

Przekąski dla Roczniaków

Prawidłowa dieta dzieci umożliwia ich optymalny wzrost i rozwój. Żywnienie powinno zawsze być dostosowane do indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka, dlatego tak ważne jest by dobierać odpowiednie, zdrowe posiłki uzupełniające.
Wybieraj mądrze!

Dobry wybór

Warzywa w postaci słupków, kawałków lub warzywnych past. Sprawdzą się też warzywa w formie przecieranej.

Świeże owoce, owoce przecierane, suszone owoce, owoce pieczone, owoce zmiksowane z innymi produktami, owoce w formie musów.

Produkty mleczne tj.: jogurt naturalny, ser twarogowy pełnotłusty, mleko niesłodzone (np. pasteryzowane mleko krowie, mleko modyfikowane).

Produkty zbożowe tj. pieczywo pełnoziarniste, krakersy wielozbożowe, kaszki zbożowe bez dodatku cukru, chrupki zbożowe bez dodatku cukru i soli.

Unikaj

Warzywa panierowane, smażone na głębokim tłuszczu. Warzywa w formie smażonych chipsów. Warzywa przygotowane z dużą ilością soli.

Nadmierne ilości soków owocowych, słodzone nadmiernie przetwory owocowe, słodzone kompoty, smażone owoce w cieście

Przetworzone desery mleczne z wysoką zawartością cukru, słodzone jogurty i serki, nadmierne ilości mleka krowiego (nie więcej niż 2 szklanki dziennie).

Pieczyno cukiernicze (np. słodzone drożdżówki, pączki), solone paluszki i krakersy, solone chrupki, zbożowe ciastka z cukrem.

Pamiętaj!

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. Upewnij się, że podajesz Maluchowi produkty ze sprawdzonego źródła.

