

WAŻNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

w diecie Juniora. Dowiedz się jak uzupełnić je w diecie.

ŻELAZO

Do diety należy włączyć mięso, ryby, jaja, a także zboża – zwłaszcza kaszki z oznaczeniem wieku na opakowaniu, które są wzbogacane w ten składnik. Według Ekspertów skutecznym narzędziem do walki z niedoborami żelaza jest mleko modyfikowane dla młodszych dzieci. Dwa kubki skutecznie uzupełniają dietę Juniora w te deficytowe składniki.

WAPŃ

Roczniak potrzebuje 4 razy więcej wapnia niż dorosły (w przeliczeniu na kg/m.c.)! Dlatego należy pamiętać o produktach bogatych w ten pierwiastek takich jak: mleko (w tym modyfikowane) i przetwory mleczne (jogurty, kefiry, maślanka, serki twarogowe, sery żółte). Każdego dnia dieta powinna uwzględniać 3 porcje mleka (w tym mleko modyfikowanego) oraz przetworów mlecznych!

WITAMINA D

Podaż tej wit. z diety jest zazwyczaj niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania jej poprzez spożywanie produktów wzbogacanych w tę witaminę i jej suplementację (po konsultacji z pediatrą). By ją dostarczyć z dietą należy włączyć produkty mleczne i mleko i tłuste ryby. Dostępne są także produkty dla dzieci – np. mleko modyfikowane, kaszki – wzbogacone w wit. D, co ułatwia rodzicom bilansowanie diety malucha.

Czy wiesz, że mam inne
potrzeby żywieniowe
niż dorosły?

W okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka obserwujemy największy wzrost i rozwój organizmu w przeciągu całego życia! Dynamiczne zmiany rozwojowe i znacznie wyższy poziom aktywności fizycznej sprawiają, że zapotrzebowanie dziecka na niektóre składniki odżywcze (w przeliczeniu na kilogram masy ciała) jest znacznie wyższe, niż u osoby dorosłej.

Dowiedz się więcej na:
www.1000dni.pl

