

Zasady żywienia dzieci

Jak wybierać produkty dla dzieci?



WROCŁAWSKA
PORADNIA
DIETETYCZNA



dr Anna Mandecka

Wprowadzanie pokarmów uzupełniających

- Zgodnie z zaleceniami ESPGHAN oraz EFSA wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia
- Produkty uzupełniające wprowadza się w celu: dostarczenia dodatkowej porcji energii, białka, żelaza, cynku, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz pierwiastków śladowych; przygotowania dziecka do urozmaiconej diety
- Posiłki bezmleczne powinny stopniowo zastępować mleko, tak aby pod koniec 1.r.ż. niemowlę otrzymywało tylko 2 lub max. 3 posiłki mleczne na dzień

Kolejność wprowadzania nowych smaków/wprowadzanie pokarmów o różnej konsystencji

- Pierwsze 2 lata są kluczowe w rozwoju późniejszych preferencji pokarmowych i smakowych – rozwijają się w pierwszych miesiącach życia dziecka
- Niemowlęta karmione mlekiem matki z większą łatwością rozwijają akceptację smaków innych niż mleko
- Rozwijanie akceptacji smaku warzyw jest trudniejsze w porównaniu z owocami, ale wielokrotne podawanie różnych warzyw sprzyja rozwojowi tolerancji ich smaku
- Owoce należy wprowadzić po około 2 tyg. od wprowadzenia warzyw, kontynuując podawanie warzyw
- Objętość posiłków zwiększać należy stopniowo
- Najlepszy efekt rozszerzania diety uzyskuje się podając minimum 3 różne nowe warzywa w ciągu dnia (jeśli dziecko nie ma tendencji do reakcji alergicznych)

Schemat rozszerzania diety

1 tydzień warzywa



2 tydzień + owoce



3 tydzień + mięso (królik, indyk, kurczak)



4 tydzień + gluten (makaron, chleb)



5 tydzień + ryby + jajko (raz w tygodniu)



6 tydzień + śniadania-kaszki, jogurt, placki



NOWOŚCI W DIECIE DZIECKA - ŚCIAĞAWKA

wiek (około)	ok. 6 miesięcy (pierwsze próby)	6 do ok. 9 miesięcy	ok. 9 - 18 miesięcy i później
umiejętności dziecka	siedzi stabilnie z podparciem, trzyma pionowo głowę w tej pozycji, wyciąga rączki i próbuje chwycić, nie wypycha posiłków językiem, potrafi zbierać jedzenie z łyżeczki	siedzi i chwyta coraz sprawniej, może zacząć siadać samodzielnie, próbuje jeść samodzielnie (wrywa Ci łyżkę?), uczy się żuć i przetykać jedzenie	umie jeść samodzielnie, próbuje jeść sztuczkami, radzi sobie z jedzeniem zróżnicowanych konsystencji, również w jednym posiłku
jak często podawać nowe posiłki?	2-3 x dziennie, oprócz mleka	2-4 x dziennie oprócz mleka	3-4-5 x dziennie, oprócz mleka, liczba karmień mlekiem może się zmniejszać z inicjatywy dziecka
ile podawać ?	niewiele! 2-3 łyżeczki nowych produktów, do spróbowania	początkowo kilka łyżeczek, kilka kawałków, z czasem dziecko może zjadać więcej. UWAGA! dzieci mogą jeść raz więcej raz mniej, to normalne! Proponuj różne produkty, z różnych grup, ale pozwól dziecku decydować o ilości i o tym czy zje posiłek	
konsystencja?	po 6 miesiącu dziecko może i powinno dostawać różne konsystencje jedzenia. Jeżeli zaczynasz od papiek pamiętaj żeby podawać też kawałki do samodzielnego jedzenia i posiłki o zróżnicowanej konsystencji np.: pokrojone, posiekane, rozgniecione widelcem, grudkowate		
co podawać?	<p>warzywa i owoce (surowe, gotowane, duszone, pieczone), mięso, rybę, jajka, strączki, produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony, nie tylko kaszki błyskawiczne), tłuszcze (kilka kropli np. oliwy z oliwek, masło, mielone pestki i orzechy naturalne produkty nabiałowe (twaróg, jogurt, śmietana) do picia: woda, mleko mamy lub mieszanka, unikaj soków - owoce w całości to lepszy wybór, po 1 r.ż. maksymalnie pół szklanki/dzień przyprawy</p>		
tego unikaj!	<p>sól, cukier i inne słodzidła (miód, syropy, słodziki również jako składniki gotowych produktów!), grzyby leśne (pieczarki, boczniaki po 1rż) twarde i okrągłe produkty np. orzechy w całości napój ryżowy (zawiera arsen), koper włoski (napar, olejek)</p>		



Najczęstsze błędy podczas rozszerzania diety dziecka

- 1. zbyt wczesne lub zbyt późne rozszerzanie diety niemowlaka
- 2. zbyt długie karmienie przecierami
- 3. zbyt szybkie zastępowanie mleka posiłkiem stałym
- 4. dosładzanie i solenie potraw
- 5. zbyt wiele posiłków w ciągu doby
- 6. karmienie metodą: „na samolocik”, „za dziadka i babcię”, „jeszcze jedna łyżeczka” itp.
- 7. dopajanie niemowląt przed 6 miesiącem życia
- 8. podawanie soku zamiast wody
- 9. zwlekanie z pokarmami potencjalnie alergizującymi (np. orzechy, gluten, mleko, jajko, ryby)
- 10. zbyt szybkie poddawanie się, bo dziecko „nie lubi” danego smaku

Wybrane produkty w żywieniu niemowląt

- Produkty o właściwościach alergizujących- pokarmy potencjalnie alergizujące: mleko krowie, jaja, orzeszki ziemne i inne, ryby i owoce morza
- Gluten – należy unikać zbyt wczesnego, jak i zbyt późnego (>7 mca życia) wprowadzania glutenu do diety dziecka
- Mleko krowie- nie należy stosować mleka krowiego jako głównego napoju przed ukończeniem 12.m.ż., a po 12.m.ż. Jego codzienne spożycie nie powinno przekraczać 500 ml
- Mleko kozie lub owcze- nie należy stosować tego mleka u dzieci poniżej 12.m.ż.
- Masło, margaryna- jako dodatek do produktów uzupełniających, mogą nimi być: masło, oleje roślinne
- Jaja- nie należy podawać w postaci surowej
- Sól, cukier- unikać
- Miód- nie należy wprowadzać miodu do diety dziecka przed ukończeniem 12.m.ż. Ze względu na obecność przetrwalników *Clostridium botulinum* (botulinizm dziecięcy)

Wybrane produkty w żywieniu niemowląt

- Woda- 700 ml/dobę w pierwszym półroczu życia i 800 ml/d w drugim/ woda źródlana lub mineralna- niskozmineralizowana (<500mg/l), niskosodowa, niskosiarczanowa / naturalne wody mineralne nie powinny być wykorzystywane do gotowania
- Soki owocowe- wprowadzane nie wcześniej jak w 7.m.ż., a u dzieci karmionych sztucznie po ukończeniu 4.m.ż./ ilość soków nie powinna przekraczać 150 ml w ciągu dnia/ podawać soki 100% przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane
- Mięso- drób, wołowina, jagnięcina, królik/początkowo należy podać porcję 10g gotowanego mięsa dziennie dodanego do przecieru jarzynowego, którą zwiększamy stopniowo do 20g pod koniec 1.r.ż. /podroby nie są zalecane do 3.r.ż.
- Ryby- śledź, łosoś, szprot/niezalecane: miecznik, rekin, makrela, tuńczyk/ podawać w małych porcjach

Alergia pokarmowa

- Dietę można komponować eliminując znane z właściwości uczulających produkty oraz te, które rodzice uważają za podejrzane po obserwacjach dziecka
- Dieta taka powinna trwać do wygaszenia objawów uczulenia , czyli 5-10dni. Następnie należy próbować rozszerzać dietę o jak najmniej podejrzane produkty.
- Należy zacząć od niewielkiej ilości jednego produktu raz dziennie i przez kolejne dni zwiększać jego ilość, jednocześnie obserwując dziecko. Jeśli pojawiają się niepokojące objawy, produkt musi być wyłączone z diety. A jeśli po 3-4 dniach dziecko nie reaguje, produkt można zostawić w diecie, ale nie w nadmiernej ilości.
- Najbardziej podejrzane produkty wyłączamy z jadłospisu na co najmniej 2 miesiące. Dopiero po takim długim okresie można poczynić próby.

Czy nasze dzieci jedzą zdrowo?

PRZECIEŻ JEST NAPISANE „DLA DZIECI” !

TY TAK JAKDŁAS I ŻYJESZ

RAZ MOŻNA

PRZECIEŻ SĄ WAKACJE

DZIECKO POTRZEBUJE CUKRU

TO DZIECKO NIE MA DZIECIŃSWTA

Najczęstsze grzechy popełniane przez producentów żywności:

- Niedostosowanie składu i etykiet do zaleceń dietetycznych
- Dodawanie cukru do każdego dania
- Wprowadzanie w błąd rodziców poprzez dodawanie syntetycznych mieszanek witaminowych do produktów z dużą ilością cukru
- Dodawanie tłuszczów utwardzanych, trans
- Dodawanie MOM
- Promowanie nabiału, zawierającego dodatkowy cukier

Którą kaszkę wybrać?

- **Zwróć uwagę na skład:** cukier, suropu glukozowego lub glukozowo- fruktozowego, sacharozy
- Jeśli cukier w składzie jest na 1 lub 2 miejscu nie kupuj !
- Cukier w kaszce może się znajdować ze względu na naturalnie występujący, lub pochodzić z innych dodanych składników
- Wybieraj te produkty z krótkim składem, np. kaszka owsiana: zmielone zboża pełnoziarniste 99,9%, przeciwutleniacz, tiamina (B1)

Słoiczki czy gotowanie w domu?

- Każda z tych metod ma swoje wady i zalety
- Gotowanie: wymaga czasu, przygotowania produktów, pomysłu na danie, podajemy świeże produkty, wiemy jakie produkty podajemy dziecku i jak zostały one przygotowane
- Słoiczki: oszczędzasz czas, nie musisz przygotowywać dania, produkty nie są świeże, są przetworzone, zawierają sól, cukier, sprawdzają się od czasu do czasu na wyjazd/wycieczkę, są to produkty przebadane

Przekąski w formie musów

- Głównie owoce przetworzone
- Mogą zawierać dodatek cukru
- Często zawierają soki, pochodzące z soków zagęszczonych
- Pamiętaj! Mus to nie to samo co świeże owoce !
- Od czasu do czasu, nie codziennie
- Sprawdzaj skład

Sok czy woda?

- Oczywiście, że WODA
- Warto limitować spożywanie soku u dzieci i nie podawać soku codziennie
- Sok nie zastąpi porcji świeżych owoców czy warzyw
- Nie kupuj soków z koncentratów
- Sprawdzaj czy kupujesz sok, nektar czy napój
- Wody smakowe? Stanowczo nie dawaj ich dziecku, to woda z cukrem i konserwantami

Naturalny czy słodzony ?

- Zwróć uwagę na: ilość cukru w jogurcie owocowym, ilość produktów w składzie
- Jogurt naturalny to z reguły 4-6 g/100 g produktu
- Jogurt owocowe zawierają średnio 10- 15 g cukru/100 g
!!!!!!
- Zwracaj uwagę na pseudojogurty, które są reklamowane jako idealne deserki

Jogurt owocowy przygotowany w domu?

TAK

- Zmiksuj jogurt naturalny lub serek homogenizowany naturalny z ulubionymi owocami
- Dodawaj do naturalnych produktów suszone owoce
- Dodawaj do serka lub jogurtu miód, płatki owsiane lub kukurydziane, masło orzechowe

Czy w sklepie znajdziemy wartościowe przekąski dla dzieci?

- Zwróć uwagę ilość przekąsek w ciągu dnia je Twoje dziecko
- Ni kupuj produktów zawierających cukier, tłuszcz, sól, konserwanty i barwniki
- Przykład: „Pierwsze ciasteczka”: mąka pszenna 47%, cukier, skrobia pszenna, olej palmowy, mleko w proszku, wodorowęglan potasu (spulchniacz), wyciąg z wanilii, tiamina (B1)

- Zapisz się do newslettera i pobierz darmowe materiały dotyczące żywienia dzieci na www.w-pd.pl
- Zapraszam na bloga www.w-pd.pl/blog
- Obserwuj funpage Poradni na fb i Instagramie:
@wpd_poradniadietetyczna
@wroclawskaporadniadietetyczna
- Niebawem dostępne będą e-booki dotyczące żywienia niemowląt i dzieci, obserwuj stronę poradni