

O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci

prosto, nowocześnie, praktycznie



Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka
od narodzin do 13. roku życia

O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci

Prosto, nowocześnie, praktycznie

O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci

Prosto, nowocześnie, praktycznie

Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka
od narodzin do 13. roku życia

Opracowany przez specjalistów
z Instytutu Matki i Dziecka pod redakcją

prof. dr hab. n. med.

Haliny Weker

Autorzy:

Halina Weker

Barbara Kowalewska-Kantecka

Anna Oblacińska

Grażyna Rowicka

Izabela Tabak

Maria Jodkowska

Lesław Kluba

Marta Barańska

Hanna Dyląg

Małgorzata Strucińska

Recenzja naukowa

prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger

Projekt graficzny: NEKO – Sonia Stańczyk-Staszewska
Redakcja: Joanna Baranowska

Copyright by: Ministerstwo Zdrowia
ISBN: 978-83-942213-0-0

Przy publikowaniu informacji z niniejszego
opracowania prosimy o podawanie źródła.

Wydawca: MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Kampania społeczna:  W**iem**, **Co** jem

Szanowni Rodzice,

Żywność dziecka w okresie rozwojowym ma istotne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w przyszłości. Niestety, ciągły pośpiech, brak czasu, długotrwała praca oraz stres, na który jesteśmy wszyscy narażeni, nie sprzyjają właściwym zachowaniom żywieniowym.

Wiele badań w ostatnich latach wskazuje na wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości u dzieci w różnych grupach wiekowych. Stąd potrzeba szeroko rozumianej edukacji społecznej, w tym rodziców odpowiedzialnych za karmienie i wychowanie dziecka.

Adresowany do Państwa poradnik stanowi unikalne opracowanie nie tylko z uwagi na dostarczoną wiedzę na temat aktualnych zaleceń odnoszących się do żywienia dziecka od urodzenia do 13. roku życia, ale także ze względu na przedstawienie praktycznych wskazówek, między innymi takich, jak należy dobierać produkty, jakie stosować techniki przygotowania potraw i posiłków oraz przykładowe jadłospisy, które mogą inspirować własne kulinarne pomysły.

Przedstawiona publikacja nie tylko może być dla Rodziców znakomitym źródłem wiedzy praktycznej, opartej na rzetelnych, naukowo udokumentowanych badaniach, ale także pozwoli na ograniczenie podstawowych błędów, szczególnie w żywieniu małego dziecka.

Dodatkowym, niezwykle cennym, walorem poradnika jest zamieszczenie w nim porad związanych z aktywnością fizyczną, bez której trudno zapewnić prawidłowy rozwój i zdrowie dzieci.

Rekomenduję Państwu niniejszy poradnik.

Anna Gronowska-Senger

Przewodnicząca Komitetu Nauk
o Żywieniu Człowieka
Polskiej Akademii Nauk



Żywność i aktywność fizyczna dzieci w okresie niemowlęcym

Poradnik dla rodziców

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w okresie niemowlęcym

ABC żywienia niemowląt 8

Karmienie piersią złotym standardem 9

Barbara Kowalewska-Kantecka

- Czym jest karmienie piersią i pokarm matki dla noworodka i niemowlęcia 9
- Pojęcie laktacji – podstawowe informacje 10
- Jak wygląda prawidłowe karmienie 11
- Znaczenie karmienia piersią dla rozwoju psychofizycznego dziecka oraz pogębenia bliskości matki i jej dziecka 11
- Ważność karmienia piersią dla rozwoju odporności dziecka 12
- Jak kontrolować, czy ilość pokarmu jest wystarczająca 12
- Medyczne przeciwwskazania do karmienia piersią i mlekiem matki dla dziecka i matki 13
- Medyczne rekomendacje karmienia piersią 14
- Najczęstsze problemy i okresy newralgiczne dla karmienia piersią 15
- Produkty zastępujące pokarm matki 15
- Kodeks marketingu produktów zastępujących mleko kobiece 16
- Upowszechnianie karmienia piersią 17
- Dlaczego upowszechnienie karmienia piersią napotyka trudności 18
- Najczęstsze przyczyny niepowodzeń w karmieniu 18

Żywnienie niemowląt niekarmionych piersią – aktualne zalecenia / schemat 22

Halina Weker, Marta Barańska, Hanna Dyląg

Rozszerzanie diety niemowląt 24

Halina Weker, Marta Barańska, Hanna Dyląg

- Kiedy i jak wprowadzać pokarmy uzupełniające 26
- Rozwój preferencji pokarmowych dziecka w 1. roku życia i praktyki rodzicielskie związane z żywieniem dziecka 27
- Z jakiej żywności korzystać w żywieniu niemowląt 29
- Charakterystyka podstawowych produktów w diecie niemowląt – uwagi praktyczne 30
- Jak gotować 36
- Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w 1. roku życia 41

Aktywność ruchowa dziecka – naturalną potrzebą 44

Maria Jodkowska, Anna Oblacińska

Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku niemowlęcym 45

Umiejętności motoryczne 45

Potrzeby niemowląt 46

Rady dla rodziców 47

- Dzieci w wieku 0–3 miesiące 47
- Dzieci w wieku 4–6 miesięcy 48
- Dzieci w wieku 7–9 miesięcy 48
- Dzieci w wieku 10–12 miesięcy 48

ABC żywienia niemowląt



Karmienie piersią złotym standardem

Karmienie piersią to zgodny z odwiecznym prawem naturalnym sposób odżywiania noworodków i niemowląt. Pokarm matki zapewnia wszelkie niezbędne dla życia i rozwoju dziecka składniki pokarmowe, budulcowe i ogólnorozwojowe, warunkujące właściwe dojrzewanie narządów i ochronę immunologiczną. Karmienie wpływa również na pogłębianie więzi, bliskości uczuciowej oraz emocjonalnej matki i jej dziecka. Karmienie piersią jest instynktownym, wręcz pozarozumowym działaniem wszystkich matek od zarania dziejów.

Czym jest karmienie piersią i pokarm matki dla noworodka i niemowlęcia

Karmienie naturalne jest złotym standardem żywienia dzieci w wieku noworodkowym i niemowlęcym. Pokarm kobiecy jest substancją gatunkowo swoistą, zawierającą wszystkie niezbędne dla organizmu dziecka składniki odżywcze, budulcowe i mineralne, energię, hormony i enzymy. Wyposażony jest też we właściwości odpornościowe oraz czynniki wzrostu. Te ostatnie wpływają na prawidłowe procesy dojrzewania tkankowego, w tym przede wszystkim układu nerwowego, siatkówki oka czy przewodu pokarmowego.

Składniki pokarmu kobiecego zapewniają karmionemu nim dziecku najlepszy możliwy rozwój wszystkich narządów. Ogromną rolę odgrywają właściwości odpornościowe, które chronią całkowicie bezbronnego wobec zakażenia noworodka, i czynniki wzrostu tkankowego dla tak ważnych narządów, jak ośrodkowy układ nerwowy w jego zdolnościach asocjacyjnych, siatkówka oka czy narządy zmysłów, w tym słuchu oraz równowagi. Dziecko karmione piersią otrzymuje biologicznie bogactwo niemożliwe do zastąpienia przez mieszanki przygotowane z mleka krowiego. Unikalność pokarmu wobec substytutów mleka kobiecego polega na

wartościach niemożliwych do odtworzenia w warunkach laboratoryjnych i przemysłowych, związanych zarówno ze składem samego pokarmu, jak i z aktem karmienia piersią. Żadne modyfikacje i „upodobniania” nie są w stanie odwzorować idealnego dzieła natury, jakim jest pokarm kobiecy. Istnieje jeszcze jeden niezwykle ważny argument popierający karmienie naturalne. Ma on działanie dalekosiężne. Karmienie piersią daje zaspokojenie uczucia głodu, które regulowane jest apetytem dziecka, a nie wypełnieniem butelki. Dzieci karmione piersią są mniej narażone na otyłość i inne choroby cywilizacyjne w późniejszych latach życia. Nauczyły się bowiem jeść wtedy, gdy są głodne.

Pokarm matki został stworzony przez naturę jako jedyne i najbezpieczniejsze pożywienie dla noworodka. Zgodnie z jej prawami mleko każdej matki jest substancją swoistą dla danego gatunku.

Pokarm pierwotny, zwany siarą, wytwarzany jest od pierwszych godzin po porodzie, a czasami nawet w toku porodu lub przed nim. Siara jest tym bogatsza w białko, energię i wartości immunologiczne oraz czynniki wzrostu, im wcześniej rodzi się dziecko. Znacznie wyższe stężenie immunoglobuliny A jest np. w mleku matek dzieci urodzonych przed terminem – wcześniaków – w porównaniu do mleka matek rodzących o czasie. Widzimy na tym przykładzie fizjologiczne uzupełnianie braków immunologicznych związanych z przedwczesnym urodzeniem.

Pokarm przejściowy zastępuje stopniowo siarę. W pokarmie przejściowym zwiększa się ilość wody, tłuszczu i laktozy na jednostkę objętości, a zmniejsza ilość elementów komórkowych i białka. Noworodek może zareagować na pokarm przejściowy częstszym wydalaniem stolców pienistych i luźnych (tzw. stolce przejściowe).

Pokarm dojrzały pojawia się po kilkunastu pierwszych poporodowych dniach i utrzymuje się przez cały okres laktacji.

Pojęcie laktacji - podstawowe informacje

Laktacja nazywamy proces wytwarzania pokarmu przez gruczoły mleczne. Jest on zależny od gry nerwowo-hormonalnej. Hormony przysadkowe pobudzają aktywność zrazików gruczołów mlecznych w produkcji mleka. Mechaniczne opróżnianie piersi przez ssące niemowlę jest koniecznym warunkiem prawidłowego tworzenia mleka. Jego zastój sprzyja tworzeniu bolesnych obrzmień, utrudnień w wytwarzaniu, a nawet może być przyczyną powstawania ropni piersi. Laktacja jest nieodłącznie związana z ciążą i porodem.

Jak wygląda prawidłowe karmienie

Karmienie piersią polega na **przystawieniu dziecka do piersi matki**, aby sutek wraz z brodawką znalazł się w jego buzi. Piersz przytrzymywaną całą dłońią od spodu (kciukiem od góry) przykładamy do szeroko otwartej buzi dziecka (czubkiem brodawki w stronę podniebienia), które powinno **głęboko zassać piersz**. W ten sposób tworzą się warunki prawidłowego ssania i polykania wyssanego pokarmu. Gdy piersz włożona jest do buzi płytko, tylko brodawką, nacisk szczęk dziecka jest tak silny, że wywołuje jej uszkodzenia, pęknięcia i krwawienia. Przy takim podaniu piersi dziecko używa jedynie swoich warg i szczęk, bez wytwarzania podciśnienia w jamie ustnej. Głębokie ułożenie sutka zmienia miejsce maksymalnego nacisku szczęk, który wypada wówczas na wyższej partii dróg wyprowadzających, gdzie znajdują się zatoki mleczne. Dzięki temu wypływ pokarmu jest obfity. Uruchomiona przez takie postępowanie ssąca próżnia jamy ustnej angażuje wiele mięśni policzków, języka, gardła, co pozwala na opróżniające zasysanie pokarmu, polykanie i zaspokajanie głodu. Wczesne ćwiczenie wspomnianego aparatu mięśniowego ma wielkie znaczenie dla prawidłowego kształtowania mowy dziecka.

Karmienie z butelki, gdzie swobodny wypływ mieszanki regulowany jest wielkością dziurki w smoczku i pochyleniem butelki, w znacznie mniejszym stopniu uruchamia aparat mięśniowy jamy ustnej dziecka.

Ważna też jest wiedza, że zagwarantowana przez naturę zmiana ilości i jakości składu pokarmu zależna jest od wieku płodowego i metrykalnego dziecka, a nawet poszczególnych faz pojedynczego aktu karmienia.

Należy zadbać o wygodną **pozycję karmiącej mamy**: może być leżąca, np. na boku (z podpartymi plecami i główką dziecka umieszczoną w zgięciu łokciowym) lub siedząca. Pozycja siedząca pozwala na karmienie dziecka trzymanego na ręku przed sobą lub z pozycji tylnej, gdy tułów i nóżki dziecka leżą za pachą matki. Ważne, aby pamiętać o stołeczku dla mamy, aby mogła wygodnie podeprzeć nogę (nogi).

Znaczenie karmienia piersią dla rozwoju psychofizycznego dziecka oraz pogłębienia bliskości matki i jej dziecka

Bliskość fizyczna z matką daje dziecku poczucie bezpieczeństwa pozwalające na rozwój pozytywnego, otwartego poznawania świata. Nawiązywana w trakcie karmienia więź emocjonalna pogłębia ufność i wycisza dziecko. Uruchamia coraz

lepiej poznawaną, bardzo istotną grę hormonalno-zmysłową pomiędzy matką a karmionym dzieckiem. Aktywuje ona u niego zmysły wzroku, smaku, węchu, słuchu i dotyku, wyzwala hormony endorfiny związane z poczuciem dobrostanu i sytości. Ten doceniany coraz bardziej stan interakcji pomiędzy matką i karmionym dzieckiem przynosi pozytywne skutki dla obojga. Pobudzenie hormonalne, uspokojenie, zmniejszenie stresu matki oraz pogłębiająca się relacja interpersonalna, powtarzana wielokrotnie bliskość cielesna – dają dziecku różnorakie korzyści, nie tylko poczucie bezpieczeństwa. Dlatego mówiąc o naturalnym odżywianiu niemowląt, mamy zwykle na myśli karmienie piersią, a nie tylko pokarm kobiecy. Skojarzenie aktu karmienia piersią z biologicznymi wartościami pokarmu kobiecego stanowi podstawę prawidłowego rozwoju somatycznego oraz zwiększenia możliwości intelektualnych i poznawczych dziecka.

Ważność karmienia piersią dla rozwoju odporności dziecka

Przez cały okres ciąży dziecko, nazywane w tym okresie płodem, przebywa w łonie swojej matki w warunkach sterylnych. Nie posiada własnych mechanizmów chroniących przed zakażeniem. Wprawdzie tworzą się już morfologiczne struktury odpornościowe w błonie śluzowej jelita i w obwodowym układzie immunologicznym, tj. w grasicy i węzłach chłonnych, ale ich praca rozpocznie się i będzie się doskonalić dopiero po zetknięciu z zakażonym światem zewnętrznym, po urodzeniu. W ostatnich tygodniach ciąży przez łożysko odbywa się aktywny transport immunoglobuliny G, który zapewnia noworodkowi urodzonemu o czasie poziom immunoglobuliny G równy lub nawet wyższy niż ma jego matka. Z uwagi na fizjologiczną niedojrzałość przewodu pokarmowego noworodka i niemowlęcia karmienie naturalne jest bardzo ważne. Zawarte w pokarmie matki składniki immunologiczne, między innymi przeciwciała IgAs (frakcja wydzielnicza), chronią dziecko przed zakażeniami.

Jak kontrolować, czy ilość pokarmu jest wystarczająca

Przyrosty masy ciała dziecka karmionego piersią powinny wynosić **nie mniej niż 20 g/dobę**. Jednak nie należy ważyć dziecka każdego dnia, wystarczy co kilka dni. Ważny jest miesięczny przyrost masy ciała, który powinien wynosić **około 700 g/miesiąc** w pierwszych miesiącach. Sygnałem do przystawiania dziecka do piersi powinien być jego niepokój, szukanie piersi i płacz. W pierwszym okresie może być ono przysta-



wiane często również nocą, ogółem nie rzadziej niż 8 razy na dobę. Do czasu stabilizacji laktacji, zwykle w 2.–3. miesiącu, nie należy używać smoczka jako uspokajacza. Nie wolno spać w nocy z dzieckiem przy piersi, ze względu na bezpieczeństwo dziecka. W wypadku zbyt małych przyrostów masy ciała należy zwrócić się o pomoc do osób doświadczonych w rozwiązywaniu problemów laktacyjnych, lekarzy dzieci, doradców laktacyjnych, położnych. Problem może mieć przyczyny **w nieprawidłowym przystawianiu dziecka do piersi lub przeszkodach anatomicznych zaburzających prawidłowe ssanie** (np. krótkie wędzidełko u dziecka).

Medyczne przeciwwskazania do karmienia piersią i mlekiem matki dla dziecka i matki

Ze strony dziecka stałe przeciwwskazania są nieliczne i ograniczają się do niektórych chorób genetycznie uwarunkowanych – galaktozemu, wrodzonej nietolerancji laktozy. Ze strony matki przeciwwskazania dotyczą czynnej gruźli-

cy, choroby nowotworowej, przyjmowania różnych leków, w tym antybiotyków, chemioterapii i naświetlań.

Medyczne rekomendacje karmienia piersią

Medyczne rekomendacje karmienia piersią, związane z korzyściami karmienia piersią, dzielone są na bliską i odległą perspektywę.

Korzyści karmienia w bliskiej perspektywie to przede wszystkim istotne zmniejszenie umieralności niemowląt oraz zachorowań na zakażenia przewodu pokarmowego, w tym martwicze zapalenie jelita, układu oddechowego oraz posocznicy (uogólnione zakażenie). Dzięki ssaniu piersi lepszy jest rozwój mięśni jamy ustnej, gardła, języka (łącznie około 40 mięśni), co ma dobroczynny wpływ na rozwój mowy dziecka. Karmienie piersią sprzyja też poczuciu bezpieczeństwa i lepszemu rozwojowi emocjonalnemu dzieci.

W odległej perspektywie karmienie piersią zmniejsza u dzieci ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1 i 2, chroni przed nowotworami (chłoniakami), otyłością, hipercholesterolemią oraz astmą.

Tak więc zarówno dziecko, jak i matka zyskują poprzez żywienie naturalne noworodków i niemowląt kapitał na dalsze życie. Dziecko otrzymuje najlepsze z możliwych pożywienie, spełniające jego wymagania wszechstronnie i unikalnie, w sposób niemożliwy do zastąpienia. Są to nie tylko potrzeby żywieniowe, ale też emocjonalno-społeczne (poczucie bezpieczeństwa), a także lepszy rozwój aparatu mowy. Matka zaś dopełnia swoje macierzyństwo, wzmacniając więź bliskości i poznania dziecka, odnosi też korzyści zdrowotne, nawet ochronę przed nowotworami. Nie ma lepszej metody odżywiania noworodków i niemowląt niż karmienie piersią.

Zakończone w 2007 r. przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) badania rozwoju somatycznego dzieci karmionych piersią przeprowadzone w sześciu krajach na pięciu kontynentach wykazały, że rozwój tak karmionych dzieci jest podobny. Ustanowiono więc wzorzec, do którego odnosić trzeba wszystkie osiągnięcia rozwojowe dziecka. Powstały siatki centylowe rozwoju somatycznego WHO dla badania rozwoju fizycznego dzieci w wieku 1–5 lat. Nowe siatki centylowe zostały zaadaptowane również w Polsce.

Najczęstsze problemy i okresy newralgiczne dla karmienia piersią

Na karmienie lub niekarmienie dziecka wpływają zasadniczo dwa okresy:

- **pierwszy okres** to świadoma edukacja przyszłej matki, poczynając od okresu przedkoncepcyjnego. Jest to proces wychowawczy prowadzony w domu oraz szkolna edukacja do życia w rodzinie. Następnie, już w okresie przedkoncepcyjnym oraz ciąży, poprzez szkoły rodzenia, wskazania prowadzącego ciążę – lekarza położnika lub położnej;
- **drugi okres** newralgiczny to czas rozpoczynający się wraz z narodzeniem dziecka: poporodowy kontakt „skóra do skóry” i spontaniczne próby ssania oraz kilka niezwykle ważnych w tym względzie dalszych dni, kiedy mogą pojawiać się problemy z brodawkami i/lub z brakiem pokarmu, ale też i jego nadmiarem (tzw. nawalem), jak też kłopoty ze ssaniem u dziecka.

➤ Więcej informacji praktycznych na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.

W tych kluczowych okresach, aby rozwiązać problemy i zapobiegać im, konieczna jest profesjonalna pomoc. Jeśli jej nie będzie, pokarm matki zostanie zastąpiony przez mieszanki mleczne. Poglębijące się trudności z karmieniem piersią zawsze wymagają konsultacji ze specjalistą - lekarzem, położną, doradcą laktacyjnym.



Produkty zastępujące pokarm matki

Od tysięcy lat mleko zwierząt domowych wykorzystywane było i jest nadal w żywieniu ludzi. Do najdawniej udomowionych zwierząt, których mleko było wykorzystywane do spożycia, należą kozy i krowy. Mleko tych gatunków nie służy jednak dobrze w najmłodszym okresie życia, ponieważ organizm noworodka i młodego niemowlęcia nie potrafi jeszcze poradzić sobie z jego prawidłowym trawieniem. Dlatego kiedyś zwykle podawano je rozcieńczane wodą lub z kleikami. W czasach współczesnych zaczęliśmy przystosowywać mleko krowie do możliwości trawienia noworodków i niemowląt, upodabniając jego składniki ilościowo oraz częściowo jakościowo do pokarmu kobiecego. Wiemy jednak, że mimo upodobnienia, nazywanego modyfikacją, które dokonywane jest za pomocą skomplikowanych technologii, są bariery, których nie umiemy i nigdy nie będziemy zdolni przekroczyć.



Bariery te wyznacza:

- **swoistość gatunkowa** – mleko ludzkie jest stworzone dla ludzkiego niemowlęcia;
- **szczególne właściwości obronne pokarmu** – są nimi składniki odpornościowe pokarmu matki w postaci gotowych przeciwciał (głównie klasy IgA), żywych komórek immunologicznie kompetentnych i makrofagów oraz innych czynników biologicznie aktywnych, takich jak np. czynniki wzrostu, cytokiny, hormony czy laktoferyna.

Kodeks marketingu produktów zastępujących mleko kobiece

Aby chronić matki karmiące swoje dzieci naturalnie przed naciskami przemysłu żywieniowego, został powołany międzynarodowy kodeks marketingu produktów zastępujących pokarm kobiecy. Stanowi on prawną ochronę karmienia piersią poprzez zakaz nadmiernej i nieuczciwej reklamy produktów zastępujących mleko kobiece. Został wprowadzony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1990 roku i ratyfikowany również w Polsce.

Upowszechnianie karmienia piersią

Upowszechnianie karmienia piersią jest zadaniem państwa polskiego, które w latach dziewięćdziesiątych XX wieku ratyfikowało światową inicjatywę „Innocenti”, związaną z programem „10 kroków do udanego karmienia piersią”. Inicjatywa ta propaguje postępowanie krok po kroku od pierwszych chwil po urodzeniu, wdrażające matkę w karmienie noworodka. Na tej podstawie przeprowadza się szkolenia personelu i pomaga matce w karmieniu w „Szpitalach przyjaznych dziecku”. W Polsce 95 szpitali nosi ten chlubny tytuł.

Karmienie piersią popierają też, poprzez wdrażanie programów i dotacje, organizacje o zasięgu zarówno światowym, jak i lokalnym, wydające dokumenty i zobowiązania międzynarodowe i narodowe, które promują karmienie naturalne. Należą do nich: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Fundusz Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) oraz inspirowane przez nie programy rządowe.

Uniwersytety i szkoły oraz środowiska naukowe profesjonalnie związane z profilaktyką i terapią dzieci wydają rekomendacje oraz programy szkoleniowe. Amerykańska Akademia Pediatria co kilka lat publikuje aktualne rekomendacje dotyczące karmienia piersią. Ostatnie wydane zostały w 2012 r. **Zalecają one wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia z przedłużeniem, po wprowadzeniu żywienia uzupełniającego, do roku lub dłużej, w zależności od woli dziecka lub matki.** W tym czasie pokarm matki nie tylko odżywia, ale również zaspokaja pragnienie dziecka.

W wielu krajach świata, również w Polsce, istnieją Komitety Upowszechniania Karmienia Piersią, zakładane zgodnie z inicjatywą WHO/UNICEF i ratyfikowane przez rządy krajowe, których statutowym zadaniem jest propagowanie karmienia. W krajach rozwijających się karmienie naturalne zostało uznane za najważniejszy czynnik zdrowotny dla dzieci. Wskaźnik umieralności niemowląt jest tam w sposób bezpośredni zależny od sposobu żywienia noworodków i niemowląt. Natomiast w krajach rozwiniętych, do których należy także Polska, prawdę o tych wartościach stale trzeba udowadniać. Trzeba przekonywać nie tylko matki, ale też pracowników służby zdrowia czy wręcz opinię społeczną.

Dlatego konieczne jest powszechne uświadomienie, że **karmienie mlekiem matki jest wzorcem** – jedynym fizjologicznym, zgodnym z potrzebami sposobem żywienia noworodka i niemowlęcia.

Każde dziecko ma prawa przyrodzone, czyli naturalne. Jest to prawo do *zachowania własnego życia, prawo do przekazania życia biologicznego, prawo do osobowego rozwoju*. Prawom tym przecież nie można zaprzeczyć. Przez karmienie piersią gwarantujemy dziecku pożywienie najlepsze z możliwych dla jego życia i rozwoju.

Dlaczego upowszechnienie karmienia piersią napotyka trudności

Przyczyny niezadowolających wyników akcji upowszechniania karmienia piersią są różnorakie. Trudno je nawet ująć w jakieś określone ramy, ponieważ łączą w sobie elementy obyczajowe, socjalne, społeczne, historyczne, ekonomiczne i inne. Niektóre z nich są dobrze znane.

1. **Powszechnie niezrozumienie prawdziwego znaczenia karmienia** zarówno przez matki, jak i wielu fachowych pracowników służby zdrowia. Odbywa się to najczęściej na zasadzie: „wiem, ale...”, **czyli sięganie po mieszanki przy najdrobniejszych wstępnych problemach z laktacją!**
 2. **Zniszczona tradycja pokoleniowa.** Wojna, wyniszczenie ludnościowe narodu i jego elit, migracje terytorialne, trudności ekonomiczne oraz zniewolenie ideologiczne okresu powojennego.
 3. **Niedostateczne przygotowanie do macierzyństwa od wczesnej młodości.**
 4. **Trudności pierwszego okresu laktacji:** niedostateczna ilość lub nawał mleczny, kłopoty z brodawkami.
- *Więcej informacji praktycznych na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.*
5. **Powszechna praca zawodowa kobiet i mylne rozumienie istoty emancypacji** – negowanie znaczenia roli matki i rodziny dla przyszłych pokoleń.
 6. **Nagminne nieprzestrzeganie kodeksu marketingu produktów zastępujących mleko kobiece**, przede wszystkim przez przemysł spożywczy produktów żywnościowych dla dzieci.

Najczęstsze przyczyny niepowodzeń w karmieniu

1. Brak przestrzegania kodeksu marketingu produktów zastępujących mleko matki.
2. Powszechnie przyzwolenie na zaprzestanie karmienia przy najmniejszych kłopotach (rodzina, lekarze, pielęgniarki, położne).

3. Lękowa postawa matki, związana z obawami o jakość swojego pokarmu oraz zaspokojenie głodu dziecka.
4. Negatywne opinie środowiska lub tzw. kolorowych pism, wzorowanie się na źle pojętej „emancypacji”.
5. Presja pracy/stanowiska: zbyt wczesny powrót do obowiązków zawodowych, często nawet bez wykorzystania całego urlopu macierzyńskiego.

GDZIE I JAK SZUKAĆ POMOCY?

- Porady laktacyjne w czasie obowiązkowych wizyt patronażowych położnej i lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Poradnie laktacyjne.
- Coraz częściej pojawiające się ruchy wsparcia zawiązywane wśród grona karmiących matek.

Zapamiętajmy prawdziwe stwierdzenia dotyczące karmienia piersią:

1. Każde dziecko ma naturalne prawo otrzymać pokarm matki, czyli najlepsze z możliwych pożywienie, w pierwszym okresie swojego życia.
2. Modyfikowane mieszanki mleczne są preparatami produkowanymi na bazie mleka krowiego, których skład jest upodobniony do pokarmu kobiecego w zakresie składników pokarmowych: białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin, soli mineralnych.
3. Żadna modyfikacja mleka innych gatunków zwierząt nie jest w stanie dostarczyć dziecku składników biologicznie aktywnych, wpływających pozytywnie na jego rozwój, takich jak czynniki wzrostu, immunoglobuliny, komórki immunologicznie kompetentne, hormony czy komórki macierzyste.
4. Pokarm matki jest indywidualnie dostosowany do konkretnego dziecka i okresu jego urodzenia. Ma wyższą wartość energetyczną oraz immunologiczną dla przedwcześnie urodzonych. Różni się nawet w poszczególnych fazach karmienia, np. później wysysany zawiera więcej tłuszczu niż na początku karmienia, kiedy dziecko zaspokaja najpierw pragnienie.
5. Prawidłowe, efektywne ssanie zależy od prawidłowego przystawienia dziecka do piersi oraz jej dokładnego opróżnienia.
6. Konieczne jest głębokie przeświadczenie matki o możliwości wykarmienia dziecka, znoszące bariery lęku przed przeszkodami typu „nie wiem, ile wyssało”, „boję się, że się nie najada”, „mój pokarm sprawia wrażenie wodnistego” itd.



Karmienie piersią daje wiele korzyści zdrowotnych zarówno dziecku, jak i jego matce. Celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia – bez podawania innych płynów, takich jak woda, soki czy mieszanki mleczne. Karmienie naturalne należy kontynuować tak długo, jak sobie tego życzą matka lub dziecko.

- Karmienie wyłącznie piersią do końca 6. miesiąca życia jest optymalną metodą żywienia niemowląt.
- Zdrowe niemowlęta powinny być karmione piersią „na żądanie”, czyli odpowiednio do potrzeb swoich i matki.
- Niemowlęta w I półroczu zwykle są karmione wiele razy na dobę (w dzień i w nocy), a w kolejnych miesiącach życia dziecka (II półrocze) liczba karmień ulega stopniowemu zmniejszeniu.
- Między 6. a 9. miesiącem życia nabywane są także umiejętności żucia, gryzienia oraz sprawności manualnej potrzebnej do spożywania różnorodnych pokarmów. Dziecko zaczyna interesować się jedzeniem, sięga po żywność i przynosi ją do ust, smakuje, próbuje gryźć. Zwiększa się jego zapotrzebowanie energetyczne. W tym okresie pokarm naturalny pokrywa około 70% zapotrzebowania energetycznego, a pomiędzy 9. a 11. miesiącem życia dziecka – już tylko około 55% – konieczne jest rozszerzanie diety.
- Po wprowadzeniu żywności uzupełniającej zwiększa się wartość energetyczna i odżywcza diety. Dziecko poznaje nowe smaki, zapachy i konsystencję pożywienia. Doskonała jest motoryka jamy ustnej.
- W żywieniu dzieci karmionych piersią na żądanie korzystne jest wprowadzenie 2 do 3 posiłków uzupełniających dla dzieci w wieku 7–9 miesięcy i 3–4 posiłków pomiędzy 9. a 24. miesiącem życia, a dodatkowo dziecko w wieku ok. 12 miesięcy może otrzymać 1-2 razy dziennie miękkie kawałki warzyw, owoców, chleba, bułki.

Żywienie niemowląt niekarmionych piersią

– aktualne zalecenia / schemat

W żywieniu niemowląt, które nie mogą być karmione w sposób naturalny lub dla których karmienie piersią jest niewystarczające, stosowane są preparaty zastępujące pokarm kobiecy. Dla dzieci od 1. do 6. miesiąca życia przeznaczone są preparaty do początkowego żywienia (mleko modyfikowane początkowe), a dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia – preparaty do dalszego żywienia (mleko modyfikowane następne). Produkty te są wytwarzane z mleka krowiego, które poddano niezbędnym zmianom ilościowym i jakościowym, a ich skład, upodobniony do pokarmu kobiecego, uwzględnia specyficzne potrzeby żywieniowe niemowląt. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów mleka modyfikowanego, które muszą spełniać podstawowe kryteria dotyczące wartości odżywczej i jakości zdrowotnej. Mleka te mogą różnić się swym szczegółowym składem, ale wybór określonego rodzaju mleka warto skonsultować z lekarzem opiekującym się dzieckiem.

W żywieniu niemowląt niekarmionych piersią zaleca się:

- **stosowanie mleka początkowego** przez pierwsze 6 miesięcy życia i mleka następnego w II półroczu, w którym wprowadza się również inne pokarmy zgodnie ze schematem;
- **produkty zbożowe, w tym glutenowe** – np. kaszki, kleiki – można wprowadzić w niewielkiej ilości do diety niemowląt żywionych sztucznie w 6. miesiącu życia, jako dodatek np. do zupy lub przecieru jarzynowego;
- **nowe produkty** wprowadzamy do diety dziecka kolejno i osobno, obserwując przy tym jego reakcję. Wprowadzając żywność uzupełniającą, należy zaczynać od małych ilości, np. 3–4 łyżeczek;
- **dieta niemowląt w II półroczu** wymaga szczególnej staranności w doborze produktów, ze względu na ryzyko niedoboru niektórych składników pokarmowych, np. żelaza, cynku, jodu, długołańcuchowych wielonienasyconych



kwasów tłuszczowych oraz witamin A, D, E i prebiotyków (substancje stymulujące rozwój korzystnej mikroflory jelitowej);

- **rozszerzanie diety niemowląt** ma na celu nie tylko zwiększenie podaży energii i przyzwyczajanie dzieci do nowych smaków, zapachów i zróżnicowanej konsystencji, ale także stymulację rozwoju motoryki jamy ustnej (żucie, gryzienie pokarmów).



Rozszerzanie diety niemowląt

Przedstawiony w tabeli 1. schemat żywienia dzieci w 1. roku życia jest rzetelnym, wiarygodnym i aktualnym źródłem informacji, jak prawidłowo rodzice powinni żywić swoje dziecko. Schemat przedstawia orientacyjną liczbę posiłków i wielkość porcji, które dane dziecko powinno spożywać w ciągu doby.

Tabela 1. Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia (2014)

Wiek (m. ż.)	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności
1	7	110	<ul style="list-style-type: none"> • Ssanie, polykanie
2–4	6	120–140	
5–6	6	120–140	<ul style="list-style-type: none"> • Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki
7–8	5	170–180	<ul style="list-style-type: none"> • Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie
9–12	4–5	190–220	



Rodzic/opiekun decyduje, **CO** dziecko zje, **KIEDY** i **JAK** jedzenie będzie podane.
Dziecko decyduje, **CZY** posiłek zje i **ILE** zje.

Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ²
Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	<ul style="list-style-type: none"> • Płyny 	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko matki lub mleko modyfikowane
	<ul style="list-style-type: none"> • Gładkie purée • 4 posiłki mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> • Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe w małych ilościach nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa) • Woda bez ograniczeń • Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7–8 m.ż. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Jogurt naturalny, sery, kefir • Pełne mleko krowie po 12. m.ż.³ • Woda i soki

* Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji.

¹ Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.

² Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.

³ Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale nie powinno być ono stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.

Źródło: Szajewska H., Socha P., Horvath A. i wsp. „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne” / „Pediatria” 2014; 11: 321–338.



Kiedy i jak wprowadzać pokarmy uzupełniające

Umiejętności i zachowania niemowlęcia w czasie karmienia

Konieczność wprowadzania **pokarmów uzupełniających** do diety niemowlęcia wynika ze zwiększającego się zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze, takie jak białko, żelazo, niektóre witaminy i pierwiastki śladowe.

- Do pokarmów uzupełniających zaliczane są stałe lub płynne produkty, inne niż pokarm naturalny czy mleko modyfikowane.
- Rozszerzanie diety niemowlęcia należy rozpocząć **po ukończeniu 17. tygodnia, ale nie później niż w 26. tygodniu życia**. W tym czasie u większości niemowląt pojawia się zdolność przyjmowania pokarmów stałych.
- **Między 4. a 6. miesiącem życia** dziecko nabywa umiejętność utrzymywania się w pozycji półsiedzącej (siedzenie z podparciem) oraz uczy się kontrolować ruchy głowy i szyi, co oznacza, że jest gotowe do przyswojenia pokarmów o innej niż płynna konsystencji.
- **Pokarmy uzupełniające** – kaszki, papki, zupki jarzynowe – warto od początku podawać łyżeczką. Ogranicza to liczbę posiłków podawanych butelką i stopniowo przygotowuje niemowlę do rozstania się z tą metodą karmienia. Do czasu opanowania umiejętności polykania bez krztuszenia pokarmy uzupełniające muszą być półpłynne i dokładnie zmiksowane.
- W kolejnych miesiącach rozwój ruchomości języka umożliwia żucie i polykanie gęstszych pokarmów.
- **W 8. miesiącu** niemowlę potrafi zjeść potrawy rozgniecione, posiekane lub pokrojone na drobne kawałki.
- **W 10. miesiącu** dziecko jest gotowe do jedzenia zawierającego niewielkie, miękkie grudki pożywienia. Początkowo pokarmy trudne do żucia i pogryzienia mogą być przez dziecko odrzucane. Dlatego wskazane jest stopniowe wprowadzanie stałych pokarmów w niewielkich ilościach już od 6.–7. miesiąca życia.
- Małe dzieci powinny spożywać posiłki w pozycji siedzącej, zawsze pod opieką osoby dorosłej.
- Zbyt długie karmienie wyłącznie piersią lub smoczkiem bez wprowadzania pokarmów półpłynnych i papkowatych podawanych łyżeczką, a następnie takich, które umożliwiają naukę żucia i gryzienia, może opóźnić rozwój tych umiejętności oraz zwiększać ryzyko pojawienia się problemów związanych z karmieniem w 2. roku życia.

26

- Jeśli niemowlę jest karmione butelką i smoczkiem, od **około 6. miesiąca życia** warto je uczyć picia z otwartego kubka.
- **Po ukończeniu 1. roku życia** należy stopniowo odzwyczajając dziecko od jedzenia i picia z butelki ze smoczkiem.
- **Nowe pokarmy** należy wprowadzać kolejno i osobno, zaczynając od niewielkich ilości (3–4 łyżeczki), obserwując reakcję dziecka. Co kilka dni podawać nowy produkt. Kolejność ich wprowadzania, jak się obecnie uważa, ma mniejsze znaczenie. Rozszerzanie diety niemowlęcia najczęściej rozpoczyna się od **kaszek** (ryżowych lub zbożowych), **warzyw** (marchwi) i **owoców** (jabłek, gruszek, bananów).
- **Posiłki uzupełniające** mają uzupełniać, a nie zastępować karmienie piersią.
- **Dzieci karmione częściowo piersią** w 6.–8. miesiącu życia powinny otrzymywać 2–3, a w 9.–24. miesiącu – 3–4 posiłki uzupełniające oraz dodatkowo 1–2 razy dziennie miękkie cząstki warzyw, owoców.
- **Niemowlęta żywione sztucznie** powinny otrzymywać 4–5 posiłków oraz dodatkowo 1–2 razy dziennie miękkie cząstki warzyw, owoców. Posiłki niezawierające mleka (papki, zupy jarzynowe, jarzynki z gotowanym mięsem lub rybą) powinny stopniowo zastępować mleko tak, aby pod koniec pierwszego roku życia dziecko otrzymywało od 2 do 3 posiłków z udziałem mleka lub produktów mlecznych.
- **Częstość podawania posiłków i wielkość porcji, jaką zjada niemowlę w danym wieku, zależą od jego apetytu i indywidualnego zapotrzebowania.** Podane w tabeli 1 wartości należy traktować jako przybliżone.

27

Rozwój preferencji pokarmowych dziecka w 1. roku życia i praktyki rodzicielskie związane z żywieniem dziecka

- Niemowlę powinno być karmione wówczas, kiedy sygnalizuje głód, i do momentu, kiedy okazuje sytość. Dlatego tak istotne znaczenie ma umiejętność prawidłowego odczytywania z zachowania dziecka **sygnałów głodu** (płacz, otwieranie ust, podążanie wzrokiem za łyżką, pobudzone ruchy kończyn na widok pokarmu) i **sytości** (zasypianie, grymaszenie podczas jedzenia, odmawianie



wzięcia smoka czy pokarmu z łyżeczki, zaciskanie ust przy zbliżaniu łyżeczki). Sprzyja to samoregulacji ilości spożywanego pokarmu, zapobiega przekarmianiu. Nawet młodsze niemowlęta potrafią regulować spożycie energii, jedząc mniejsze porcje pokarmów o większej gęstości energetycznej.

- Wiele niemowląt odrzuca początkowo produkty o nowym smaku czy konsystencji, co nie powinno być interpretowane jako stała niechęć. Na preferencje dziecka w stosunku do większości rodzajów pokarmów w znacznym stopniu wpływa proces uczenia się. Dlatego wielokrotnie ponawiane próby (10–15 razy) wprowadzania do diety produktu o nieznanym dotąd smaku umożliwiają stopniowy rozwój jego akceptacji. Jeśli dziecko odmawia jedzenia wielu pokarmów, warto wypróbować różne kombinacje smaków i konsystencji.
- **Pierwsze 2 lata życia dziecka mają istotne znaczenie w rozwoju późniejszych preferencji pokarmowych.** Niektóre preferencje (smak słodki i słony) oraz awersje smakowe (smak gorzki) są wrodzone. Zaleca się wprowadzanie pokarmów uzupełniających bez dodawania cukru i soli oraz podawanie produktów

o niskiej zawartości cukru i soli, ponieważ pokarm o określonym smaku, np. jogurt naturalny, wprowadzony jako pierwszy do diety i zaakceptowany przez niemowlę, jest zwykle preferowany w późniejszym okresie życia.

- Rozwijanie akceptacji smaku warzyw jest trudniejsze niż rozwój akceptacji smaku owoców, z tego powodu warzywa powinny być wprowadzane jako pierwsze, np. w postaci przecieru lub pierwszej zupy jarzynowej

Z jakiej żywności korzystać w żywieniu niemowląt

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 substancji niekorzystnych dla zdrowia, takich jak metale szkodliwe dla zdrowia (np. kadm, ołów, rtęć), środki ochrony roślin (pestycydy), nawozy sztuczne, niektóre substancje dodatkowe.

Produkty BIO | EKO | ORGANIC

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 organicznych, posiadających certyfikat rolnictwa ekologicznego, tzw. eko-liść. Nie stosuje się tam żadnych sztucznych środków ochrony roślin ani nawozów.

Żywność specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Jest to szeroka grupa produktów wytwarzanych specjalnie dla niemowląt i dzieci do 3. roku życia, takich jak mleka modyfikowane, obiady i deserki owocowe.

Inne produkty spożywcze

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia w żywieniu niemowląt i małych dzieci zaleca się stosowanie żywności naturalnej, świeżej, mało przetworzonej, wysokiej jakości. Z wielu badań wynika, że dzieci dość szybko, nawet przed ukończeniem 1. roku życia, przechodzą na dietę stołu rodzinnego, czyli że ich sposób karmienia upodabnia się do żywienia osób dorosłych w rodzinie.

Wiąże się to z włączeniem do diety produktów, których dzieci powinny unikać (np. sól, cukier, nadmiar tłuszczu) z uwagi na negatywne dla zdrowia skutki oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych. Należą do nich: produkty paczkowane, z długim terminem przydatności do spożycia, z dodatkiem konserwantów, barwników, aromatów itp. Należy unikać także żywności z substancjami dodatkowymi – pieczywo z konserwantami, chipsy, chrupki zawierające bardzo dużo soli i tłuszczu, ciastka i słodycze – dostarczającej nadmiaru cukru i tłuszczu, kolorowych napojów gazowanych, żywności typu fast food.

Charakterystyka podstawowych produktów w diecie niemowląt – uwagi praktyczne

Produkty zastępujące mleko kobiece

W żywieniu **niemowląt niekarmionych piersią** zaleca się stosowanie mleka początkowego przez pierwsze 6 miesięcy życia i mleka następnego w II półroczu. Niektóre rodzaje mleka modyfikowanego przeznaczone są dla niemowląt o specjalnych potrzebach żywieniowych. Takie preparaty powinny zostać włączone do diety niemowlęcia po konsultacji z lekarzem lub na jego zalecenie:

- mleko (AR) zawierające substancje zagęszczające – przeznaczone jest dla dzieci ze skłonnością do ulewań;
- hypoalergiczne mleko początkowe o niższej zawartości laktozy – wskazane jest dla niemowląt z lekkimi problemami trawiennymi (kolki, wzdęcia, bóle brzucha);
- mleko bezlaktozowe – powinno być stosowane w wypadku nietolerancji laktozy czy po bieguncie;
- preparaty o zmniejszonej lub znacznie zmniejszonej alergenności (hydrolizaty białka mleka krowiego; preparaty HA) – przeznaczone są dla niemowląt z grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia choroby alergicznej;
- hydrolizaty białek mleka krowiego lub preparaty zawierające izolaty białka soi – to produkty dla dzieci z alergią na białka mleka krowiego.

Produkty mleczne

Mleko płynne spożywcze, kefir, jogurt, twarożek są źródłem łatwo przyswajalnego białka, wapnia, witamin i pierwiastków śladowych. Zalecane są produkty naturalne, bez konserwantów. W Polsce zwykle są podawane w 11.–12. miesiącu, ale w wielu krajach europejskich jogurt, twarożek są wprowadzane stopniowo pomiędzy 6.–9. miesiącem życia.

Produkty zbożowe

Kleiki i kaszki są źródłem białka, skrobi, błonnika, witamin i mikroelementów. Kleiki i kaszki bezmleczne mogą być przygotowane z dodatkiem mleka modyfikowanego lub preparatu mlekozastępczego (u dzieci z alergią na białka mleka krowiego), ale także mogą stanowić dodatek do przecierów warzywnych, owocowych czy zupek jarzynowych. Dla zdrowych niemowląt w wieku powyżej 6. miesiąca życia przeznaczone są mleka modyfikowane z dodatkiem kleiku zbożowego oraz kaszki mleczno-zbożowe. Kleiki, kaszki ryżowe i kukurydziane są produktami niezawierającymi glutenu.

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w takich zbożach, jak pszenica, jęczmień i żyto. W diecie niemowląt do produktów glutenowych zaliczamy: kaszki i kleiki pszenne oraz wielozbożowe, kaszę jęczmienną, pieczywo i produkty mączne. Dostępne w Polsce produkty z owsa, np. płatki owsiane, mogą być zanieczyszczone ziarnami innych zbóż zawierających gluten i dlatego są także zaliczane do tej grupy produktów. Obecnie zaleca się wprowadzanie produktów zawierających gluten tak jak innych pokarmów uzupełniających. Dla niemowląt karmionych i niekarmionych piersią kleiki lub kaszki glutenowe i bezglutenowe można dodawać do zupy lub przecieru jarzynowego. Należy obserwować reakcję dziecka.

Z aktualnych badań wynika, że karmienie piersią, długość karmienia piersią, czas wprowadzania produktów zawierających gluten nie mają wpływu na ryzyko zachorowania na celiakię. Wystąpienie choroby jest związane z czynnikiem genetycznym.





Mięso, ryby, jaja

Mięso jest źródłem żelaza oraz pełnowartościowego białka, a także cynku, kwasu arachidonowego, karnityny, witaminy B12. Najczęściej jako pierwsze wprowadzane jest mięso drobiowe (z indyka, kurczaka czy kaczki), a następnie wołowina, jagnięcina, królik. Wprowadzenie mięsa do diety należy rozpocząć od 1–2 łyżeczek od 7. miesiąca życia, w kolejnych miesiącach stopniowo zwiększać porcję do 20 g (4 łyżeczki) pod koniec 1. roku życia. Początkowo jest ono podawane jako dodatek do zupy, a następnie jako samodzielny składnik posiłku. Ważna jest jakość mięsa i jego pochodzenie. Podroby nie są zalecane w diecie niemowląt i dzieci do 3. roku życia.

Ryby – spożywanie tłustych ryb morskich przynajmniej 1–2 razy w tygodniu zapewnia właściwe pokrycie zapotrzebowania na ważny składnik tłuszczowy, jakim jest kwas dokozaheksaenowy (DHA). Składnik ten bierze udział w prawidłowym rozwoju mózgu i procesów widzenia. Podawanie ryb w okresie niemowlęcym sprzyja rozwojowi tolerancji immunologicznej i zmniejsza ryzyko rozwoju alergii. Ryby należy podawać w małych porcjach, początkowo nie częściej niż raz w tygodniu. Zalecane są: sola, halibut, dorsz, szprot, śledź, losoś. Natomiast zdecydowanie nie jest zalecane podawanie niemowlętom ryb drapieżnych: rekin, miecznik, makrela królewska czy płatecznik (ze względu na ich niepewną jakość zdrowotną). W wypadku niedostatecznego spożycia ryb niepokrywającego zapotrzebowania na DHA należy rozważyć suplementację farmakologiczną.

Jaja są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego przez organizm, a żółtko ponadto źródłem tłuszczu, witamin i żelaza. Całe jajo może być wprowadzane w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające. Ze względu na możliwość zakażenia salmonellą nie należy podawać jaj w postaci surowej. Jaj przechowywanych w lodówce nie myjemy, natomiast przed użyciem trzeba je dokładnie umyć ciepłą wodą.

Eliminacja lub opóźnione wprowadzanie potencjalnie alergizujących pokarmów, takich jak np. jajka czy ryby, nie wpływa na zmniejszenie częstości występowania alergii zarówno u dzieci zdrowych, jak i z rodzin obciążonych ryzykiem choroby alergicznej.



Warzywa i owoce

Warzywa są ważnym źródłem wielu witamin (np. witaminy C, β -karotenu, witamin z grupy B) i składników mineralnych (np. potas, magnez, wapń, mangan, miedź, cynk, molibden, żelazo), węglowodanów – głównie skrobi (ziemniaki, groch, fasola, soczewica, kukurydza) i/lub cukrów (glukozy, fruktozy i sacharozy), a także błonnika. W żywieniu dzieci należy wykorzystywać warzywa świeże, dojrzałe, najlepiej z upraw ekologicznych. Stanowią one podstawę zup, przecierów, jarzynek. Warzywa należy wprowadzać jako pierwsze w postaci przetartej.

Owoce są źródłem witamin (C, β -karotenu), składników mineralnych (potas, miedź, żelazo, cynk, magnez, kobalt, wapń), cukrów prostych (glukozy, fruktozy), dwucukrów (sacharozy), wielocukrów oraz różnych związków organicznych, które wpływają korzystnie na funkcjonowanie organizmu dziecka. Są one źródłem łatwo dostępnej energii, a zawarty w nich błonnik, w tym pektyny, reguluje pracę przewodu pokarmowego.

Tłuszcze spożywcze

Masło, oliwę z oliwek, oleje roślinne można stosować jako dodatek do posiłków uzupełniających u niemowląt.



Napoje

Woda – zapotrzebowanie na wodę u niemowląt wynosi ok. 700 ml/dobę w pierwszym i ok. 800 ml/dobę w drugim półroczu pierwszego roku życia. Do 6. miesiąca życia pokarm matki zapewnia zdrowemu dziecku dostateczną podaż płynów. Dla niemowląt i małych dzieci najlepsza jest woda źródłana lub naturalna woda mineralna niskozmineralizowana, niskosodowa, niskosiarczanowa. O rodzaju wody informuje etykieta. Posiłki dla niemowląt należy przygotowywać na bazie wody dobrej jakości o znanym składzie. Ze względu na ryzyko zanieczyszczenia azotanami i azotynami stosowanie wody studziennej może być niebezpieczne.

Soki – wyłącznie 100% (świeżo wyciskane lub przecierowe, pasteryzowane, z grupy środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego), bez dodatku cukru, mogą być wprowadzane do diety niemowląt karmionych wyłącznie piersią od 7. miesiąca życia, a u dzieci karmionych sztucznie – po ukończeniu 4. miesiąca. W diecie niemowląt nie powinny służyć one zaspokajaniu pragnienia i zastępować wody. Soki należy podawać łyżeczką, a także unikać podawania ich pomiędzy posiłkami oraz w nocy i przed snem. Warto jednak pamiętać, że w żywieniu dzieci



Dobrej jakości woda powinna stanowić główny napój w diecie dzieci w każdym wieku.

nie mają one przewagi nad owocami. Ilość soków wypijana w ciągu dnia nie powinna przekraczać 150 ml. Nadmierne spożycie soków może być przyczyną uszkodzenia szkliwa zębów, wzdęć i bólów brzucha, biegunki, a także może wpływać niekorzystnie na stan odżywienia dziecka, powodując niedożywienie lub nadwagę.

W żywieniu niemowląt nie należy wykorzystywać wymienionych niżej produktów

- **Mleko krowie** – w większości krajów nie zaleca się podawania mleka krowiego jako głównego napoju ani mieszanek przygotowywanych z pełnego mleka w proszku dzieciom przed ukończeniem 1. roku życia. Jednak małe ilości mleka krowiego mogą być dodawane do produktów uzupełniających. Ponieważ mleko krowie zawiera niewielkie ilości żelaza, opóźnione jego wprowadzanie do diety niemowląt chroni przed wystąpieniem niedokrwistości z niedoboru żelaza oraz przed nadmiernym obciążeniem organizmu białkiem, produktami jego przemiany oraz solami mineralnymi.
- **Mleko typu Junior** – ma zastosowanie w żywieniu dzieci dopiero w wieku od 1 do 3 lat.
- **Mleko kozie i owcze** – zawierają wysokie stężenia soli mineralnych, a niskie – kwasu foliowego i witamin (zwłaszcza B12). Ich spożywanie zwiększa ryzyko wystąpienia niedokrwistości z niedoboru kwasu foliowego i/lub witaminy B12.
- **Sól kuchenna oraz cukier** – wskazane jest unikanie zarówno soli, jak i cukru w diecie dziecka w 1. roku życia ze względu na kształtowanie się nieprawidłowych preferencji żywieniowych, co w konsekwencji może zwiększać ryzyko występowania chorób dietozależnych (nadciśnienie tętnicze, otyłość) w późniejszych latach życia. Należy także unikać podawania dziecku bardzo słonych pokarmów, takich jak solone mięsa, kostki rosółowe, zupy w proszku. Cukier

nie powinien być także dodawany do posiłków uzupełniających, napojów, w tym wody czy herbaty.

- **Miód** – może zawierać przetrwalniki *Clostridium botulinum* (wywołujące botulizm dziecięcy). Z tego powodu nie należy go wprowadzać do diety dziecka przed ukończeniem 12. miesiąca życia, chyba że przetrwalniki zostały inaktywowane za pomocą metod przemysłowych.
- **Dieta wegańska** – niemowlęta nie powinny być karmione według tzw. diety wegańskiej. Niemowlęta i młodsze dzieci pozostające na diecie wegetariańskiej powinny otrzymywać 500 ml mleka na dobę (pokarm naturalny lub mleko modyfikowane i produkty mleczne).

Tylko urozmaicona, prawidłowo zbilansowana dieta gwarantuje dostarczenie wszystkich makro- i mikrośladników oraz umożliwia kształtowanie prawidłowych zwyczajów żywieniowych.



Jak gotować

Posiłki przygotowane dla niemowlęcia muszą być także bezpieczne pod względem mikrobiologicznym. Należy dbać o czystość rąk, sprzętów kuchennych, naczyń i używanych produktów. Ponadto:

- należy dbać o czystość butelek i smoczków;
- do przygotowywania i podawania posiłków używać sprzętu wysokiej jakości, przeznaczonego wyłącznie do tego celu;
- stosować się do zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu mleka i innych produktów przeznaczonych dla niemowląt;
- potrawy po ugotowaniu należy schładzać i przestrzegać czasu oraz temperatury ich przechowywania;
- potrawy przygotowane w domu można przechowywać w lodówce nie dłużej niż dobę, a gotowe przetwory dla niemowląt w słoiczkach i butelkach po otwarciu – do 48 godzin.

36

Jak przygotować mleko modyfikowane

- zawsze zgodnie z zaleceniami producenta;
- przed każdym karmieniem należy przygotować świeżą porcję mleka płynnego z proszku mlecznego połączonego z przegotowaną, lekko ostudzoną wodą;
- nie należy przechowywać gotowego płynnego mleka modyfikowanego w termosach lub podgrzewaczach do butelek (alternatywą może być przechowywanie podgrzanej wody w termosie);
- zawsze należy wylać mleko, które zostało po karmieniu, i nie wykorzystywać go w czasie kolejnych karmień!

Niemowlętom należącym do grupy o podwyższonym ryzyku wystąpienia choroby alergicznej lekarz pediatra zaleca preparaty o zmniejszonej lub znacznie zmniejszonej alergenicności (hydrolizaty białka mleka krowiego).

U niemowląt z alergią na białka mleka krowiego stosowane są hydrolizaty białek mleka krowiego lub preparaty zawierające izolaty białka soi.

Jak sporządzić inne potrawy/posiłki dla dzieci

Zupy

SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
<p>1. Włoszczyzna (marchew, seler, korzeń pietruszki), ew. ziemniaki</p> <p>2. Woda dobrej jakości</p> <p>3. Składnik główny, np: – kasza/platki jęczmienne – krupnik – świeże pomidory/przecier – zupa pomidorowa – ogórki kwaszone – zupa ogórkowa</p> <p>4. Tłuszcz, np: – olej, oliwa z oliwek, – świeże masło, – śmietana</p> <p>5. Przyprawy naturalne, np. zielenina (natka, koperek, szczypiorek), czosnek, sok z cytryny, sok z cytrusów, ew. pieprz (odrobina!)</p> <p>6. Dodatki do zup, np: – jajko – barszcz czerwony/biały – makarony, kluseczki – do zup czystych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warzywa umyj, obierz, oplucz • Pokrój w drobną kostkę/talarki/słupki lub zetrzyj na grubej tarce jarzynowej. • Zagotuj wodę, włóż warzywa, gotuj ok. 20 minut • Dodaj składnik główny, nadający zupie charakterystyczny smak, gotuj jeszcze 10–15 minut. • Pod koniec gotowania dodaj składnik tłuszczowy, zagotuj. • Przypraw do smaku. • Do porcji zupy dodaj przygotowane oddzielnie składniki dodatkowe.

37



Potrawy z mięsa, drobiu, ryb

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



Potrawy z warzyw

SKŁADNIKI	CZYNNOŚCI
JARZYNKI GOTOWANE	
<p>1. Warzywa, np. marchew, ziemniaki, pietruszka (korzeń), buraki, kalarepka, groszek cukrowy, fasolka szparagowa, kapusta biała</p> <p>2. Woda dobrej jakości</p> <p>3. Składnik tłuszczowy, np. olej/oliwa z oliwek, świeże masło lub inne dodatki, np. sok z owoców, jogurt naturalny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warzywa umyj, obierz/oczyść, oplucz. Pokrój w kostkę, talarki, słupki itp. • Zagotuj małą ilość wody, włóż warzywa, gotuj ok. 20 minut na małym ogniu. Następnie odcedź. Dodaj składnik tłuszczowy do jarzynki lub salátky przygotowanej z gotowanych warzyw. <i>Uwaga: brokuły gotuje się ok. 8-10 minut.</i>
SURÓWKI	
<p>1. Świeże warzywa – kapusta biała, pekińska, sałata, pomidor, ogórek, papryka, marchew, dodatek owoców</p> <p>2. Składnik tłuszczowy, np. olej/oliwa z oliwek lub inne dodatki, np. sok z owoców, jogurt naturalny, naturalne galaretki owocowe (z porzeczek, malin, jablek itp.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą, usuń niejadalne części, nasiona, skórki itp. • Pokrój na drobne cząstki, poszatkuj lub zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej. • 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
<p>1. Owoce miękkie, np. truskawki, maliny, porzeczki, jagody</p>	<ul style="list-style-type: none"> Owoce przebierz, opłucz dokładnie pod bieżącą zimną wodą, usuń części zielone. Owoce umyj, przekrój 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. 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.
<p>2. Owoce pestkowe, np. jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie</p>	
<p>3. Woda dobrej jakości</p>	



Postępowanie żywieniowe u niemowląt wymagających diety eliminacyjnej powinien ustalić lekarz opiekujący się dzieckiem.

Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w 1. roku życia

Alergia na pokarmy

- Alergia na pokarmy jest definiowana jako powtarzalna, niepożądana reakcja kliniczna spowodowana specyficzną odpowiedzią immunologiczną organizmu na składnik/składniki danego pokarmu.



- Ponad 90% reakcji alergicznych u dzieci jest wywołanych przez kilka pokarmów. Najczęściej uczulającymi pokarmami są: mleko krowie (1–5%), jajo kurze, pszenica, soja, orzeszki ziemne, ryby i skorupiaki.
- Objawy alergii u dzieci mogą dotyczyć prawie każdego narządu, jednak u niemowląt najczęściej są to objawy ze strony przewodu pokarmowego (wymioty, biegunka, wzdęcie brzucha), układu oddechowego (nawrotowe zakażenia), skóry (atopowe zapalenie) czy też zahamowanie przyrostu masy, a następnie wysokości ciała.
- Objawy alergii na pokarmy mogą wystąpić bezpośrednio po ich spożyciu lub w ciągu kilku godzin do kilku tygodni po wprowadzeniu nowego pokarmu.
- Podstawę leczenia alergii na pokarmy stanowi tzw. dieta eliminacyjna polegająca na czasowym lub stałym wyeliminowaniu z diety dziecka szkodliwego składnika/składników pokarmowych z jednoczesnym wprowadzeniem na jego/ich miejsce składnika/składników zastępczych o równoważnych wartościach odżywczych.

42

Refluks żołądkowo-przelykowy

Refluks żołądkowo-przelykowy to samoistne przemieszczanie się treści żołądkowej do przelyku, a niejednokrotnie także do jamy ustnej. Jego przyczyną jest niedojrzałość połączenia żołądkowo-przelykowego. U niemowląt najczęściej jest to refluks fizjologiczny, czyli taki, który nie powoduje objawów chorobowych i ustępuje wraz z wiekiem. Jego objawami są ulewania, czasem wymioty występujące u prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia.

Kolka niemowlęca

Kolka niemowlęca charakteryzuje się napadowym bólem brzucha połączonym z silnym płaczem niemowlęcia, które nie daje się ukoić, z podkurczaniem nóżek, często z wzdęciem brzucha i zwiększoną ilością gazów jelitowych. Dolegliwości o różnym nasileniu pojawiają się między 3. dniem a 3. tygodniem życia i występują zwykle w godzinach wieczornych. Kolka niemowlęca najczęściej ma charakter łagodny i ustępuje samoistnie w 3.–4. miesiącu życia. Nie udało się powiązać występowania kolki z jednym czynnikiem przyczynowym. Na jej występowanie może mieć wpływ:

- nieodpowiednia technika karmienia niemowlęcia;
- niedojrzałość przewodu pokarmowego, nadmierna ilość gazów jelitowych;

- fizjologiczna niedojrzałość układu nerwowego;
- nadwrażliwość na białka mleka krowiego lub inne składniki pokarmowe;
- stany lękowe matki, stres w rodzinie.

Najczęstsze błędy obserwowane w żywieniu dzieci w 1. roku życia

Z badań dotyczących żywienia niemowląt wynika, że:

- u znacznego odsetka dzieci w żywieniu stwierdza się zbyt wczesne wprowadzanie żywności uzupełniającej;
- wartość energetyczna żywności uzupełniającej bardzo często jest wyższa od zaleceń;
- z posiłków dzieci eliminowane jest mięso i dodatek tłuszczu;
- dzieci zbyt szybko przestawiane są na posiłki stołu rodzinnego;
- częstym problemem jest również brak umiejętności praktycznych związanych np. z przygotowywaniem posiłków dla dzieci;
- trudne dla rodziców jest ustalenie odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka.

Zasady niezbędnej suplementacji witaminą K, witaminą D i DHA powinien ustalić lekarz opiekujący się dzieckiem.

43



Aktywność ruchowa dziecka

– naturalną potrzebą

Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku niemowlęcym

Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym, czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Bodźce te, docierając do mózgu, stymulują wszystkie jego obszary i w ten sposób wpływają na emocje, inteligencję, zmysły. Z aktywnością ruchową nierozdzielnie związany jest także rozwój psychiczny dziecka. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje uwagę i pamięć, rozwija się też jego samodzielność.

Umiejętności motoryczne

UMIĘJĘTNOŚCI MOTORYCZNE	ZAKRES WIEKU
W pozycji na brzuchu unosi głowę	1.–3. miesiąc
W pozycji na brzuchu wspiera się na ramionach i unosi głowę	2.–4. miesiąc
Sięga po przedmioty i chwyta je	3.–5. miesiąc
Samodzielnie przewraca się z pleców na brzuszek i na odwrot, trzyma przedmiot np. klocek w każdej ręce	4.–8. miesiąc
Pelza okrężnie i do tyłu	5.–9. miesiąc
Siedzi pewnie bez podparcia, pelza do przodu	6.–10. miesiąc
Raczkuje, przekłada zabawki z jednej ręki do drugiej	7.–11. miesiąc
Samo stoi, chodzi bokiem, trzymając się poręczy, chodzi trzymane za jedną rękę	9.–14. miesiąc
Chodzi samodzielnie	9.–16. miesiąc





Potrzeby niemowląt

- Niemowlęta od pierwszych miesięcy życia potrzebują możliwości swobodnego wykonywania ruchu. Istotne jest więc zapewnienie odpowiednich warunków dostosowanych do wieku dziecka. W czasie czuwania niemowlę powinno przebywać w bezpiecznym, nadzorowanym przez rodzica czy opiekuna miejscu, które nie ogranicza jego ruchów, np. w wydzielonej bezpiecznej części pokoju, gdzie rozłożony jest dywan, gruby koc, mata stymulacyjna lub duży kojec. W miejscu tym powinny się znajdować 2–3 zabawki (zmieniane co kilka dni), o różnym kształcie, fakturze, kolorze, bezpieczne i dostosowane do wieku dziecka. W wypadku starszych niemowląt warto także co jakiś czas zmienić lokalizację tego miejsca, np. przenieść je do innego pomieszczenia lub w inny fragment pokoju, z którego rozpościera się całkiem nowy widok. Należy pamiętać o częstym sprzątaniu, odkurzaniu podłogi i dywanu, myciu znajdujących się tam przedmiotów.
- Dobrą okazją do aktywności ruchowej niemowlęcia jest codzienna kąpiel (oczywiście pod ścisłym nadzorem dorosłej osoby), podczas której dziecko energicznie przebiera rączkami i nóżkami, chwytając pływającą zabawkę itp.
- Proste, powtarzalne ćwiczenia (np. układanie na brzuchu, ćwiczenia obrotów na boki, ćwiczenia w wodzie w czasie kąpieli) wykonywane z rodzicami czy opiekunami zwiększają siłę mięśni, kształtują prawidłowe ich napięcie, koordynację ruchową, kształtują prawidłowy rozwój psychoruchowy. Istotną rolę w kształtowaniu prawidłowej aktywności ruchowej ma ruch na świeżym powietrzu.
- Spacerowanie:
 - Spacer na świeżym powietrzu jest niezwykle ważny dla niemowlęcia i powinien stać się stałym elementem każdego dnia, niezależnie od pogody.
 - Nie warto zwlekać z pierwszym spacerem. Gdy jest ciepło (temperatura na powietrzu około 20°C lub wyższa i nie ma wiatru), można wyjść na spacer już z kilkudniowym noworodkiem. Gdy jest znacznie chłodniej, pierwszy spacer powinien być poprzedzony werandowaniem. Po kilku dniach werandowania można wybrać się na pierwszy prawdziwy spacer.

Podczas ćwiczeń należy pamiętać, aby sprawiały one dziecku przyjemność i wywoływały radość. Najlepiej przeprowadzać te zajęcia regularnie, przed planowaną drzemką.

- **Czas trwania spacerów zależy w dużym stopniu od warunków atmosferycznych.** Od nich zależy także ubiór dziecka podczas spaceru.
- Nie należy zapominać także o **bezpieczeństwie** dziecka, w tym unikaniu zatłoczonych miejsc.

Rady dla rodziców

Niemowlęta powinny być zachęcane, aby były aktywne fizycznie od urodzenia. Rodzice, znając etapy rozwoju ruchowego niemowląt, mogą świadomie je stymulować poprzez odpowiednie noszenie, układanie dziecka czy wykonywanie prostych, powtarzalnych ćwiczeń.

Dzieci w wieku 0–3 miesiące

- **Noszenie w różnych pozycjach**
Noworodki i niemowlęta należy od urodzenia nosić na rękach w różnych pozycjach (np. leżącej, półleżącej), pamiętając o podtrzymywaniu główki. Istotne jest noszenie dziecka raz na prawym, raz na lewym ramieniu. Takie postępowanie nie utrwała asymetrii ciała u niemowlęcia. Należy pamiętać, aby małego niemowlęcia nie nosić zbyt długo w pozycji pionowej! Dziecko w tym wieku można nosić w chuście (oczywiście nie cały dzień). Najlepiej układać w chuście w pozycji półleżącej, przodem do rodzica, pamiętając, aby głowa nie była niżej niż reszta ciała oraz nie była przygięta nadmiernie do klatki piersiowej, a usta i nos nie były całkowicie przykryte.
- **Układanie na brzuchu**
Dziecko należy układać na dosyć twardym podłożu (np. materac w łóżeczku, koc na dywanie, mata edukacyjna), kilkakrotnie w ciągu dnia, nie wcześniej niż pół godziny po jedzeniu. W wypadku młodszych



niemowląt czas ten powinien wynosić kilka minut i być stopniowo wydłużany. Warto zainteresować dziecko, pokazując mu kolorową zabawkę, albo też położyć się naprzeciw na brzuchu i „porozmawiać”. Można także położyć w pozycji na brzuchu dziecko na klatce piersiowej osoby dorosłej lub też nosić je w tej pozycji na przedramieniu.

Dzieci w wieku 4–6 miesięcy

- Nadal ważne jest układanie dziecka w pozycji na brzuchu, podobnie jak w wypadku młodszych niemowląt. Ponieważ niemowlęta w tym okresie nabywają nową umiejętność – obrót z brzucha na plecy i odwrotnie – ćwiczenia polegające na turlaniu z boku na bok pomogą dziecku opanować samodzielnie obroty. Należy pamiętać, aby te ćwiczenia wykonywane były delikatnie, powoli, tak aby nie wystraszyć dziecka. Można także zachęcać je do wykonania obrotu, pokazując mu interesująca zabawkę.

Dzieci w wieku 7–9 miesięcy

- W okresie tym ruchy dziecka stają się coraz bardziej skoordynowane. Niemowlę leżące na brzuchu odpycha się od podłoża i tak rozpoczyna się pełzanie. Nieco później dźwiga się do pozycji czworacznej i buja do przodu i do tyłu. Zaczyna raczkować. Należy zachęcać dziecko do tego typu działań, układając przed nim atrakcyjne przedmioty na tyle daleko, aby musiało się do nich przemieścić. Można także przygotować mały tor przeszkód, rozkładając poduszki w kilku rozmiarach czy też przedmioty wykonane z różnych materiałów, np. dywanik, kocyk, zachęcając dziecko, aby się przez nie przeczłowiwało.
- Należy także zachęcać do chwytania i przekładania różnych przedmiotów, zwraca uwagę, aby chwyciło także tą ręką, która nie jest jego dominującą, układać przed nim różne ciekawe zabawki.

Dzieci w wieku 10–12 miesięcy

- W okresie tym dziecko nabywa wielu nowych umiejętności: wstaje, trzymając się podpory, stawia pierwsze kroki, doskonali także raczkowanie. Sprawiają one, że zakres nowych aktywności z rodzicami i opiekunami bardzo się poszerza: od wspólnego turlania piłką, chodzenia za rączką, do pierwszego samodzielnego spaceru. Okres ten wymaga od rodziców i opiekunów bacznej uwagi, przede wszystkim ze względu na bezpieczeństwo dziecka!

- Należy mieć na uwadze, aby ubiór dziecka był wygodny, nie krępował jego ruchów. Bardzo ważne jest obuwie. Gdy dziecko zaczyna chodzić, należy używać bucików miękkich, tylko z naturalnych materiałów, takich jak skóra czy tkanina bawełniana z elastyczną podeszwą antypoślizgową i zapięciem niekrępującym stópki. Obuwie powinno pozwolić na swobodę ruchu, a ponadto mieć odpowiednią wentylację, co pozwala skórze oddychać. Jeśli pozwalają na to warunki, w domu dziecko powinno chodzić boso.

Czas, który niemowlę spędza w foteliku samochodowym, przypięte pasami w wózku itp., należy ograniczyć do minimum. Długotrwałe unieruchomienie dziecka w wymienionych sprzętach hamuje jego naturalną potrzebę ruchu, zaburza prawidłowy rozwój.



Żywność i aktywność fizyczna dzieci w okresie poniemowlęcym

Żywność i aktywność fizyczna dzieci w okresie poniemowlęcym

Żywność dzieci w okresie poniemowlęcym – wzorce, potrzeby, trudności* 54

Halina Weker, Marta Barańska, Małgorzata Strucińska

Wprowadzenie 55

- Jakie są umiejętności dziecka w wieku 2–3 lata – charakterystyczne cechy rozwoju psychomotorycznego 55
- Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka 56
- Karmienie piersią – wciąż ważne 56

Podstawy żywienia 57

- Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym 57
- Modelowy talerz żywieniowy – jak planować posiłki dla dziecka 58
- Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dzieci 62
- Jaka powinna być wielkość porcji różnych produktów w diecie małego dziecka 69
- Ile posiłków i jakich powinno otrzymać dziecko w ciągu dnia 72
- Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka 72
- Zasady sporządzania posiłków dla dzieci 74

Wskazówki praktyczne 75

- Jak karmić małe dziecko 75
- Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci 75
- Dziecko z problemem nadmiaru lub niedoboru masy ciała – jak postępować 76
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy 77

Aktywność ruchowa dziecka – czas wspólnej zabawy 96

Maria Jodkowska, Anna Oblacińska, Marta Barańska

Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku poniemowlęcym (1–3 lata) 97

Umiejętności motoryczne 97

Potrzeby 98

Rola zabawy w rozwoju aktywności ruchowej 98

Rady dla rodziców 101



* Skrócona i uaktualniona wersja poradnika dotyczącego żywienia dzieci w wieku 13–36 miesięcy życia (Instytut Matki i Dziecka, 2012).

Żywnienie dzieci w okresie poniemowlęcym

– wzorce, potrzeby, trudności



Wprowadzenie

Jakie są umiejętności dziecka w wieku 2-3 lata - charakterystyczne cechy rozwoju psychomotorycznego

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

Przeciętne dziecko w okresie poniemowlęcym:

- osiąga sprawność chodzenia i konsekwentnie ją doskonali;
- manipuluje różnymi przedmiotami, sprawdza ich właściwości;
- potrafi się bawić, chętnie inicjuje zabawę i szuka partnera do różnych aktywności;
- wykazuje potrzebę samodzielnej aktywności, np. przy jedzeniu, ubieraniu się;
- ma dużą potrzebę poznawczą, jest ciekawe otaczającego go świata;
- potrafi się komunikować z otoczeniem za pomocą słów lub prostych zdań i stale poszerza zakres słownictwa oraz umiejętność swobodnego mówienia;
- lubi naśladować dorosłych, obserwuje ich zachowania i chętnie odwzorowuje;
- jest zmienne emocjonalnie, skłonność do śmiechu i płaczu występuje naprzemiennie;
- przejawia zachowania charakterystyczne dla naturalnego w tym okresie rozwojowym etapu przekory i negatywizmu.

Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka

Okres pomiędzy 2. a 3. rokiem życia dziecka jest krytyczny pod względem rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych. 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.

Odczucia dziecka związane z rozpoznaniem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonuje się automatycznie. Zdarza się, że np. dwulatek odrzuca proponowaną potrawę z uwagi na „inne” niż dotychczas doznania smakowe – złości się i wypłukuje jedzenie. Część matek w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. **Tymczasem najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe osvajanie dziecka z nowym smakiem oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki.** Pozytywny efekt widoczny jest po kilkunastu próbach – dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją.

Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi już dobrze porozumiewać się z otoczeniem, radzi sobie także w prostej samoobsłudze oraz w próbach samodzielnego jedzenia. Zdaje sobie także sprawę, że płacz i krzyk są skutecznym sposobem na osiągnięcie swojego celu, jakim jest np. uzyskanie od rodzica ulubionej przekąski, deseru, słodkiego napoju. Dlatego czasem pożądane są zmiany w tym, czego dziecko się nauczyło, ponieważ **wzory postaw i zachowań 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 i praktyk rodzicielskich związanych z żywieniem dziecka istotna jest 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.

56

Karmienie piersią – wciąż ważne

Dziecko powinno być karmione piersią co najmniej do około 12. miesiąca życia. Karmienie piersią może być kontynuowane w 2. i 3. 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



Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym

W żywieniu dzieci zwrócić należy szczególną uwagę 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 zapewnia równomierną podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym.

Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4–5 posiłków: 3 większe i 1–2 mniejsze. Dzieci młodsze w 2. roku życia niekiedy wymagają większej liczby mniejszych objętościowo posiłków. Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinna być zbliżona do norm żywieniowych.

Według obowiązujących aktualnie norm 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 1 kg masy ciała wynosi około 83 kcal.**
- Minimalna ilość **białka** nie powinna być niższa niż 1 g na 1 kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal).
- **Tłuszcze** powinny dostarczać 30–40% całkowitej energii tak, aby pokrywać wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 55–60%. Należy ograniczać cukry dodane (poniżej 10% energii). W żywieniu dzieci zaleca się te produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych.

57

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi dieta dziecka powinna być indywidualizowana, dostosowana do jego potrzeb i apetytu.



- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13–36 miesięcy na **wapń** wynosi 700 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) na dzień.
- **Woda** dobrej jakości powinna być zalecana jako główne źródło płynów. Dzieci nie powinny pić słodkich i gazowanych napojów.

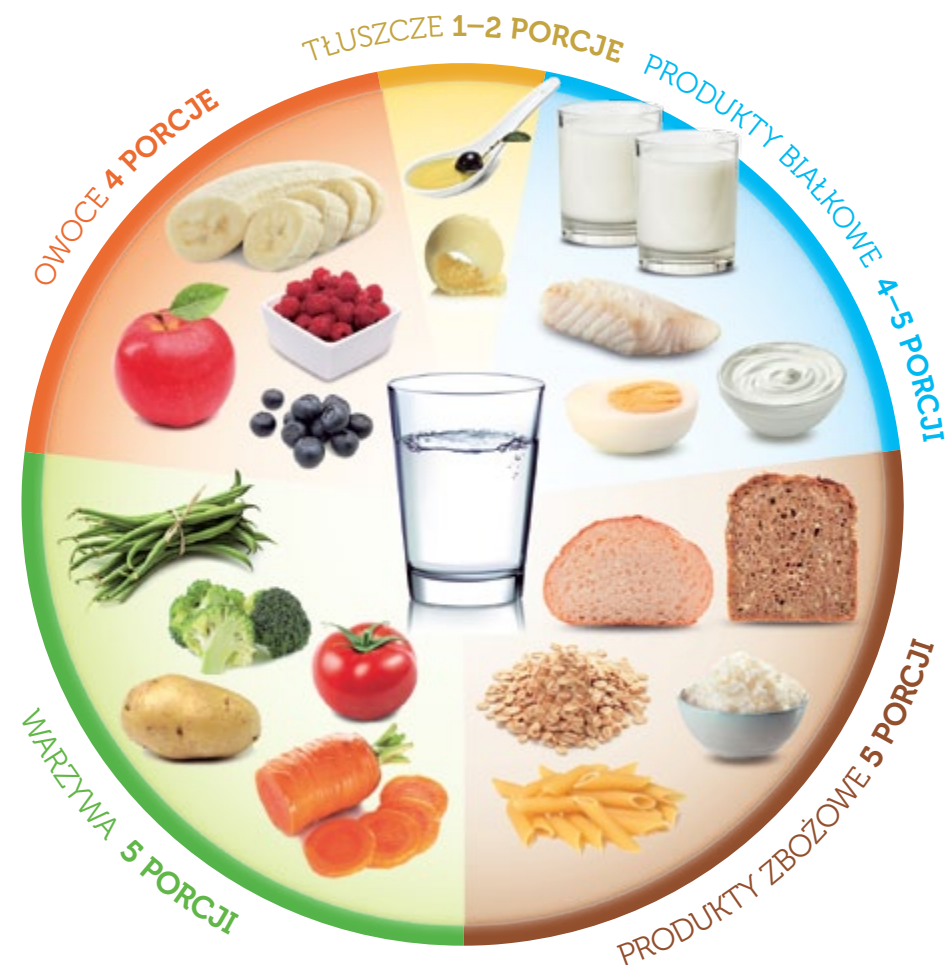
Modelowy talerz żywieniowy – jak planować posiłki dla dziecka

- Zdrowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich optymalny wzrost, rozwój i zdrowie. Pod pojęciem zdrowej 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 i wapnia – 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.

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



Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka (1 000 kcal)



Przykładowe asortymenty produktów

zalecanych w żywieniu dzieci

w wieku 13–36 miesięcy



Grupy produktów

Produkty białkowe 4 – 5 porcji	Nabiał Chude mięso, ryby, drób, wędliny
Produkty zbożowe 5 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż Ryż, kasze, płatki Makarony, pieczywo białe, kluski
Warzywa 5 porcji	Czerwone Białe Żółto-pomarańczowe Zielone
Owoce 4 porcje	Fioletowo-purpurowe Czerwone Żółto-pomarańczowe i białe
Tłuszcze 1–2 porcje	Tłuszcze roślinne Tłuszcze zwierzęce

Przykładowy asortyment produktów polecany w żywieniu dzieci

Mleko, mleko modyfikowane, jogurt naturalny, kefir, ser żółty, ser biały, jaja
Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby

Bulka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham
Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jagłana
Makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe

Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan
Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki
Dyń, 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 bezerukowy
Masło





Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dzieci

Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej liczbie porcji:

- produkty białkowe:
 - mleko i przetwory mleczne – 3 porcje;
 - mięso, drób, ryby, jaja – 1–2 porcje;
- przetwory zbożowe – 5 porcji;
- warzywa – 5 porcji;
- owoce – 4 porcje;
- tłuszcze – 1–2 porcje.



Produkty białkowe



Mleko i przetwory mleczne

Mleko 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, niektóre witaminy z grupy B. Jogurty, kefiry ze względu na obniżoną ilość laktozy – cukru mlecznego – i obecność bakterii kwasu mlekowego są lepiej tolerowane przez niektóre dzieci niż mleko płynne spożywcze. Mleko, jogurt, kefir mogą być wykorzystywane nie tylko jako napoje, ale także jako dodatek do sosów, zup, deserów. Zwłaszcza jogurt jest chętnie jedzony przez dzieci ze względu na aksamitny smak i łagodny, orzeźwiający aromat. W żywieniu dzieci polecany jest jogurt naturalny z dodatkiem miodu, świeżych owoców, można go także wykorzystywać do przygotowywania lekkich sosów, zup. Należy unikać dosładzanych jogurtów oraz serków.

Mięso, drób, ryby, jaja

Mięso w diecie dzieci jest ważnym źródłem 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.

Ze względu na zróżnicowany skład, niestabilne receptury, dużą liczbę substancji dodatkowych, dzieciom, a zwłaszcza tym, które są na diecie bezglutenowej lub bezmlecznej, nie należy podawać przetworów mięsnych o nieznanym recepturach. Dlatego 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.

Jaja są „koncentratem” składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, biopierwiastków, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, selenu, molibdenu, manganu, chromu. Skrobia powinna być podstawowym

węglowodanem w żywieniu dzieci. Jest ona dobrze trawiona, ale jej nadmiar w diecie może obciążać przewód pokarmowy. Skrobia ryżowa jest najlepiej trawiona i wchłaniana, dlatego wprowadza się ją najwcześniej w formie kleiku/kaszki. Ryż jest produktem bezglutenowym. Pod nazwą błonnik kryje się wiele węglowodanów wchodzących w skład tkanki roślinnej. Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, florę jelitową, absorbuje różne substancje organiczne i wzmacnia ich wydalanie. Dieta dziecka powinna być bogatobłonnikowa. Dlatego w żywieniu dzieci poleca się urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, jasne i ciemne, różne kasze – grube i drobne.

Ze względu na dodatek do pieczywa (np. chłka, bułki, rogałe maślane) tłuszczu cukierniczego zawierającego niekorzystne izomery trans, należy unikać w diecie dzieci nadmiaru tych produktów.

Warzywa

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu dzieci. Warzywa są ważnym źródłem węglowodanów – głównie skrobi (ziemniaki, groch, fasola, soczewica, kukurydza) oraz cukrów prostych – glukozy, fruktozy i dwucukru – sacharozy, składników mineralnych – potasu, magnezu, wapnia, manganu, miedzi, cynku, molibdenu, żelaza i witamin – C, β -karotenu, witamin z grupy B (np. warzywa zielone – krótko gotowany szpinak, zielony groszek, zielona fasolka zawierają znaczne ilości kwasu foliowego, ziemniaki – wit. B1 i B6). Ciemnozielone warzywa liściaste – jarmuż, brokuły – mogą być źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – E i K. Warzywa są także cennym źródłem błonnika. Rośliny strączkowe – fasola, groch, soja, soczewica – zawierają znaczne ilości białka roślinnego. Warzywa bogate w witaminę C to różne odmiany kapusty, pomidory, papryka, natomiast warzywa bogate w β -karoten to marchew, dynia, szpinak, sałata zielona, zielony groszek, fasolka szparagowa. Warzywa korzeniowe (buraki, pietruszka, ziemniaki, seler), cebulowe (pory, cebula), strączkowe (groch, fasola), a także kabaczki, cukinia, ogórki zawierają mniej witamin.

Warzywa stanowią podstawę zup, papek jarzynowych, są ważnym dodatkiem do drugich dań w postaci jarzynek, surówek, a także sałatek. W kuchni dziecka należy wykorzystywać do przygotowania potraw przede wszystkim świeże sezonowe warzywa. Z mrożonek i różnych przetworów korzystamy w okresie zimy i wczesnej wiosny. Potrawy z warzyw mają łagodny smak i zapach, co ma duże znaczenie w żywieniu najmłodszych dzieci.

Odpowiedni smak i zapach soków, zup, przecierów oraz innych potraw warzywnych i warzywno-mięsnych przeznaczonych dla najmłodszych dzieci uzyskuje się poprzez łączenie różnych gatunków warzyw i owoców.

Potrawy dla dzieci w 2. roku życia można uatrakcyjnić dodatkiem świeżych liści warzyw, zawsze w niewielkiej ilości. Zielona pietruszka zawiera dużo cennej witaminy C, dlatego powinna być wykorzystywana jako dodatek do zup, sosów, surówek. Do dań rybnych doskonale pasuje świeży koper, bazylia, szczypiorek. Świeży drobno pokrojony koperek wykorzystać można do warzyw kapustnych, zup, potraw z ziemniaków, a także do dań i past rybnych. Liście bazylii można dodać do pomidorów, omletów, serów i ryb. Szczypiorek podkreśla smak sałatek warzywnych, zup, omletów, kanapek, białego sera. Liście świeżej mięty można okazjnie dodać do napojów, deserów, sałatek owocowych i lodów.

Owoce

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

Witaminy występujące w owocach to przede wszystkim witamina C i prowitamina A, czyli β -karoten, związki o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.



Składniki mineralne zawarte w owocach – potas, miedź, żelazo, cynk, magnez, kobalt, wapń – wchodzi w skład wielu komórek i tkanek (kości, zęby, płyny ustrojowe, hemoglobina, enzymy) oraz wpływają na wiele przemian zachodzących w organizmie. Kwasy organiczne – cytrynowy, winowy, jabłkowy – decydują o smaku owoców. Naturalne substancje aromatyczne oraz barwniki roślinne – karotenoidy, chlorofil, antocyjany i flawonoidy – uatrakcyjnają smak, zapach, barwę i wygląd owoców. U dzieci z alergią owoce takie jak truskawki, poziomki, owoce cytrusowe i południowe, a niekiedy nawet maliny podajemy ostrożnie dopiero po 1. roku życia. Większość owoców zalicza się do produktów ubogoenergetycznych, co może mieć znaczenie w planowaniu diety dzieci z nadwagą. Z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia poleca się spożywanie świeżych owoców.

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 β -karotenu – prowitaminy A. Oprócz marchwi znaczne ilości β -karotenu zawierają także dynia, morele, pomidory, brzoskwinie. Najcenniejsze odżywczo są soki przygotowywane bezpośrednio do spożycia ze świeżych dojrzałych owoców i warzyw. W żywieniu dzieci polecane są soki typu przecierowego – przygotowywane z miąższu warzyw i owoców. Soki te zawierają znacznie więcej składników odżywczych niż soki klarowne lub naturalnie mętne. Oprócz witamin i składników mineralnych są one źródłem błonnika i pektyn, które biorą udział w regulacji gospodarki wodnej, usuwają niekorzystne dla zdrowia związki (np. metale szkodliwe), poprawiają pracę przewodu pokarmowego.

Soki, podobnie jak warzywa i owoce, z których są otrzymywane, dostarczają organizmowi, oprócz witaminy C i β -karotenu, także składniki mineralne (głównie potas, magnez), błonnik, w tym pektyny (soki przecierowe) oraz wiele innych cennych substancji odżywczych, które są ważne w procesach metabolicznych. Są to np. polifenole, mające właściwości przeciwutleniające, kwasy organiczne, naturalne barwniki, aromaty oraz cukry – glukoza, fruktoza i sacharoza.

Chętnie spożywanymi przez dzieci sokami są soki marchwiowe, jabłkowe, z owoców cytrusowych, z czarnej porzeczki, a także wieloowocowe. Soki produkowane



Po spożyciu soków, ale także innych produktów, szczególnie przed snem, należy dokładnie umyć zęby.



z przeznaczeniem dla niemowląt i małych dzieci, zaliczane do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, zawierają w 100 ml nie mniej niż 20 mg witaminy C, którą dodaje się w procesie produkcji. Mimo że soki z owoców i warzyw są źródłem wielu cennych składników pokarmowych, ich nadmiar w żywieniu dzieci nie jest wskazany. 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.

Tłuszcze spożywcze

Pod pojęciem tłuszczu spożywczego w potocznym ujęciu rozumiemy mieszaninę różnych substancji – kwasów tłuszczowych nasyconych i nienasyconych, glicerolu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E), substancji aromatycznych, lecytyny, fosfolipidów, cholesterolu i innych. 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 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 – oraz mięso, drób, ryby, żółtka 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. Polecana jest zwłaszcza oliwa z oliwek, olej sojowy, olej rzepakowy bezerukowy lub niskoerukowy (tj. bez niekorzystnego dla naszego organizmu kwasu erukowego). Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możemy stosować do smażenia. Do przygotowywania potraw na surowo – bez obróbki termicznej – takich jak surówki, sałatki można wykorzystywać także olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany. Uważa się, że w żywieniu dzieci powyżej 1. roku życia ilość tłuszczu powinna pokrywać ok. 30–35% całodziennego zapotrzebowania na energię. 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 funkcję substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in. składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, reguluje gospodarkę cieplną.

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.

U dzieci w wieku 1–3 lata zapotrzebowanie na wodę wynosi ok. 1300 ml na dobę.

W żywieniu małych dzieci szczególne znaczenie ma jakość wody używanej do przygotowywania mleka w proszku, zup, przecierów czy soków. Woda przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci powinna mieć naturalną czystość chemiczną, mikrobiologiczną oraz właściwy skład. Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (<20 mg jonów sodu / 1 l) i niskozmineralizowane (<500 mg rozpuszczonych składników / 1 l). Dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy (<1000 mg / 1 l). Woda może być bardzo dobrym źródłem wielu mikroelementów o wysokiej biodostępności. W okresie letnich upałów woda najlepiej zaspokaja pragnienie. Dzieci zawsze powinny mieć do niej dostęp. Oprócz wody inne ważne dla zdrowia płyny polecane w żywieniu niemowląt i dzieci to mleko i napoje mleczne, soki owocowe i warzywne.

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 polecana jest woda naturalna, źródłana, słabo 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 w zasięgu wzroku dziecka, tak aby mogło ono wskazać, że chce pić.



Jaka powinna być wielkość porcji różnych produktów w diecie małego dziecka

W 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.

Orientacyjna wielkość porcji*

różnych produktów spożywczych zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dzieci w wieku 13–36 miesięcy

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

PRODUKTY BIAŁKOWE **4–5 porcji**

Produkty mleczne **3 porcje**

1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2–3,2 % tłuszczu

1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior

1/2 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 1/2 małej piersi kurczaka

1/2 jajka lub 1 plasterka chudej wędliny

PRODUKTY ZBOŻOWE **5 porcji**

1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego

1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego

1/2 szklanki płatków zbożowych

2–3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu

Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopt



* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw”, IZZ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0”, IZZ.



Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

WARZYWA **5 porcji**

Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy

Warzywa pomarańczowe, np. 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni

Warzywa białe, np. 1 ziemniak, 1/2 szklanki kapusty białej/kwaszonej, 1/2 gotowanej cukinii, kalafiora

Warzywa czerwone, np. 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, buraczek, 1–2 łyżki ugotowanej kapusty czerwonej

Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki brokułów/brukselki, kalarepka

OWOCE **4 porcje**

Owoce żółto-pomarańczowe i białe, np. średnie jabłko lub mała gruszka lub morele (3 sztuki) lub mała brzoskwinia lub 1/2 banana

Owoce fioletowo-purpurowe, np. 1/2 szklanki porzeczek, jagód

Owoce czerwone, np. 1/2 szklanki malin

1/2 szklanki soku ze świeżych owoców

TŁUSZCZE **1–2 porcje**

1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego,

1 łyżeczka masła

Ile i jakich posiłków powinno otrzymać dziecko w ciągu dnia

W żywieniu dziecka bardzo ważna jest regularność spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba.

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

Liczba posiłków spożywanych przez dzieci w ciągu dnia może się okresowo zmieniać, zwłaszcza dotyczy to takich posiłków, jak drugie śniadania czy podwieczorki. Dziecko w wieku 2–3 lata, ze względu na małą pojemność żołądka, powinno otrzymywać ilości potraw zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale o odpowiedniej gęstości energetycznej. Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup, także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

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

Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka

Żywnienie dziecka powinno być:

- **urozmaicone** – pod względem doboru produktów spożywczych;
- **uregulowane** – pod względem częstości spożywania posiłków;
- **umiarkowane** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków/potraw do potrzeb dziecka;
- z **unikaniem** nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty).

W każdym posiłku należy uwzględnić różne asortymenty produktów.

W tabeli przedstawiono zasady łączenia różnych produktów w całodziennym menu dziecka.



Plan diety

Posiłki	Grupy produktów	Liczba porcji	Przykładowy jadłospis
Śniadanie	Produkty białkowe	2 porcje	szklanka mleka 2 łyżeczki twarożku
	Produkty zbożowe	1 porcja	pół bułki z masłem
	Warzywa	1 porcja	mały pomidor bez skórki
	Owoce	1 porcja	cząstki miękkiej gruszki/jablka
Drugie śniadanie	Produkty białkowe	1 porcja	pół szklanki jogurtu naturalnego
	Produkty zbożowe	1 porcja	płatki wielozbożowe dla dzieci
	Warzywa/owoce	1 porcja	pół brzoskwini zmiksowanej
Obiad	Produkty białkowe	1 porcja	mały pulpet drobiowy
	Produkty zbożowe	1 porcja	2–3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
	Warzywa	2 porcje	zupa jarzynowa z dynią i ziemniakiem 2–3 łyżki surówki z marchwi i jabłka
	Owoce	1 porcja	kompot/sok w ilości 1/2 szklanki
Podwieczorek	Produkty zbożowe/białkowe	1 porcja	ciasto drożdżowe
	Warzywa/owoce	1 porcja	1/3 szklanka przetartych malin
Kolacja	Produkty białkowe	1 porcja	szklanka mleka z kakao
	Produkty zbożowe	1 porcja	2–3 łyżki makaronu
	Warzywa/owoce	1 porcja	gotowane warzywa z dodatkiem kilku kropli oleju/oliwy z oliwek

Zasady sporządzania posiłków dla dzieci

- Przestrzegaj zasad higieny związanych z przygotowaniem posiłków/potrav – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego.
- Zwracaj uwagę na odpowiedni dobór produktów/składników do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka.
- Do przygotowywania posiłków/potrav 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/posiłków związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, 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 potraw/posiłków.
- Pamiętaj o odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka.
- Szanuj apetyt dziecka, nie przekarmiaj go.

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



Wskazówki praktyczne



Jak karmić małe dziecko

- Podawaj jedzenie odpowiednie do wieku dziecka.
- Utrzymuj 3–4-godzinne przerwy pomiędzy posiłkami, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków dla dorosłych.
- 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 itp.
- Systematycznie wprowadzaj nowe produkty/potrawy/posiłki.
- Staraj się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiaj go nadmiernie, nie karm podczas oglądania telewizji.

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

Najczęściej obserwowane błędy w żywieniu dzieci to:

- zła organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia – zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4–5), częste pojadanie;
- utrzymywanie karmień nocnych powyżej pierwszego roku życia;
- karmienie butelką ze smoczkiem dziecka powyżej 18.–24. miesiąca życia, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu i próchnicy zębów;
- małe urozmaicenie diety, które może być wynikiem zarówno dziecięcej neofobii¹,

¹ Neofobia – lęk przed nowościami, np. nieznanymi pokarmami, często charakteryzuje stosunek młodszych dzieci do jedzenia.

problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, a także tolerancji i 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 mogą być podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodczyce oraz inne produkty dosładzane sacharozą, co przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia;
- nadmierne używanie soli.

Dziecko z problemem nadmiaru lub niedoboru masy ciała – jak postępować

Sposób żywienia dziecka często wymaga korekty. Zazwyczaj z diety trzeba wykluczyć lub ograniczyć **nadmiar słodczych i innych mało wartościowych produktów**, takich jak deserki, jogurty owocowe bogate w cukier (powyżej 10 g/100 ml) lub batoniki mleczne.

Najczęściej jednak u dzieci z nadwagą obserwuje się błędy żywieniowe związane z **nadmiarem jedzenia. 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 zakupów chipsów, słodkich napojów, batonów i słodczych.**

Należy pamiętać, że w zapobieganiu otyłości istotne jest, i to już od najwcześniejszego okresu życia dziecka, prawidłowe odbieranie przez rodziców sygnałów od dziecka o jego sytości lub głodzie. Nie zawsze płacz dziecka oznacza, że jest ono głodne, może ono w ten sposób sygnalizować inne potrzeby, np. daje do zrozumienia, że ma dość jedzenia lub jest syte. Takiej informacji nie należy lekceważyć.

Nie należy zaburzać tego naturalnego mechanizmu samokontroli jedzenia.

U dzieci z niedoborami masy ciała przyczyna takiego stanu rzeczy powinna być bezwzględnie zdiagnozowana przez lekarza pediatrę. U dzieci z problemami w karmieniu (np. u których występują trudności w rozszerzaniu diety) należy dbać

o urozmaicenie posiłków, przygotowywać małe porcje pożywienia, nie karmić na siłę, nie okazywać niezadowolenia wobec niechęci dziecka, a przede wszystkim wprowadzić urozmaicone formy aktywności ruchowej. Dzieci uaktywnione poprzez zabawę i spacerowanie 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 lub ganień, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona, może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia. Jeśli u dziecka występuje nadmiar masy ciała potwierdzony przez lekarza, a dieta dziecka nie budzi zastrzeżeń, pierwszym krokiem w działaniu powinno być zwiększenie aktywności fizycznej dziecka. Dziecko trzeba zachęcać do aktywności ruchowej, zwłaszcza poprzez spacerowanie, marsze, zajęcia fizyczne, aktywne zabawy i czynnie razem w nich uczestniczyć. **Ważne jest też ograniczanie czasu spędzanego przez dziecko przed telewizorem.**

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy

Przedstawione poniżej jadłospisy dostarczają zgodnie z zaleceniami średnio:

- 1060 kcal (zalecane spożycie – 1000 kcal),
- 37 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 36 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 159 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50-70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 708 mg wapnia (zalecane spożycie 700 mg/dzień),
- 8 mg żelaza (zalecane spożycie 7 mg/dzień),
- 6 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji, zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą lub rodzinnym).



Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Płatki owsiane na mleku z jabłkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) drobne płatki owsiane (20 g – 1 pełna łyżka) jabłko gotowane bez cukru (50 g – 1/2 malej sztuki) 	<p>Mix owocowy z jogurtem:</p> <ul style="list-style-type: none"> banan pokrojony w plasterki (100 g – mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Krupnik jarzynowy z drobną kaszą jęczmienną perłową</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krupnik (220 ml – 1 niepełna szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

78

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pulpet cielęcy z koperkiem, ziemniaki purée, gotowana marchewka z zielonym groszkiem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> pulpet cielęcy (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) + koperk (5 g – 1 łyżeczka) marchewka z groszkiem (50 g – 2 łyżki) + masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) lekko słodki kompot z malin (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Kisiel mleczny z biszkoptem</p> <ul style="list-style-type: none"> kisiel (150 ml – 3/4 szklanki) biszkopt (5 g – 1 sztuka) wanilia – do smaku 	<p>Kaszka wielozbożowa na mleku z rodzynkami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka wielozbożowa (25 g – 3 łyżki) rodzynki namoczone i rozdrobnione (10 g – 2 łyżeczki)

79

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo graham z pieczonym schabem i dodatkiem świeżych warzyw</p> <ul style="list-style-type: none"> kawa zbożowa na mleku 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) bułka grahamka (20 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) schab pieczony (10 g – 1 cienki plasterk) pomidor dojrzały bez skórki (25 g – 2 plasterki) 	<p>Pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> kajzerka (15 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) szczypiorek (1/2 łyżeczki) 	<p>Zupa krem z dyni</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) – dynia + ziemniak jogurt naturalny (12 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron z mięsem drobiowym i warzywami, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron razowy świderki (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) mielone mięso z piersi z kurczaka (25 g – wielkość orzecha włoskiego) cukinia, marchew, cebula (20 g – 1 łyżka) przecier pomidorowy (15 g – 1 łyżka) olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot śliwkowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Salatka owocowa</p> <ul style="list-style-type: none"> arbuz (100 g – 1 mały trójkąt) dojrzała miękka gruszka (100 g – 1 mała sztuka) sok ze świeżej pomarańczy (12 g – 1 łyżka) 	<p>Płatki pszenne na mleku z jabłkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) drobne płatki pszenne (20 g – 1 pełna łyżka) jabłko (50 g – 1/2 malej sztuki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kasza manna na mleku z cynamonem <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kasza manna (25 g – 2 łyżki) cynamon – do smaku 	Owoce z jogurtem i rodzynkami <ul style="list-style-type: none"> morele (100 g – 2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) rodzynki namoczone i rozdrobnione (10 g – 2 łyżeczki) 	Zupa pomidorowa z przetartych pomidorów z drobnym makaronem <ul style="list-style-type: none"> zupa pomidorowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) makaron gwiazdki (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) koperek – 1/2 łyżeczki

80

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kuskus z pieczonym lososiem i szpinakiem, kompot <ul style="list-style-type: none"> kasza kuskus (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) pieczony losoś (do 30–35 g) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) szpinak duszony (20 g – 1 łyżeczka) śmietana 18% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka) czosnek świeży – do smaku lekko słodki kompot z porzeczek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Ciasto z owocami <ul style="list-style-type: none"> ciasto biszkoptowe z jabłkami (50 g – 1 mała porcja) 	Omlet z marchewką, kefir <ul style="list-style-type: none"> omlet z jaja (50 g – 1 mała sztuka) marchewka surowa starta dodana do ciasta omeletowego (25 g – 1 łyżka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) kefir (150 ml – 1 filiżanka)

81

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Zupa mleczna z domowymi lanymi kluskami <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) lane kluski (35 g – 1 łyżka) 	Kefir z biszkoptem <ul style="list-style-type: none"> kefir 1,5% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka) biszkopt (5 g – 1 sztuka) 	Zupa krem z brokułów <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) brokuły + ziemniak oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kasza drobna mazurska z indykiem i przecierem ze świeżych pomidorów, surówka z marchewki i jabłka, kompot <ul style="list-style-type: none"> kasza mazurska (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) mięso z indyka gotowane (30–35 g – 1–2 łyżki) przecier pomidorowy (15 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki) marchewka (25 g – 1 łyżka) + jabłko (20 g – 1 łyżka) + sok z cytryny (3 g – 1/2 łyżeczki) oliwa z oliwek (3 g – 1/2 łyżeczki) lekko słodki kompot z czereśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Świeże owoce <ul style="list-style-type: none"> kiwi (75 g – 1 sztuka) brzoskwinia (100 g – 1 średnia sztuka) 	Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową, mleko <ul style="list-style-type: none"> ryż po ugotowaniu (30–40 g – 2 łyżki) jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki) jogurt naturalny (40 g – 2 łyżki) cynamon, wanilia – do smaku mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kanapka z serem żółtym i pomidorem, kakao na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo żytnie (20 g – 1/2 kromki) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • ser żółty (10 g – 1 cienki plasterek) • pomidor (25 g – 2 plasterki) • mleko krowie 2%–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Jogurt naturalny z jagodami</p> <ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) • jagody (40 g – 2 pełne łyżki) • wanilia – do smaku 	<p>Delikatny rosół z makaronem i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) • makaron (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki)

82

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kopytka z gotowanym schabem w warzywach, buraczki, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopytka (50 g – 5–6 małych sztuk) • schab gotowany (do 30–35 g – 1 plaster) • włoszczyzna (po ugotowaniu 15 g – 1 łyżka) • buraki (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • lekko słodki kompot z owoców leśnych (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Placuszek z cukinii i marchewki z jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • placek (50 g – 1 mała sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Płatki jęczmienne na mleku z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) • płatki jęczmienne (20 g – 2 łyżki) • miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) <p><i>Wskazówka: miód dodawaj do ciepłego, a nie gorącego posiłku.</i></p>

83

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kaszka mleczno-ryżowa z przecierem ze świeżych malin</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaszka mleczno-ryżowa (60 g – 5–6 łyżek) • maliny świeże (35 g – 2 łyżki) 	<p>Ciasto</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciasto z cukinii (własny wypiek) (35 g – mały kawałek) 	<p>Zupa krem z zielonego groszku</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa krem – zielony groszek + ziemniak (220 ml – 1 niepełna szklanka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pulpet z dorsza z ryżem i surówką z białej rzodkwi, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> • pulpet z dorsza (do 30–35 g) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • przecier pomidorowy ze świeżych pomidorów (15 g – 1 łyżka) • ryż (po ugotowaniu 30 g – 1–2 łyżki) • biała rzodkiew z jogurtem naturalnym (10 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z gruszek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Pieczone jabłko z konfiturą śliwkową i jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczone jabłko (50 g – 1/2 sztuki) • konfitura śliwkowa (5 g – 1/2 łyżeczki) • jogurt naturalny (40 g – 2 łyżki) 	<p>Mleko, buleczka z masłem, twarożek z truskawkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) • bułka maślana (15 g – 1 kromka) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • twarożek (20 g – 1 łyżka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • truskawki (20 g – 2–3 sztuki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Mleko, pieczywo pszenno-żytnie z jajecznicą <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) pieczywo pszenno-żytnie (20 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) jajecznica (50 g – 1 sztuka jaja) szczypiorek (1/2 łyżeczki) 	Koktajl mleczno-owocowy <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) brzoskwinia (100 g – 1 średnia sztuka) 	Barszcz z buraków z ziemniakami i jogurtem <ul style="list-style-type: none"> barszcz (220 ml – 1 niepełna szklanka) + fasolka szparagowa (20 g – 1 łyżka) + ziemniak (50 g – mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

84

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kluski leniwe z serem, bułką tartą i cynamonem, surówka z marchwi ze śmietanką, kompot <ul style="list-style-type: none"> kluski leniwe (50 g – 1–2 sztuki) bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) cynamon – do smaku surówka z marchwi ze śmietanką 12 % (20 g – 1 łyżka) lekko słodki kompot z wiśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Warzywa na parze z oliwą z oliwek <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (35 g – 1/2 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 (1/2 łyżeczki) 	Kaszka wielozbożowa na mleku z przecierem z malin <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka wielozbożowa (25 g – 2 łyżki) przecier z malin (35 g – 2 łyżki)

85



Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Naleśnik z białym serem i truskawkami z polewą jogurtową, kakao naturalne z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> naleśnik (50 g – 1 mała sztuka) twarożek (20 g – 1 łyżka) truskawki (20 g – 2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) cukier waniliowy – do smaku mleko 2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Sok warzywno-owocowy (domowy)</p> <ul style="list-style-type: none"> sok marchwiowy (120 g – 1/2 szklanki) sok z wyciśniętej pomarańczy (30 g – 2–3 łyżki) 	<p>Zupa cytrynowa z ryżem, śmietaną i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) ryż po ugotowaniu (40 g – 2 łyżki) sok ze świeżej cytryny (12 g – 1 łyżka) marchewka gotowana z zupy pokrojona w plasterki (25 g – 1 łyżka) śmietana 18% (10 g – 1 łyżeczka) koperek (1/2 łyżeczki)

86

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pierozki z mięsem, surówka z marchwi, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> pierozki (80 g – 2–3 sztuki) marchew (25 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (3 g – 1/2 łyżeczki) sok ze świeżej cytryny – kilka kropeł aż do uzyskania kwaśnego smaku lekko słodki kompot z malin (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Lody z polewą ze świeżych jagód</p> <ul style="list-style-type: none"> lody waniliowe (30 g – 1 łyżka) polewa jagodowa (20 g – 1 pełna łyżka) 	<p>Musli domowe z owocami suszonymi na mleku modyfikowanym</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) musli (20 g – 2 łyżki) owoce suszone namoczone i pokrojone (10 g – 1–2 łyżeczki)

87

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kaszka kukurydziana na mleku z dynią</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka kukurydziana (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka) dynia gotowana (50 g – 2 łyżki) wanilia – do smaku 	<p>Pumpernikiel z twarożkiem i rzodkiewką, plasterki pomidora</p> <ul style="list-style-type: none"> pumpernikiel (25 g – 1/2 kromki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) drobno pokrojona rzodkiewka (10 g – 1–2 łyżeczki) pomidor (25 g – 2 plasterki) 	<p>Botwinka z jajkiem i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> botwinka (220 ml – 1 niepełna szklanka) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) jaja (25 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron farfalle z cukinią w sosie ze świeżych pomidorów z tartym żółtym serem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron kokardki (po ugotowaniu 50 g – 2–3 łyżki) cukinia (20 g – 1 łyżka) świeży pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ser żółty (5 g – 1 łyżeczka) bazyli świeża (listek) lekko słodki kompot z czerwonych porzeczek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Salatka ze świeżych owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> winogrona (50 g – 10 kulek) brzoskwinia (50 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Kawa zbożowa na mleku, pieczywo razowe z sałatką jarzynową</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo razowe (20 g – 1/2 kromki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) sałatka jarzynowa (25 g – 1 łyżka) majonez (5 g – 1/2 łyżeczki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi i cząstkami banana <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (200 ml – 1 niepełna szklanka) naturalne płatki zbożowe (20 g – 5 łyżek) banan (50 g – 1/2 małej sztuki) 	Salatka ze świeżych owoców <ul style="list-style-type: none"> mandarynka (90 g – 1 sztuka) dojrzała miękka gruszką (75 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	Zupa ogórkowa <ul style="list-style-type: none"> zupa ogórkowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

88

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Ryba pieczona z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty kwaszonej, kompot <ul style="list-style-type: none"> pieczony mintaj (35 g – 1–2 łyżki) olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka) włoszczyzna (15 g – 1 łyżka) ziemniaki (75 g – średnia sztuka) + koperek (1/2 łyżeczki) kapusta kwaszona (20 g – 2 łyżeczki) + marchewka starta (20 g – 2 łyżeczki) + olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z wiśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Muffinki warzywne <ul style="list-style-type: none"> brokuły (40 g – 1 mała różyczka) papryka czerwona (30 g – 1/4 małej sztuki) ser żółty starty na wiórki (10 g – 1–2 łyżeczki) jajko (30 g – 1/2 sztuki) przyprawy, np. czosnek 	Kluski kładzione z marchewką i śmietanką, mleko <ul style="list-style-type: none"> kluski kładzione (50 g – 2 sztuki) marchewka starta na drobnej tarce (20 g – 2 łyżeczki) śmietanka 18% (15 g – 1 łyżka) mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka)

89

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Płatki żytnie na mleku modyfikowanym z owocami suszonymi <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) płatki żytnie (20 g – 2 łyżki) suszone owoce po namoczeniu (10 g – 1–2 łyżeczki) 	Jogurt naturalny z biszkoptem <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) biszkopt (5 g – 1 sztuka) 	Zupa jagodowa z makaronem <ul style="list-style-type: none"> zupa ze świeżych jagód (220 ml – 1 niepełna szklanka) makaron po ugotowaniu (30–40 g – 2 łyżki) śmietanka 18% (10 g – 1 łyżka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kotlet jajeczny, ziemniaki purée, surówka z białej rzodkwi, kefir <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (75 g – 1 średnia sztuka) koperek (1/2 łyżeczki) kotlet jajeczny ze szczypiorkiem (50 g – 1 sztuka wielkości dużego orzecha włoskiego) biała rzodkiew (20 g – 1 łyżka) śmietana 18% (10 g – 1 łyżeczka) kefir (100 ml – 1/2 szklanki) 	Chalka z twarożkiem i tartą marchewką <ul style="list-style-type: none"> chalka (15 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser biały półtłusty (20 g – 1 łyżka) tarta marchewka (20 g – 1 łyżka) 	Kawa zbożowa na mleku, chleb pytlowy z pastą rybną <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo pytlowe (25 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) pasta rybna (20 g – 2 łyżeczki) pomidor (25 g – 2 plasterki) ogórek kwaszony (10 g – 2 plasterki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

90

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kanapka z serem mozzarella i pomidorem, kakao <ul style="list-style-type: none"> pieczywo razowe (25 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser mozzarella (20 g – 1 plasterek) pomidoriki koktajlowe bez skórki (50 g – 2 sztuki) bazylija – listek mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	Sernik z truskawkami na zimno <ul style="list-style-type: none"> domowy sernik na zimno z truskawkami (50 g – 1 mała porcja) 	Rosół z lanymi kluskami i natką pietruszki <ul style="list-style-type: none"> rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) warzywa z włoszczyzny starte na tarce lub pokrojone w kostkę (25–35 g – 1–2 łyżki) lane kluski (35 g – 2 łyżki) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kaszka ryżowa na mleku z przecierem gruszkowym <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka ryżowa (20 g – 2 łyżki) gruszka (50 g – 1/2 małej sztuki) 	Świeże owoce z jogurtem <ul style="list-style-type: none"> banan (100 g – 1 mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	Zupa krem jarzynowa <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

91

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Cielęcina pieczona w jabłkach z kaszą gryczaną, surówka z kapusty pekińskiej, kompot <ul style="list-style-type: none"> duszona cielęcina w jabłkach (do 30–35 g – cienki plaster) kasza gryczana (35–40 g po ugotowaniu – 2–2,5 łyżki) kapusta pekińska (10 g – 1–2 łyżeczki drobno pokrojonej w kostkę) marchewka (10 g – 2 łyżeczki startej na drobne wiórki) jabłko (10 g – 2 łyżeczki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z owoców leśnych (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Pomidor zapiekany z ryżem <ul style="list-style-type: none"> pomidor (150 g – 1 średnia sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ryż (po ugotowaniu 15 g – 2 łyżeczki) czosnek świeży – do smaku 	Kasza manna na mleku z wanilią <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kasza manna (20 g – 2 łyżki) jabłko gotowane (50 g – 1/2 małej sztuki) wanilia – do smaku

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Makaron z truskawkami, kompot <ul style="list-style-type: none"> makaron wstążki (po ugotowaniu 50 g – 2 łyżki) truskawki (50 g – 5 sztuk) ser twarogowy półtłusty (25 g – 1 łyżka) śmietanka 18% (20 g – 2 łyżki) lekko słodki kompot jagodowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Salatka ziemniaczana z jajkiem <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (50 g – 1 mała sztuka) jajo (30 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) majonez (5 g – 1 łyżeczka) ogórek kwaszony (10 g – 2 plasterki) koperek (1/2 łyżeczki) 	Kakao na mleku, bułeczka z poledwicą sopocką, warzywa <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) bułka grahamka (25 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) poledwica sopocka (20 g – 2 plasterki) ogórek kwaszony (20 g – 3–4 plasterki) pomidor (40 g – 2 pomidoriki koktajlowe)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kawa zbożowa na mleku, chleb razowy, pieczony indyk z morelą, sałata</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo razowe (25 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) pieczony indyk z morelą (20 g – 1 cienki plasterzek) sałata (5 g – 1 liść) 	<p>Piernik marchewkowy z bakaliami</p> <ul style="list-style-type: none"> piernik (30 g – 1 mała porcja) własny wyrób kefir (120 ml – 1/2 szklanki) 	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) fasolka szparagowa (40 g – 2 łyżki) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Ryż z pieczonym halibutem, surówka z młodej kapusty, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ryż (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) halibut (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) młoda kapusta poszatkowana (20 g – 1 łyżka) ogórek kwaszony poszatkowany (10 g – 2 łyżeczki) koperek (1/2 łyżeczki) jogurt z czosnkiem (20 g – 1 łyżka) lekko słodki kompot truskawkowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Zapiekana grahamka z pastą z awokado</p> <ul style="list-style-type: none"> bulka grahamka (25 g – 1 kromka) pastą z awokado z czosnkiem (20 g – 1 łyżka) pomidor – pokrojony w plasterki (25 g – 2 plasterki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) 	<p>Kaszka ryżowa na mleku, nektarynka</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka ryżowa (25 g – 2 łyżki) nektarynka (50 g – 1/2 sztuki)



Przepisy



Muffinki warzywne

przepis dla rodziny

Składniki:

- jaja (2 sztuki)
- czerwona papryka (1/2 sztuki)
- brokuły (6 różyczek)
- ser żółty starty na wiórki (3–5 łyżek)
- masło (1 łyżeczka)
- czosnek

Sposób przygotowania:

Paprykę umyć i pokroić w kostkę. Brokuły umyć, podzielić na różyczki, ugotować na parze. Foremki do muffinek posmarować masłem i wlać rozkłócone jajka do każdej z nich. Następnie włożyć warzywa, doprawić czosnkiem i posypać startym żółtym serem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30 minut (do zrumienienia sera).

Zupa cytrynowa z ryżem

przepis dla rodziny

Składniki:

- mięso chude drobiowe, bez skóry (500 g)
- włoszczyzna (1/2 pęczka)
- cytryna (1–2 sztuki)
- ryż gotowany (1 szklanka)
- śmietana 18% tł. (1/2 szklanki)
- koperek (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić w ćwiartki. Następnie dodać umyte mięso drobiowe. Zalać gorącą wodą i gotować przez około 45 minut na małym ogniu. Rosół przecedzić. Cytryny umyć, wyparzyć i dodać wyciśnięty sok. Ogrzewać przez kilka minut, nie doprowadzając do wrzenia. Podawać z ugotowanym ryżem. Doprawić do smaku śmietaną i posiekany koperek.

Kluski kładzione

przepis dla rodziny

Składniki:

- serek homogenizowany (150 g)
- jajo (1 sztuka)
- mąka pszenna (1–2 łyżki)
- masło (1 łyżeczka)
- śmietanka (2–3 łyżki)
- cynamon

Sposób przygotowania:

Do mąki dodać kolejno białko jaja ubite na sztywną pianę, a ugotowane jajko na ćwiartki. Wszystko delikatnie wymieszać. Kluski formować łyżką i ostrożnie wkładać do wrzącej wody (kluski powinny swobodnie pływać). Ugotowane kluski odsączyć i wyłożyć na talerz. Podawać ze śmietanką i cynamonem.

Salatka ziemniaczana z jajkiem

Składniki:

- ziemniak (1 duża sztuka)
- jajko gotowane (1 sztuka)
- ogórek kwaszony (1 mała sztuka)
- jogurt naturalny (1 łyżka)
- majonez (1 łyżeczka)
- koperek/szczypiorek

Sposób przygotowania:

Ugotowany ziemniak pokroić w kostkę, a ugotowane jajko na ćwiartki. Obrany ze skórki ogórek kwaszony pokroić w kostkę. Z jogurtu i majonezu przygotować sos. Dodać do niego koperek lub szczypiorek. Ziemniak, jajko i ogórek kwaszony połączyć z sosem i delikatnie wymieszać.

Ciełęcina pieczona w jabłkach

przepis dla rodziny

Składniki:

- cielęcina bez kości (500 g)
- jabłka (2–3 sztuki)
- oliwa z oliwek (2 łyżki)
- majeranek

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć przyprawami, obwiązać grubą bawełnianą nicią i odstawić w chłodne miejsce na godzinę. Rozgrzać piekarnik. Mięso posmarować oliwą, wstawić w żaroodpornym naczyniu z przykryciem do piekarnika (200°C) i piec 20 minut. W tym czasie obrać jabłka, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na ćwiartki i obłożyć nimi mięso. Piec pod przykryciem jeszcze około 35 minut. Podawać z kaszą gryczaną i surówką.





Aktywność ruchowa dziecka

– czas wspólnej zabawy



Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku poniemowlęcym (1–3 lata)

Aktywność ruchowa w tym wieku jest spontaniczna i żywiołowa. Wyjątkowo korzystnie wpływa zarówno na rozwój fizyczny, jak i psychospołeczny oraz emocjonalny. Dzięki niej dziecko opanowuje i doskonali umiejętności ruchowe, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje uwagę i pamięć, rozwija też swą samodzielność, poznaje bliższe i dalsze otoczenie. Aktywność ruchowa pomaga również w utrzymaniu należytej masy ciała.

97

Umiejętności motoryczne

UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE	ZAKRES WIEKU
Chodzi stosunkowo sprawnie, zupełnie samodzielnie, bez podtrzymywania czy oparcia	11.–18. miesiąc
Dobrze chodzi, a nawet biega	15.–24. miesiąc
Wspina się na przedmioty, np. krzesło	16.–24. miesiąc
Wchodzi na schody i schodzi z nich	18.–24. miesiąc
Podskakuje	20.–22. miesiąc
Stoi przez chwilę na jednej nodze, jeździ na hulajnodze, wspina się po drabinie, rzuca i łapie piłkę	2.–3. rok



Potrzeby

Dzieciom w tym okresie należy stworzyć warunki i okazje, niezależnie od pory roku i pogody, do tzw. wyżycia się ruchowego – tak, aby samodzielnie mogły próbować swoich możliwości ruchowych oraz ich doskonalenia: biegania, skakania, rzucania piłką itp. (cały czas pamiętając o bezpieczeństwie!). Im więcej możliwości do różnorodnych aktywności ruchowych, tym więcej umiejętności dziecko nabywa. Najpopularniejszą formą aktywności ruchowej w okresie poniemowlęcym są **spacery i zabawy**, zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu.

Czas, kiedy dziecko przebywa w spoczynku, nie powinien być dłuższy niż 1 godzina w ciągu dnia (z wyjątkiem snu).

Spacery zaspokajają potrzebę ruchu i jednocześnie wdrażają dzieci do regularnej aktywności ruchowej. Są także okazją do obserwowania otoczenia. Plac zabaw wyposażony w przystosowane dla tego wieku huśtawki, karuzele czy zjeżdżalnię może być dopełnieniem codziennego spaceru. Podczas pobytu na placu zabaw dziecko ma okazję nie tylko biegać, ale także wspinać się, skakać. Jest to szczególnie ważne dla dzieci, które nie mają możliwości korzystania z przydomowego ogródka.

98

Rola zabawy w rozwoju aktywności ruchowej

Tym, czym dla człowieka dorosłego jest praca, a dla dziecka w wieku szkolnym nauka, tym dla małego dziecka jest zabawa. Jest ona nie tylko źródłem radości, ale i wysiłkiem, zarówno fizycznym jak i umysłowym. Zabawę małego dziecka należy traktować jak najbardziej poważnie i dostarczać mu do niej jak najwięcej okazji. W zabawie dziecko zdobywa sprawność ruchową, koordynację, udoskonala równowagę, rozwija śmiałość, zręczność. Cechy te sprzyjają ogólnemu wzmocnieniu zdrowia i rozwojowi oraz doskonaleniu ośrodkowego układu nerwowego.

W wypadku małych dzieci ich aktywność ruchowa jest czymś naturalnym i spontanicznym. Dzieci w tym wieku mają wewnętrzną potrzebę ruchu. O ile nie jest ona hamowana lub ograniczana, rozwija dobrą kondycję fizyczną i psychiczną dziecka, kształtuje umiejętności ruchowe, a także zapobiega otyłości.



Podczas zabawy, zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu, konieczny jest odpowiedni **ubiór**, z jednej strony zapewniający komfort cieplny, ale niepowodujący przegrzania, z drugiej strony – swobodny, niekrępujący ruchów dziecka.

Zabawa stanowi podstawową formę aktywności małego dziecka, ponieważ:

- wyzwala jego ekspresję, np. przeżycie radości;
- rozładowuje przykre napięcie związane np. ze złością, strachem;
- zachęca do komunikowania się i wspólnej zabawy, np. rzucanie piłeczki;
- uczy odgrywania ról poprzez symboliczne odzwierciedlanie, np. opieka nad lalką;
- zaspokajają wiele potrzeb, np. aktywności;
- wspomaga rozwój fizyczny, np. bieganie, jeżdżenie na rowerku, wspinać się.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym charakterystyczne są zabawy:

- **manipulacyjne**, które ćwiczą sprawność manualną nie tylko rąk, ale i całego ciała i są istotne dla rozwoju umysłowego. Należą do nich czynności związane



z wkładaniem i wysypywaniem przedmiotów z pojemników, zabawy piaskiem, jeżdżenie samochodzikami, rzucanie/turlanie piłeczki;

- **tematyczne**, polegające na symbolicznym naśladowaniu i odtwarzaniu sytuacji społecznych, np. karmienie lali, ubieranie misia na spacer, usypianie pajacyka, gotowanie. Zabawy te rozwijają wyobraźnię dziecka i uczą pełnienia ról w życiu dorosłym;
- **konstrukcyjne**, dzięki którym dziecko wytwarza określony efekt, np. wieżę z klocków, babkę z piasku. W czasie takiej zabawy dziecko ćwiczy swoją uwagę, wytrwałość, systematyczność;
- **dydaktyczne**, opracowane w różnej formie przez rodziców i wychowawców, np. w postaci prostych loteryjek obrazkowych. Zabawy te mają na celu rozszerzenie m.in. spostrzeżeń dziecka, wzbogacanie jego zasobu słów;
- **ruchowe**, które ćwiczą koordynację ruchów, umiejętność utrzymania równowagi, pokonywania przeszkód. Do takich zabaw należą m.in. jazda na trzykołowym rowerku, huśtanie, wspinanie się.

Rady dla rodziców

Rodzice, poprzez wspólne zajęcia, zachęcają dzieci do ćwiczeń, zabaw ruchowych. O ile to tylko możliwe, dzieci powinny podczas codziennego spaceru jak najwięcej chodzić. Korzystanie z wózka przez dziecko, które chodzi sprawnie, rodzice i opiekunowie powinni ograniczyć do minimum! Warto także wybierać, jeżeli to tylko możliwe, różne tereny spacerowe, na których znajdują się dostosowane do wieku dziecka place zabaw. Podczas co najmniej 20–30-minutowego pobytu na placu zabaw należy zachęcać dziecko, aby próbowało swoich sił, np. wspinając się po drabince lub na małą górkę, zjeżdżając ze zjeżdżalni lub zimą – z małej górki, aktywnie mu przy tym asystując. Można zabrać ze sobą na spacer piłkę i ćwiczyć razem z dzieckiem jej turlanie, rzucanie i chwywanie lub kopanie, aby dziecko uczyło się nowych umiejętności. Należy pamiętać, że ich nauka jest sprawą indywidualną; nie należy się więc zrażać, gdy dziecko mimo kolejnych prób jeszcze czegoś nie opanowało. Należy zachęcać je, aby cierpliwie próbowało dalej.

W zajęciach ruchowych w domu pamiętać warto o elementach tańca z wykorzystaniem ulubionej piosenki dziecka.

Aktywność fizyczna rodziców
a w szczególności matki,
stanowi dla dziecka
wzór do naśladowania.

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym

Żywnienie przedszkolaka – zdrowo, smacznie, z pomysłem 106

Halina Weker, Grażyna Rowicka, Marta Barańska, Małgorzata Strucińska

Wprowadzenie 107

- Charakterystyka dziecka w wieku przedszkolnym 107
- Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków 108

Podstawy żywienia 110

- Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku przedszkolnym 110
- Jak planować dietę dziecka w wieku przedszkolnym 112
- Posiłki dla dzieci 117

Wskazówki praktyczne 120

- Istotne informacje dotyczące organizacji całodiennej diety dziecka, pomocne dla rodziców/opiekunów 120
- Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym 122
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy 125

Aktywność ruchowa dziecka – zabawy wspierające jego rozwój fizyczny 136

Lesław Kluba, Izabela Tabak, Anna Oblacińska

Rodzaje aktywności fizycznej w wieku przedszkolnym 137

Zorganizowane formy aktywności ruchowej 138

Rola rodziny 139



Żywnienie przedszkolaka

– zdrowo, smacznie,
z pomysłem



Wprowadzenie



Odpowiednie żywienie dziecka w wieku przedszkolnym ma na celu dostarczenie wszystkich składników pokarmowych koniecznych do jego prawidłowego rozwoju. Wywiera także wpływ na aktywność dziecka – zarówno fizyczną, jak i psychiczną – oraz zwiększa odporność na oddziaływanie szkodliwych czynników środowiska. Spożywanie zarówno zbyt dużej, jak i zbyt małej w stosunku do potrzeb ilości składników odżywczych nie jest dla dziecka korzystne. Prowadzi do nadmiaru masy ciała bądź niedożywienia, a to z kolei skutkować może upośledzeniem wielu funkcji organizmu, w tym zaburzeń rozwoju, oraz predysponuje do rozwoju chorób dietozależnych w przyszłości.

107

Charakterystyka dziecka w wieku przedszkolnym

Okres pomiędzy 3. a 6. rokiem życia dziecka to wiek przedszkolny. U dzieci w tym czasie zachodzą istotne typowe dla tej fazy zmiany rozwojowe. Obserwuje się wolniejsze tempo wzrastania dziecka w porównaniu z okresem niemowlęcym i poniemowlęcym, a roczne przyrosty wysokości i masy ciała dziecka wynoszą przeciętnie odpowiednio ok. 5–7 cm i ok. 2–3 kg. Wiek przedszkolny jest taką fazą rozwojową, w której zabawa należy do podstawowych form aktywności dziecka. W stosunku do rozwoju fizycznego rozwój psychiczny postępuje w znacznie szybszym tempie i obejmuje sferę poznawczą, emocjonalną, społeczną oraz ruchową.

Istotną rolę w rozwoju dziecka w tym wieku oprócz doświadczeń własnych odgrywa również naśladowanie innych osób. Dziecko „przedszkolne” dobrze już operuje pamięcią. Zaobserwowane i zapamiętane z tego okresu życia informacje, dotyczące między innymi sposobu żywienia, są bardzo istotne z punktu widzenia kształtowania się prawidłowych i nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Umiejętności przedszkolaka:

- stopniowo doskonala się **możliwości poznawcze dziecka** dotyczące postrzegania otaczającego świata za pomocą zmysłów; uwaga mimowolna zastępowana jest uwagą dowolną, a pamięć pozwala na przechowywanie informacji;
- **ciekawość** wyzwała w nim aktywność i potrzebę zdobywania wiedzy – faza pytań „dlaczego”, „po co”, „jak” u 3–4-latków, ale także doświadczania rzeczywistości za pomocą wrażeń i wyobrażeń u 5–6-latków;
- rozwój i kształtowanie **mowy** kilkulatka (bogactwo języka, zasób pojęć) dokonuje się przede wszystkim w rodzinie (poprzez czytanie dziecku, opowiadanie np. bajek, spontaniczne rozmowy);
- świat **emocji i uczuć** oraz zdolność współodczuwania z innymi osobami (empatia) rozwija się u dziecka w relacjach z najbliższym otoczeniem: z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami rodziny;
- **socjalizacja** przedszkolaka, czyli uczenie się reguł funkcjonowania społecznego, następuje w rodzinie, a dopiero potem w innych instytucjach wychowawczych (żłobek, przedszkole, szkoła);
- **ruch** jest naturalną potrzebą dziecka w tym wieku, doskonałą w trakcie różnych zabaw sprawnościowych dotyczących zarówno motoryki małej (np. rysowanie, lepienie), jak i dużej (np. gra w piłkę, hulajnogę) i jest ściśle związany z koordynacją wzrokowo-ruchową (np. budowanie przestrzenne z klocków).

Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków

Sposób żywienia oraz zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym zależą przede wszystkim od zachowań żywieniowych ich rodziców.

Dziecko przedszkolne:

- **chętnie naśladuje rodziców**, ma naturalną potrzebę obserwowania i odwzorowywania ich postaw także w stosunku do jedzenia, stąd potrawy „stołu rodzinnego” spożywane przez wszystkich domowników są chętnie przez nie próbowane;
- **w przedszkolu naśladuje rówieśników** nie tylko w zabawie, ale także podczas posiłku i je lub „stara się” próbować pożywienie, tak jak wszystkie dzieci;
- **lubi pomagać w prostych czynnościach domowych**, także w przygotowaniu potraw, w rozkładaniu naczyń, sztućców i warto mu to umożliwić;

- **jest wrażliwe na estetykę i kolorystykę**, ponieważ rozróżnia, a nawet nazywa kolory. Potrawy „barwne”, fantazyjnie nałożone na talerzyku są przez nie bardziej akceptowane;
- **jest podatne na sugestię**, dlatego reklama produktów żywnościowych zapada mu w pamięć; dziecko domaga się kupna artykułu widzianego w telewizji. Warto o tym wiedzieć i pamiętać;
- **ma kłopot z selekcją dużej ilości wrażeń**, np. przy wyborze jednego produktu z różnorodnego asortymentu artykułów spożywczych (szczególnie słodczy). Dlatego towarzystwo dziecka przy zakupach w dużych centrach handlowych może być kłopotem z uwagi na wywieraną przez nie presję kupowania niekoniecznie zdrowych i korzystnych dla zdrowia produktów, czyli żywności bogatej w sól, tłuszcz, cukier.
- **lubi smak słodki** i domaga się kategorię (czasem poprzez krzyk, płacz) słodczy, słodkich napojów. Dlatego nie należy prowokować dziecka, pozostawiając w jego zasięgu ciastka, cukierki, soczki, słodkie napoje gazowane, ani nagradzać jego zachowania słodyczami;
- **chętnie rozmawia z rodzicami przy stole podczas posiłków**. Warto pamiętać o wyłączeniu telewizora, komputera, ograniczyć w tym czasie rozmowy telefoniczne;
- **faza uporu**, negatywizmu – charakterystyczna dla tego okresu rozwojowego – nie stanowi przeszkody (choć wymaga od rodziców cierpliwości i konsekwencji) do zmiany niekorzystnych zachowań, np. picia wody zamiast soków, o ile taki przykład dają sami rodzice.



Podstawy żywienia

Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku przedszkolnym

Właściwe żywienie dziecka warunkuje prawidłowy rozwój i utrzymanie sprawności fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. W okresie przedszkolnym następuje zwłaszcza intensywny rozwój ruchowy i silna potrzeba aktywności fizycznej (bieganie, skakanie, wspinanie się, pokonywanie różnych przeszkód, jazda na rowerku).

Dlatego:

- wartość energetyczna całodziennej diety **dziecka w wieku 4–6 lat** powinna wynosić ok. **1400 kcal**. Energia dostarczana z pożywieniem jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie.
- Minimalna ilość **białka** nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1400 kcal).
- **Tłuszcze** powinny dostarczać ok. 30% całkowitej energii tak, aby pokryć wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długocząściowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 50–70%. Należy ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony i produkty z mąki z pełnego przemiału.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 4–6 lat na **wapń** wynosi 1000 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) dziennie.
- Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka odpowiedniej ilości energii i wszystkich składników odżywczych oraz płynów w odpowiednich proporcjach.



Dieta przedszkolaka powinna być urozmaicona, umiarkowana, z uregulowanymi porami spożywania posiłków, z ograniczeniem ilości soli i cukru.

- Podstawą zdrowego żywienia dzieci jest taki dobór produktów z różnych grup, aby można było skomponować pełnowartościowe posiłki.
- Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną.
- Polecana jest żywność naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona.
- W całodziennej diecie przedszkolaka należy uwzględnić mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.

Ważne jest, aby dziecko spożywało **4–5 posiłków** w ciągu dnia, w tym 3 posiłki podstawowe: śniadanie, obiad i kolację oraz 1–2 mniejsze posiłki dodatkowo: drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia przez dziecko, które uczęszcza do przedszkola, należy skorelować z posiłkami podawanymi w domu. W przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 2–3 posiłki, a pozostałe posiłki (1–3) w domu. Placówki przedszkolne, w których dzieci przebywają 8–10 godzin, realizują około 70–75% całodziennego zapotrzebowania na energię. Śniadanie powinno być spożywane w pierwszych dwóch godzinach od przebudzenia dziecka, dlatego jeśli placówka mieści się daleko od domu, warto podać dziecku małą kanapkę z chleba pełnoziarnistego lub niewielki posiłek mleczny. Po powrocie z przedszkola powinniśmy zadbać o lekkostrawną kolację. Zbyt obfity posiłek wieczorny w formie np. obiadokolacji może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a także być przyczyną rozwoju otyłości.

Jak planować dietę dziecka w wieku przedszkolnym

Przykładowy asortyment produktów
zalecanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym



112

Grupy produktów	
Produkty białkowe 4 porcje	Nabiał Chude mięso, ryby, drób, wędliny Strączkowe
Produkty zbożowe 5 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż Ryż, kasze, płatki Makarony, pieczywo białe, kluski itp.
Warzywa 5 porcji	Czerwone Białe Żółto-pomarańczowe Zielone
Owoce 3-4 porcje	Fioletowo-purpurowe Czerwone Żółto-pomarańczowe i białe
Tłuszcze 1-2 porcje	Tłuszcze roślinne Tłuszcze zwierzęce

113

Przykładowy asortyment produktów polecany w żywieniu dzieci
Mleko 2% tł., jogurt, kefir, ser żółty, ser biały, jaja Chude mięso czerwone, ryby, drób, chuda wędlina Groch, fasola, soczewica, soja
Bulka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jagłana, ryż Bulka pszenna, makaron, naleśnik, racuch, ciasto drożdżowe/biszkoptowe
Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan Ziemniaki, kalafior, kalarepa, pietruszka, por, seler, cebula Dyńia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew Awokado, bób, brokuły, brukselka, cukinia, groszek zielony, kapusta, ogórek, sałata, szczypiorek, natka pietruszki, szpinak
Borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, jeżyny, sliwki, winogrona, granaty Arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, czerwone porzeczki Ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, mandarynka, pomarańcza, melon, morela, nektarynka, jabłko
Oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy Masło



Orientacyjna liczba i wielkość porcji*

różnych produktów spożywczych zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku przedszkolnym

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji

PRODUKTY BIAŁKOWE **4 porcje**

1 szklanka mleka, 1/2 szklanki jogurtu/kefiru/maślanki

2–3 łyżeczki twarogu / sera białego lub 1 plasterka sera żółtego

1 jajko lub 2 plastry chudej wędliny

Plaster pieczonego schabu lub ryby lub 1/2 małej piersi kurczaka

PRODUKTY ZBOŻOWE **5 porcji**

1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego

1 bułka pełnoziarnista lub 1 kromka chleba razowego

1/2 szklanki płatków zbożowych

1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej lub makaronu lub ryżu

Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopty



Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji

WARZYWA **5 porcji**

Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych

Warzywa pomarańczowe, np. 1/2 szklanki tartej marchwi

Warzywa białe, np. 2 ziemniaki

Warzywa czerwone, np. 1 pomidor

Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki brokułów lub brukselki

OWOCE **3–4 porcje**

Owoce żółto-pomarańczowe i białe, np. jabłko średnie lub gruszka lub morele (3 sztuki)

Owoce fioletowo-purpurowe, np. 1/2 szklanki porzeczek lub jagód

Owoce czerwone, np. 1/2 szklanki malin

1/2 szklanki soku ze świeżych owoców

TŁUSZCZE **1–2 porcje**

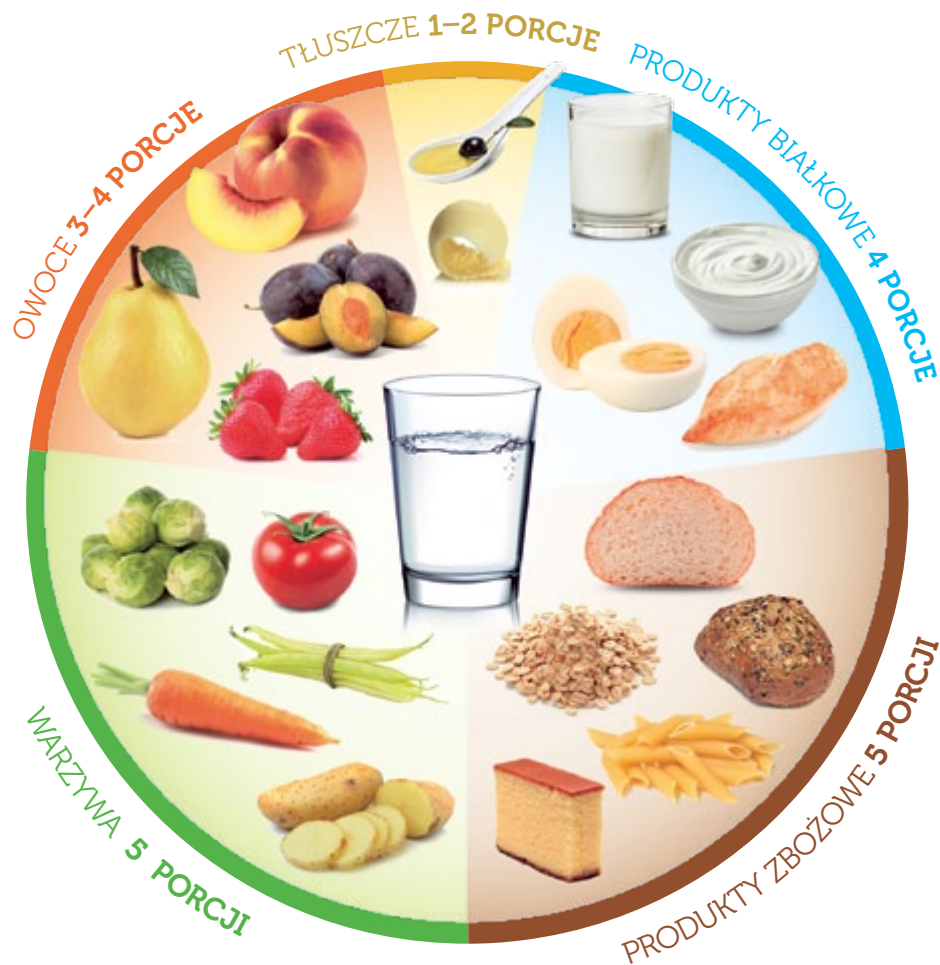
1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego,

1 łyżeczka masła



* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw”, IZZ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0”, IZZ.

Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka
(1400 kcal)



116

Posiłki dla dzieci

Posiłki podstawowe

Śniadanie

Śniadanie to pierwszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Dla dzieci podstawą posiłku śniadaniowego powinno być mleko i jego przetwory – ser twarogowy, kefir lub jogurt z dodatkiem owoców, ciepłe napoje mleczne – kawa zbożowa, kakao. 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 dziecka należy uwzględnić 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 owocowy, kanapka śniadaniowa powinna być źródłem białka, czyli przygotowana z chudą wędliną lub serem twarogowym albo pastą z jaj. Nie należy łączyć takich samych produktów, np. zupy mlecznej z lanym ciastem i jaja w jednym zestawie śniadaniowym. Dzieciom poleca się urozmaicony asortyment pieczywa – pszenne, mieszane żytnio-pszenne, razowe, cienko krojone w małe kromeczki. Kanapki mogą być dekorowane cząstkami warzyw i owoców (np. krążkami pomidorów, plasterkami owoców kiwi, jabłka, sałatą, szczypiorkiem, krążkami rzodkiewki itp.).

117

Posiłek obiadowy

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 z mięsa, drobiu, ryby lub jaj z dodatkiem ziemniaków, kaszy lub makaronu i warzyw w postaci jarzynki, surówki. Niekiedy zupę jarzynową można zastąpić sokiem warzywnym lub warzywno-owocowym, bogatym między innymi w witaminę C. Podstawową technologią przygotowania potraw powinno być gotowanie. Jeśli dziecko jest tzw. niejadkiem, posiłek zaczynamy od potrawy mięsno-jarzynowej. Posiłek można zakończyć lekkim, wartościowym deserem – niewielką ilością soku, kompotem, porcją owoców lub domowym biszkoptem.

Kolacja

Posiłek kolacyjny powinien być lekkostrawny. Potrawy gotowane mogą urozmaicić standardowe zestawy z kanapkami. W jadłospisach kolacyjnych dzieci należy uwzględnić wysokowartościowe produkty spożywcze, które są źródłem białka, witamin i składników mineralnych – chude mięso, mleko i jego przetwory, a wśród nich mleczne napoje fermentowane – kefir, jogurt, maślanka.

Wartość odżywcza posiłku kolacyjnego dzieci przełożona na jadłospis to np. 1/2 szklanki herbatki owocowej, kanapka z chleba razowego z masłem szczypiorkowym, chudą szynką i plasterkiem pomidora, deser owocowy z jogurtem albo kefir lub jogurt naturalny, 1–2 łyżki kaszy gryczanej z jajem sadzonym, cząstki gotowanego kalafiora lub brokuły. Posiłek kolacyjny bogaty w węglowodany, witaminy i składniki mineralne działa uspakajająco i może być korzystny dla dzieci nadaktywnych. Podobnie może działać szklanka ciepłego mleka wypita przed snem.

Posiłki popołudniowe przygotowywane w domu dla dzieci uczęszczających do przedszkola są zróżnicowane. Najczęściej jest to kolacja dziecka 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 jest bogatszy podwieczorek i owoce zjadane przed snem. Ten zróżnicowany wzorzec żywienia dzieci wymaga indywidualnych jadłospisów.



Posiłki mniejsze

Drugie śniadanie, podwieczorek

Drugie śniadanie i/lub podwieczorek powinny stanowić uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka. Mogą być one posiłkami przygotowywanymi na bazie mleka lub jogurtu. Polecane są także świeże owoce podawane w formie kolorowych, odpowiednio dobranych smakowo kompozycji, także soki, przeciera 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. W potrawach o słodkim smaku polecane przyprawy to cukier waniliowy, wanilia, cynamon, goździki. Inne dodatki to miód, kakao, a także bakalie, które 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 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, zwłaszcza tłuszczu cukierniczego, i cukru.

Dzieci bardzo aktywne, zużywające wiele energii na zabawę albo procesy uczenia, domagają się uzupełnienia swojej diety różnymi produktami.

Powinny to być świeże owoce – np. cząstki jabłka, mandarynki lub pomarańczy obranej z białej otoczki, plasterki banana, herbatniki biszkoptowe przygotowane w domu, cząstki gotowanych warzyw – marchwi, kalafiora, fasolki szparagowej, soki owocowe przecierowe, a przede wszystkim produkty białkowe – plasterki sera, mleko, jogurt naturalny, który można podawać ze świeżymi owocami lub przecierami owocowymi.



Wskazówki praktyczne

Istotne informacje dotyczące organizacji całodiennej diety dziecka, pomocne dla rodziców/opiekunów

- Codziennie podawaj dziecku pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż, np. pieczywo razowe, pieczywo typu Graham.
- Produkty nabiałowe, takie jak mleko, jogurt, kefir, maślanka (częściej wybieraj produkty naturalne), sery, powinny być wykorzystywane codziennie, a jaja 3–4 razy w tygodniu.
- Zadbaj o codzienne porcje warzyw i owoców.
- Chude mięso, w tym wędliny wysokiej jakości, powinny być spożywane nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu, natomiast mięso drobiowe (zawsze bez skórki) – 2–3 razy w tygodniu, ryby zaś obowiązkowo 1–2 razy w tygodniu.
- Do sporządzania potraw oraz w posiłkach należy wykorzystywać tłuszcze roślinne (najlepiej oliwa z oliwek, olej rzepakowy), ograniczać udział tłuszczów zwierzęcych.

W żywieniu dziecka unikaj:

- przekarmiania;
- produktów i potraw zawierających duże ilości tłuszczów i węglowodanów (tłustych serów, tłustego mięsa i wędlin, ryb w oleju, cukru, ciast i ciastek, jasnego pieczywa);
- różnych słodczy;
- żywności znacznie przetworzonej, zawierającej duże ilości substancji dodatkowych (konserwantów, barwników, sztucznych aromatów);
- nadmiernej ilości soli;
- ostrych przypraw, marynat;
- nadmiaru soków – włączaj je do zaplanowanego posiłku.



Nie podawaj:

- surowego mięsa (tatar, befsztyk), które może być przyczyną zakażeń, np. toksoplazmozą;
- surowych owoców morza i ryb (sushi, ostrygi) – mogą być one źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów;
- ryb złowionych w zanieczyszczonych wodach;
- nieprawidłowo przechowywanych serów pleśniowych i miękkich typu feta czy camembert, które mogą być źródłem bakterii z rodzaju *Listeria* i przyczyną zakażenia u dziecka;
- surowych jaj i niepasteryzowanego mleka.



Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

Nadmiar masy ciała:

- To zaburzenie w odżywianiu, u którego podstaw leży dysproporcja pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia a wydatkowaną przez organizm dziecka. Prowadzi to w konsekwencji do przyrostu masy ciała, wyrażającego się przede wszystkim nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej. BMI, czyli wskaźnik masy ciała dziecka **powinien obliczyć i ocenić lekarz opiekujący się dzieckiem**.
- **Nadwaga** definiowana jest jako wartość BMI dziecka mieszcząca się w przedziale 85.–95. centyla, otyłość rozpoznaje się, jeśli wartość BMI przekracza 95. centyl, na siatkach centylowych według płci i wieku dziecka.
- **Otyłość** już u dzieci w wieku przedszkolnym może prowadzić do zaburzeń świadczących o powikłaniach z nią związanych (zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia tolerancji glukozy, nadciśnienie tętnicze, wady postawy).



- **Otyłość** może wywierać niekorzystny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka – konflikty z rówieśnikami nieakceptującymi otyłego kolegi, jego mniejszej sprawności fizycznej.

Niedożywienie

- Niedożywienie to niedostateczna podaż energii i/lub składników pokarmowych w stosunku do potrzeb rozwijającego się organizmu dziecka.
- Niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować **zaburzeniem rozwoju fizycznego** polegającym na braku prawidłowych przyrostów masy ciała, utracie masy ciała, a następnie także zahamowaniu przyrostów wysokości (tempa wzrastania).
- Niedobory pokarmowe dotyczyć mogą wszystkich lub niektórych składników odżywczych.
- Przewlekły niedobór wapnia i witaminy D w diecie skutkować może między innymi rozwojem krzywicy, uniemożliwia osiągnięcie odpowiedniej (optymalnej) szczytowej masy kostnej, a tym samym zwiększa ryzyko rozwoju osteopenii czy też osteoporozy.
- Niedobór żelaza w diecie odpowiedzialny być może za większą podatność na zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka. Czasem jedynymi objawami przewlekłego niedoboru żelaza w diecie może być gorsze samopoczucie dziecka – apatia lub rozdrażnienie, bóle głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.

Próchnica zębów

- Dzieci w wieku przedszkolnym mają już zazwyczaj pełne uzębienie mleczne (20 zębów) i wymagają systematycznej pielęgnacji uzębienia i jamy ustnej. Zęby mleczne, podobnie jak i zęby stałe, narażone są na rozwój próchnicy.
- Próchnica zaliczana jest do chorób zakaźnych tkanek twardych zęba, powodowana jest przez bakterie płytki nazębnej.
- Podatność na rozwój próchnicy to wypadkowa zależna między innymi od predyspozycji osobniczej, występowania niektórych chorób, niedostatecznej lub niewłaściwej pielęgnacji jamy ustnej, ale także od nieprawidłowego sposobu odżywiania się (pojadanie między posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodczy oraz słodkich i gazowanych napojów, niedobór w diecie wapnia, fosforu, witamin i niektórych mikroelementów).

- Chore – zmienione próchniczo – zęby mleczne są źródłem zakażenia zębów stałych.

Zaparcie stolca

Zaparcie stolca to zbyt mała częstość wypróżnień lub oddawanie zbitych stolców z wysiłkiem. Problem ten występuje u około 15% populacji dziecięcej. Najczęstszą postacią zaparcia stolca u dzieci jest tzw. zaparcie nawykowe. Dziecko unika wypróżnień z powodów emocjonalnych, np. obawy przed dolegliwościami, które mu towarzyszą, oporów przed oddawaniem stolca poza domem, problemów w przedszkolu, domu, a także nieprawidłowych nawyków żywieniowych (diety ubogoresztkowe, niewystarczająca podaż płynów, nieodpowiedni rodzaj płynów) i zbyt małej aktywności fizycznej. Im dłużej dziecko wstrzymuje stolec, tym trudniejsze staje się jego oddawanie, co utrwala problem.

Normalizacja wypróżnień u dzieci jest ważna, ponieważ obserwacje wskazują na związek między występowaniem zaparcia stolca w dzieciństwie a jego występowaniem w późniejszym okresie życia.

Najczęściej obserwowane błędy żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym to:

- nadmiar słodczy, znaczne ilości cukierków, lizaków, batonów, gum do żucia oraz słodkich napojów. Zbyt duża ilość sacharozy i innych cukrów w diecie dzieci może oddziaływać niekorzystnie na wchłanianie składników mineralnych, takich jak cynk i żelazo. Natomiast częste picie soków owocowych i słodkich napojów przez dzieci może przyczyniać się do powstawania niedoboru masy ciała lub nadwagi/otyłości;
- niedobór warzyw, zarówno bogatych w karoten (prowitamina A), jak i będących źródłem witaminy C, może zwiększać podatność na infekcje;
- zbyt małe spożycie produktów będących źródłem wapnia. Wapń stanowi podstawowy materiał budulcowy kości i zębów. Odpowiednia ilość wapnia w diecie decyduje o uzyskaniu genetycznie określonej szczytowej masy kości w okresie ich maksymalnej mineralizacji. Dlatego też należy zwracać uwagę na odpowiednie spożycie przez dzieci mleka i przetworów mlecznych. Dzieciom należy podawać pasteryzowane, świeże mleko płynne, jogurty naturalne, kefir, sery twarogowe. Dla przykładu szklanka mleka (250 ml) pokrywa 1/4 dziennego zapotrzebowania na wapń.

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy



Przedstawione jadłospisy dla dzieci 4–6 lat dostarczają dziennie średnio:

- 1394 kcal (zalecane spożycie – 1400 kcal),
- 55,8 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 49,7 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 185 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50–70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 841 mg wapnia (zalecane spożycie – 1000 mg),
- 8,6 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg),
- 2,5 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji, zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym).

Sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym zależy w dużej mierze od środowiska rodzinnego, dlatego dbaj o prawidłową dietę stołu rodzinnego, zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków, nakrywania do stołu i umożliwiaj mu taką pracę.



Jadłospisy dla dziecka

w wieku przedszkolnym 4–6 lat

126

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kaszka na pobudkę <i>Kaszka kukurydziana błyskawiczna na mleku z miodem gryczanym i tartym jabłkiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kasza kukurydziana (30 g – 2 łyżki) miód (12 g – 1 łyżeczka) jabłko (75 g – 2–3 łyżki) 	<p>Pucharek owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> gruszka (50 g – 1/2 małej sztuki) winogrona (50 g – 10 kulek) arbuz (50 g – 2 łyżki) <p><i>Wszystkie owoce łącznie 150 g</i></p>	<p>Krem z jarzyn z obłóczkiem serowym</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem z jarzyn z dodatkiem sera twarogowego (250 ml – 1 szklanka) ziemniak (75 g – 1 sztuka) serek twarogowy (20 g – 1 łyżka)

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Omlet Puchatek, mleko <i>Omlet biszkoptowy z rodzynkami i konfiturą truskawkową</i></p> <ul style="list-style-type: none"> omlet (120 g) rodzynki (10 g – 1 łyżka) konfitura truskawkowa (10 g – 1 łyżeczka) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Talerz owoców <i>Cząstki mandarynek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> mandarynka (130 g – 2 małe sztuki) 	<p>Zupa krem z pieczarek z mięsnymi kuleczkami</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa (250 ml – 1 szklanka) mięsne pulpety (50 g – 2 małe sztuki) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

127

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zapiekane klopsiki mięsne, kasza jęczmienna na sypko, marchewka z groszkiem, plastry gruszek</p> <ul style="list-style-type: none"> kasza jęczmienna (po ugotowaniu 60 g – 3 łyżki) natka pietruszki (1 łyżeczka) pulpet mięsny (65 g – 1 sztuka) marchewka z groszkiem (80 g – 1/2 szklanki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku plastry gruszek (50 g – 2–3 plasterki) 	<p>Kisiel domowy ze świeżych lub mrożonych owoców (malinowy) z nutą śmietankowo-waniliową, biszkopt mały</p> <ul style="list-style-type: none"> kisiel (175 ml – 3/4 szklanki) biszkopt (10 g – 1–2 sztuki) śmietanka 12% (20 g – 2 łyżki) wanilia do smaku 	<p>Kolorowa sałatka z szynki, sera żółtego, papryki i kukurydzy, bułeczka razowa z ziarnami i masłem, kawa zbożowa z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> sałatka (50–75 g – 2–3 łyżki) kukurydza (15 g – 1 łyżka) szynka (10 g – 1 mały plaster) papryka (5 g – 1 cienki pasek) ser żółty starty (10 g – 1/2 łyżki) majonez (5 g – 1 łyżeczka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ketchup (1 łyżeczka) szczypiorek bułka (35 g – 1 mała sztuka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Karbowane wstążki na słodko z serem twarogowym i cynamonem, surówka z marchwi, kompot z jabłek <i>Makaron orkiszowy (Reginette) z serem twarogowym i cynamonem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) ser twarogowy (30 g – 1–2 łyżki) śmietanka 12% (30 g – 3 łyżki) marchewka (50 g – 2 łyżki) cukier (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) jabłko (20 g – 1 łyżka) cynamon lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Kanapka z morelowym schabem <i>Pieczyno razowe, masło, pieczony schab nadziewany morelami, ogórek kwaszony w plasterkach</i></p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo razowe (30 g – kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) schab pieczony (25 g – 1 plaster) ogórek kwaszony (50 g – 1 sztuka) 	<p>Waniliowe płatki jęczmienne na dobranoc <i>Płatki błyskawiczne jęczmienne na mleku z bananem i wanilią</i></p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki jęczmienne (25 g – 2–3 łyżki) banan (170 g – 1 sztuka)

Jadłospisy dla dziecka

w wieku przedszkolnym 4–6 lat

128

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Śniadanie raz, dwa, trzy <i>Bulka owsiana, masło, serek śmietankowy do smarowania, rzodkiewka, pomidor, herbata z mlekiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • bulka owsiana (50 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • serek śmietankowy (20 g – 1 łyżka) • rzodkiewka (20 g – 2 sztuki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • mleko 2% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka) 	<p>Porcja owoców <i>Owoce: połówki śliwek bez pestek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • śliwki (80 g – 4 sztuki) 	<p>Kremowa zupa z kalafiora <i>Zupa krem z kalafiora z dodatkiem jogurtu naturalnego</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa kalafiorowa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniak (75 g – 1 sztuka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Czekoladowa mgielka <i>Płatki orkiszowe na mleku z wiórkami czekolady</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki orkiszowe (20 g – 2 łyżki) • czekolada (12 g – 3 kostki) 	<p>Malinowy pucharek</p> <ul style="list-style-type: none"> • maliny (150 g – 1 szklanka) 	<p>Biała zupa szparagowa <i>Zupa krem ze szparagów</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa szparagowa (250 ml – 1 szklanka) • lane kluski (po ugotowaniu 65 g – 2 łyżki) • śmietana 18% (20 g – 1 łyżka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

129

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Biała rybka z pieczonymi ziemniakami i czerwoną surówką, kompot z wiśni</p> <ul style="list-style-type: none"> • halibut pieczony (65 g – 2–3 łyżki) • pieczone ziemniaki (150 g – 2 sztuki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • kapusta pekińska (25 g – 2–3 łyżki) • marchew (25 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Truskawkowe orzeźwienie <i>Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami zbożowymi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny (150–175 ml – 1 filiżanka) • truskawki (50 g – 5 sztuk) • musli (20 g – 1–2 łyżki) • wanilia 	<p>Jajko pod pierzynką jogurtową z brokulem, buleczka z masłem, herbata <i>Brokuły ugotowane na parze, sos jogurtowy, jajko gotowane</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • brokuły na parze (150 g – 1/4 sztuki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • jajko gotowane (50 g – 1 sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • bulka (50 g – 1 sztuka) • czosnek • herbata (250 ml – 1 szklanka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Śliwkowe kule oprószone złotem, maślanka lub kefir <i>Knedle ze śliwkami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • knedle (240 g – 4 sztuki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • bulka tarta (8 g – 1 łyżka) • cukier (5 g – 1 płaska łyżeczka) • maślanka lub kefir (150 – 175 ml – 1 filiżanka) 	<p>Salatka „Sportowa drużyna”, pieczywo korzenne z masłem, herbata</p> <ul style="list-style-type: none"> • ser mozzarella kulki (30 g – 2 kulki) • pomidorki koktajlowe (60 g – 3 sztuki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • pieczywo (50 g – 1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Żółte babeczki z pumpernika <i>Pumpernikiel z pastą jajeczną, szczypiorkiem i pomidorem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pumpernikiel (40 g – 1 kromka) • pasta jajeczna (25 g – 1–2 łyżki) • szczypiorek (1/2 łyżeczki) • majonez (1/2 łyżeczki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka)

Jadłospisy dla dziecka

w wieku przedszkolnym 4–6 lat

130

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Słodkie śniadanie z dynią <i>Kuskus na mleku z dynią i wanilią</i></p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kasza kuskus lub manna (30 g – 2 łyżki) mus dyniowy (20 g – 1 łyżka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) miód (12 g – 1 łyżeczka) wanilia do smaku 	<p>Dwukolorowy deser <i>Porcja owoców (brzoskwinia, kiwi)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> brzoskwinia (150 g – 1 duża sztuka) kiwi (80 g – 1 sztuka) 	<p>Zupa warzywna z brukselką i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (75 g – 1 sztuka) koperk (1/2 łyżeczki) śmietana (20 g – 1 łyżka) włoszczyzna (35 g – 1–2 łyżki) brukselka gotowana (30 g – 2 sztuki)

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Śniadanie z jajkiem, kawa zbożowa z mlekiem i miodem <i>Pieczyczo żytnie z masłem, jajko gotowane, pomidor, ogórek, koperk</i></p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo żytnie (35 g – 1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) jaja (50 g – 1 sztuka) koperk (1/2 łyżeczki) pomidor (130 g – 1 średnia sztuka) ogórek świeży (50 g – 1 sztuka) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Morelowa uczta</p> <ul style="list-style-type: none"> morele (120 g – 2–3 sztuki) 	<p>Zupa krem z zielonego groszku ze śmietanką i grzankami razowymi</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem z zielonego groszku (250 ml – 1 szklanka) śmietana 18% tłuszczu (20 g – 1 łyżka) drobne grzanki (20 g – 2 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

131

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Plaster pieczonej wołowiny, kasza jaglana, buraczki, kompot z agrestu</p> <ul style="list-style-type: none"> kasza jaglana (po ugotowaniu 75 g – 3 łyżki) pieczona wołowina (65 g – 3 łyżki) włoszczyzna (20 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki) buraczki (60 g – 2 łyżki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z agrestu (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Jogurtowe placuszki z płatków owsianych z musem owocowym</p> <ul style="list-style-type: none"> placek jogurtowy (80 g – 2 sztuki) mus (25 g – 2 łyżki) ze świeżych malin (100 g – 1/2 szklanki) 	<p>Kolacja małego pirata <i>Chleb pytlowy, pasta rybna z makreli, pomidor krojony w krążki, kawa zbożowa z mlekiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> chleb żytni pytlowy (35 g – 1 kromka) pasta z makreli (25 g – 1 łyżka) pomidor (25 g – 2 plasterki) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pieczony filet z piersi kurczaka, ryż długoziarnisty, mizeria z koperkiem, kompot z rabarbaru</p> <ul style="list-style-type: none"> ryż (po ugotowaniu 60 g – 3 łyżki) natka pietruszki (1 łyżeczka) pieczony filet z piersi kurczaka (65 g – 1 sztuka) mizeria (50 g – 2–3 łyżki) śmietana 12% – (20 g – 1 łyżka) szczypiorek (1/2 łyżeczki) olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka) sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku lekko słodki kompot z rabarbaru (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Leniuszki serowe z cynamonem <i>Kluski leniwe z serka z cynamonem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> kluski (50 g – 2–3 sztuki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka) cynamon do smaku 	<p>Bajeczne płatki jaglane <i>Płatki jaglane błyskawiczne na mleku z rodzynkami</i></p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki jaglane (35 g – 2–3 łyżki) rodzynki (20 g – 2 łyżki)

Jadłospisy dla dziecka

w wieku przedszkolnym 4–6 lat

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Racuszki z bananem, kakao z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • racuchy (50 g – 1 sztuka) • banan (50 g – 1/2 małej sztuki) • olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka) • cukier waniliowy, puder – do smaku • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Owocowa pychotka <i>Salatka owocowa (truskawki, melon, czerwone winogrona)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • truskawki (100 g – 10 sztuk) • melon (50 g – 2 łyżki) • winogrona czerwone (30 g – 6 kulek) <p><i>Wszystkie owoce łącznie 180 g – szklanka</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z groszkiem owsianym</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • groszek owsiany (12 g – 3–4 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kolorowe kokardki, surówka z sałaty i ogórka, kompot z suszonych owoców <i>Makaron farfalle z tuńczykiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • makaron kokardki (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • tuńczyk w sosie własnym (60 g – 2 – 3 łyżki) • śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) • pieczarki (20 g – 1 sztuka) • ser żółty starty (5 g – 1 łyżeczka) • sałata (10 g – 2 liście) + ogórek (20 g – 1/2 sztuki) + szczypiorek (1 łyżeczka) + jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) + przyprawy do smaku • lekko słodki kompot z dodatkiem suszonych owoców (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Pieczone jabłko z cynamonem i jogurtem</p> <ul style="list-style-type: none"> • jabłko (150 g – 1 sztuka) • jogurt naturalny (175 ml – 1 filiżanka) • cynamon do smaku 	<p>Salatka ryżowa z cząstkami kurczaka i kukurydzy, herbata</p> <ul style="list-style-type: none"> • salatka (120 g – 3–4 łyżki) • ryż (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka), kurczak (20 g – 1 łyżka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), kukurydza (5 g – 1 łyżeczka), ananas (20 g – 1/2 plastra), jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka), majonez (1/2 łyżeczki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)



Przepisy

Omlęt biskoptowy z rodzynkami i konfiturą

Składniki:

- jaja (2 sztuki)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- mąka pszenna (2 czubate łyżki)
- masło (2 łyżeczki)
- cukier z prawdziwą wanilią (łyżeczka)
- rodzynki (1 łyżka)
- skórka pomarańczowa
- konfitura truskawkowa

Sposób przygotowania:

Przygotować dwa garnuszki /naczynia. Do pierwszego wbić żółtka jaja, do drugiego białka. Do żółtek dodać jogurt, mąkę i wanilię, a następnie dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej lekko gęstej masy. Z białek jaja ubić pianę. Dodatek 2–3 kropki cytryny pod koniec ubijania piany zapewni jej maksymalną sztywność. Ustawić małą patelnię na minimalnym płomieniu i położyć odmierzoną porcję masła. Gdy masło zacznie się rozpuszczać, do ubitej piany dodać ciasto, rodzynki i skórkę pomarańczową. Delikatnie i jak najkrócej wymieszać masę mikserem i przelać ją na patelnię z roztopionym, ale nie nadmiernie rozgrzanym masłem. Po 10 minutach unieść omlęt za pomocą łopaty. Jeśli spód ma już złoty kolor, ostrożnie przekręcić go na drugą stronę na kolejne 10 minut. Ponownie przekładać dwukrotnie na 3–4 minuty. Podawać z konfiturą truskawkową.

Kisiel malinowy ze śmietanką i wanilią i biskoptem

Składniki:

- maliny (1 szklanka)
- woda (3/4 szklanki)
- cukier (1 płaska łyżeczka)
- mąka ziemniaczana (czubata łyżka)

Sposób przygotowania:

Maliny starannie opłukać pod wodą, odsączyć. Zagotować pół szklanki wody z cukrem i malinami, a następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. W pozostałej ilości wody wymieszać mąkę ziemniaczaną i dodawać powoli do gorącego przecieru z malin, ciągle mieszając, i doprowadzić do zagotowania. Gotowy kisiel przelać do salaterki lub miseczek i ostudzić. Podawać ze słodką śmietanką z wanilią i biskoptem.

Salatka z szynką i kukurydzą

przepis dla rodziny

Składniki:

- ser żółty (3 grube plastry)
- kukurydza konserwowa (3 łyżki)
- papryka czerwona (1/4 sztuki)
- szynka chuda (3 plastry)
- szczypiorek (szczypta do posypania)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- majonez łagodny (1 łyżeczka)
- ketchup (1/2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Kukurydzę odsączyć na sitku. Ser żółty, paprykę i szynkę pokroić w drobną kostkę i połączyć. Dodać posiekany szczypiorek. W osobnym małym naczyniu wymieszać jogurt, majonez i ketchup. Wszystkie składniki połączyć i delikatnie wymieszać.



Farfalle z tuńczykiem

przepis dla rodziny

Składniki:

- makaron farfalle (400 g)
- tuńczyk w sosie własnym (2 opakowania, ok. 400 g)
- cebula (2 sztuki)
- pieczarki (4–5 sztuk)
- czosnek (2 ząbki)
- śmietana (opakowanie, ok. 180 g)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- ser żółty starty na wiórki (3 łyżki)
- cytryna (sok do smaku)
- olej rzepakowy do podsmażenia
- natka pietruszki lub świeża bazyli

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na delikatnym ogniu na złoty kolor, następnie dodać na patelnię pokrojone w talarki pieczarki i po ok. 7 minutach – tuńczyka. Po kilku minutach dodać śmietanę połączoną z jogurtem i przeciśniętym przez prasę czosnkiem. Całość pozostawić jeszcze chwilę na ogniu, a następnie dodać do makaronu i delikatnie wymieszać. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny. Makaron podawać z posypanym żółtym serem, natką pietruszki lub bazylią.

Jogurtowe placki z płatków owsianych z musem jagodowym

przepis dla rodziny

Składniki:

- jogurt naturalny (4 łyżki)
- płatki owsiane (3 łyżki)
- jajo (1 sztuka)
- mąka pszenna (2 łyżki)
- cukier z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka)
- olej rzepakowy do smażenia
- mus jagodowy (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Do naczynia dodać płatki owsiane, jogurt naturalny, mąkę pszenną i cukier waniliowy. Wymieszać z wbitym jajkiem i smażyć na patelni placuszki na złoty kolor. Podawać z musem jagodowym.



Aktywność ruchowa dziecka – zabawy wspierające jego rozwój fizyczny



Rodzaje aktywności fizycznej w wieku przedszkolnym

Podstawą treningu zdrowotnego i treningu dla dzieci są wysiłki o charakterze wytrzymałościowym. Założeniem treningu wytrzymałości jest utrzymywanie odpowiedniego rytmu i częstotliwości zajęć, niezbyt intensywnie, ale długotrwanie. Nadają się do tego biegi, marsze, marszobiegi, jazda rowerem, pływanie, ćwiczenia przy muzyce oraz gry zespołowe. Nie spełniają natomiast warunku wytrzymałości wysiłki intensywne krótkotrwanie (sprinty, skoki, rzuty), a także statyczne (dźwigania, zwisy) i figury gimnastyczne. Zalecany czas ćwiczeń wytrzymałościowych dla wieku 4–6 lat wynosi 20–30 minut przy realizacji zajęć w formie zabawowej. Korzystne są wysiłki dynamiczne, cykliczne (jak obszerne ruchy kończyn lub ruchy naprzemienne wykonywane w odpowiednim dość szybkim tempie).

Od strony rozwoju motorycznego okres przedszkolny jest nacechowany doskonaleniem chodu oraz nabywaniem nowych form lokomocji, takich jak: bieganie, podskoki, skoki na odległość i bieganie w podskokach. Poruszanie się w ten sposób wymaga kontroli równowagi ciała, koordynacji i zwinności oraz orientacji przestrzennej z opanowaniem kierunków ruchu. Bieg jest zwykle opanowany ok. 3. roku życia. Ponieważ jest to złożona czynność związana z okresową utratą kontaktu z podłożem, to pełna kontrola tej umiejętności motorycznej jest osiągnięta nie wcześniej niż między 5. a 6. rokiem życia, kiedy dziecko opanuje siły zewnętrzne i może łatwo wystartować, zatrzymać się lub zmienić kierunek biegu. Jako naturalne środki rozwoju poleca się w tym okresie ćwiczenia lokomocji, gibkości i zwinności pod postacią zabaw ruchowych (głównie bieżnych), elementów zajęć rytmicznych, dowolności form ruchu bez ograniczeń czasowych. Również w wieku ok. 6 lat dziecko opanowuje sztukę swobodnego podskakiwania. Początkowo jako zeskok (3 lata), później wyskok ku górze, a na końcu skok na odległość i podskakiwanie na jednej nodze (5 lat). Ale już w 6. roku życia potrafi łączyć ok. 10 podskoków w serię. Serie podskoków należy wykorzystać do realizacji gier lub tańca. Najbardziej złożonym wzorcem lokomocyjnym tego okresu jest bieg

z podskokami. Około 5. roku życia u dziecka notuje się tzw. pierwsze apogeum motoryczne. Ruchy wykonywane przez dzieci są wyjątkowo lekkie, płynne i swobodne, chociaż występują pewne trudności w czynnościach precyzyjnych samoobsługowych (sznurowanie butów, zapinanie guzików, posługiwanie się sztućcami). Okres ten powinien obejmować trzy grupy ćwiczeń dodatkowo rozwijających motorykę:

- **ćwiczenia kształtowania lokomocji**, takie jak: biegi, marsze, wyścigi, berek, podskoki, skoki, sztafety, równoważnia (chodzenie po ławeczce gimnastycznej lub rozciągniętym na podłodze sznurku).
- **ćwiczenia gibkości** – przewroty, skłony, zwisy na rękach na trzepaku, na drążku bezpiecznie zamontowanym w drzwiach lub na drabince gimnastycznej, wspięcia, naśladowanie ruchów, tory przeszkód, ogrodowe zestawy do ćwiczeń gimnastycznych.
- **ćwiczenia poczucia rytmu** – są to zajęcia rytmiczno-muzyczne, taniec, elementy baletu i gimnastyki (ćwiczenia wolne).

Pod koniec okresu przedszkolnego pojawiają się także kolejne umiejętności ruchowe, takie jak: rzucanie, uderzanie, kopanie i chociaż pojawiają się one już niekiedy po 1. roku życia, to dopiero w tym okresie osiągają doskonalszą formę. Należy zastosować ćwiczenia, które kształtują koordynację i kombinacje ruchu: bieg z chwytem i rzutem piłki lub woreczka np. z grochem. W aktywności ruchowej kształtującej koordynację ruchów można wykorzystać proste gry typu dwa ognie, zbijak, ringo, berek kuczany.

Zorganizowane formy aktywności ruchowej

Zorganizowane zajęcia ruchowe proponowane dzieciom w przedszkolu to:

- zabawy ruchowe, które stanowią podstawową formę zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu;
- ćwiczenia gimnastyczne;
- gimnastyka korekcyjna i rytmika,
- zabawy i ćwiczenia w terenie (w ogrodzie, na placu zabaw);
- zabawy i ćwiczenia o charakterze sportowym, na które można dodatkowo zapisać dziecko (np. pływanie, taniec, sztuki walki), realizowane stosownie do lokalnych możliwości.

Należy zadbać, aby do ćwiczeń ruchowych dzieci przebiegały się w stroje sportowe.



W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień. Dzieci w wieku przedszkolnym można zapisać także na tzw. alternatywne zajęcia przedszkolne: organizowane przez samorządy, stowarzyszenia, fundacje, świetlice, ogniska dziecięce, miniprzedszkola. Zabawy ruchowe, w tym na świeżym powietrzu, dostarczą maluchom odpowiedniej ilości ruchu.

Rola rodziny

Wiek przedszkolny to początek kształtowania postaw wobec aktywności fizycznej i sportu. To też czas zainteresowania siedzącymi formami spędzania wolnego czasu – oglądaniem telewizji, grami elektronicznymi. Rodzice w tym okresie stanowią dla dziecka bardzo ważny wzór do naśladowania, są też źródłem wiedzy, motywacji do aktywności fizycznej i zasad dotyczących prozdrowotnego stylu życia, proporcji aktywnych i nieaktywnych form spędzania czasu.



Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, aby zachęcić dziecko do aktywności:

- Zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym. Warto proponować dzieciom **różne formy zabaw ruchowych**. Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu, więc chętnie podejmują tego typu zabawy, pod warunkiem, że są one ciekawe, różnorodne i **dostosowane do ich możliwości** (fizycznych i intelektualnych).
- Dzieci w wieku przedszkolnym zaczynają przejawiać różne zainteresowania – warto zachęcać je do ich rozwijania. Ważne jest, aby **sluchać swojego dziecka** i podejmować aktywności i gry proponowane przez nie. Z kolei proponując dziecku różne nowe zabawy, dajemy mu okazję do poznawania nowych form aktywności, rozwoju nowych umiejętności i zainteresowań.
- Aby dziecko nabyło nowe umiejętności, należy przechodzić stopniowo od prostych do coraz bardziej skomplikowanych zadań. Za każdym razem zachęcać i chwalić wysiłki dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą nauczyć się jazdy na dwukółowym rowerze, hulajnodze, na nartach, łyżwach czy rolkach. Są to jednak aktywności, których zazwyczaj dzieci nie uczą się w przedszkolu. Pole do popisu pozostaje więc dla rodziców.
- Sukces to wielka nagroda dla dziecka. Należy pamiętać, aby proponować dziecku takie aktywności, w których ma szansę na **osiągnięcie sukcesu**. Jako sukces należy traktować nawet drobne osiągnięcia. **Chwaląc i nagradzając** dziecko, sprawiamy, że aktywność kojarzy się mu z czymś przyjemnym, co będzie chciało powtarzać w przyszłości.
- Zabawa to potencjalne źródło radości. Jeśli rodzice zaangażują się w zabawę wraz z dzieckiem, może się okazać, że jest to **źródło radości nie tylko dla dziecka, ale też dla rodziców**.
- Aktywność dziecka warto stymulować, dając dzieciom **zabawki**, które zachęcają do aktywności fizycznej, takie jak piłki, latawce, skakanki, hula-hoop. Gdy do tego dodamy naukę umiejętności korzystania z nowej zabawki i wspólną zabawę z rodzicami – sukces jest niemal gwarantowany.
- Aktywność fizyczna to nie tylko zabawy ruchowe, ale też **codzienne aktywności** – spacer do przedszkola, wchodzenie po schodach, prace domowe, w które warto stopniowo włączać dziecko. Dobrze jest od samego początku kształtować u dziecka takie zachowania, w miarę możliwości zastępując jeżdżenie samochodem jazdą rowerem lub chodzeniem na piechotę, jazdę

windą – korzystaniem ze schodów. Ważne jednak, aby być w tym konsekwentnym – **tego, czego wymagamy od dziecka, wymagamy także od siebie**.

- Nie możemy też zapominać o tym, że dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację i modelowanie. Rodzice są dla dziecka podstawowym **wzorem do naśladowania**. Dlatego też chcąc, aby nasze dziecko było aktywne, sami powinniśmy aktywnie spędzać czas, w miarę możliwości uprawiać sport, dając dziecku przykład właściwej postawy wobec aktywności fizycznej i pokazując, że aktywność naprawdę sprawia przyjemność.
- Dzieci potrzebują jasnych **reguł postępowania**. Zasady takie powinny dotyczyć przede wszystkim czasu oglądania telewizji i korzystania z komputera. Ważne jest, aby takie reguły w domu wprowadzić i konsekwentnie ich przestrzegać. Można wprowadzić też np. zwyczaj codziennego rodzinnego spaceru czy niedzielnego wyjścia na basen lub na rower, przekazując dziecku wiedzę, że aktywność fizyczna jest ważna. Należy pamiętać o tym, aby samemu postępować według tych reguł.
- Wakacje to wyjątkowy czas, który rodzina może spędzić wspólnie. Warto, planując wypoczynek, zatroszczyć się o **aktywne spędzenie** tego czasu – na wędrownkach, pływaniu, jeździe na rowerze. W codziennym życiu także nie należy zapominać o aktywności – zwykle w najbliższej okolicy mamy parki, place zabaw, ogrody, które warto często odwiedzać z dzieckiem.
- Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują towarzystwa – zarówno rodziców, jak i rówieśników. Jeśli mamy znajomych z dziećmi, warto planować wspólne aktywności – aby dzieci mogły się wzajemnie dopingować, warto też wprowadzać elementy współzawodnictwa. **Rodzinne zawody** to okazja zarówno do osiągnięcia sukcesu, jak i nauki pogodzenia się z porażką i traktowania jej jako mobilizacji do dalszych starań.
- Chcąc „zarazić” dziecko aktywnością fizyczną, pozwólmy mu biegać, skakać, bawić się i cieszyć ruchem, nie zmuszajmy do wykonywania ćwiczeń, których nie lubi, liczymy się z jego zdaniem i dajmy mu możliwości bycia aktywnym – zapewnimy dostęp do różnych jej form (część dzieci woli grać w piłkę, część pływać, a część tańczyć), ale zapewnimy też **bezpieczeństwo, odpowiedni strój**, przybory i zadbaemy o **regularność aktywności**.

➤ Przykłady ćwiczeń na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym

Żywnienie dzieci w wieku szkolnym – podstawowe zasady, najczęstsze błędy 146

*Halina Weker, Marta Barańska, Grażyna Rowicka,
Małgorzata Strucińska*

Wprowadzenie 147

- Jakie jest dziecko w wieku szkolnym 147
- Zachowania żywieniowe dzieci w wieku szkolnym 148

Podstawy żywienia 149

- Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w wieku szkolnym 149
- Jak planować dietę dziecka 150

Wskazówki praktyczne 157

- Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci 157
- Jak najprościej możesz skorygować dietę dziecka z nadmiarem masy ciała 157
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 7–9 lat 160
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 10–12 lat 170



Aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym – zabawy ruchowe, sport, rekreacja 180

Lesław Kluba, Izabela Tabak, Anna Oblacińska

Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci 181

Zasady treningu zdrowotnego 182

Wybór rodzaju aktywności fizycznej odpowiedniej dla dziecka 182

Stosowanie wysiłku fizycznego 184

Przykłady i formy aktywności fizycznej 185

Zorganizowane formy aktywności fizycznej 186

Rola rodziców i rówieśników 187





Żywnienie dziecka w wieku szkolnym

– podstawowe zasady,
najczęstsze błędy



Wprowadzenie



Jakie jest dziecko w wieku szkolnym

U dzieci między 7. a 13. rokiem życia zmienia się dynamika procesów rozwojowych w kierunku doskonalenia czynności poznawczych, takich jak mowa, pamięć, myślenie, uwaga.

W czasie tego procesu dziecko nabywa różnych umiejętności oraz rozszerza zakres swojej wiedzy i doświadczeń związanych ze sferą nie tylko umysłową, ale także emocjonalną, społeczną i fizyczną.

W tym okresie życia dziecko charakteryzuje się dynamicznym rozwojem zarówno procesów poznawczych związanych z uczeniem się, jak i motywacją do rozwijania różnych zainteresowań i zdobywania wiedzy o świecie.

Rodzice odgrywają podstawową rolę w kształtowaniu postaw społecznych i moralnych, dając dziecku poczucie bezpieczeństwa i zaspokajając wszystkie ważne dla niego potrzeby psychiczne, przede wszystkim miłości i akceptacji.

Uspołecznienie dziecka na tym etapie rozwojowym dokonuje się nie tylko w rodzinie, ale także w szkole i innych placówkach poprzez kontakty z wychowawcami oraz rówieśnikami, którzy są bardzo ważną grupą odniesienia. Rodzice, wychowawcy i rówieśnicy mają znaczący wpływ na jego rozwój społeczny, w tym postawy i system wartości.

Zazwyczaj dziecko w tym wieku:

- ma odpowiedni do wieku zasób wiedzy o świecie, który systematycznie rozszerza, ucząc się w szkole i poza nią;
- potrafi samodzielnie myśleć i operować pojęciami abstrakcyjnymi;
- dostrzega już wiele problemów, ale może je rozwiązać tylko z pomocą dorosłych,
- stopniowo uczy się kontrolowania emocji, ale „wybuchy” zarówno złości, jak i radości są powszechne na tym etapie rozwojowym;
- kształtuje swoją osobowość poprzez różne doświadczenia związane z rozwojem



zdolności, wrodzonym temperamentem, ale także poprzez wychowanie w rodzinie, następnie w szkole i innych placówkach;

- lubi aktywność ruchową i chętnie uczestniczy w sportowych grach zespołowych.

Zachowania żywieniowe dzieci w wieku szkolnym

Na zachowania i zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku szkolnym ma wpływ wiele czynników, w tym:

- model żywienia rodziny, który ma zasadnicze znaczenie w postępowaniu żywieniowym u dziecka;
- relacje pomiędzy dziećmi i ich rodzicami, a także relacje z rówieśnikami.

Poprzez dietę młodzież niekiedy chce podkreślić swoją indywidualność i niezależność. Bardzo często sposób żywienia młodych ludzi znacznie odbiega od wzorca rodzinnego. Ważna jest edukacja żywieniowa wśród dzieci, a także ich rodziców. Jej celem jest propagowanie zalet, jakie niesie ze sobą prawidłowe odżywianie, uczenie odróżniania produktów o wysokiej wartości odżywczej od produktów bezwartościowych oraz pokazywanie różnic między złymi i dobrymi zwyczajami żywieniowymi.

148



Podstawy żywienia



Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w wieku szkolnym

W rozwoju dzieci w wieku szkolnym można wyróżnić trzy okresy: wczesnoszkolny (dzieci w wieku 7–9 lat), pokwitania (chłopcy i dziewczęta w wieku 10–12 lat) i młodzieńczy (chłopcy i dziewczęta w wieku 13–15 lat).

Prawidłowe żywienie w dzieciństwie i wieku młodzieńczym między innymi decyduje o harmonijnym wzrastaniu i dojrzewaniu, sprawności fizycznej i zdolności do nauki. Zapobiega niedoborom pokarmowym, a także zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych, np. miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy.

Według obowiązujących aktualnie norm ustalono, że:

- zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka i jego aktywności fizycznej. U dzieci o umiarkowanej aktywności fizycznej w wieku **7–9 lat** dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi **1800 kcal**, natomiast **u dziewcząt w wieku 10–12 lat – 2100 kcal**, a **u chłopców – 2400 kcal**.
- ilość **białka** w diecie nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka, lecz nie wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej.
- **tłuszcze** powinny dostarczać 30% całkowitej energii tak, aby zabezpieczyć wydatek energetyczny dziecka i jego prawidłowe wzrastanie. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, zwłaszcza źródeł długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne, oliwa z oliwek, tłuste ryby morskie);
- udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 50–70%. Należy ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału;

149



- dzienne zapotrzebowanie dziecka w wieku 7–9 lat na **wapń** wynosi 1000 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) zależnie od masy ciała dziecka (Zalecenia Ekspertów z 2013 r.). Natomiast u dziewcząt i chłopców w wieku 10–12 lat zapotrzebowanie na wapń wynosi 1300 mg, na witaminę D – tak jak u dzieci w wieku 7–9 lat, tj. 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) gdy dziecko ma prawidłową masę ciała, lecz dwukrotnie wyższe, gdy dziecko jest otyłe (30–50 µg, czyli 1200–2000 j.m.);
- głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów;
- wraz z wiekiem dziecka stopniowo zmniejsza się jego zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na kilogram masy ciała, natomiast zapotrzebowanie na białko utrzymuje się na stosunkowo stałym poziomie;
- dzieci i młodzież powinny spożywać te produkty, które są źródłem pełnowartościowego białka pokrywającego zapotrzebowanie na wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm nie potrafi sam wytworzyć;
- w wypadku tłuszczu szczególną uwagę należy zwracać na odpowiednie spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są ryby i oleje roślinne. Odgrywają one ważną rolę w przemianach biochemicznych i fizjologicznych organizmu oraz są niezbędnym składnikiem potrzebnym do budowy tkanek. Obecnie zwraca się szczególną uwagę na ograniczanie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów „trans” kwasów tłuszczowych (tłuszcze zwierzęce, wyroby cukiernicze);
- w diecie dzieci powinny przeważać węglowodany złożone, pochodzące z produktów zbożowych i warzyw.

Jak planować dietę dziecka

W żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej należy zwracać szczególną uwagę na:

- urozmaicenie i zbilansowanie diety;
- redukcję nadmiaru tłuszczu i cukru w całodziennej racji pokarmowej;
- redukcję produktów bogatych w cholesterol, cukier i sól;
- wyeliminowanie pojadania;
- zwiększenie spożycia mleka i mlecznych napojów fermentowanych i odpowiedniej ilości warzyw i owoców.

Zasady zdrowego odżywiania ucznia

- Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
- 4–5 posiłków w ciągu dnia jest na szóstkę:
 - Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
 - Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
 - Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
 - Jedz o stałych porach i nie śpiesz się.
- Pamiętaj:
 - Mleko, jogurty i sery są bazą mocnych kości.
 - Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać!
 - Jedz chleb, a nie bułeczki, docień potrawy z kasz.
 - Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
 - Dobrą wodą gaś pragnienie.
 - Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

Pomocne mogą być wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania przedstawione w formie zasad zdrowego odżywiania i/lub piramidy żywienia.



**Orientacyjna wielkość porcji***

różnych produktów spożywczych / potraw zalecanych do spożycia
w ciągu dnia dla dziecka w wieku 7–9 lat

**Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji****PRODUKTY BIAŁKOWE** 4–5 porcji

1 kubek mleka i 1/2 opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki

2 łyżki twarogu i cienki plasterzek sera żółtego

Jajko lub filet z łososia

Plaster polędwicy lub 1/2 plastru szynki wieprzowej

Mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego

lub cienki plaster schabu pieczonego

PRODUKTY ZBOŻOWE 5–6 porcji

2 kromki pieczywa pszenno-żytniego lub 1 grahamka

1 bułeczka pełnoziarnista

1 szklanka ugotowanego makaronu

1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej/jęczmiennej/ryżu

1/2 szklanki płatków zbożowych

**Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji****WARZYWA** 5 porcji

Warzywa żółte, np. 1/2 szklanki fasolki szparagowej

Warzywa pomarańczowe, np. 1/2 szklanki startej marchwi,

Warzywa białe, np. 2–3 ziemniaki, 1/2 szklanki pokrojonej kapusty pekińskiej

Warzywa czerwone, np. 1 pomidor, 1/2 papryki czerwonej

Warzywa zielone, np. 1 liść sałaty lodowej, ogórek kwaszony

OWOCE 3 porcje

Średnie jabłko

Gruszka

Mandarynka

TŁUSZCZE 2–3 porcje

1 łyżeczka masła i łyżeczka śmietany

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka oleju rzepakowego



* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw”, IZZ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0”, IZZ.

**Orientacyjna wielkość porcji***

różnych produktów spożywczych / potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 10–12 lat

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji**PRODUKTY BIAŁKOWE** 4–5 porcji

1 kubek mleka i 1/2 opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki

2 łyżki twarogu i plasterki sera żółtego

Jajko lub filet z halibuta

Plaster wędliny z piersi indyka lub plaster szynki drobiowej

Kotlecik mielony lub kurczak pieczony (podudzie)

PRODUKTY ZBOŻOWE 5–6 porcji

2 kromki pieczywa pszenno-żytniego lub 1 grahamka

1 bułeczka pełnoziarnista

1 kromka chąłki

1 szklanka ugotowanego makaronu

1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej/jęczmiennej/ryżu

1/2 szklanki płatków zbożowych

**Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji****WARZYWA** 5 porcji

Warzywa żółte, np. 2 łyżki kukurydzy

Warzywa pomarańczowe, np. 2 łyżki gotowanej dyni

Warzywa białe, np. 2–3 ziemniaki, 3–4 różyczki kalafiora

Warzywa czerwone, np. 1 pomidor, 2 łyżki gotowanych buraków

Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki świeżego szpinaku, ogórek

OWOCE 3 porcje

Średni banan

Duże jabłko

5–6 śliwek

TŁUSZCZE 2–3 porcje

1 łyżeczka masła i łyżeczka śmietany

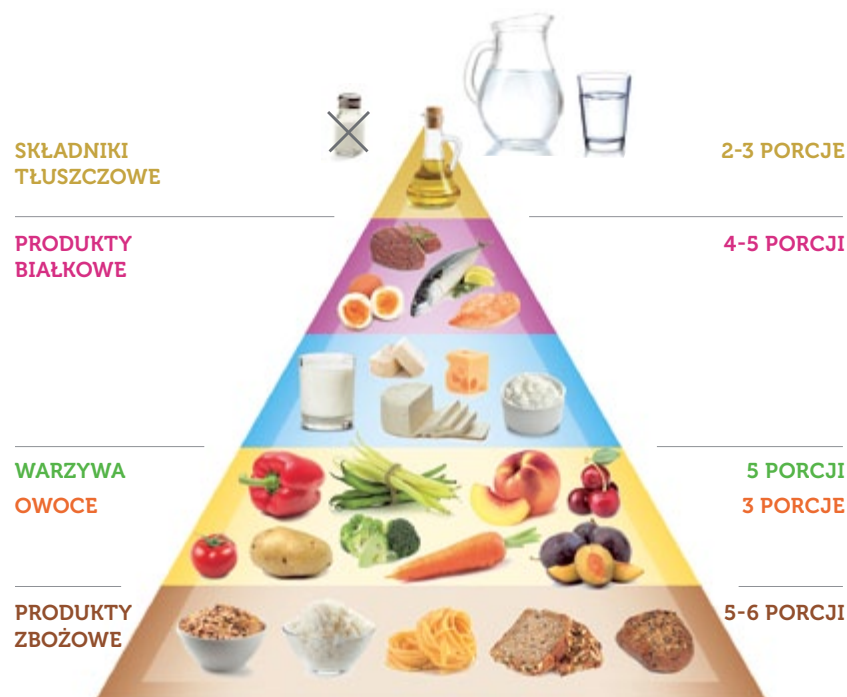
1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka oleju rzepakowego



* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw”, IZZ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0”, IZZ.

Piramida zdrowego żywienia*



NIE ZAPOMNIJ O RUCHU!



* Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Wskazówki praktyczne



Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

Najczęściej obserwowane błędy w żywieniu dzieci w wieku wczesnoszkolnym scharakteryzowano poniżej.

- Znaczna część dzieci w wieku szkolnym pojada różne przekąski, często nawet kilka razy dziennie. Jest to zjawisko niekorzystne, ponieważ dzieci wybierają najczęściej produkty wysokoenergetyczne o niskiej wartości odżywczej, zawierające duże ilości tłuszczu, cukru, soli, substancji dodatkowych.
- Wśród nastolatków popularne są różne mody żywieniowe, w tym niekonwencjonalne sposoby żywienia, np. diety wegetariańskie, stosowane przez dziewczęta restrykcyjne diety odchudzające, które niezbilansowane pod względem wartości odżywczej mogą doprowadzić do niedoborów energii i składników odżywczych, a tym samym do poważnych problemów zdrowotnych.
- Reklama różnych wysokoprzetworzonych produktów spożywczych z dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru i soli jest sugestywna i ma duży wpływ na wybory żywieniowe dzieci w tej grupie wiekowej.
- Z badań dotyczących żywienia dzieci w wieku szkolnym wynika, że spożywają one zbyt duże ilości cukru, stąd też zaleca się ograniczanie spożycia słodkich napojów i słodczy z uwagi na profilaktykę otyłości i próchnicy zębów.

Jak najprościej możesz skorygować dietę dziecka z nadmiarem masy ciała

1. Zasady diety ubogoenergetycznej są proste:

- ogranicz wielkość porcji pożywienia dziecka;
- wybieraj produkty z małą zawartością tłuszczu i ograniczoną ilością węglowodanów – cukrów prostych i dwucukrów (sacharoza);



- wykorzystuj w diecie głównie potrawy gotowane lub pieczone (w folii, na ruszcie, grillu lub w pergaminie).
- 2. Jeśli Twoje dziecko jada 1–2 razy dziennie, ale zbyt duże porcje, zmień to!**
 - podawaj mu 4–5 małych posiłków w ciągu dnia, obowiązkowo śniadanie;
 - połóż na talerzu przygotowany posiłek i oceń wielkość porcji oraz dobór produktów;
 - zadbaj o to, aby dziecko jadło powoli i spokojnie.
- 3. Jeśli Twoje dziecko pojada między posiłkami:**
 - zastanów się, jaki może być tego powód;
 - wyklucz z diety dziecka przekąski węglowodanowo-tłuszczowe – nie kupuj czekolady, ciast, ciastek, słodkich deserów, chipsów itp.;
 - w sytuacji, kiedy Twoje dziecko domaga się słodkiej przekąski/słodyczy, zadbaj, aby były to np. owoce lub kilka pełnoziarnistych ciasteczek, biszkopt, ewentualnie suszone owoce;
 - zachęcaj dziecko do picia dobrej jakościowo wody.

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 7–9 lat

Przedstawione jadłospisy dla dzieci 7–9 lat (aktywność fizyczna umiarkowana) dostarczają średnio:

- 1830 kcal (zalecane spożycie – 1800 kcal);
- 71 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 65 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 240 g węglowodanów, co stanowi 52% energii – zalecane spożycie: około 50–70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 1076 mg wapnia (zalecane spożycie – 1000 mg);
- 9,7 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg);
- 2,4 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż wit. D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym.)

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 10–12 lat

Przedstawione jadłospisy dla dzieci (chłopcy i dziewczynki) 10–12 lat (aktywność fizyczna umiarkowana) dostarczają średnio:

- 2200 kcal (zalecane spożycie – 2250 kcal);
- 84 g białka, co stanowi 15% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 77 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 293 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50–70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 1147 mg wapnia (zalecane spożycie – 1300 mg);
- 13,1 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg, dla dziewcząt miesiączkujących 15 mg);
- 2,9 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym.)



Jadłospisy dla dziecka

w wieku wczesnoszkolnym 7–9 lat

160

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Chalka z masłem, serek homogenizowany naturalny z wiórkami czekoladowymi, mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> chalka (35 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) serek naturalny (80 g – 1/2 filizanki) czekolada starta na wiórki (5 g – 1 łyżeczka) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Bulka razowa z ziarnami słonecznika, serem żółtym. Pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym (marchewka, ogórek, jabłko, czerwone winogrona)</p> <ul style="list-style-type: none"> bulka z ziarnami (25 g – 1/2 sztuki) masło ser żółty (20 g – 1 plaster) salata lodowa (20 g – 1 liść) warzywa i owoce: marchewka (50 g – 1/2 sztuki), ogórek (50 g – 1 sztuka), jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki), czerwone winogrona (50 g – 10 kulek) 	<p>Zupa pomidorowa z przetrzanych pomidorów z ryżem i natką pietruszki</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa pomidorowa (250 ml – 1 szklanka) ryż (po ugotowaniu 40 g – 2 łyżki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (niesmakowymi) i bananem, herbata z miodem i cytryną</p> <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny 2,5–3,5% tłuszczu (150–175 ml – 1 filizanka) płatki kukurydziane (25 g – 6 łyżek) banan (120 g – 1 mała sztuka) herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plaster) 	<p>Pieczywo pełnoziarniste z masłem i wędliną, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo pełnoziarniste (40 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) połudwica sopočka (20 g – 2 plasterki) rzodkiewki (20 g – 2 sztuki) papryka zielona (30 g – kilka pasków) morela (50 g – 1 sztuka) zielone winogrona (50 g – 10 kulek) 	<p>Rosół z lanymi kłuskami, startą marchewką gotowaną i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> rosół (250 ml – 1 szklanka) marchew ugotowana starta (60 g – 2 łyżki) lane kłuski po ugotowaniu (80 g – 2 łyżki) koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

161

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pizza domowa, kompot z truskawek</p> <ul style="list-style-type: none"> pizza (120 g – 1 porcja) lekko słodki kompot z truskawek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Sok pomarańczowy wyciśnięty ze świeżego owocu, przygotowany w domu, ciasto bakaliowe</p> <ul style="list-style-type: none"> sok owocowy (250 ml – 1 szklanka) ciasto bakaliowe z mąki razowej (25 g – 1 mały kawalek) 	<p>Rogal z makiem, masło, jajko gotowane, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> rogal (50 g – 1/2 sztuki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) jajko gotowane (50 g – 1 sztuka) majonez (5 g – 1 łyżeczka) szczypiorek (1 łyżeczka) pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pierogi serowo-ziemniaczane, surówka z marchwi, kompot z jagód i jabłek</p> <ul style="list-style-type: none"> pierogi (160 g – 4 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) marchewka (50 g – 2 łyżki) cukier (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) lekko słodki kompot z jagód i jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Szaszłyk owocowy</p> <ul style="list-style-type: none"> truskawki (50 g – 5 sztuk) jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki) gruszka (100 g – 1 mała sztuka) 	<p>Kasza manna na mleku z musem malinowym i wanilią</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kasza manna (25 g – 2 łyżki) mus malinowy (25 g – 2 łyżki) wanilia – do smaku



Jadłospisy dla dziecka

w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

162

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Płatki jaglane błyskawiczne na mleku z bakaliami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki jaglane (30 g – 3 łyżki) bakalie (20 g – 2 łyżki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) 	<p>Pumpernikiel z serem mozzarella. Pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> pumpernikiel (40 g – kromka) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) ser mozzarella (30 g – 2 plasterki) ogórek kwaszony (50 g – 1 sztuka) pomidorki koktajlowe (50 g – 2 sztuki) śliwki (60 g – 3 sztuki) jablko (50 g – 1/2 malej sztuki) 	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa szczawiowa (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) jaja (50 g – 1 sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Chleb orkiszowy z masłem i szynką, pomidor, ogórek kwaszony, kawa zbożowa z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo orkiszowe (50 g – 2 cienkie kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) szynka (20 g – 1 plaster) pomidor (50 g – 1 mała sztuka) ogórek (10 g – 2–3 plasterki) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Chalka z kremem czekoladowym, pokrojone owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> chalka (50 g – 2 kromki) krem czekoladowy (10 g – 1 łyżeczka) jablko (50 g – 1/2 malej sztuki) śliwki (40 g – 2 sztuki) kiwi (40 g – 1/2 sztuki) 	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa ogórkowa (250 ml – 1 szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) ziemniaki (75 g – 1 sztuka) koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

163

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron pełnoziarnisty świderki z truskawkami i serem twarogowym, kompot z jabłek</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron pełnoziarnisty (po ugotowaniu 150 g – 1 szklanka) truskawki (50 g – 5 sztuk) ser twarogowy półtłusty (50 g – 2 łyżki) śmietanka 18% (40 g – 4 łyżki) lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Fasolka szparagowa z sezamem, kefir</p> <ul style="list-style-type: none"> fasolka szparagowa (150 g – 1 filiżanka) podprażone ziarna sezamu (5 g – 1 łyżeczka) kefir (150 ml – 1 filiżanka) 	<p>Pieczyczo z ziarnami dyni, masło, pasta rybna ze szczypiorkiem, warzywa, herbata z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo razowe z dynią (80 g – 2 kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) pasta rybna ze szczypiorkiem (40 g – 2 płaskie łyżki) rzodkiewki (10 g – 2 sztuki) ogórek (10 g – 2–3 plasterki) herbata (250 ml – 1 szklanka) miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Ziemniaki z pieczonym pstrągiem w ziołach, z surówką z kapusty kwaszonej, kompot z wiśni</p> <ul style="list-style-type: none"> ziemniaki (150 g – 2 sztuki) pieczona ryba (65 g – 2–3 łyżki) oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) zioła do smaku kapusta kwaszona (40 g – 2 łyżki) marchewka starta (25 g – 1 łyżka) jablko (20 g – 1 łyżka) olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) koperek (1/2 łyżeczki) lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Zapiekana grahamka z serem kozim, pomidorem i szczypiorkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> bulka grahamka (50 g – 1 sztuka) ser kozii (20 g – 2 łyżeczki) pomidor pokrojony w plasterki (120 g – 1 średnia sztuka) szczypiorek (1/2 łyżeczki) 	<p>Płatki zbożowe (niesmakowe) na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki zbożowe (30 g – 3 łyżki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) ziola do smaku miód pszczele (12 g – 1 łyżeczka)



Jadłospisy dla dziecka w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

164

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kasza manna błyskawiczna na mleku z powidłami morelowymi <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kaszka manna (25 g – 2 łyżki) powidła morelowe (20 g – 2 łyżeczki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) 	Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (150–175 ml – 1 filiżanka) płatki zbożowe (15 g – 5 łyżek) banan (50 g – 1/2 małej sztuki) winogrona (50 g – 10 kulek) pomidor koktajlowy (50 g – 2 sztuki) ogórek (50 g – 1 sztuka) 	Zupa truskawkowa z makaronem muszelki <ul style="list-style-type: none"> zupa (250 ml – 1 szklanka) makaron (po ugotowaniu 80 g – 1 filiżanka) truskawki (50 g – 5 sztuk) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) śmietanka 18% (12 g – 1 łyżka)

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Naleśnik z serem ricotta i miodem, kakao naturalne z mlekiem <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) naleśnik (50 g – 1 sztuka) ser ricotta (20 g – 1 łyżka) miód (12 g – 1 łyżeczka) cukier waniliowy – do smaku 	Salatka owocowa <ul style="list-style-type: none"> arbuz (120 g – 1 cienki plaster) kiwi (50 g – 1/2 średniej sztuki) brzoskwinia (50 g – 1/2 sztuki) 	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (250 ml – 1 szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) groszek ptysiowy (12 g – 3 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

165

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Ratatouille / Ratatuj z kaszy gryczanej, mięsa drobiowego i warzyw, z surówką z marchewki, kompot z renklod <ul style="list-style-type: none"> kasza gryczana po ugotowaniu (80 g – 3 łyżki) mięso drobiowe (65 g – 3 łyżki) warzywa (150 g – 1 filiżanka) – papryka, pomidor, cukinia, cebula, ogórek kwaszony, czosnek natka pietruszki (1/2 łyżeczki) marchewka (25 g – 1 łyżka) jabłko (20 g – 1 łyżka) sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z renklod (250 ml – 1 szklanka) 	Serek naturalny homogenizowany z malinami i biszkoptami <ul style="list-style-type: none"> serek naturalny (150 g – 1 filiżanka) maliny (100 g – 3/4 szklanki) biszkopty (10 g – 2 sztuki) 	Bułka orkiszowa z masłem i pieczonym schabem, papryka, herbata z cytryną i miodem <ul style="list-style-type: none"> bułka orkiszowa (50 g – 1 sztuka) schab (50 g – 2 plasterki) papryka pomarańczowa (40 g – 1/4 sztuki) herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plasterek)

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kasza jęczmienna z koperkiem, pulpet cielęcy z warzywami, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z gruszek <ul style="list-style-type: none"> kasza mazurska po ugotowaniu (80 g – 3 łyżki) koperk (1/2 łyżeczki) pulpet cielęcy (65 g – 1 sztuka) marchewka, cukinia, cebula, pomidor (25 g – 2 łyżki) + oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) kapusta pekińska (10 g – 1 łyżka drobno pokrojonej w kostkę) marchewka (25 g – 1 łyżka startej na drobne wiórki) jabłko (20 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku lekko słodki kompot z gruszek (250 ml – 1 szklanka) 	Lody jogurtowe z jagodami <ul style="list-style-type: none"> lody jogurtowe (80 g – 2 kulki) jagody (20 g – 2 łyżki) 	Ciabatta, sałatka po grecku, herbata z cytryną i miodem <ul style="list-style-type: none"> ciabatta (80 g – 1 sztuka) sałatka po grecku – sałata lodowa, pomidory, ogórki, ser feta (120 g – 1 filiżanka) herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plaster)

Jadłospisy dla dziecka

w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo z masłem, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem i miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> jajecznica na maśle (60 g – 2–3 łyżki) szczypiorek (1 łyżeczka) pieczywo żytnie (50 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) pomidor (50 g – 1 mała sztuka) ogórek świeży (10 g – 2–3 plasterki) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Koktajl z malin i pomarańczy z jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (150 – 175 g – 1 filiżanka) maliny (60 g – 1/2 szklanki) pomarańcza (65 g – 1/4 sztuki) wanilia (1/2 łyżeczki) miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Zupa krem dyniowo–marchwiowa z domowymi grzankami pełnoziarnistymi</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (250 ml – 1 szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) grzanki pełnoziarniste (20 g – 2 łyżki)

166

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron tagliatelle z lososiem, warzywami i serem kozim, surówka z salaty i ogórka, kompot z winogron i jabłek</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) losos (60 g surowy) brokuły, kalafior, marchew, kabaczek, bakłażan (50 g – 2–3 łyżki) ser kozim (10 g – 1 łyżeczka) sałata (10 g – 2 liście) ogórek (50 g – 1 sztuka) szczypiorek (1 łyżeczka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) przyprawy do smaku lekko słodki kompot z winogron i jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Sok marchwiowo–brzoskwiniowy</p> <ul style="list-style-type: none"> sok (250 ml – 1 szklanka) marchew (120 g – 1 sztuka) i brzoskwinia (170 g – 1 duża sztuka) 	<p>Zapiekana bagietka ze świeżymi pomidorami, serem mozzarella, oliwą z oliwek i przyprawami, herbata z cytryną i miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> bagietka (50 g – 2 kromki) świeże pomidory (25 g – 2 plasterki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) zioła prowansalskie, bazylija do smaku ser mozzarella (30 g – 2 plasterki) herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

167





Przepisy

Pasta rybna

przepis dla rodziny

Składniki:

- makreła wędzona (1/2 małej sztuki)
- ser biały (1/2 kostki)
- przecier pomidorowy (2 łyżeczki)
- ogórek kwaszony (2–3 sztuki)
- jogurt naturalny (1–2 łyżki)
- ketchup (1 łyżeczka)
- majonez (2 łyżeczki)
- szczypiorek (3 łyżeczki)
- krojona cebula (2 łyżki)
- koperek, natka pietruszki (2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Makrelę dokładnie obrać ze skóry i ości. Oddzielone mięso zmiksować z twarogiem. Do masy dodać obrane ze skórki i pokrojone w drobną kostkę ogórki kwaszone z jak najmniejszą ilością soku oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodać przecier pomidorowy, szczypiorek, koperek i natkę pietruszki. Wymieszać. Powoli dodawać jogurt naturalny i majonez tak, aby całość miała konsystencję jednolitej, gęstej pasty. Pastę rybną podawać z pieczywem.

Makaron tagliatelle z łososiem, warzywami i serem kozim

przepis dla rodziny

Składniki:

- makaron tagliatelle (opakowanie, 400 g)
- filet z łososia (200 g)
- cebula (1 sztuka)
- średnia cukinia (4 plastry)
- bakłażan (4 plastry)
- ser kozi (1 łyżka)
- śmietana (1 małe opakowanie)
- koperek (1 łyżka)
- cytryna (sok do smaku)
- oliwa z oliwek do posmarowania formy
- przyprawy do smaku: sól, pieprz, oregano, bazylia otarta

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron. Łososia i pokrojone warzywa przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Piec w temperaturze 180°C aż do miękkości. Pod koniec pieczenia dodać śmietanę połączoną z przeciśniętym przez prasę czosnkiem. Pokrojonego łososia z warzywami wymieszać z makaronem. Potrawę podawać z posiekanym koperkiem z dodatkiem sera koziego.

Zupa krem dyniowo-marchwiowa z domowymi grzankami pełnoziarnistymi

przepis dla rodziny

Składniki:

- dynia pokrojona w kostkę (1 szklanka)
- marchew (2 średnie sztuki)
- pietruszka (1/2 sztuki)
- seler (1 plaster)
- posiekany por (1 łyżka)
- cytryna (sok do smaku)
- przyprawy do smaku (sól, pieprz)
- domowe grzanki pełnoziarniste

Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone warzywa zalać wodą i gotować do miękkości. Zmiksować. Przyprawić, dodać do smaku cytrynę. Zupę podawać z jogurtem naturalnym lub śmietaną z dodatkiem grzank pełnoziarnistych.



Pizza domowa

przepis dla rodziny

Składniki:

- mąka pszenna (3,5 szklanki)
- suche drożdże (1 saszetka)
- oliwa z oliwek (2 łyżki)
- woda (1,5 szklanki)
- sól (1/2 łyżeczki)
- cukier (2 łyżeczki)
- przecier pomidorowy (2–3 łyżki)

Dodatki:

- cebula pokrojona w talarki (2–3 łyżki)
- ser żółty starty na wiórki (4 łyżki) lub ser mozzarella (250 g)
- pieczarki pokrojone w talarki (3 sztuki)
- oliwki pokrojone w krążki (5 sztuk)
- ananas pokrojony w cząstki (2 krążki)
- kukurydza (1–2 łyżki)
- papryka pokrojona w paski (1–2 łyżki)
- chuda wędlina (4 plastry)
- sos pomidorowy (1/2 szklanki)
- przyprawy: oregano, bazylia otarta do smaku
- rukola, bazylia liście do dekoracji



Łody jogurtowe z owocami leśnymi

przepis dla rodziny

Składniki:

- mrożone owoce (maliny, jagody, jeżyny, poziomki – 1/2 szklanki)
- banan (1/2 sztuki)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- cukier z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka)
- świeże jeżyny (2 łyżki)



Sposób przygotowania:

Zamrożone owoce zmiksować z pokrojonym bananem, cukrem z prawdziwą wanilią i schłodzonym jogurtem naturalnym. Podawać ze świeżymi jeżynami bezpośrednio po przygotowaniu.



Jadłospisy dla dziecka

w wieku szkolnym 10-12 lat

170

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Rogalik zawijany, twarożek, miód, kakao naturalne na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> rogalik (65 g – 1 sztuka) twarożek granulowany (40–60 g – 2–3 łyżki) + miód (24 g – 2 łyżeczki) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Pieczyno pełnoziarniste z masłem, poledwicą łososiową i sałatą, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczyno pełnoziarniste (80 g – 2 kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) poledwica łososiowa (40 g – 4 plasterki) sałata lodowa (40 g – 2 liście) pomidory koktajlowe (50 g – 2 sztuki) ogórek (50 g – 1 sztuka) gruszka (50 g – 1/2 malej sztuki) truskawki (50 g – 5 sztuk) 	<p>Zupa krem z brokułów, grzanka z masłem czosnkowym</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (250 ml – 1 szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) grzanka z pieczywa pełnoziarnistego (35 g – 1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) + czosnek + przyprawy do smaku

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Mleko z płatkami zbożowymi i suszonymi owocami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki zbożowe (50 g – 1/2 szklanki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) rodzynki suszone (20 g – 2 łyżki) 	<p>Ciabatta z masłem i kielbasą podsuszoną, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> bulka (80 g – 1 sztuka) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) kielbasa podsuszana (40 g – 4 plasterki) rzodkiewki (40 g – 4 sztuki) papryka pomarańczowa (60 g – kilka pasków) mandarynki (180 g – 2 sztuki) 	<p>Zupa ogórkowa z natką pietruszki</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa ogórkowa (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (75 g – 1 sztuka) śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

171

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pieczona ryba z warzywami z sosem pomidorowym, sałata z sosem vinaigrette, kompot ze śliwek</p> <ul style="list-style-type: none"> halibut (100 g – 1 porcja) cukinia, bakłażan, marchewka, papryka, pomidor (150 g – 1 filizanka) sos pomidorowy (50 ml – 1/3 filizanki) oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) sałata (20 g – 4 liście) miód (6 g – 1/2 łyżeczki) sok z cytryny (kilka kropel) czosnek do smaku bazyli świeża (listek) lekko słodki kompot ze śliwek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Deser malinowy z przetartych świeżych owoców ze śmietanką, wanilią i biszkoptem</p> <ul style="list-style-type: none"> maliny (100 g – 3/4 szklanki) śmietanka 12% (20 g – 2 łyżki) biszkopty (15 g – 2–3 sztuki) wanilia do smaku 	<p>Kasza manna na mleku z gruszką i cynamonem</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tł. (250 ml – 1 szklanka) kasza manna (40 g – 3 łyżki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) gruszka (50 g – 2 łyżki startej) cynamon do smaku

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kotlety ziemniaczano-serowe z sosem pieczarkowym, surówka z kapusty czerwonej, kompot z wiśni</p> <ul style="list-style-type: none"> kotlety (140 g – 1–2 średnie) olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka) czerwona kapusta (30 g – 2 łyżki) marchewka starta (25 g – 1 łyżka) jablko (20 g – 1 łyżka) ogórek kwaszony (5 g – 1 łyżeczka) oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) koperek (1 łyżeczka) sos pieczarkowy (60 g – 2 łyżki) lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Miseczka borówek amerykańskich lub jagód</p> <ul style="list-style-type: none"> borówka amerykańska (250 g – 1 miseczka) 	<p>Pieczyno żytnie z serem mozzarella, pomidorem i bazylią, herbata malinowa z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczyno żytnie (80 g – 2 kromki) ser mozzarella (50 g – 2 plasterki) pomidor (130 g – 1 średnia sztuka) bazyli (liście) herbata (250 ml – 1 szklanka) miód (12 g – 1 łyżeczka)



Jadłospisy dla dziecka

w wieku szkolnym 10-12 lat

172

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Zapiekana bagietka z masłem, szynką z indyka i serem mozzarella, cebula, pomidor, herbata z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> bagietka korzenna (80 g – 2 kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) ser mozzarella (40 g – 2 plasterki) cebula (20 g – 2 łyżeczki) pomidor (25 g – 2 plasterki) herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Bułka masłana z kremem orzechowym, jogurt naturalny, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> bułka masłana (80 g – 1 sztuka) krem orzechowy (20 g – 2 łyżeczki) jogurt naturalny (150–175 g – 1 filiżanka) nektarynka (50 g – 1/2 sztuki) marchewka (50 g – 1/2 sztuki) kiwi (50 g – 1/2 sztuki) 	<p>Barszczyk ukraiński z koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (75 g – 1 sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Jogurt naturalny z płatkami i bananem, herbata z syropem z agawy</p> <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (150–175 g – 1 filiżanka) płatki zbożowe (50 g – 1/2 – szklanki) banan (170 g – 1 sztuka) herbata z syropem z agawy + miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Precel z sezamem z masłem i szynką, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> precel (80 g – 1 sztuka) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) szynka (20 g – 1 plaster) pomidory koktajlowe (75 g – 3 sztuki) ogórek (50 g – 1 sztuka) mango (50 g – 1/2 malej sztuki) jabłko (50 g – 1/2 malej sztuki) 	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (75 g – 1 sztuka) jajo (50 g – 1 sztuka) śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

173

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pierogi z mięsem, surówka z marchewki, kompot z jabłek</p> <ul style="list-style-type: none"> pierogi (200 g – 5 sztuk) marchewka (50 g – 2 łyżki) jabłko (20 g – 1 łyżka) ogórek kwaszony (20 g – 1 łyżka) sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) szczypiorek (1 łyżeczka) lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Pieczona gruszka z twarogiem i bakaliami, polana miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> gruszka (200 g – 1 duża sztuka) twarożek (20 g – 1 łyżka) bakalie (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 łyżeczka) cynamon do smaku 	<p>Owsianka na mleku z suszonymi owocami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) płatki owsiane błyskawiczne (40 g – 1/3 szklanki) miód pszczeli (12 g – 1 łyżeczka) morele suszone (50 g – 5 sztuk)

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zapiekany ryż z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, kompot z truskawek</p> <ul style="list-style-type: none"> ryż (po ugotowaniu 100 g – 5 łyżek) jabłko (120 g – 1 sztuka) śmietana 18% tł. (40 g – 2 łyżki) rodzynki (20 g – 2 łyżki) cynamon do smaku wanilia do smaku lekko słodki kompot z truskawek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Bułka kukurydziana z pestkami dyni, masło, twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> bagietka (30 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) rzodkiewka (10 g – 1 sztuka) szczypiorek (1 łyżeczka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) mleko 2% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka) 	<p>Placek kukurydziany (tortilla) z indykiem i warzywami, herbata z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> placek kukurydziany (100 g – 1 sztuka) farsz warzywny (120 g) herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód pszczeli (12 g – 1 łyżeczka)



Jadłospisy dla dziecka

w wieku szkolnym 10-12 lat

174

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Musli z mlekiem z bakaliami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) musli (50 g – 1/2 szklanki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) bakalie 	<p>Chalka, serek naturalny homogenizowany, rodzynki, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym</p> <ul style="list-style-type: none"> chalka (35 g – 1 kromka) serek naturalny (150 g – 1 filiżanka) rodzynki (10 g – 1 łyżka) marchewka (50 g – 1/2 sztuki) gruszka (150 g – 1 średnia sztuka) 	<p>Zupa krem z cukinii z kozim serem</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (250 ml – 1 szklanka) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) ser kozii (20 g – 1 łyżka) przyprawy do smaku

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Naleśnik z mąką orkiszową, ser, powidła jagodowe, kawa zbożowa z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> naleśnik z serem (140 g – 1 sztuka) powidła (20 g – 2 łyżeczki) mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Salatka owocowa z jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> zielone winogrona (150 g – 1 filiżanka) mango (50 g – 1/2 małej sztuki) liczi (60 g – 6 sztuk) jogurt naturalny (175 ml – 1 filiżanka) 	<p>Rosół z makaronem, startą ugotowaną marchewką i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> rosół (250 ml – 1 szklanka) makaron po ugotowaniu (120 g – 1 szklanka) marchew ugotowana starta (60 g – 2 łyżki) koperki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

175

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Spaghetti z mięsem w sosie pomidorowym z warzywami, kompot z porzeczek</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron spaghetti (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) sos (120 g – 3/4 filiżanki) mięso drobiowe (65 g – 3 łyżki) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka) cebula (20 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (10 g – 1 łyżka) sos pomidorowy (20 g – 1 łyżka) papryka (35 g – 1 – 2 łyżki) marchewka (35 g – 1 łyżka) ser żółty (20 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki) lekko słodki kompot z porzeczek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Domowy sorbet owocowy z arbuza i melona</p> <ul style="list-style-type: none"> arbuz (50 g – 1 plaster) melon (50 g – 1 plaster) 	<p>Pieczone warzywa z serem, jogurtem i oliwą, grzanki z masłem i przyprawami, herbata</p> <ul style="list-style-type: none"> kabaczek (70 g – 3 plastry) marchewka (120 g – 1 sztuka) papryka (100 g – 1/2 sztuki) pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) seler (60 g – 2 plastry) ser żółty (40 g – 2 plastry) jogurt naturalny z oliwą z oliwek i czosnkiem (jogurt naturalny 2–3 łyżki, oliwa z oliwek – 1 łyżeczka, czosnek, przyprawy do smaku) grzanki z bagietki (60 g – 3 kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) zioła prowansalskie

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kulki z ziemniaków purée, filet z dorsza, surówka z kapusty białej, kompot z poziomek</p> <ul style="list-style-type: none"> ziemniaki (200 g – 3 sztuki) pieczona ryba (100 g – 1 porcja) olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki) zioła do smaku kapusta biała (40 g – 2 łyżki) marchewka starta (25 g – 1 łyżka) jabłko (20 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) szczypiorek (1 łyżeczka) lekko słodki kompot z poziomek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Bułka z pastą z awokado, salata lodowa</p> <ul style="list-style-type: none"> bułka (2 kromki) pasta (20 g – 2 łyżeczki) salata lodowa pokrojona w kwadraty (2 łyżeczki) cytryna (kilka kropel) 	<p>Pieczyno pełnoziarniste z salatką z brokulaми, serem feta i migdałami, herbata z miodem i cytryną</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo pełnoziarniste (100 g – 2 kromki) masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) salatka (130 g – 1 filiżanka) brokuły na parze (65 g – 1 duża różyczka) ser feta (20 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) tarte migdały prażone (3 g – 1/2 łyżeczki) czosnek (1 g) oliwa z oliwek z jogurtem i czosnkiem (20 g – 1 łyżka) herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plaster) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Jadłospisy dla dziecka

w wieku szkolnym 10-12 lat

176

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Tosty domowe z bulki typu paluch z serem, wędliną i warzywami, kakao naturalne z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • bulka – paluch (100 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • ser żółty (20 g – 1 plaster) • szynka (20 g – 1 plaster) • pieczarka (20 g – 1 sztuka) • cebula (5 g – 2 krążki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka) 	<p>Mus truskawkowy z serkiem mascarpone i biszkoptem</p> <ul style="list-style-type: none"> • mus truskawkowy (150 ml – 1 filiżanka) • truskawki (100 g – 10 sztuk) • serek (20 g – 2 łyżeczki) • wanilia (1/2 łyżeczki) • biszkopty (20 g – 4 sztuki) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Zupa pomidorowa – krem z jogurtem</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa (250 ml – 1 szklanka) • makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • serek (20 g – 2 łyżeczki) • koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Lasagne z cukinią, brokułami i bakłażanem, kompot z czereśni</p> <ul style="list-style-type: none"> • lasagne (250 g – 1 porcja) • lekko słodki kompot z czereśni (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Ciasto drożdżowe, mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciasto drożdżowe (40 g – 1 kawalek) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Ciabatta, łosoś wędzony w plastrach, bukiet warzyw, herbata z cytryną i miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciabatta (80 g – 1 sztuka) • łosoś (50 g – 2 plasterki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • cytryna (5 g – 1 łyżeczka) • jogurt naturalny z majonezem i koperkiem (10 g – 2 łyżeczki) • sałata (5 g – 1 liść) • pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) • ogórek (20 g – 4–5 plasterków) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterek) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

177





Przepisy

Kotlety ziemniaczano-serowe

przepis dla rodziny



Składniki:

- ziemniaki (6–7 średnich sztuk, ok. 0,5 kg)
- ser biały (1 kostka)
- jajko (1 sztuka)
- mąka pszenna (3–4 łyżki)
- bułka tarta (2–3 łyżki)
- olej rzepakowy do smażenia
- natka pietruszki do dekoracji
- sól do smaku
- inne: można dodać ok. 2 łyżek cebuli podsmażonej na złoty kolor

Sos:

- **pieczarki** (12 średnich sztuk)
- **masło** (1 łyżeczka)
- **żółtko** (1 sztuka)
- **śmietana 18%** (2 łyżki)
- **mąka pszenna** (1 łyżeczka)
- **mleko 2% tłuszczu** (2–3 łyżki)

Sposób przygotowania:

Ugotowane do miękkości ziemniaki i ser przetrzeć przez sito. Dodać jajko, mąkę i wcześniej podsmażoną cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Wszystko wymieszać. Formować kotleki. Obtoczyć w bulce tartej i smażyć na złoty kolor na delikatnym ogniu.

Sos:

Obrane pieczarki pokroić w talarki i gotować w niewielkiej ilości wody aż do miękkości. Pod koniec gotowania posolić. Zdjąć z ognia. Powoli dodać żółtko rozmieszane ze śmietaną, a następnie dodać mąkę wymieszaną z mlekiem. Kotlety podawać polane sosem, udekorowane natką pietruszki.

Salatka z brokułów i sera feta

przepis dla rodziny

Składniki:

- brokuł (średniej wielkości, ok. 300 g)
- ser feta półtłusty (1/2 opakowania)
- jogurt naturalny (2–3 łyżki)
- migdały – płatki (1 łyżka)
- czosnek (ząbek)

Sposób przygotowania:

Brokuly ugotować na parze w lekko solonej wodzie (można dodać łyżeczkę cukru). Przesudzone brokuly podzielić na różyczki i dodać ser feta pokrojony w kostkę. Przecisnąć czosnek przez praskę i wymieszać z jogurtem. Zalać salatkę sosem. Odstawić do lodówki. Przed podaniem całość udekorować płatkami migdałów.



Pieczona gruszka z twarogiem i bakaliami

porcja dla dziecka

Składniki:

- gruszka (1 sztuka)
- ser twarogowy (2 łyżki)
- bakalie (2 łyżeczki)
- miód do smaku

Sposób przygotowania:

Umytą gruszkę przekroić na pół i wydrążyć gniazda nasienne. Faszerować twarogiem połówki owocu. Udekorować bakaliami i polać miodem. Piec w temperaturze 180°C.

Placek kukurydziany (tortilla) z kurczakiem i warzywami

przepis dla rodziny

Składniki wypełnienia:

- filet z piersi kurczaka (100 g)
- ser żółty (2 plastry)
- sałata lodowa (2–3 liście)
- papryka (1/4 sztuki)
- pomidor (1 sztuka)
- kukurydza (2 łyżki)
- ogórek kwaszony (1 sztuka)
- jogurt naturalny (2–3 łyżki)
- majonez (1 łyżeczka)
- ketchup (1 łyżeczka)
- przyprawa gyros
- olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka doprawić, upiec lub smażyć na patelni. Pokroić ukośnie na cienkie paski. Paprykę, cebulę, ogórek i ser żółty osobno pokroić w kostkę. Pokrojone liście salaty połączyć z pokrojonymi warzywami, odsączoną kukurydzą, mięsem i sosem przygotowanym z jogurtu naturalnego, majonezu, ketchupu i przyprawy gyros. Delikatnie wymieszać. Zawinąć 2–3 łyżki wypełnienia w placek kukurydziany i podgrzewać w opiekaczu.



Pasta z awokado z sałatą lodową i/lub krewetkami

przepis dla rodziny

Składniki:

- awokado (1 sztuka)
- sałata lodowa (3 liście)
- krewetki z zalewy (2 łyżki)
- majonez (2 łyżeczki)
- ketchup (2 łyżeczki)
- cytryna (kilka kropli)

Sposób przygotowania:

Awokado przekroić, wydrążyć pestkę, pokroić i zmiksować. Dodać majonez i ketchup. Wcisnąć kilka kropli soku z cytryny i wymieszać. Pocięte grubo liście salaty oraz odsączone krewetki połączyć z całością. Pastę podawać z pieczywem pełnoziarnistym.



Aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym – zabawy ruchowe, sport, rekreacja



Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci



Ruch to główny stymulator rozwoju biologicznego oraz zasadniczy czynnik umożliwiający zachowanie zdrowia w każdym wieku. Wysiłki o charakterze ruchowym wpływają profilaktycznie oraz leczniczo na różne obszary organizmu dziecka. Poprzez ćwiczenia fizyczne możemy mieć wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej i kostnej, czynność układu nerwowego, krążenia, oddechowego, mięśniowego, a także poziomy hormonów, skład krwi, a nawet emocje.

Zakres i rodzaj zmian w organizmie zależy od czasu trwania wysiłku, jego intensywności, rodzaju skurczów mięśni i wielkości grup mięśniowych zaangażowanych w pracę fizyczną. Odpowiednio dobrany trening zdrowotny będzie zatem integralną częścią skutecznego utrzymania masy ciała na odpowiednim poziomie. Dodatkowa aktywność ruchowa powinna być wprowadzana w każdym wieku. Dzieci mogą wykonywać nawet bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne dzięki dużej elastyczności naczyń krwionośnych i mniejszej objętości układu naczyniowego. Mniejsza masa ciała i objętość krwi krążącej oraz szybsza adaptacja krążenia i oddychania do potrzeb wysiłkowych powodują znacznie niższe niż u dorosłych powysiłkowe stężenie kwasu mlekowego w krwi i mięśniach (występuje swoista ochrona przed „zakwasami”).

Wydolność fizyczna jest mierzona ilością tlenu pochłoniętego przez organizm. Wśród dzieci młodszych nie ma istotnej różnicy w wydolności tlenowej dziewcząt i chłopców. Uzyskanie wysokiej wartości wydolności tlenowej w dzieciństwie i młodości zapewnia opóźnienie procesów starzenia oraz większą sprawność w dalszych latach życia.

Dzieci cechuje korzystna adaptacja układu krążenia do wysiłków o charakterze wytrzymałościowym. Natomiast charakteryzują się one obniżoną zdolnością do intensywnych wysiłków siłowych lub szybkościowych, co należy uwzględnić w doborze ćwiczeń.



Zasady treningu zdrowotnego

Podstawą budowy programu fizycznej aktywności dziecka jest stan jego zdrowia, który powinien określić lekarz pediatra. Dodatkowe zajęcia ruchowe muszą sprawiać dziecku przyjemność, być przez nie zaakceptowane i dostosowane do wieku. Wybieramy takie dyscypliny sportowe, które dziecko najchętniej podejmuje w sposób spontaniczny i naturalny. Jeżeli lubi jazdę na rowerze – wybieramy rower, jeśli nie lubi pływać, to pomimo dużych walorów zdrowotnych pływania – rezygnujemy z niego. Ćwiczenia muszą być też dostosowane do warunków fizycznych i motorycznych dziecka. Nie proponujemy na przykład gimnastyki artystycznej dzieciom otyłym.

Poziom intensywności tych zajęć powinien wywołać reakcję ze strony serca w wysokości ok. 150 uderzeń na minutę. Częstotliwość zajęć nie powinna przekroczyć 15 godzin tygodniowo łącznie z zajęciami prowadzonymi w szkole (wychowanie fizyczne, SKS).

W realizacji treningu zdrowotnego należy stosować zasadę wszechstronności ruchu, to znaczy uwzględniać różne konkurencje, które powinny być w tygodniu zamieniane, aby w ćwiczeniach brały udział wszystkie grupy mięśniowe, a dzieci nabierały różnych umiejętności. Specjalizacja nie jest tu wskazana. Za to wskazana jest systematyczność zajęć, co gwarantuje skuteczność treningu. Ważne jest zapewnienie ciągłości zajęć podczas niepogody, wakacji, wolnych dni, wyjazdów.

Wybór rodzaju aktywności fizycznej odpowiedniej dla dziecka

Regularny wysiłek fizyczny u dzieci przed pokwitaniem powoduje wzrost zawartości składników mineralnych kości, szczególnie tych elementów szkieletu, które podlegają naciskom w czasie ruchu. Gęstość kości uzyskana w dzieciństwie i okresie dojrzewania determinuje gęstość kości osób dorosłych, zarówno u dziewcząt,

jak i chłopców. Możliwości wysiłkowe dzieci zmieniają się niezwykle dynamicznie i szybko, a zakres tych procesów w większym stopniu zależy od rozwoju biologicznego i etapu dojrzałości niż wieku kalendarzowego.

Trening siły może być czynnikiem zapobiegającym urazom w sporcie dziecięcym. Powinien on być oparty głównie na dynamicznych ćwiczeniach, bez przeciążania układu ruchu, a dobrze dobrany, zwiększając siłę ścięgien i wytrzymałość więzadeł, będzie chronił stawy przed kontuzjami.

W młodszym wieku szkolnym występuje silna motywacja do spędzania czasu w grupie realizującej dodatkową aktywność ruchową, taką jak wspólne treningi czy współzawodnictwo w atrakcyjnych dla dziecka konkurencjach. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta chętniej akceptują czynny styl życia, jeśli rodzice prezentują też taki styl. Późne dzieciństwo to czas powolnego, ale systematycznego przyrostu masy i wysokości ciała, co warunkuje doskonalenie umiejętności motorycznych, a również ujawnia predyspozycje sportowe.

Różnicują się tu preferencje i umiejętności w zakresie różnych rodzajów aktywności fizycznej ze względu na płeć dziecka. Wyraźnie oddzielają się zdolności chłopców w zakresie kształtowania siły i szybkości oraz dziewcząt pod względem gibkości, zwinności i poczucia rytmu (gimnastyka, akrobatyka). Dobra koordynacja i wytrzymałość charakteryzuje obie grupy w zakresie opanowania nowych umiejętności jak: pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, wrotki, rolki. Dynamika ruchu i jego szybkość to z kolei konkurencje lekkoatletyczne – skoki, sprinty, rzuty, a kombinacje ruchu reprezentują gry zespołowe.

Zgodnie z zaleceniami ekspertów dzieci i młodzież powinny spędzać na umiarkowanej aktywności fizycznej (powodującej przyspieszenie tętna i oddechu, zmęczenie, odczuwanie ciepła) codziennie, łącznie co najmniej 60 minut. Mogą to być na przykład biegi, szybki marsz, jazda na rolkach, na rowerze, gra w piłkę nożną lub inne gry zespołowe. Równocześnie zaleca się, aby dzieci i młodzież nie spędzały więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem komputera lub telewizora.





Stosowanie wysiłku fizycznego

Na okres 10.–12. roku życia przypada drugie apogeum motoryczne. Ruchy znajdują solidne oparcie w wydolnej funkcji pracy serca i płuc, dobrej termoregulacji. Dzieci charakteryzują się łatwą nauką ruchów z jednoczesną ich precyzyjną powtarzalnością (gimnastyka). Występuje tzw. ekonomia motoryczna, stąd biegi długie i przelajowe raczej nie stanowią trudności. Jest to czas, w którym należy poświęcić uwagę rozwojowi wytrzymałości i siły (gry zespołowe, tenis, szermierka, sporty walki).

Zmiany fizyczne okresu dojrzewania rozpoczynają się wśród dziewcząt średnio w wieku 11–12 lat, u chłopców w wieku 12–13 lat. Dotychczasowy harmonijny rozwój motoryki ulega pewnej dysharmonii (pokwitaniowa niezręczność). Dochodzi do spadku koordynacji, celności, precyzji ruchu z jednoczesnym niepokojem motorycznym.

U dziewcząt często występuje niechęć do jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Niemniej jednak to właśnie teraz należy w pełnym zakresie zatroszczyć się o wytrzymałość i siłę, zwłaszcza u chłopców (pozwala na to 10-krotny wzrost testosteronu, który warunkuje rozwój tkanki mięśniowej). Można więc uprawiać wioślarstwo, zapasy, biegi średnie i długie, narciarstwo biegowe, kolarstwo górskie, wspinaczkę. Zasady wyboru odpowiednich zajęć ruchowych o charakterze profilaktycznym dla dziecka w młodszym wieku szkolnym podlegają tym samym regułom, jak w stosunku do wieku przedszkolnego. Różnicę stanowią intensywność, czas, który wzrasta do 45 minut, i objętość treningu. Te parametry powinny być dobrane indywidualnie dla każdego dziecka po określeniu jego poziomu sprawności i wydolności z zachowaniem następujących proporcji: przede wszystkim zajęcia tlenowe, uzupełniane treningiem siły i gibkości, a dopiero w dalszej kolejności pozostałymi cechami motoryki. Istotną rolę odgrywa tutaj systematyczny trening w celu wykształcenia potencjału ruchowego, który w naturalny sposób będzie procentował w kolejnych latach życia.

Przykłady i formy aktywności fizycznej

185

Koncepcja wykonania 10 tysięcy kroków dziennie, czyli 70 tysięcy tygodniowo, propagowana jest m.in. przez Światową Organizację Zdrowia. Jej idea jest stosowanie chodu (marszu), czyli aktywności najłatwiejszej w realizacji tzw. wysiłku tlenowego. Wysiłek tlenowy to przede wszystkim zajęcia wytrzymałościowe, czyli niezbyt intensywne, ale o długim czasie trwania. Jeżeli suma kroków w ciągu jednego dnia wyniesie 10 tysięcy, oznacza to bardzo aktywny tryb życia w sensie fizycznym. Do pokonania 10 tysięcy kroków w marszu potrzeba ok. 500 kcal (tygodniowo daje to 3500 kcal). U człowieka dorosłego 10 tysięcy kroków odpowiada pokonaniu dystansu wynoszącego ok. 6,5 km, zakładając, że krok osoby dorosłej to 60–80 cm, a 300 kroków równa się odległości 200 metrów. U dzieci krok to 40–50 cm, w związku z tym dystans finalny ulegnie zmniejszeniu. Niemniej jednak ta metoda stanowi konkurencję dla biegu, gdzie 1 minuta to 170 kroków, a jedna godzina to 10 200 kroków, ale uzyskanych bardzo dużym wysiłkiem.

W celach zdrowotnych zakłada się następującą klasyfikację aktywności: mała – poniżej 5 tysięcy dziennej sumy kroków (w tym ok. 2 tysięcy kroków związanych





z aktywnością dnia codziennego), przeciętna – 5–7,5 tysięcy kroków dziennie i optymalna – powyżej 7,5 tysięcy kroków dziennie, czyli w przypadku dziecka pokonanie dystansu 3–4 km. Gdyby włączyć ten podział jako wiążący w zajęciach ruchowych dzieci, zachowując odpowiednie proporcje oraz długość kroku, tempo marszu i czas, można to uznać za dobry pomysł. Jedyną wadę stanowi mało atrakcyjna forma ruchu dla dziecka, nawet wtedy, gdy stosowane są liczniki kroków (krokomierniki, pedometry, czy fit-zegarki).

Atrakcyjną formę zwiększenia ruchu u dziecka mogą stanowić coraz popularniejsze gry elektroniczne typu „kinect”. Są to zabawy przydatne podczas złej pogody lub braku współwzyczących. Odpowiednie ustawienie stopnia trudności gry zapewnia właściwy wysiłek jako jedną z możliwości urozmaicenia profilaktycznego treningu w wieku szkolnym.

➤ *Przykłady ćwiczeń na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.*

Zorganizowane formy aktywności fizycznej

Dla większości dzieci i młodzieży w wieku szkolnym podstawową, a czasami jedyną zorganizowaną formą aktywności fizycznej jest wychowanie fizyczne (WF) w szkole. Jego rolą, poza dbałością o zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci, jest też wyposażenie uczniów w umiejętności niezbędne do udziału w aktywności fizycznej i rekreacji przez całe życie, a także odczuwania przyjemności i radości z regularnej aktywności ruchowej.



Rodzice powinni unikać zwalniania dziecka z zajęć WF bez ważnego powodu, na przykład tylko dlatego, że dziecko tych zajęć nie lubi lub gorzej radzi sobie z wykonywaniem ćwiczeń niż rówieśnicy. Należy również rozważyć uczestnictwo dziecka w dodatkowych, poza lekcjami WF, formach zorganizowanych zajęć ruchowych, np. w gimnastyce korekcyjnej, zajęciach tanecznych czy aerobiku organizowanych w szkole lub poza szkołą. Ważne jest, aby zajęcia były dla dziecka atrakcyjne, odpowiednie do jego umiejętności, wtedy bowiem mogą sprawiać mu radość.



Rola rodziców i rówieśników

Młodszy wiek szkolny to czas, w którym znaczącą rolę w kształtowaniu aktywności fizycznej odgrywają zarówno rodzice, jak i rówieśnicy. Rodzice mogą proponować wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu, jak też pomoc w uprawianiu sportu lub wyborze i uczęszczaniu na zorganizowane zajęcia sportowe. Aktywność fizyczna to też okazja do spędzania wolnego czasu w gronie rówieśników, co zwiększa jej atrakcyjność dla młodych ludzi. Zagrożeniem dla zdrowia są z kolei popularne wśród dzieci i młodzieży nieaktywne sposoby spędzania wolnego czasu, szczególnie przy komputerze.

Wpływ rodziców na aktywność fizyczną dzieci jest zarówno bezpośredni, jak i pośredni. Rodzice mogą zachęcać do aktywności i pomagać w jej realizacji.

Aktywność fizyczna rodziców jest, podobnie jak w okresie przedszkolnym, obserwowana przez dzieci i staje się wzorem do naśladowania (niestety, jeszcze skuteczniejszy wpływ modelowania jest w przypadku zachowań siedzących, np. przy



telewizji czy komputerze). Wraz z wiekiem dzieci stają się coraz bardziej krytyczne wobec siebie i część z nich rezygnuje ze sportu, bo uważają, że czegoś nie umieją, są w czymś zbyt słabe. Rodzice mają istotny wpływ na postawy dzieci wobec aktywności fizycznej i na ich poczucie kompetencji, a poprzez to pośrednio – na aktywność fizyczną dzieci (patrz schemat).

Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, aby zachęcić dziecko do aktywności:

- Młodszy wiek szkolny charakteryzuje się nadal dużą gotowością do ruchu i potrzebą ruchu. Jest to jednocześnie okres, w którym dziecko łatwo opanowuje różne umiejętności ruchowe. Dlatego tak ważne jest **umożliwianie** dzieciom uprawiania sportu:

- zapisywanie dziecka na **różne zajęcia sportowe**, taneczne (zależnie od zainteresowań dziecka, a nie rodzica!);
- zapewnianie dzieciom odpowiedniego **wyposażenia** (sprzętu sportowego, stroju);
- pomoc dzieciom w dotarciu na zajęcia sportowe (zapewnienie **transportu**);
- pomoc w **wyborze** odpowiednich zajęć i w **zaplanowaniu** aktywności fizycznej.
- Bardzo ważne jest też **pozwolenie** dzieciom na uprawianie sportu – czasem rodzice, troszcząc się o naukę innych przedmiotów lub bezpieczeństwo, zabraniają dzieciom wszelkich dodatkowych aktywności. Dzieje się to ze szkodą dla zdrowia dzieci. Odpowiednie wsparcie ze strony rodziców pozwoli pogodzić naukę z aktywnością fizyczną (która wtórnie wpłynie pozytywnie na kompetencje do nauki) i zapewnić dzieciom bezpieczeństwo. Ponadto, aktywność fizyczna w grupie rówieśników korzystnie wpłynie na rozwój społeczny dziecka i poczucie akceptacji.
- **Zachęcanie i motywowanie** dzieci do aktywności fizycznej to kolejny ważny element. Należy mówić dzieciom wprost o tym, że aktywność fizyczna nie tylko jest niezbędna dla zdrowia, ale jest też źródłem przyjemności, satysfakcji, że dobrze jest wyznaczać sobie cele związane z aktywnością, a potem je osiągać, że my jako rodzice przywiązujemy do niej duże znaczenie i oczekujemy, że nasze dziecko będzie aktywne (ale nie narzucając rodzaju aktywności). Swoją postawą wobec aktywności fizycznej wpływamy na postawę dziecka.

Wpływ rodziców na aktywność fizyczną dziecka



Źródło: opracowanie własne na podstawie Welk GJ, Wood K., Morss G. (2003) „Parental influence on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms”, „Pediatric Exercise Science”, 15, 19–33.

Zachęcanie do aktywności będzie skuteczne tylko wtedy, kiedy **rodzice też będą aktywni fizycznie**. Rodzice, podejmując aktywność fizyczną, uprawiając sport, nie tylko stają się modelami takiego zachowania, ale też sami czerpią z tego przyjemność i korzyści zdrowotne. Warto też pomyśleć o uprawianiu sportu wspólnie z dzieckiem. **Wspólna aktywność fizyczna** wzmacnia motywację, pomaga się zmobilizować i zorganizować zajęcia. Poprawia też relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi, gdyż jest świetną okazją do wspólnego spędzania czasu, rozmowy i wzajemnego wsparcia.



Nie mniej ważna jest też tzw. **codzienna, spontaniczna aktywność** – zamiana samochodu na rower, korzystania z windy na chodzenie po schodach, chodzenie na spacer, włączanie dzieci w prace domowe i ogrodowe. Rodzinne zwyczaje spędzania weekendów na wycieczkach lub na basenie często stają się zwyczajami, które nie tylko utrzymują się w rodzinie przez długie lata, ale także są przenoszone przez dzieci do ich własnych rodzin w przyszłości.

- Warto pamiętać o aktywności fizycznej również przy **planowaniu uroczystości**: uzupełnić spotkanie przy stole o wyjście na spacer, gry i zabawy na podwórku lub w parku. Zapraszając kolegów i koleżanki dziecka na uroczystości poza domem – zamienić wyjście do kina lub restauracji na salę zabaw, kręgielnię, pływalnię lub piknik na świeżym powietrzu. Planowanie **aktywnych wakacji** i ferii (pieszych wycieczek, przejażdżek rowerowych, jazdy na sankach, nartach, łyżwach) również powinno stać się rodzinnym rytuałem.
- Bardzo istotne dla ukształtowania u dzieci chęci do podejmowania aktywności fizycznej i czerpania z niej przyjemności jest **nagradzanie**. Nagrody to nie tylko rzeczy, ale też pochwały i poświęcanie czasu. Doceniając wkład pracy i osiągnięcia dziecka, przekazujemy mu informację, że popieramy to, co robi i jesteśmy z niego dumni. Jest to też wzmocnienie u dziecka poczucia kompetencji, a przez to poczucia własnej wartości. Dla dzieci ogromne znaczenie ma uczestniczenie rodziców w uroczystościach w szkole, klubie, na zawodach sportowych i kibicowanie im lub ich drużynie. Dziecko czuje wsparcie i doping rodzica, dzięki czemu jego motywacja i radość z aktywności wyraźnie wzrasta.
- Ważne jest, aby pamiętać także o **ograniczaniu siedzącego trybu życia** dzieci i całej rodziny. Nie ma sensu całkowite zabranianie dziecku oglądania telewizji czy korzystania z komputera, jednak wprowadzenie i konsekwentne przestrzeganie zasad dotyczących nieprzekraczania 2 godzin dziennie spędzanych przed ekranem jest bardzo ważne z punktu widzenia zdrowia. Warto też zatroszczyć się o odpowiednie zwyczaje w rodzinie – unikanie oglądania telewizji przy jedzeniu posiłków czy usunięcie z pokoju dziecka telewizora i komputera. Wymiana „czasu ekranowego” na „czas aktywności” to korzyść dla wszystkich członków rodziny.





Egzemplarz udostępniamy bezpłatnie.