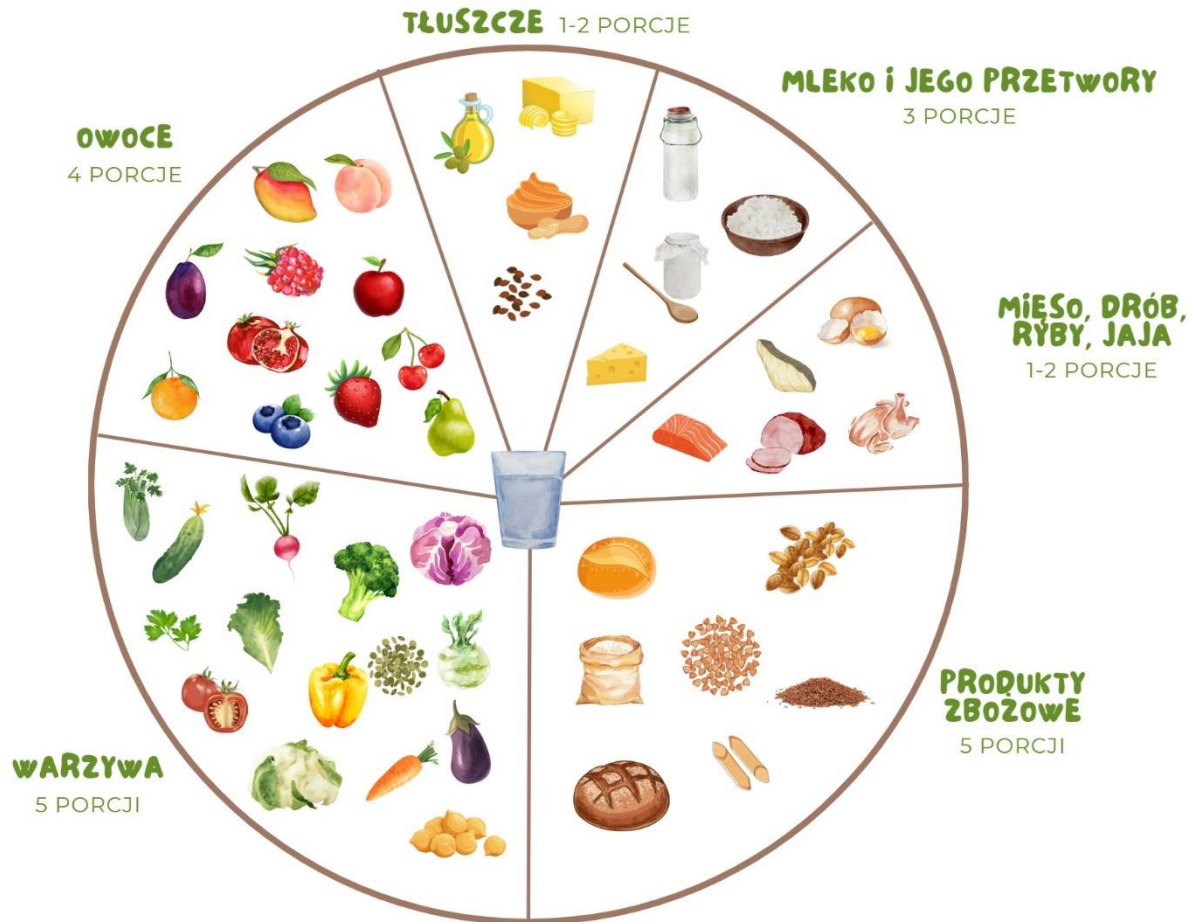




ZALECENIA ŻYWIENIOWE DZIECI 1-3 LATA

1. Dzieci powinny otrzymywać 4-5 posiłków w ciągu dnia – 3 posiłki podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 posiłki uzupełniające (drugie śniadanie i podwieczorek).
Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić ok. 3-4 godziny. Dieta dziecka powinna być dostosowana do jego indywidualnych potrzeb i apetytu.
To rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje. Dziecko decyduje, ile zje i czy zje posiłek.
2. Należy zadbać o to, aby w posiłkach dziecka znalazły się wszystkie makroskładniki – białko, tłuszcze, węglowodany:
 - a. ŹRÓDŁA BIAŁKA – chudy drób, chude mięso np. cielęcina, ryby, mleko, jaja, nasiona roślin strączkowych, jogurt naturalny, ser twarogowy, serek wiejski;
 - b. ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW – kasza, ryż, pieczywo, makaron, płatki zbożowe, mąka, warzywa, owoce;
 - c. ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło, masło orzechowe 100%, zmielone orzechy, siemię lniane.
3. Zapotrzebowanie na płyny w wieku 1-3 lata wynosi ok. 1300 ml na dobę. Podstawę nawodnienia powinna stanowić woda – źródłana, naturalna woda mineralna średnio lub niskozmineralizowana. Dzieci zawsze powinny mieć do niej dostęp. Nie powinno się podawać dzieciom napojów słodzonych i gazowanych. Podawanie soków należy ograniczać do 120 ml/dzień.
4. Produkty, których nie powinniśmy podawać małym dzieciom:
 - a. surowe mięso, jaja, ryby (do 5 r.ż.)
 - b. grzyby leśne (do 12 r.ż.)
 - c. miód (do 1 r.ż.)
 - d. napój ryżowy (do 5 r.ż.)
 - e. herbatka z kopru włoskiego (do 4 r.ż.)
 - f. produkty przetworzone (np. napoje słodzone, słodzone płatki śniadaniowe, słodycze, produkty typu fast food, słone przekąski, przetwory mięsne niskiej jakości, gotowe dania obiadowe)
5. Ilość poszczególnych grup produktów, jakie powinny znaleźć się w codziennej diecie dziecka przedstawia modelowy talerzyk:

MODELOWY TALERZYK DZIECKA 1-3 LATA



1 porcja **warzyw** to np. 1 mały pomidor, 2 łyżki startej marchewki, 5 fasolek szparagowych

1 porcja **produktów zbożowych** to np. ½ bułki, 1 kawałek chleba, 2-3 łyżki kaszy/makaronu

1 porcja **owoców** to np. ½ szklanki malin, jabłko, ½ banana

1 porcja **mleka** to 1 szklanka mleka 2-3,2%/mleka modyfikowanego typu Junior

1 porcja **produktów mlecznych** to np. ½ szklanki jogurtu, 2 łyżeczki twarożku

1 porcja **mięsa, drobiu, ryb, jaj** to np. 1 plasterek chudej wędliny, ½ jajka, 1-2 łyżki fasoli

1 porcja **tłuszczów** to 1 łyżeczka oliwy, oleju rzepakowego lub masła

Przykładowe posiłki:

- kanapka z masłem, chudą wędliną drobiową i warzywami;
- zupa warzywna z mięsem i makaronem;
- naleśniki z twarożkiem i musem owocowym;
- płatki owsiane ugotowane na mleku z owocami i masłem orzechowym.

Opracowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk