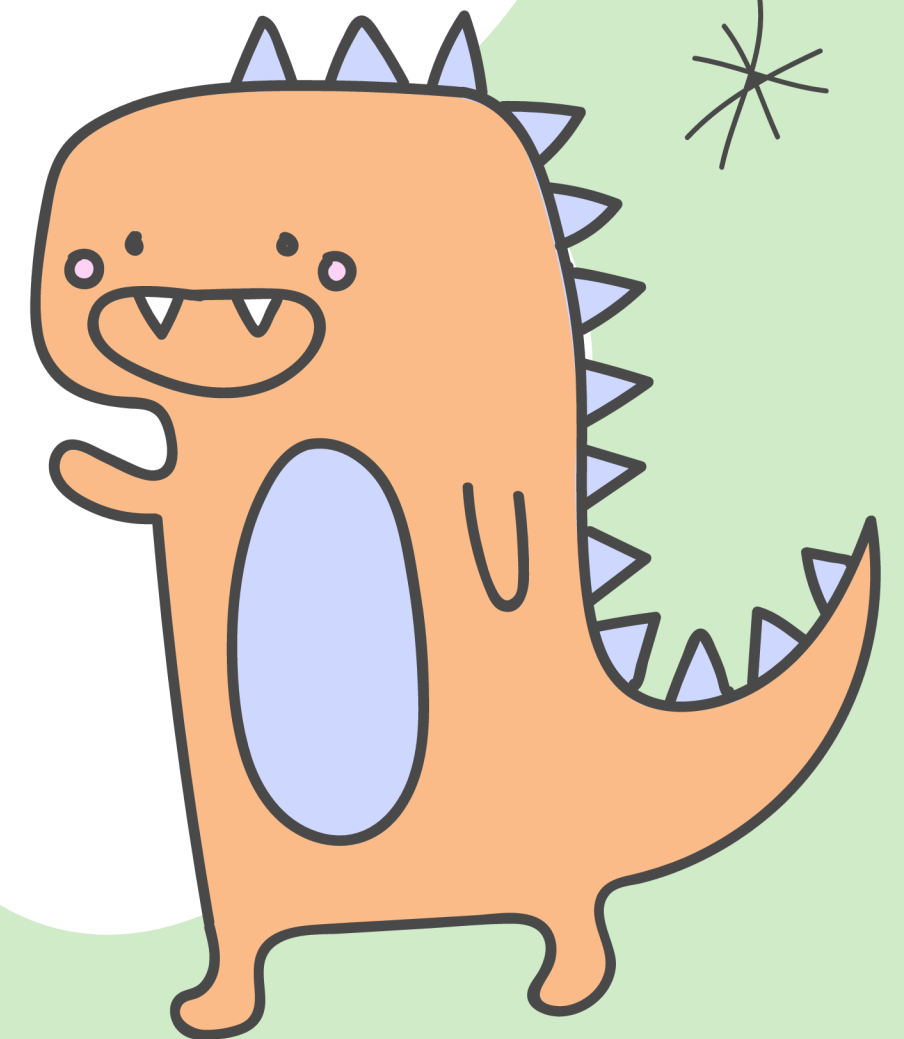
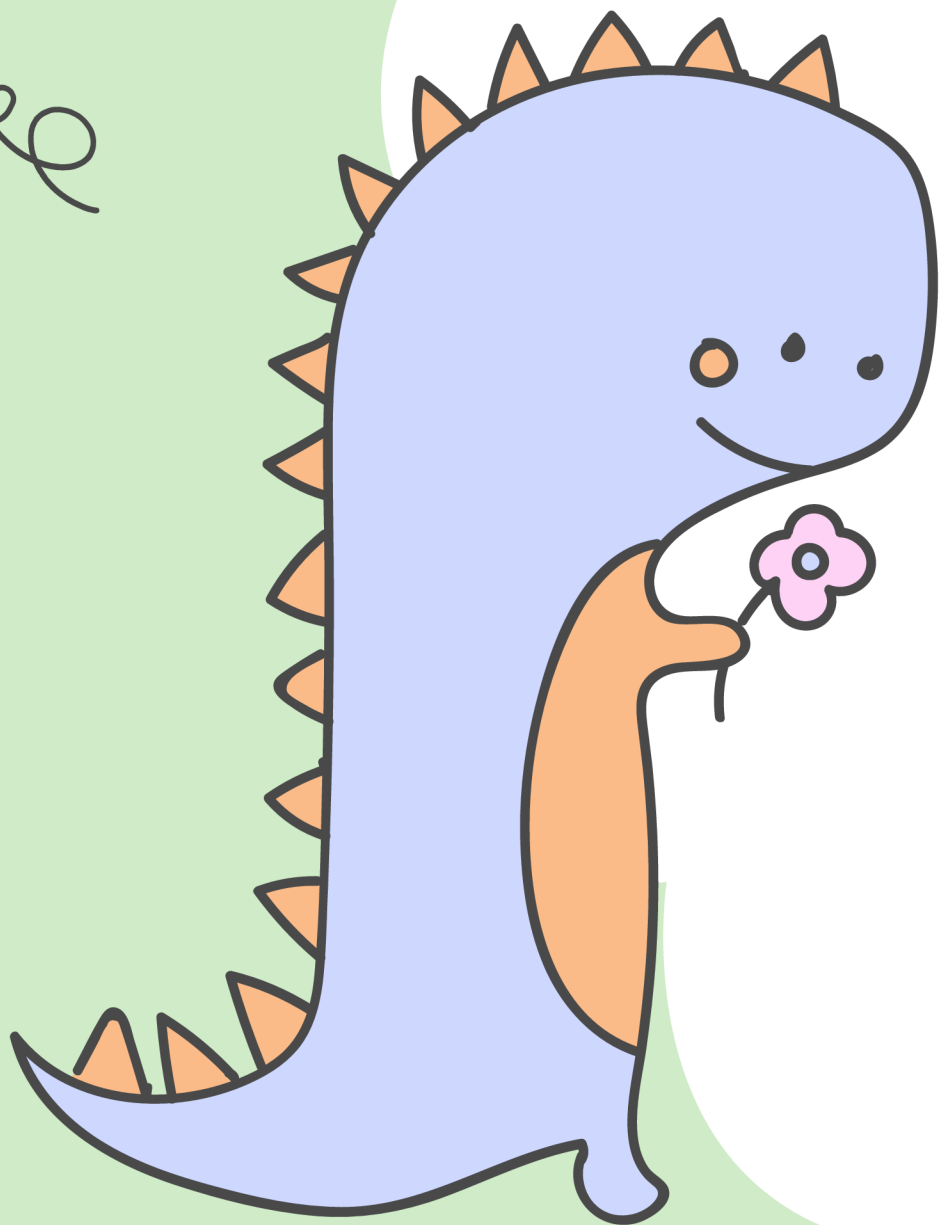


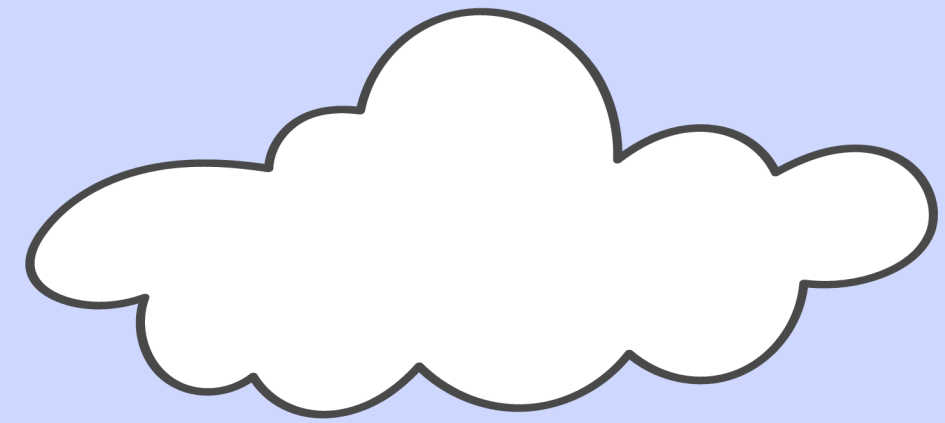
Żywnienie dzieci w wieku 1-3

Joanna Pawełczyk
Zuzanna Kaczorowska
Emilia Zawada



Plan prezentacji

1. Podstawowe zasady żywienia dzieci w wieku 1-3
2. Kalendarz żywieniowy
3. Wprowadzanie nowych smaków i produktów
4. Korzyści wspólnych zakupów, gotowania i jedzenia
5. Neofobia żywieniowa



Podstawowe zasady żywienia dzieci w wieku 1-3

Energia	Białka	Tłuszcze	Węglowodany
1000-1300 kcal	1,17-1,10 g / kg masy ciała	33-44 g	Powyżej 130 g



Zdrowa dieta

- **zróżnicowane posiłki** przygotowywane z udziałem warzyw, owoców, produktów zbożowych, chudych mięs, tłustych ryb, jaj, produktów mlecznych, warzyw strączkowych, olejów roślinnych, orzechów i nasion
- **przewaga gotowania** na parze lub wodzie, duszenie i pieczenie (zamiast smażenia)
- **stosowanie naturalnych przypraw**, w tym ziołowych i warzywnych
- **ograniczenie wykorzystywania produktów wysoko przetworzonych** oraz jedzenia gotowych przekąsek
- **woda mineralna niskozmineralizowana** → dominujący płyn

Produkty po 1 r.ż.



Zalecane

- warzywa i owoce (zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone)
- źródła białka, takie jak: chude mięso, ryby, jajka, nasiona roślin strączkowych, orzechy i produkty mleczne
- źródła węglowodanów, np.: kasze, płatki, ryż, makaron, pieczywo (produkty pełnoziarniste) oraz ziemniaki
- zdrowe tłuszcze, jak tłoczone na zimno oleje, prawdziwe masło oraz orzechy

Nie zalecane

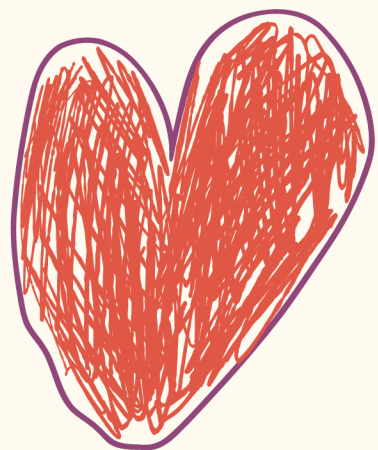
- surowe: mięso, ryby, jaja
- niepasteryzowane mleko krowie
- grzyby leśne
- napój ryżowy
- herbata z kopru włoskiego
- produkty słodzone, cukier
- sól



Wprowadzanie nowych smaków i produktów

- Rodzice są wzorem dla dziecka i poprzez ich naśladowanie maluchy dokonują wyborów żywieniowych, dlatego podstawowym sposobem na rozszerzanie diety dziecka jest podawanie mu produktów z rodzinnego stołu.
- Im więcej różnorodności na stole i otwartości w postawie rodziców, tym chętniej dziecko będzie sięgać z ciekawością po nowe produkty.

Aby zaakceptować i polubić nowe smaki ludzie potrzebują przynajmniej kilkunastu prób.



Wspólne posiłki z dziećmi - dlaczego są tak ważne?

Korzyści zdrowotne

Dzieci i młodzież, które regularnie jedzą wspólne posiłki z rodziną:

- Spożywają więcej warzyw i owoców,
- Odżywiają się bardziej racjonalnie i zrównoważenie.

Nauka przez doświadczenie

Dzieci uczą się:

- Jak przygotowywać i podawać posiłki,
- Jak komponować zbilansowany posiłek na talerzu,
- Jak często należy spożywać warzywa i owoce.

Wzmacnianie zaangażowania dziecka

Aby zwiększyć zainteresowanie jedzeniem i samodzielność dziecka, należy:

- Zaangażować je w nakrywanie do stołu,
- Wspólnie przygotowywać posiłki,
- Tworzyć razem listę zakupów,
- Chodzić wspólnie na zakupy spożywcze.

Wpływ na zdrowie psychiczne i relacje rodzinne

- Wspólne jedzenie to nie tylko profilaktyka zdrowia fizycznego, to również wsparcie emocjonalne, budowanie relacji i poczucia bezpieczeństwa

Złote zasady wspólnego jedzenia posiłków

1. Zaangażuj

Zaangażuj dziecko w przygotowanie posiłku i nakrywanie do stołu np. obieranie warzyw, rozkładanie zastawy, serwetek, nalanie zupy do talerza

- wybierz te czynności, które dziecko jest w stanie wykonywać, zależnie od wieku i sprawności fizycznej.
- włączenie dzieci w czynności domowe, buduje w nich poczucie odpowiedzialności, ważności i przynależności.

2. Odstaw urządzenia elektroniczne

Wyłącz telewizor i odłóż telefon. Takie urządzenia utrudniają rzeczywisty kontakt i rozmowę z domownikami, a także nie pozwalają na odpowiednie skupienie się na tym, co i ile jemy.

3. Rozmawiaj

Posiłek jest dobrą okazją do rozmowy o wydarzeniach, które czekają na Was danego dnia, albo tych, które są już za Wami.

Zacznij od siebie – podziel się z resztą domowników opowieścią o tym, co dziś się działo, co ciekawego widziałas lub jakie masz plany na resztę dnia. To świetny początek rozmowy, zachęcający dzieci do opowiadania o swoich przygodach i emocjach.



Neofobia żywieniowa

Neofobia żywieniowa to naturalny etap rozwoju, w którym dziecko odczuwa lęk lub niechęć wobec nowych, nieznanych pokarmów – szczególnie tych o odmiennym wyglądzie, zapachu czy konsystencji :

może objawiać się
niechęcią
do wcześniej
lubianych pokarmów

nie jest to choroba,
a mechanizm obronny
na nieznane

najczęściej pojawia się między 18. a 24.
miesiącem życia – kiedy dziecko zyskuje
większą niezależność
i świadomość

Jak postępować, gdy pojawi się neofobia?

Podejdź z empatią, spokojem i akceptacją – dziecko nie jest „niejadkiem”, tylko się boi.

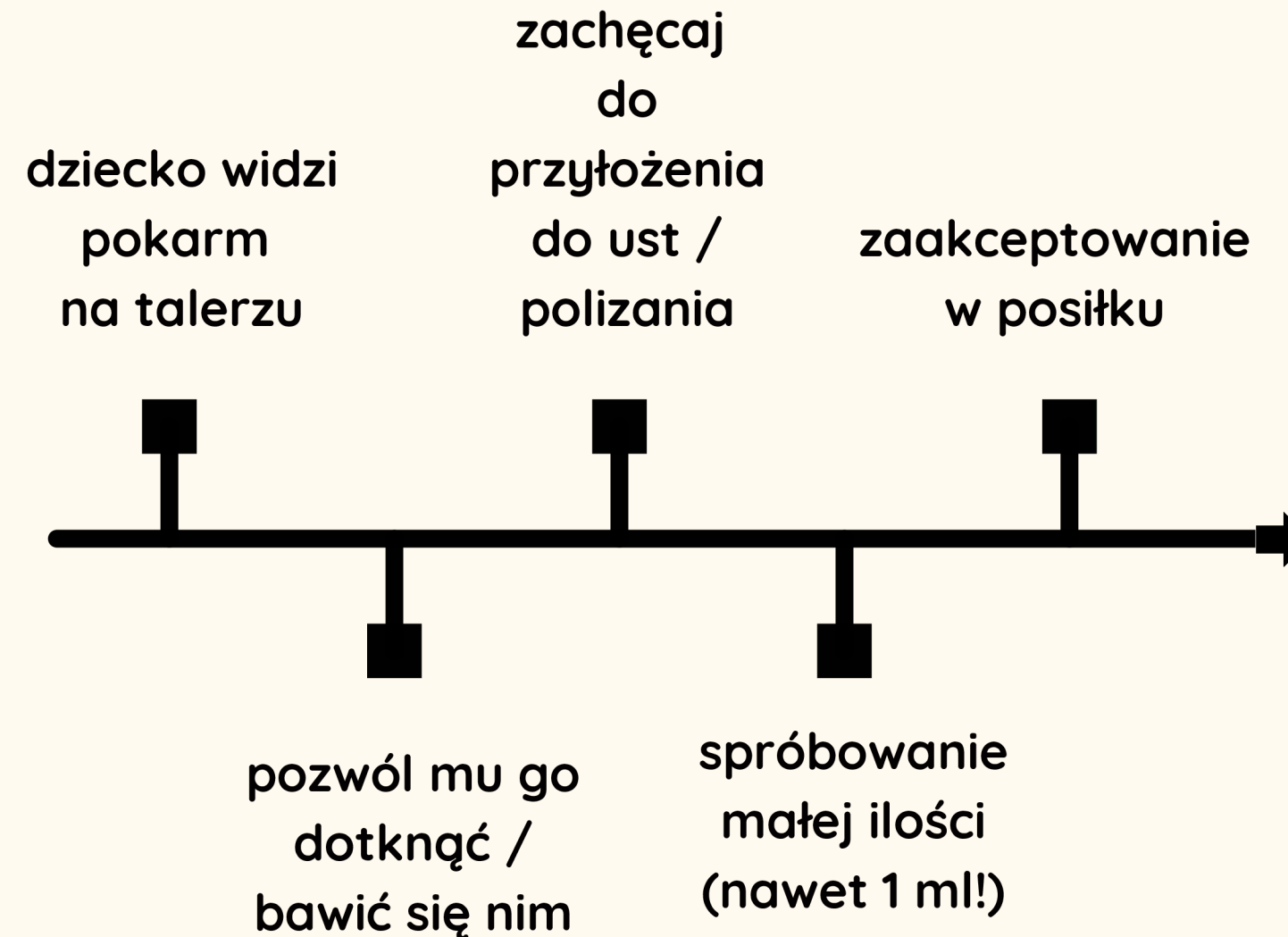
W domu:

- Zachowaj spokój i cierpliwość – nie komentuj i nie oceniaj przy jedzeniu
- Oferuj różnorodne produkty bez nacisku – wielokrotna ekspozycja
- Wprowadzaj „bezpieczne pokarmy” razem z nowymi – np. podając znaną marchewkę z nowym brokułem
- Pozwól na samodzielność – nie karm na siłę, pozwól jeść rękami
- Angażuj dziecko w przygotowanie posiłków – wybieranie warzyw, mieszanie, nakładanie



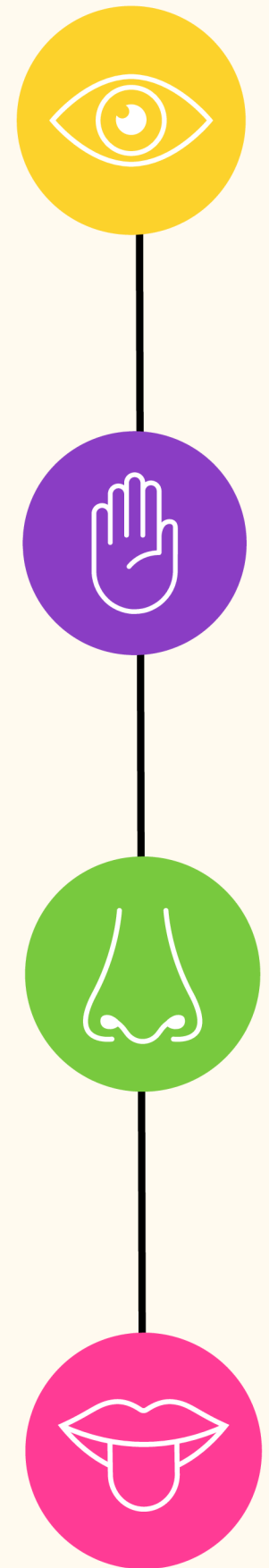
Neofobia żywieniowa

Metoda „małych kroków” (systematyczne odwrażliwianie):



W razie potrzeby:

- Konsultacja z pediatrą lub dietetykiem dziecięcym – zwłaszcza gdy:
 - dziecko gwałtownie traci na wadze
 - ma silnie ograniczoną dietę (<10 produktów)
 - objawy trwają dłużej niż kilka miesięcy



Porady - jak kupować z głową?

1. Nie daj się zwieść
hasłom
marketingowym.

Hasła typu “dla dzieci”, “bio”, “naturalne”, “bez cukru”, “źródło witamin” -
NIE GWARANTUJĄ ZDROWEGO I PROSTEGO SKŁADU.

2. Nie daj się nabrać
na kolorowe
opakowania.

Kolorowe opakowania i znane postacie z bajek nie gwarantują jakości.

3. Czego unikać w
składzie produktów
dla dzieci.

- Cukier i jego zamienniki: syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, sok owocowy zagęszczony, fruktoza, glukoza, maltoza, dekstroza, sacharoza, miód, melasa.
- Słodziki: aspartam, sakruloza - nie są zalecane dla małych dzieci.
- Aromaty sztuczne, wzmacniacze smaku : glutaminian sodu.
- Barwniki sztuczne i konserwanty.
- Utwardzone oleje roślinne (tłuszcze trans).

- Ma krótki skład - im krótszy, tym lepszy.
- Składa się z rozpoznawalnych składników, które można znaleźć w kuchni.
- Nie zawiera dodatków, które nie są potrzebne dziecku.

● Przykład dobrego składu:

Jabłka 60%, gruszki 40% - koniec.

● Zły skład (przykład):

Przecier owocowy (jabłka 40%, banany 20%), cukier, aromat naturalny, regulator kwasowości:
kwas cytrynowy, witamina C (jako konserwant)

5. Gotuj jak
najwięcej
samodzielnie.

- Domowe posiłki dają pełną kontrolę nad tym, co je Twoje dziecko.
- Nawet prosty domowy budyń, zrobiony z mleka i banana, będzie zdrowszy niż gotowy deserek „dla dzieci”.

Często to chwyt marketingowe - produkt może zawierać niezalecane składniki.

Im krótszy skład
tym lepiej.

Czytaj skład i wartość odżywczą, a nie tylko to co na przodzie opakowania.

Wybieraj produkty
jak najmniej
przetworzone.



Porady - Jak wybrać dobry jogurt?

Idealny jogurt dla dziecka :

Naturalny

Pełnotłusty

Z krótkim składem

Bez dodatku cukru

Bez dodatku mleka
w proszku

Bez barwników
i aromatów



Idealny jogurt powinien zawierać jedynie :

- mleko
- żywe kultury bakterii
- jeśli w składzie jest śmietanka lub białka mleka, to też jest ok.

Czego nie powinien mieć w składzie jogurt:

- cukru/syropu glukozowego/zagęszczonych soków owocowych,
- aromatów,
- barwników,
- zagęstników.



Dziękujemy za uwagę!

