

OGÓLNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI

Różnorodność → Codziennie podawaj dziecku produkty z różnych grup : zboża, warzywa, owoce, nabiał, mięso, ryby, jaja, tłuszcze roślinne, nasiona, strączki.

Techniki kulinarne → Gotowanie / duszenie / pieczenie - unikaj smażenia!

Woda → Główny i najlepszy napój.

Ograniczenia → Unikaj soli, cukru, słodzonych napojów, przetworzonego mięsa, przekąsek typu fast-food.

Suplementacja → Zalecana witamina D, reszta suplementów po konsultacji z lekarzem.

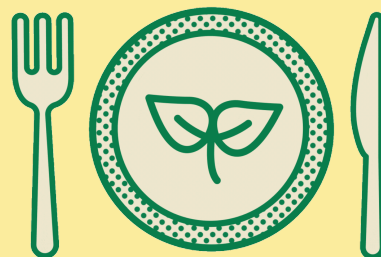
Regularność posiłków → 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych. Unikaj podjadania pomiędzy posiłkami.

Dobry przykład - dziecko naśladuje rodziców - dobre nawyki zaczynają się od domowego stołu.

Monitorowanie rozwoju dziecka → Regularne pomiary masy ciała i wzrostu, konsultacje z pediatrą są ważne.

PAMIĘTAJ - ZDROWE ODŻYWIENIE TO NIE TYLKO KWESTIA WYBORU ODPOWIEDNICH PRODUKTÓW, ALE TEŻ ATMOSFERA, RYTM DNIA I POZYTYWNE PODEJŚCIE DO DIETY!

Żywienie dzieci w wieku 1-3



ROZSZERZANIE DIETY

- **Zacznij ok. 6. miesiąca życia**, obserwując gotowość dziecka.
- **Wprowadzaj nowe produkty stopniowo**, zaczynając od warzyw, potem owoce, zboża, mięso, ryby.
- **Proponuj jedzenie regularnie**, ale bez presji – dziecko uczy się przez próbowanie.
- **Urozmaicaj dietę** – różnorodność wspiera zdrowy rozwój.
- **Jedzcie razem** – daj dobry przykład i buduj pozytywne skojarzenia z jedzeniem.

ROZSZERZANIE DIETY TO NIE TYLKO JEDZENIE!

Czy wiesz, że rozszerzanie diety to nauka wszystkich zmysłów?

Dziecko nie tylko smakuje, ale też **ogląda, wącha, dotyka i słucha** (np. chrupania marchewki). Pozwól mu badać jedzenie rączkami – nawet jeśli zrobi bałagan. To część ważnego procesu poznawania świata.

✌ **Cierpliwość, zabawa i wspólne posiłki to najlepszy przepis na zdrowe nawyki.**

Bo jedzenie to nie obowiązek – to radość odkrywania!



**MAŁY KĘS, WIELKA
PRZYGODA!**

Neofobia Żywniowa



Co to takiego?



- **Lęk przed nowym jedzeniem** – Pojawia się zwykle między 2 a 6 rokiem życia.
- **To normalne** – Dziecko może odrzucać nieznane smaki i nowe konsystencje.
-  Jak reagować?
- **Nie zmuszaj** – buduj pozytywne skojarzenia z jedzeniem.
- **Dawaj przykład** – jedz z dzieckiem te same posiłki.
- **Proponuj ponownie** – dziecko może zaakceptować dany produkt po kilkunastu próbach!

Produkty spożywcze - zalecane :

1. Warzywa i owoce

- Codziennie, najlepiej do każdego posiłku. Warzywa: marchew, brokuły, kalafior, dynia, cukinia, ziemniaki, pomidor, ogórek. Owoce: jabłka, banany, gruszki, śliwki, borówki, truskawki, maliny.

2. Produkty zbożowe

Pieczywo pełnoziarniste lub graham. Płatki owsiane, kasze (jaglana, gryczana, bulgur), ryż naturalny, makaron.

3. Mleko i jego przetwory

- 2–3 porcje dziennie - główne źródło wapnia.

Mleko krowie (pasteryzowane, 2–3,2%), jogurt naturalny, kefir, maślanka (bez dodatku cukru), twarożek, ser żółty.

4. Mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe

- 1–2 razy dziennie, wymiennie

Mięso: indyk, kurczak, cielęcina, wołowina.

- Ryby: dorsz, łosoś, mintaj – 1–2 razy w tygodniu.
- Jaja: gotowane lub jako składnik potraw (np. omlet, jajecznica).

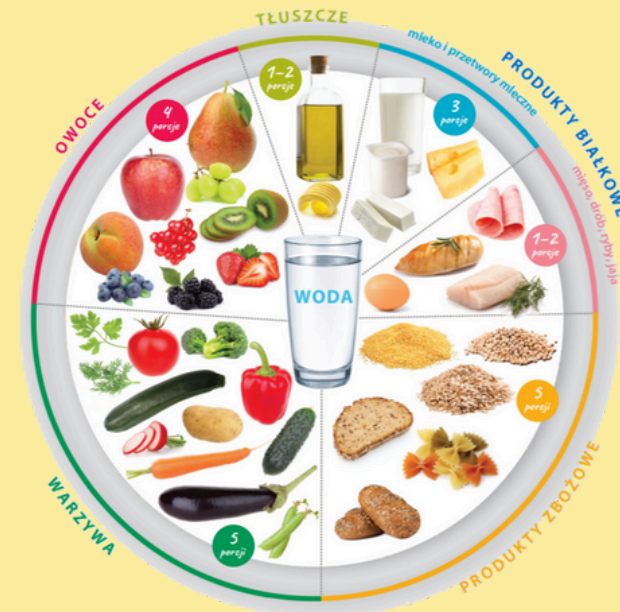
5. Tłuszcze

- Preferowane są tłuszcze roślinne.

Olej rzepakowy (tłoczony na zimno), oliwa z oliwek, masło – w niewielkich ilościach (do pieczenia), awokado – jako źródło zdrowych tłuszczów.

DOBRE NAWYKI ROSNĄ Z DZIEĆMI – ZASIEJ JE DZIŚ!

Modelowy talerz żywniowy dla dzieci



Proporcje na talerzu:

- **½ talerza: warzywa i owoce** (z przewagą warzyw)
- **¼ talerza: produkty zbożowe**
- **¼ talerza: źródła białka** – mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, nabiał
- **dodatkowo:** niewielka ilość zdrowych tłuszczów (oleje roślinne, masło, orzechy)

- **5 posiłków dziennie:** 3 główne i 2 przekąski
- **Regularność:** posiłki o stałych porach, bez podjadania między nimi