- ✓ masło (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem z pestek winogron: seler (10 g – 2 łyżeczki i pokrojony w drobną kostkę)
- ✓ marchewka (10 g – 2 łyżeczki startej na drobne wiórki)
- ✓ jabłko (10 g – 2 łyżeczki)
- ✓ olej z pestek winogron (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ kompot z agrestu (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Chałka z twarogiem i tartą marchewką

- ✓ chałka (20 g – 1 kromka)
- ✓ masło (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ ser biały półtłusty (20 g – 1 łyżka)
- ✓ starta marchewka lub inne warzywa (plasterki rzodkiewki, plasterki pomidora bez skórki) (20 g – 1 łyżka)

Kolacja

Chleb pytlowy z pastą z makreli i szczypiorkiem, pomidor, ogórek, kawa zbożowa na mleku

- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ miód (10 g – 1 łyżeczka)
- ✓ pieczywo pytlowe (25 g – 1 kromka)
- ✓ pasta rybna z halibuta (10 g – 1 łyżeczka)
- ✓ szczypiorek do smaku
- ✓ pomidor (25 g – 2 plasterki)
- ✓ ogórek kiszony (10 g – 2 plasterki)

Jadłospisy dla dzieci w wieku 25–36 miesięcy

DZIEŃ 5.

I śniadanie

Kanapka z chleba żytniego razowego z plasterkiem sera mozzarella, dodatkiem oliwy z oliwek i drobno posiekanej świeżej bazylii z pomidorem, kakao na mleku

- ✓ pieczywo razowe (25 g – 1 kromka)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ ser mozzarella (12 g – 1 plasterk)
- ✓ pomidorki koktajlowe bez skórki (50 g – 2 sztuki)
- ✓ drobno posiekane listki świeżej bazylii – do smaku
- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kakao (5 g – 1 łyżeczka)

II śniadanie

Ciasto szpinakowo-malinowe

- ✓ porcja ciasta (35 g – 1 porcja)
- ✓ woda źródlana lub naturalna woda mineralna (ok. 1 szklanki)

Obiad – zupa

Zupa krem z ciecierzycy

- ✓ zupa krem z ciecierzycy (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ cebula – podsmażona na oliwie z oliwek lub maśle (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ przecier pomidorowy (10 g – 1 łyżeczka)
- ✓ natka pietruszki drobno pokrojona – do smaku



cd. DZIEŃ 5.

Obiad – II danie

Ziemniaki z kotлетem jajecznym, surówką z kapusty pekińskiej, papryki i jabłek, kompot

- ✓ ziemniaki (75 g – 1 średnia sztuka)
- ✓ kotlet jajeczny ze szczypiorkiem (50 g – 1 sztuka wielkości dużego orzecha włoskiego)
- ✓ kapusta pekińska (10 g – 2 łyżeczki drobno pokrojonej w kostkę)
- ✓ marchewka (10 g – 2 łyżeczki startej na drobne wiórki)
- ✓ jabłko (10 g – 2 łyżeczki)
- ✓ olej z pestek winogron (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ koperek – do smaku
- ✓ kompot z rabarbaru (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Pomidor zapiekany z ryżem

- ✓ pomidor (150 g – 1 sztuka)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ ryż (15 g – 1 łyżka po ugotowaniu)
- ✓ czosnek świeży/inne łagodne przyprawy – do smaku



Kolacja

Kasza manna razowa na mleku z wanilią

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kasza manna (20 g – 2 łyżki)
- ✓ gruszka (1 sztuka)
- ✓ wanilia – do smaku

DZIEŃ 6.

I śniadanie

Płatki gryczane bez dodatku cukru na mleku z brzoskwinią

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ płatki gryczane (20 g – 3 łyżki)
- ✓ brzoskwinia (50 g – ½ sztuki)

II śniadanie

Koktajl mleczny z mango

- ✓ mango (60 g – 3 łyżki przecieru albo drobnej owocowej kostki)
- ✓ jogurt naturalny (60 g – 3 łyżki)
- ✓ wanilia – do smaku

Obiad – zupa

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

- ✓ zupa jarzynowa (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ fasolka szparagowa (40 g – 2 łyżki)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

cd. DZIEŃ 6.

Obiad – II danie

Makaron z truskawkami, kompot

- ✓ makaron tagliatelle (50 g – 2 łyżki po ugotowaniu)
- ✓ truskawki (50 g – 4 sztuki)
- ✓ ser twarogowy półtłusty (25 g – 1 łyżka)
- ✓ śmietanka 12% (20 g – 2 łyżki)
- ✓ kompot śliwkowy (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Salatka z ziemniaka, jajka i koperku

- ✓ ziemniak (75 g – 1 średni)
- ✓ jajko gotowane przepiórcze – 1 sztuka lub ½ sztuki
- ✓ jaja kurzego
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ ogórek kiszony (25 g – ½ sztuki)
- ✓ koperek/szczypiorek – do smaku

Kolacja

Kakao na mleku, zapiekana grahamka z pastą z bakłażana

- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kakao (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ miód (10 g – łyżeczka)
- ✓ bułka grahamka (25 g – 1 kromka)
- ✓ pieczony bakłażan (20 g – 1 łyżka)
- ✓ oliwa z oliwek (3 g – ½ łyżeczki)
- ✓ oliwki – do smaku
- ✓ czosnek – do smaku
- ✓ sok z cytryny – do smaku
- ✓ papryka (20 g – 1 plasterk)

Jadłospisy dla dzieci w wieku 25–36 miesięcy

DZIEŃ 7.

I śniadanie

Kawa zbożowa na mleku,
chleb razowy na zakwasie,
pieczony indyk z morelą,
sałata lodowa

- ✓ mleko płynne spożywcze 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ pieczywo razowe na zakwasie (25 g – 1 kromka)
- ✓ masło (3 g – 1 łyżeczka)
- ✓ pieczony indyk z morelą (12 g – 1 mały plasterek)
- ✓ sałata lodowa (5 g – 1 liść)

II śniadanie

Marchewkowy
piernik z bakaliami,
kefir

- ✓ marchewkowy piernik (30 g – 1 mała porcja) własny wyrób
- ✓ kefir (60 ml – ¼ szklanki)



Obiad – zupa

Botwinka z jajkiem
i koperkiem

- ✓ botwinka (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka)
- ✓ jaja gotowane (kurze – ½ sztuki lub przepiórcze – 1 sztuka)
- ✓ jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)
- ✓ koperek zielony – do smaku

cd. DZIEŃ 7.

Obiad – II danie

Ryż z pieczonym halibutem,
surówka z białej kapusty
i ogórka kiszzonego,
kompot

- ✓ ryż (do 30–40 g po ugotowaniu – 2–3 łyżki)
- ✓ halibut (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego)
- ✓ oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ kapusta biała drobno poszatkowana (20 g – 1 łyżka)
- ✓ ogórek kiszony poszatkowany (10 g – 2 łyżeczki)
- ✓ jogurt naturalny (10 g – 1 łyżeczka)
- ✓ koperek zielony – do smaku
- ✓ czosnek – do smaku
- ✓ kompot z czarnej porzeczki (220 ml – 1 szklanka)

Podwieczorek

Fasolka szparagowa z oliwą
z oliwek/masłem

- ✓ fasolka szparagowa gotowana (50 g – 3 łyżki ugotowanej)
- ✓ oliwa z oliwek/masło (5 g – 1 łyżeczka)
- ✓ sezam, nasiona – do smaku
- ✓ czosnek – do smaku
- ✓ bułka tarta – do smaku



Kolacja

Kaszka owsiana na mleku
z morelami

- ✓ mleko modyfikowane (220 ml – 1 szklanka)
- ✓ kaszka owsiana (20 g – 2 łyżki)
- ✓ morele (80 g – 1 średnia sztuka)



INSTYTUT MATKI I DZIECKA

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

INSTYTUT MATKI I DZIECKA jest instytutem naukowo-badawczym w zakresie zdrowia matki i dziecka, zdrowia prokreacyjnego oraz zdrowia populacji w wieku rozwojowym. To instytucja o wieloletniej tradycji i znaczącym dorobku znanym w kraju i na forum międzynarodowym. Został powołany uchwałą Rady Ministrów w 1951 r. i od tego czasu nieprzerwanie uczestniczy w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych i społecznych matek, dzieci oraz młodzieży.

Działania podejmowane przez **INSTYTUT MATKI I DZIECKA** służą rodzinom, które planują i oczekują dzieci, a także samym dzieciom i młodzieży. Wielodyscyplinarny zespół pracowników traktuje realizację swych zadań jako profesjonalną służbę społeczną dla ochrony i poprawy:

- zdrowia kobiet w wieku prokreacyjnym,
- rozwoju oraz zdrowia (fizycznego, psychicznego i społecznego) dzieci i młodzieży w wieku 0–18 lat.

INSTYTUT MATKI I DZIECKA ZAJMUJE SIĘ PROWADZENIEM DZIAŁALNOŚCI:

- **naukowo-badawczo-wdrożeniowej** ukierunkowanej na potrzeby opieki zdrowotnej, obejmującej przede wszystkim ochronę rodzin, macierzyństwa i zdrowia kobiet oraz zagadnienia z zakresu medycyny wieku rozwojowego, zdrowia publicznego, jak również realizację Programów Polityki Zdrowotnej, badań klinicznych, a także rozpatrywaniem i opiniowaniem wniosków o zgodę na przeprowadzenie badań składanych do lokalnej Komisji Bioetycznej;

- **klinicznej** zorientowanej na zapobieganie, rozpoznawanie i leczenie najbardziej skomplikowanych schorzeń okresu ciąży i wieku rozwojowego;
- **opiniodawczej** związanej z wydawaniem eksperckich opinii o produktach dla populacji wieku rozwojowego na wniosek producentów i dystrybutorów oraz przygotowaniem ekspertyz zleconych przez urzędy państwowe i organizacje niezależne;
- **edukacyjnej** zorientowanej na kształcenie naukowe i specjalistyczne kadr medycznych oraz edukacji zdrowotnej społeczeństwa, promocji zdrowia w ramach realizowanych programów polityki zdrowotnej;
- **wspomagającej badania** obejmującej wydawanie kwartalnika Journal of Mother and Child (Medycyna Wieków Rozwojowych) oraz organizowanie konferencji naukowych;
- **współpracy międzynarodowej.**

OPIEKA ZDROWOTNA

Instytut rocznie przyjmuje ponad 100 tysięcy pacjentów z całej Polski.

Znajduje się tu:

- 9 specjalistycznych klinik dla dzieci i kobiet,
- 15 zakładów naukowych i badawczych.

INSTYTUT MATKI I DZIECKA zatrudnia unikatową w skali kraju kadrę, o wysokich kwalifikacjach zawodowych i naukowych, współpracującą z wieloma instytucjami naukowymi oraz organizacjami w kraju i za granicą. Wśród nich jest:

- 200 lekarzy specjalistów,
- 800 osób personelu medycznego.

WSPÓŁPRACA ZAGRANICZNA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

Instytut współpracuje z wieloma instytucjami naukowymi z całego świata, m.in. Uniwersytetem Berneńskim w Szwajcarii, Uniwersytetem Paris-Est Marne-la Vallée we Francji, Centrum Medycznym Uniwersytetu Radboud w Holandii, Uniwersytetem Medycznym w Greifswald w Niemczech; Catholic University of Leuven w Belgii, Baylor College of Medicine w USA; McGill University and Genome Québec Innovation Centre w Kanadzie, Oregon Health & Sciences University w USA, Centrum Medycznym Uniwersytetu Radbouda w Nijmegen, Uniwersytetem Karola w Pradze oraz Centrum Medycznym Vrij Universiteit w Amsterdamie.

OPINIOWANIE PRODUKTÓW

INSTYTUT MATKI I DZIECKA jest najstarszą i najbardziej doświadczoną jednostką prowadzącą badania użytkowe w Polsce, dzięki czemu od lat cieszy się niesłabnącym zaufaniem rodziców. W ramach realizowanej misji w Instytucie co roku wydawanych jest około 300 opinii na temat produktów dla niemowląt, dzieci i kobiet. Pozytywną Opinię IMiD zyskują tylko produkty wysokiej jakości, które spełniają wszystkie kryteria bezpieczeństwa. Eksperti z Instytutu dzielą się swoim doświadczeniem z producentami, pomagając im w poszukiwaniu jak najlepszych rozwiązań na każdym etapie wytwarzania produktów – począwszy od fazy projektowania, po innowacje w produktach już istniejących. Konsumenci mogą łatwo sprawdzić, czy produkt ma Pozytywną Opinię IMiD, wchodząc na dedykowany portal ePozytywnaOpinia.pl. Znajdą tam również praktyczne porady dotyczące opieki nad dziećmi i wskazówki, jak wybierać najlepsze dla nich rozwiązania.

Zdjęcia na okładce i stronie 23 wewnątrz (od środka do prawej)

Agencja Dreamstime: Akinshin, Reinis Bigacs, Andreykuzmin, Oxfordsquare, hernetzkaya, Max Lashcheuski, Miglena Mladenova, Chernetskaya, Bernd Schmidt, Mikos (i 2 kolejne), Gita Kulnicza, Elena Schweitzer, Gaborturcsi, Neress (i 3 kolejne), Racobovt, Nazar Zherebtsov, Neress (i następane), Alexandr Vlassyuk, Margo555, Aleks459, Neress, Cosmin Constantin Sava, Mauhorn, Neress, Chernetskaya

Agencja Pixabay: margenauer (oliwa), PublicDomainPictures (jajko), BlackRiv (brzoskwinia), Archiwum PZWL Wydawnictwo Lekarskie (ziemniak, cukinia)

Zdjęcia wewnątrz

Agencja Dreamstime: Abimages 30S, 45GL, Aleks459 9L, 33DP, Aleksandr Safonov 17, Andrey Starostin 77G, Andreykuzmin 10. 26G, 43GL, Anna Kucherova 35, 82, Anton Gorbachev 65, Arsty 28G, Aurinko 85, Baibaz 34G, Bernd Schmidt 27S, Chaiwat Hemakom 40, Chernetskaya 26S, 27G, 28D, 33G, 37, 56, 63, 76, Dmytro Zhytyniuk 64, Dolphy 87, Dritry Rukhlenko 9, Ekaterina Yatcenko 73, Elena Elisseva 41, Elena Schweitzer 29GPiL, 31SL, Everydayplus 38DP, Evgeny Karandaev 12, 29DP, Eyewave 53, Famveldman 61, 67, Gita Kulnicza 29DL, Inga Nielsen 80D, Irina Kryvasheina 86, Jean Paul Mayntjens 29D, Julian Rovagnati 21, Katerina Kovaleva 32S, Kim Reinick 14, KMNPhoto 26S, 45GP, Konstantin Gushcha 43GS, Mahira 51G, Margo555 33DL, 42D, 50, 78G, Miglena Mladenova 27D, Nadezda Ledyeva 89, Nadin333 79, Natalia Gavrilova 74, Natalila Dubeniuk 78D, Natalila Mysak 84G, Natalya Dralova 32DP, Nazar Zherebtsov 31DP, 42GL, Neress 30, 31DSL i DL, 42GP, 43D, Oksana Kiian 51D, Oksnabratanova 38D, Oksun70 24, 54, 68, Otabek Niyazov 34D, Oxfordsquare 26D, Pongsak Tawansaeng 31SP, Ppy2010ha 26S, Q77photo 88, Racobovt 42GS, Reinis Bigacs 38G, 75D, Reno12 46, Rohappy 18, Scorp37 32DL, 45GS, Sergei Kamienskikh 49, Siwaporn, Tarawanatham 58, Supamas Lhakijit 31G, Tamara Kulikova 75G, Travelling-Light 83, Tyryalev 43GP, V777999 39G, Viktoriya89 81, Vladimir Pogorelov 38DL, Voltan1 80S, 89, Vvoevale 77D, Wojciech Skora 84D, Zakalinka 3, Zzvet 59P

Agencja Pixabay: adonyig 32G, margenauer 38DL

Archiwum PZWL Wydawnictwo Lekarskie: 31DSP

Lokalizacja zdjęć na stronach: G – góra, D – dół, S – środek



Dr hab. n. med. **HALINA WEKER**, prof. nadzwyczajny IMiD

Kieruje Zakładem Żywienia oraz zespołem medyczno-żywnieniowym w Instytucie Matki i Dziecka. Jest wykładowcą na Wydziale Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Prof. Halina Weker zajmuje się problematyką związaną z żywieniem dzieci oraz kobiet w okresie ciąży i laktacji. Jest członkiem forum ekspertów opracowujących zalecenia dotyczące żywienia niemowląt i małych dzieci, dla kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz ekspertem opiniującym środki spożywcze, w tym przeznaczone dla niemowląt i dzieci.

Przeprowadzone w 2010 oraz w 2016 r. pod kierunkiem Pani Profesor badania na temat kompleksowej oceny sposobu żywienia dzieci w wieku 13–36 miesięcy w Polsce wykazały, że dieta u większości małych dzieci była nieprawidłowa i odbiegała od norm i zaleceń żywieniowych.

Zachowania i nawyki żywieniowe kształtują się już w okresie wczesnego dzieciństwa. Odpowiednio zaplanowana, zbilansowana i urozmaicona dieta dzieci w pierwszych latach życia ma znaczący wpływ na ich rozwój psychosomatyczny, jest również jednym z ważniejszych czynników obniżenia ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w przyszłości, np. otyłości, chorób serca i układu krążenia, cukrzycy typu 2, osteoporozy.

Aby ułatwić rodzicom przygotowywanie prawidłowego, codziennego menu dla małych dzieci doświadczony zespół specjalistów–dietetyków, psychologa oraz lekarzy przygotował niniejszy Poradnik.