

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 09/2022



W tym newsletterze dowiecie się:

więcej o przekąskach w diecie dziecka. Czy każdy Maluch potrzebuje przekąsek? Roczniaki mają wyjątkowe potrzeby żywieniowe. Ich żołądek jest znacząco mniejszy od żołądka dorosłego, dlatego warto starać się by posiłki i przekąski w diecie dziecka dostarczały cennych składników odżywczych. W tym materiale poznasz także, które przekąski będą idealne dla Maluchów po 1. r.ż., a z którymi warto poczekać do późniejszych lat. Dowiedz się więcej z poniższego materiału.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



ILE POSIŁKÓW POWINIEN JEŚĆ ROCZNIK?

W żywieniu dziecka bardzo ważne są regularność spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba. W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać 4-5 posiłków: 3 podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 przekąski np. w formie II śniadania i/lub podwieczorku. Ważne są też przerwy pomiędzy posiłkami, które powinny wynosić ok. 3-4 godzin - w zależności od tego jak duże porcje spożywa Maluch. Liczba posiłków oczywiście może się zmieniać - zwłaszcza jeśli dziecko jest wyjątkowo aktywne. Niektóre dzieci po prostu chętniej jedzą mniejsze objętościowo posiłki, ale częściej, jednak jeśli ich ilość przekracza kilkanaście uznaje się to za błąd żywieniowy.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POSIŁKÓW - CO MÓWIĄ EKSPERCI?

Jakie są rekomendacje Ekspertów co do wielkości i kaloryczności posiłków? Szacuje się, że dieta Roczniaka powinna dostarczać średnio 1000kcal/dziennie. Zakładając, że dziecko je 5 posiłków dziennie, wartość energetyczna śniadania, obiadu i kolacji powinna wynosić każde ok. 250 kcal. Resztę energii powinny dostarczyć przekąski - np. drugie śniadanie i podwieczorek. Czy trzeba się trzymać kurczowo tych wytycznych? Nie! Do każdego Malucha należy podchodzić indywidualnie. Jeśli podejrzewasz, że dziecko nie spożywa wystarczająco dużo, warto pamiętać, że narzędziem do sprawdzenia tego jest ocena przyrostów masy ciała i długości. Jeśli dziecko przyrasta prawidłowo względem siatek centylowych to nadmierne zamartwianie się nie ma sensu!



ROZKŁADAMY PRZEKĄSKI NA CZYNNIKI PIERWSZE

Oprócz ilości posiłków niezwykle ważne jest ich jakość, bezpieczeństwo i rodzaj wybranych produktów. W ciągu dnia dziecko w wieku 1-3 powinno spożyć: 5 porcji produktów zbożowych, 5 porcji warzyw, 4 porcje owoców, 3 porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) i produktów mlecznych, 1-2 porcji produktów białkowych, 1-2 porcji tłuszczów. Okazuje się, że kluczem do zdrowia Maluchów jest różnorodna dieta! Warto starać się by przekąski w diecie dziecka były urozmaicone np. owoc + produkt mleczny; produkt zbożowy + warzywo, produkt białkowy + warzywo; produkt zbożowy + mleko (np. modyfikowane) lub mniejsza porcja innego posiłku.



PRZYKŁADY ZDROWYCH PRZEKĄSEK DLA DZIECI W WIEKU 1-3

Świetne przekąski to owoce, np. części jabłka lub mandarynka, kawałki gotowanych warzyw, produkty zbożowe - placuszki z kaszki pełnej różnych zbóż, wielozbożowe krakersy, czy produkty mleczne jak koktajl z owoców i mleka (np. modyfikowanego), serek naturalny homogenizowany z tartymi warzywami czy owocami. Pamiętaj, że oprócz wyboru produktów ważne są też ich jakość i pochodzenie - czytaj dokładnie etykiety i upewnij się, że produkt, który podajesz dziecku jest bezpieczny. Czego unikać? Przede wszystkim produktów przetworzonych z wysoką zawartością soli, cukru i tłuszczów! Takich posiłków żaden Roczniak nie powinien mieć w swojej diecie.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: SKŁADNIKI ODŻYWCZE W DIECIE ROCZNIKA