

## Zalecenia żywieniowe dla dzieci podczas pandemii COVID-19

Załącznik 2 do stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zaleceń żywieniowych podczas pandemii COVID-19

### 1. Karmienie piersią

- Karmienie piersią należy rozpocząć jak najszybciej, najlepiej w ciągu 2 godz. po porodzie, i kontynuować przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka jako żywienie wyłączone, a następnie do ukończenia co najmniej 2. roku życia, systematycznie wprowadzając w 2. półroczu życia dziecka żywność uzupełniającą, bez dodatku cukrów i soli, zgodnie z aktualnymi wytycznymi krajowego zespołu ekspertów z dziedziny pediatrii
- W przypadku potwierdzenia lub podejrzenia u matki COVID-19 powinna ona używać maski medycznej w pobliżu dziecka, dokładnie myć ręce mydłem lub środkiem odkażającym przed kontaktem z dzieckiem oraz po kontakcie, a także rutynowo czyścić i dezynfekować wszystkie dotykane powierzchnie
- Podczas ciężkiego przebiegu COVID-19 u matki lub powikłań ograniczających bezpośrednio karmienie piersią, jeśli stan zdrowia matki na to pozwala, może ona odciągać mleko, aby dziecko miało stale zapewniony naturalny pokarm
- Jeśli mimo wszystko karmienie piersią nie jest możliwe, należy wziąć pod uwagę wznowienie go po przerwie lub skorzystanie z banku mleka kobiecego.

### 2. Dbanie o codzienne wypijanie wystarczającej ilości wody

- Dziecko powinno codziennie wypijać kilka filiżanek wody (zalecane dzienne spożycie wynosi 1-2,5 l, łącznie z wodą pochodzącą z żywności)
- Woda to najbardziej odpowiedni płyn, ale można także podawać inne napoje (np. niesłodzone mleko) oraz warzywa i owoce zawierające dużo wody (np. ogórki, pomidory, szpinak, melony, brokuły, brukselkę, pomarańcze, jabłka, owoce jagodowe)
- Należy unikać podawania dzieciom napojów słodzonych (np. napojów owocowych, syropów, koncentratów soków owocowych, napojów gazowanych i niegazowanych), ponieważ zawierają cukier/cukry
- Soki owocowe mogą być podawane dzieciom > 1. r.ż., ale w limitowanej ilości (nie więcej niż ½ do 1 szklanki dziennie, w zależności od wieku dziecka)

### 3. Dbanie o codzienną aktywność fizyczną

- Dziecku należy zapewnić codzienne spacerunki i zabawę na świeżym powietrzu
- Rodzice powinni ćwiczyć razem z dzieckiem regularnie, dostosowując ćwiczenia fizyczne do możliwości i warunków
- Należy kontrolować ilość czasu spędzanego przez dziecko przed komputerem lub telewizorem i ograniczyć go do niezbędnego minimum, tym bardziej jeśli nauka odbywa się przed ekranem

### 4. Podawanie świeżej i nieprzetworzonej lub mało przetworzonej żywności

- Dziecku należy codziennie podawać warzywa, owoce, rośliny strączkowe (np. soczewicę, fasolę), mało lub nieprzetworzone produkty zbożowe (np. kasze gruboziarniste, płatki

owsiane i pszenne, kukurydzę), ziemniaki, orzechy i żywność pochodzenia zwierzęcego (np. mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) w ilości dostosowanej do jego wieku i zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jeśli używamy gotowych dań (np. w słoiku lub puszce) lub suszonych warzyw i owoców, należy wybierać te bez dodatku lub z małą ilością soli i cukrów

- Jako przekąskę należy podawać surowe warzywa i świeże owoce

## 5. Zapewnienie tłuszczów o odpowiedniej jakości

- Dziecko powinno spożywać tłuszcze nienasycone występujące np. w rybach, awokado, orzechach, oliwie z oliwek, oleju rzepakowym, słonecznikowym i kukurydzianym zamiast tłuszczów nasyconych znajdujących się np. w tłustym mięsie, smalcu i oleju kokosowym
- Dziecku należy podawać produkty mleczne w ilościach zalecanych (np. mleko, mleczne napoje fermentowane, masło, śmietanę, sery, twarogi), ponieważ są źródłem witamin D, A i B<sub>2</sub> oraz korzystnych kwasów tłuszczowych i cholesterolu niezbędnego we wczesnym okresie rozwoju
- W diecie dziecka powinny się znaleźć różne rodzaje chudego mięsa i różne ryby zamiast gotowych wędlin, które zawierają dużo tłuszczu i soli
- Nie należy podawać dziecku żywności wysoko przetworzonej (np. typu *fast food*, gotowych przekąsek, smażonych potraw, mrożonej pizzy, ciast, ciastek, margaryn w kostce), ponieważ zawiera przemysłowo produkowane kwasy tłuszczowe *trans*

## 6. Ograniczenie spożycia soli i cukrów

- Należy ograniczyć dzienne spożycie soli ze wszystkich źródeł do mniej niż 5 g (ok. 1 łyżeczki), powinno się używać soli jodowanej
- Przygotowując posiłki dla dziecka, należy ograniczyć ilość soli i przypraw wysokosodowych (np. sosu sojowego i rybnego)
- Nie należy podawać dziecku przekąsek o dużej zawartości soli lub cukrów (np. słonych paluszków, solonych orzeszków, ciastek, cukierków)
- Nie należy podawać napojów o dużej zawartości cukrów (np. napojów owocowych, koncentratów i syropów owocowych, mleka smakowego i napojów mlecznych)

## 7. Przygotowywanie domowych posiłków

- Posiłki najlepiej przygotowywać w domu, aby poprawić jakość diety całej rodziny – domowe jedzenie jest zdrowsze i bardziej wartościowe dla małych i dorastających dzieci niż jedzenie restauracyjne lub przygotowane przemysłowo, które może zawierać za dużo soli, tłuszczu i cukrów i być wysokokaloryczne
- Jedzenie poza domem podczas pandemii COVID-19 zwiększa kontakt z innymi ludźmi i ryzyko zakażenia
- Należy angażować dzieci w wybór żywności i wspólne przygotowywanie posiłków

## 8. Korzystanie ze wsparcia psychospołecznego i specjalistów

- Jeśli rodzic czuje się niepewny lub przytłoczony obowiązkami związanymi z żywieniem dzieci, powinien poszukać wsparcia psychospołecznego u rodziny i znajomych oraz specjalistycznej porady psychologa, dietetyka lub żywienia