

Rozszerzanie diety niemowlęcia – jak zacząć?



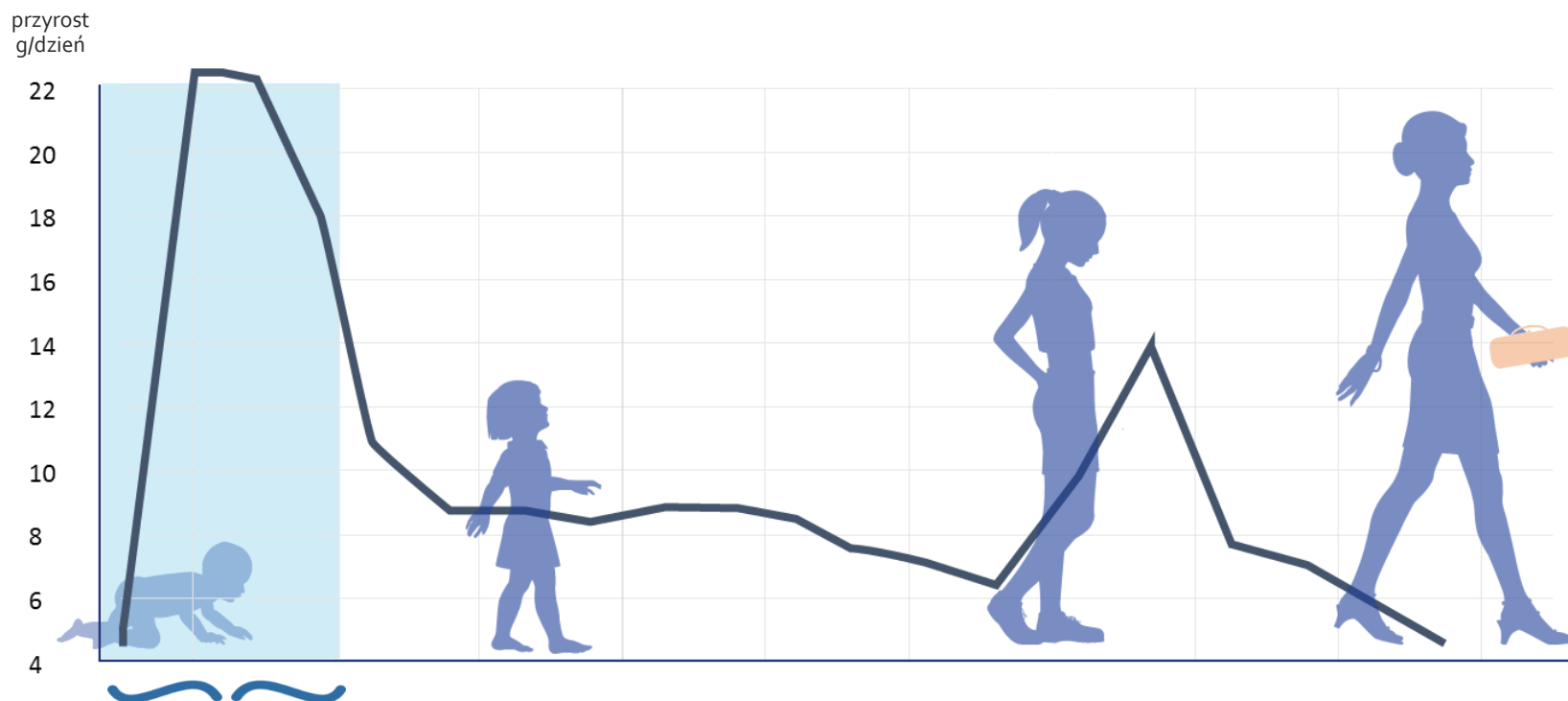
Autor: mgr Karolina Łukaszewicz-Marszał



Dlaczego
1000 pierwszych dni życia
to kluczowy okres dla zdrowia
dziecka?



1000 pierwszych dni to czas najbardziej intensywnego rozwoju i wzrostu w ciągu całego życia



1000 pierwszych
dni życia



1000 pierwszych dni życia to okres:

ETAP 1.

Ciąża



ETAP 2.

Karmienie piersią



ETAP 3.

Rozszerzanie diety



ETAP 4.

Żywienie po 1.r.ż.



Najnowsze zalecenia dotyczące żywienia niemowląt

**Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii,
Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrics
2021**



Karmienie piersią

„Celem, do którego należy dążyć, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Częściowe lub krótsze karmienie piersią również jest korzystne. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko.”



Karmienie piersią

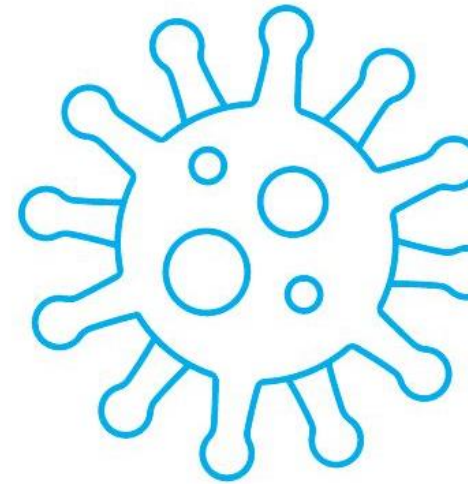
Mleko matki to pełnowartościowy pokarm dla niemowlęcia i zawiera wiele czynników wspomagających odporność jak np. bakterie probiotyczne. Mikrobiota mleka matki kolonizuje przewód pokarmowy dziecka, wspomagając trawienie, syntezę witamin i odporność.



Karmienie piersią a COVID-19

Nowość !

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego większość matek z podejrzeniem zakażenia lub zakażonych SARS-CoV-2, które nie mają/mają łagodne objawy, może karmić piersią przy zachowanej profilaktyce zakażeń i odpowiedniej higienie. Jeżeli stan zdrowia matki nie pozwala na karmienie piersią, należy podejmować próby pozyskiwania pokarmu i utrzymania laktacji.



Jeśli nie mleko matki, to...

Mleko modyfikowane, które najlepiej dobrać z lekarzem. Skład preparatów do początkowego żywienia niemowląt uwzględnia swoje potrzeby żywieniowe w tym okresie i w całości zaspokaja zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze w pierwszych 6 miesiącach życia.



Rozszerzanie diety niemowlęcia

„Wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożywania, zwykle nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. mż.) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. mż.).”

Wprowadzanie pokarmów uzupełniających nie wcześniej niż w 17. tż. (początek 5. mż.), nie później niż w 26. tż. (początek 7. mż.)																									
1. mż.				2. mż.				3. mż.				4. mż.				5. mż.				6. mż.				7. mż.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Rozszerzanie diety niemowlęcia

Wg WHO:
Należy dążyć do
wyłąycznego karmienia
piersią przez 6. m-cy.

VS.

Stanowisko PTGHiŻ:
Rozszerzanie diety nie
wcześniej niż od 17.
t.ż.(pocz. 5. mż.) i nie później
niż w 26. t.ż. (pocz. 7. mż.).”

Najnowsze zasady żywienia niemowląt dają opiekunom możliwość wyboru, co do momentu rozszerzania diety dziecka. Zaproponowany przedział czasowy na wprowadzanie nowych produktów umożliwia zarówno wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze 6. m-cy, jak i wcześniejsze rozszerzanie diety, jeśli maluch jest na nią gotowy. Nie ma dowodów naukowych, że rozszerzanie diety przed skończeniem 6.m.ż. jest szkodliwe lub niekorzystne.



W jakim celu rozszerzamy dietę?

Produkty uzupełniające wprowadza się do diety m.in. w celu dostarczenia dodatkowej energii, białka, żelaza, cynku, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E) i składników mineralnych. Rozszerzanie diety to także przygotowania niemowlęcia do bardziej urozmaiconej diety w późniejszym okresie życia.



UWAGA!

Rozszerzanie diety nie oznacza, że należy przerwać karmienie piersią, które powinno być kontynuowane tak długo, jak pragną tego matka i dziecko.



Od czego zależy moment rozszerzania diety?

- Moment zależy od cech i rozwoju osobniczego każdego niemowlęcia (między innymi umiejętność siedzenia z podparciem, kontrolowanie ruchów głową i szyi oraz jedzenie z łyżeczki)
- U niemowląt z grupy ryzyka niedoboru żelaza należy rozważyć wprowadzenie pokarmów bogatych w żelazo < 6. m.ż. np. mięso, ryby, kaszki zbożowe wzbogacane w żelazo.



O jakie produkty rozszerzać dietę niemowlęcia?



Jak zacząć?

Nowość !

Eksperci podkreślają, że istotne w rozszerzaniu diety jest konsystencja posiłku dopasowana do umiejętności rozwojowych niemowlęcia, **A NIE KOLEJNOŚĆ PODAWANYCH PRODUKTÓW.**

Niezwykle ważna jest jakość i bezpieczeństwo podawanych posiłków dla dziecka, dlatego warto wybierać **produkty bezpieczne i najwyższej jakości np. te ze wskazaniem wieku na opakowaniu.**



Częstotliwość karmień i porcje

Rodzic/opiekun decyduje, kiedy i co zje dziecko,
natomiast dziecko decyduje, ile zje.

Pod koniec 1. r.ż. niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym powinny jeść 4-5 posiłków oraz 1-2 przekąski. Dziecko karmione mlekiem matki może być przystawiane do piersi częściej, w zależności od potrzeb, a pokarmy uzupełniające początkowo stanowią posiłki dodatkowe.



Konsystencja a wiek niemowlęcia?

Wiek (mies.)	Karmienie piersią / liczba karmień	Karmienie mlekiem modyfikowanym			rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów
		liczba posiłków	orientacyjna wielkość porcji (ml)			
1	8-12	8-10	110 (10-120)	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym	mleko matki lub modyfikowane	mleko matki lub modyfikowane
2-4	8-12 (14)	6	120-140			
5-6	8-12	5	150-160		gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	- gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo - kaszki/kleiki bezglutenowe - produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)
7-8	6-8	5	170-180		- zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów - produkty podawane do ręki 3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7.-8. mż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	- zmiśkowane/drobno posiekane gotowane 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 - pełne mleko krowie > 12. mż. - małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających
9-12	6-8 ^a	4-5	190-220			

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje. Napoje: woda.



Grupy produktów spożywczych



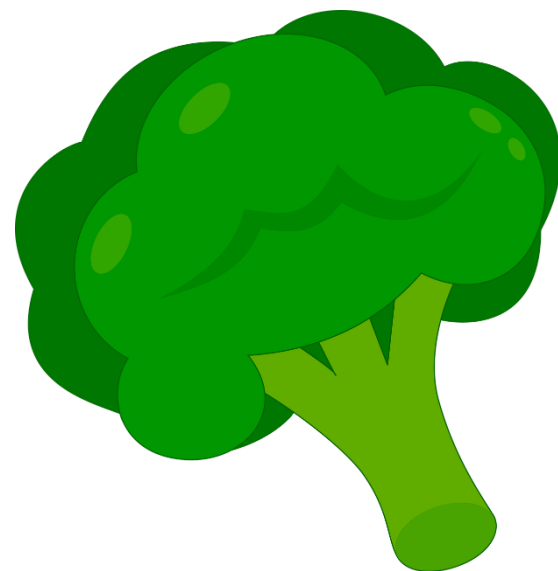
Warzywa

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu dzieci. Warzywa są ważnym źródłem witamin (np. C, witamin z grupy B) i składników mineralnych (potasu, magnezu, wapnia, miedzi, cynku, żelaza), węglowodanów – głównie skrobi oraz błonnika.



Warzywa

Zaakceptowanie smaku warzyw jest trudniejsze niż owoców, ale **wielokrotne (nawet 10–15 razy)** podawanie różnych warzyw przyspieszy moment akceptacji. Ze względu na bardziej „gorzki” smak i dłuższe przyzwyczajanie się, **warzywa powinny być pierwszymi pokarmami uzupełniającymi jadłospis niemowlęcia – zwłaszcza te zielone!**



Owoce

Dopiero około 2 tygodnie po rozpoczęciu podawania warzyw należy stopniowo proponować niemowlęciu owoce – ALE cały czas warzywa powinny być w jego jadłospisie.



Owoce

Owoce są źródłem ważnych witamin, składników mineralnych i węglowodanów. Są one źródłem łatwo dostępnej energii. Zawarty w owocach błonnik, w tym pektyny, regulują pracę przewodu pokarmowego małego dziecka i ułatwiają wypróżnianie.



**Czy warzywa i owoce z własnego
ogródka gwarantują najlepszą jakość?**





Pamiętajmy, że żywność „eko” nie oznacza, że jest to żywność dopasowana do wieku najmłodszych i ich wrażliwych organizmów. Nie wszyscy, którzy uprawiają warzywa i owoce mogą pochwalić się badaniami gleby czy surowców.



Produkty użyte do przygotowania żywności dedykowanej najmłodszym z oznaczeniem wieku na opakowaniu muszą spełniać szereg innych wymagających kryteriów wobec zanieczyszczeń i pozostałości pestycydów niż ta, która jest dopuszczalną normą w żywności dla dorosłych.



Produkty zbożowe

Produkty zbożowe są cennym źródłem węglowodanów złożonych m.in. skrobi, błonnika, wit. z grupy B oraz składników jak żelazo czy magnez. Wartość odżywcza produktów otrzymywanych ze zbóż uzależniona jest od stopnia przemiału ziarna. Im bardziej oczyszczone ziarno, tym mniej zawiera ono błonnika i innych składników odżywczych.

Do produktów zbożowych zaliczamy: kaszki i kleiki dla niemowląt, pieczywo, ryż lub kasze.



Produkty zbożowe

Kaszki warto wybierać spośród tych specjalnie dedykowanych dla niemowląt i małych dzieci oraz kasz tradycyjnych, drobnoziarnistych do których należy m.in. kasza manna, kukurydziana, orkiszowa czy ryżowa.

Zbożowe kaszki dla dzieci dzielą się na mleczne, przygotowywane na ciepłej wodzie dobrej jakości oraz bezmleczne, które należy przyrządzać na bazie mleka mamy lub odpowiedniego dla wieku malucha mleka modyfikowanego.



Produkty zbożowe

Warto pamiętać, że przewagą kaszek dla niemowląt i małych dzieci jest ich bezpieczeństwo. Wybierając tę kategorię żywności wiemy, że jest to produkt, który spełnia znacznie bardziej rygorystyczne normy jakości i bezpieczeństwa. Zgodnie z prawem nie zawierają one konserwantów, sztucznych barwników czy wzmacniaczy smaku.



Czy wiesz, że...

Produkty na bazie owoców i zbóż mają nawet do kilku tysięcy razy surowsze normy niż w przypadku żywności ogólnego przeznaczenia?



Produkty zbożowe – ilość na początek?

Wprowadzając nowe produkty do diety należy **zaczynać od niewielkich ilości (np. 3-4 łyżeczki)** i obserwować reakcję dziecka na dany produkt. Warto pamiętać by wprowadzać je pojedynczo i stopniowo – dzięki temu dziecko lepiej poznaje smaki i jest możliwość lepszej obserwacji potencjalnej reakcji niepożądanej.



Produkty zbożowe – jakie wybrać?

Skład pierwszych posiłków powinien być jak najprostszy. Należy unikać produktów, które mają zbędne dodatki do żywności jak konserwanty czy sztuczne barwniki. Dziecko powinno otrzymywać posiłki o bezpiecznym i znanym składzie.



Produkty zbożowe z cukrem - po co?

Niemowlę powinno się uczyć naturalnych smaków!

Warto dążyć do tego, by w posiłkach cukier dodany skutecznie ograniczać. W żywności są naturalne występujące cukry – znajdziemy je w owocach, zbożach, w mleku i w przetworach mlecznych.



Cukier w diecie niemowląt - po co?

Nadmiar spożywania cukru przez niemowlęta i małe dzieci może upośledzać wchłanianie żelaza, hamować apetyt, zwiększać ryzyko próchnicy i otyłości.



Pierwsze produkty zbożowe

Na początek idealnie sprawdzają się kaszki o delikatnym smaku i gładkiej konsystencji, które ułatwią dziecku przejście z diety płynnej na inne konsystencje. **Przykładami mogą być kaszki pszenne lub ryżowe.**



Pamiętaj, że jedno z najważniejszych założeń diety dziecka jest urozmaicenie i odpowiedni dobór produktów wysokiej jakości, dlatego postaraj się wprowadzać do menu różne produkty zbożowe, także te z pełnego zboża!



Mleko i produkty mleczne

Zgodnie z zaleceniami mleko krowie nie powinno stanowić głównego napoju u dzieci w 1. roku życia!

Dopiero po pierwszych urodzinach można wprowadzić mleko w formie napoju do diety dziecka, ale jego spożycie nie powinno przekraczać 500 ml.



Mleko i produkty mleczne

Mleko krowie jest ubogie w żelazo, dlatego jego opóźnione wprowadzanie chroni przed rozwojem anemii. Wyniki badań wskazują także, że wczesne wprowadzanie mleka krowiego może być przyczyną mikrókrwawień z przewodu pokarmowego, a także może sprzyjać rozwojowi alergii.



A co z mlekiem kozim i owczym?

Mleko kozie i owcze zawiera zdecydowanie za duże stężenie soli mineralnych (np. sodu i fosforu) oraz mało kwasu foliowego i witamin (zwłaszcza wit. B12).

Pamiętaj, że nie należy stosować takiego mleka jako napoju u niemowląt



A może napoje roślinne?



Napoje roślinne (np. mleko kokosowe, mleko sojowe, mleko ryżowe) nie są zalecane w diecie niemowląt i nie mogą zastępować mleka mamy lub mleka modyfikowanego.

Wprowadzanie takich napojów do diety dziecka może zaburzyć prawidłowe wzrastanie czy zwiększyć ryzyko anemii. Napoje te zazwyczaj są dosładzane i mogą być źródłem zanieczyszczeń mykotoksynami oraz metalami ciężkimi.



Produkty mleczne na TAK

Produkty mleczne to ważny element rozszerzania diety. Dostarczają one cennego białka, wapnia a także wit. z grupy B.

Do diety niemowlęcia warto wprowadzić jogurt naturalny, kefir, twaróg i sery podpuszczkowe o łagodnym smaku i niskiej zawartości soli.



Produkty mleczne na NIE

Unikaj tych, które mają wysoką zawartość soli (np. sery solankowe, sery topione) oraz tych, które mają wątpliwy skład i trudną dla niemowlęcia konsystencję.

Do diety niemowląt nie powinno się włączać produktów mlecznych z mleka NIEPASTERYZOWANEGO.



Produkty białkowe, czyli jakie?

Począwszy od 6. miesiąca życia, wszystkie niemowlęta powinny otrzymywać pokarmy uzupełniające zawierające żelazo, w tym mięso, ryby i/lub produkty zbożowe wzbogacane żelazem (np. kaszki zbożowe).



Mięso w diecie niemowlęcia

Niemowlętom i małym dzieciom można podawać mięso z indyka, kurczaka, kaczki, mięso wołowe, jagnięcinę oraz królika. Wybierając mięso należy zwracać uwagę na jego świeżość, zawartość tłuszczu i zapach. Warto też sprawdzić znaki jakości i certyfikaty potwierdzające źródło jego pochodzenia.



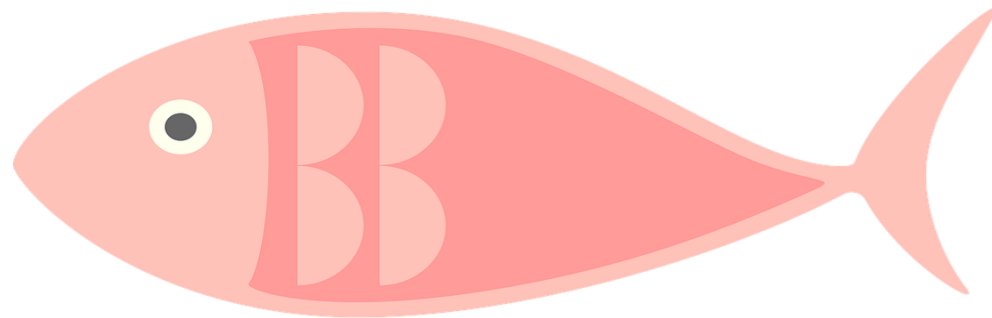
Mięso w diecie niemowlęcia

Nie zaleca się podrobów i przetworów mięsnych (kiełbasy, wędzonek, konserw, parówek i innych wyrobów garmazeryjnych. Należy unikać produktów o niskiej jakości, solonych i o wątpliwym składzie i pochodzeniu.



Ryby w diecie niemowlęcia

Ryby to źródło wartościowego białka, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym DHA, który odgrywa szczególnie ważną rolę w rozwoju układu nerwowego, nerwów, a także układu odpornościowego!



Ryby w diecie niemowlęcia

Czy dobry wybór?	Gatunek
najlepszy, zalecane	dorsz, flądra, łosoś norweski (hodowlany), makrela atlantycka, morszczuk, pstrąg (hodowlany), ryba maślana, sardela, sardynka, sum, szprot langusta, krab, krewetki, kalmary, przegrzebki, ostrygi
dobry, sporadycznie ^b	halibut, karp, makrela hiszpańska, marlin, okoń, śledź, żabnica
nie, tych unikaj ^c	gardłosz atlantycki, łosoś bałtycki wędzony, makrela królewska, miecznik, płytecznik, panga, rekin, szczupak, szprotki wędzone, tilapia, tuńczyk, węgorz amerykański

^a opracowano na podstawie wytycznych polskich towarzystw naukowych oraz opinii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) i amerykańskiego Urzędu do spraw Żywności i Leków (FDA)

^b od czasu do czasu w ograniczonej ilości (maks. raz w tygodniu)

^c ryzyko największego stężenia rtęci



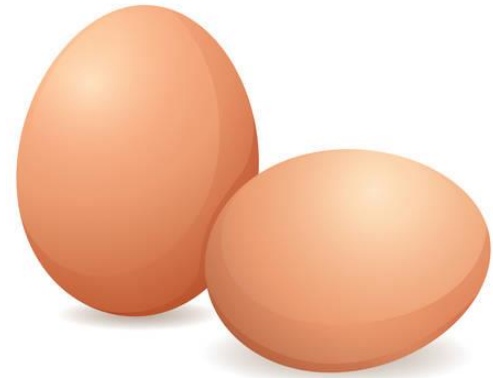
Produkty potencjalnie alergizujące

Produkty o potencjalnie alergizujące jak jajo kurze, orzeszki ziemne i orzechy drzewne, skorupiaki i ryby powinny być wprowadzane tak samo jak inne produkty uzupełniające. Nie ma danych naukowych uzasadniających wprowadzanie pokarmów alergizujących w późniejszym wieku niż inne pokarmy uzupełniające w celu zmniejszenia ryzyka alergii na pokarm.



Jajo kurze

Zaleca się wprowadzać **jedno małe jajo 2 razy w tygodniu** – wykazano, że taka ilość zmniejsza ryzyko alergii na jajo kurze. Maluchowi można podawać jajo **tylko w formie dobrze ugotowanej**, czyli ugotowane na twardo, makaron jajeczny, pasta jajeczna i dobrze ścięty omlet.



Orzechy ziemne

Niemowlęta mogą otrzymywać masło orzechowe (lub mąkę z orzechów) z pokarmem, wodą lub mlekiem modyfikowanym (około 1-2 łyżeczki do herbaty, 1-3 razy/tydz.).

Natomiast nie można małym dzieciom podawać całych orzeszków ziemnych (ryzyko zachłyśnięcia!).



Gluten



Gluten to mieszanina białek roślinnych występująca w ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia, a tym samym w pieczywie, makaronach i niektórych kaszach). Gluten należy wprowadzać do diety niemowląt od ukończenia 4. miesiąca życia (czyli 17 tygodnia) do ukończenia 12. miesiąca życia.



Gluten

Eksperci zalecają by rozszerzanie diety o gluten przebiegało uważnie. Według zaleceń produkty glutenowe należy wprowadzać w niewielkich ilościach (np. 1/10 kromki pieczywa) by móc ocenić czy występuje potencjalna reakcja alergiczna.



A co do picia?

Etap wprowadzania pierwszych
napojów przypada dopiero na
czas rozszerzania diety.

Najlepszym napojem do picia dla
dziecka jest woda.



Soki to dobry wybór?



Okazuje się, że nie!



Soki mogą znacząco zmniejszyć objętość zjadanego mleka mamy lub modyfikowanego, które powinny być w tym czasie głównym pożywieniem. Soki ponadto zwiększają ryzyko próchnicy u dziecka i otyłości, dlatego zamiast podawać sok niemowlęciu podawaj wodę.



Inne napoje

Nie wskazane jest podawanie niemowlakowi ziół np. kopru włoskiego (nawet do 4.r.ż!), rumianku czy mięty. Zioła mogą wywoływać niepożądane reakcje małego organizmu.



Uważaj na te produkty!



Sól i cukier nie dla niemowląt

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami należy **unikać dodawania soli do diety niemowląt**. WHO zaleca zmniejszone spożycie soli, aby uniknąć wzrostu ciśnienia tętniczego w późniejszym wieku.

Cukry powinny być spożywane jako składnik mleka, produktów mlecznych i owoców, a nie słodzonych napojów, soków lub koktajli owocowych czy słodkich przekąsek!



Częstym błędem popełnianym przez opiekunów jest dosalanie lub dosładzanie produktów i dań (także tych oznaczonych wiekiem na opakowaniu), a zapominają, że ich skład i smak są optymalnie dobrane do potrzeb i upodobań małego człowieka.



Słodzenie miodem?

Miodu nie należy podawać dzieciom przed ukończeniem 12. miesiąca życia. Miód może zawierać przetrwalniki *Clostridium botulinum* wywołujące botulizm dziecięcy.



Dzieci > 1. roku życia mogą bezpiecznie spożywać ten produkt.



Jak żywione są niemowlęta w Polsce?

$\frac{3}{4}$ Rodziców ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia jako bardzo dobrą lub wystarczającą

Aż 82% rodziców uważa, że ich dziecko dobrze lub wystarczająco dobrze się odżywia i prawidłowo nabywa umiejętności takie jak gryzienie czy akceptacja nowych smaków

Pomimo optymistycznych deklaracji nie wszystkim udało się uniknąć błędów żywieniowych w trakcie rozszerzania diety



Błędy w rozszerzaniu diety w Polsce

Aż 14% mam podaje mleko krowie w pierwszym roku życia. Mleko krowie rekomenduje się wprowadzić dopiero po 12 miesiącu życia

18% uważa, że napoje roślinne stanowią cenną alternatywę dla preparatów mlekozastępczych, a 10% rodziców podaje je do picia.

Aż 22% uważa, że produkty potencjalnie alergizujące powinny być wprowadzone z opóźnieniem tzn. dopiero wtedy, gdy większość pokarmów została wprowadzona.



Błędy w rozszerzaniu diety w Polsce

Według 23% mam soki wyciskane ze świeżych owoców powinny być podane dziecku w pierwszym roku życia

Aż 38% badanych zadeklarowało wprowadzenie do diety niemowlęcia tych samych posiłków, które je reszta rodziny. Posiłki z rodzinnego stołu otrzymuje 5% dzieci w wieku 4-6 miesięcy i aż 50% dzieci w wieku 7.-12. miesięcy



Powszechne jest też przekonanie, że zawsze najlepsze są produkty domowe. Niestety wiele z tych posiłków może pozostawić wiele do życzenia – za dużo cukru, soli, niezdrowych tłuszczów nasyconych to składniki, które nie powinny się pojawić w diecie najmłodszych.

Bezpieczeństwo podawanych produktów powinno być priorytetowe!



Dlaczego bezpieczeństwo i jakość żywności jest ważne?



Bezpieczeństwo jakości surowców

Podawaj produkty o sprawdzonej jakości – organizm dziecka w dalszym ciągu dojrzewa i jest bardziej narażony na zanieczyszczenia żywności niż dorośli konsumenci, dlatego warto zwracać uwagę by podawać produkty bezpieczne, które zostały **poddane testom jakości**. Przykładem jest żywność dla niemowląt i małych dzieci. Oznaczenie wieku na opakowaniu pomoże ocenić, który produkt jest odpowiedni w danym wieku.

**Dla zdrowia dziecka - teraz
i w przyszłości - kluczowa jest edukacja na
temat prawidłowego i bezpiecznego
żywienia w okresie 1000 pierwszych
dni życia.**



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA: WWW.1000DNI.PL