



Zasady żywienia dzieci w żłobku

- Małgorzata Sikorska
- Dorian Petrykowski
- Jakub Kąkolewski

Zalecana ilość posiłków w ciągu dnia

Preferowana ilość posiłków w
ciągu dnia: 5-6

Całodniowy jadłospis powinien
składać się z 3 posiłków
głównych – śniadanie, obiad,
kolacja oraz 2-3 posiłków w
postaci przekąsek.



A top-down view of various fresh food products arranged on a wooden surface. In the center, a whole fish lies on a piece of white paper. To its right are several brown eggs and a whole raw chicken. Below the chicken is a large piece of raw meat. To the left of the fish is a wooden bowl filled with hazelnuts and some walnuts. In the top left corner, a basket contains a melon, strawberries, blueberries, and a pear. The right side of the image is filled with a variety of vegetables, including a red bell pepper, tomatoes, carrots, corn, garlic, an onion, a zucchini, a large head of cabbage, and a red chili pepper. The text 'Grupy produktów' is overlaid in white on a dark orange bar at the bottom left.

Grupy produktów



Nabiał

- ✓ Zaleca się pełnotłuste mleko, butelkowe o niskiej temperaturze pasteryzacji
- ✓ Zaleca się jogurty naturalne, których dodatek będą stanowiły świeże owoce
- Sery tłuste stopniowo zamieniamy na półtłuste
- × Nie zaleca się mleka UHT, modyfikowanego (jeśli nie ma konieczności)
- × Nie zaleca się serków homogenizowanych, słodzonych, mascarpone, topionych, pleśniowych oraz feta

Mięso, ryby

- ✓ Spożycie ryb powinno odbywać się 2x w tygodniu (ryby bez ości), czasami może być to ryba wędzona
- × Jadłospis nie powinien uwzględniać jedynie mięsa drobiowego, ale również inne chude takie jak np. cielęcina, wędliny powinny być dobrej jakości
- × Nie zaleca się smażenia potraw (preferowane gotowanie, pieczenie)



Produkty zbożowe

- ✓ Zaleca się każdy rodzaj pieczywa, ale podstawy nie powinno stanowić tylko i wyłącznie pełnoziarniste (zbyt duża podaż błonnika), ta sama zasada dotyczy kasz oraz ryżu
- × Należy zrezygnować z pieczywa tostowego na rzecz pieczywa dobrej jakości
- × Nie należy podawać dziecku tego samego produktu w jednym posiłku (jeśli w zupie znajdowały się ziemniaki, w drugim daniu powinniśmy z nich zrezygnować na rzecz innego produktu)
- × Nie zaleca się płatków śniadaniowych (np. kukurydzianych), zamiast nich warto sięgnąć po płatki owsiane.
- × Nie jest preferowane spożywanie, dodawanie otrębów ze względu na dużą ilość błonnika, który się w nich znajduje





Warzywa

- ✓ Warzywa powinny wchodzić w skład każdego posiłku w ciągu dnia (zasada więcej warzyw niż owoców [owoce 1-2x dziennie])
- ✓ Sezonowość
- ✓ Ostrożnie z błonnikiem!

Owoce

- ✓ Zasada więcej warzyw niż owoców [owoce 1-2x dziennie]
- ✓ Sezonowość





Grzyby

- ✓ Nie zaleca się spożywania grzybów,
- Aczkolwiek pieczarki są dopuszczalne.

Cukier, sól

- ✓ Sól warto zamienić na przyprawy np. świeże zioła
- × Nie powinno się dosładzać posiłków (również miód, ponieważ to też cukier)
- × Bezwzględna rezygnacja z używania kostek rosołowych (przyrządzanie wywaru/bulionu samodzielnie jest dużo zdrowsze i łatwe w przygotowaniu)





Orzechy, pestki

- ✓ Zaleca się spożywanie orzechów, jeśli nie została stwierdzona alergia
- ✓ Należy pamiętać, aby orzechy przed podaniem dziecku posiekać, zmielić na drobne kawałki



Słodycze

- ✓ Spożywanie suszonych owoców w niewielkich ilościach i niezbyt często
- ✓ Ciasta, dżemy (dobrej jakości) niezbyt często



Napoje

- ✓ Podstawą nawodnienia dzieci jest woda.
- ✓ Zaleca się picie słabej, czarnej herbaty. Dozwolone jest sporadyczne spożywanie herbaty owocowej dobrej jakości, niesłodzonej.
- ✓ Preferowane spożywanie całych owoców niż soków, ale nie są one kategorycznie zabronione.
- × Nie zaleca się podawaniu dzieciom napojów gazowanych, słodzonych i barwionych sztucznymi barwnikami.

Zalecane techniki przygotowywania potraw

- ✓ Preferowane techniki kulinarne: gotowanie, pieczenie w rękawie lub w pergaminie, duszenie, gotowanie na parze.
- × Nie zaleca się: smażenia, grillowania, pieczenia w dużej ilości tłuszczu.





Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych

- ✓ Ważne, aby zadbać o spokojną atmosferę w trakcie spożywania posiłków.
- ✓ Dbać, aby dziecko dokładnie przeżuwało pokarm.
- ✓ Spożywamy te same posiłki, które podajemy dzieciom.
- ✓ Rodzic kontroluje to co zje dziecko, a dziecko ile zje.
- ✓ Zadbać o prawidłową higienę spożywania posiłków.

Neofobia



- Neofobia żywieniowa - definiowana jest jako **lęk lub niechęć do próbowania nowej lub nieznannej żywności, ale także wyglądającej na nieznaną, ze względu na podanie jej w obcej dotychczas dla dziecka postaci.**

Modelowy talerzyk żywieniowy dla juniora





Dziękujemy za uwagę