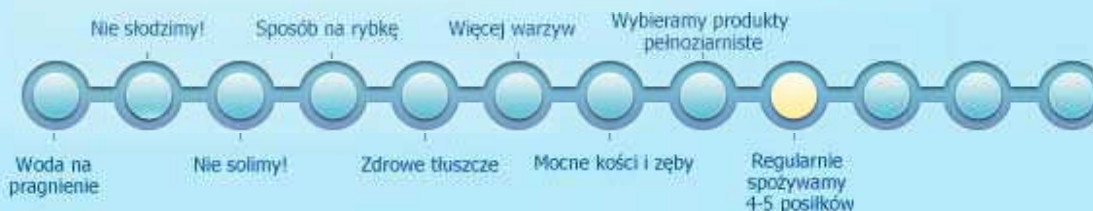


Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci



W tym miesiącu Regularnie spożywamy 4-5 posiłków



Odpowiednia ilość i regularność posiłków jest bardzo ważna, zwłaszcza podczas pierwszych 3 lat życia, kiedy kształtują się nawyki żywieniowe. Dziecko każdego dnia powinno otrzymać 3 posiłki główne oraz 1-2 posiłki uzupełniające. Między posiłkami powinny być zachowane ok. 3 godzinne przerwy. Śniadanie powinno dostarczyć odpowiedniej ilości energii po nocnej przerwie, dlatego należy uwzględnić w nim pełnowartościowe produkty zbożowe. II śniadanie powinno być lekkie, tak aby dziecko nie straciło apetytu na obiad, doskonałą propozycją będzie porcja warzyw bądź owoców. Obiad jest najbardziej energetycznym posiłkiem w ciągu dnia i powinien dostarczyć ok 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Podwieczorek to kolejny lekki posiłek, który może być na słodko, ale warto przygotować go samemu, kontrolując zawartość cukru. Kolacja stanowi ostatni posiłek, który powinien być sycący, ale niezbyt duży i ciężkostrawny.



Joanna Pindral
specjalista ds. żywienia

A co z przekąskami?

Podawanie przekąsek w postaci np. słodkich przetworów mlecznych, chrupiek, słodczy lub słodzonych napojów jest jednym z głównych błędów żywieniowych, którego konsekwencją jest brak apetytu podczas zasadniczych, pełnowartościowych posiłków. Regularne podawanie posiłków jest pomocne podczas programowania metabolizmu dziecka, a także wpływa na naukę odbierania spożywania posiłków, jako celu do zaspokojenia głodu.

Czy wiesz, że...

Prawidłowo zaplanowany jadłospis dzienny powinien uwzględniać 4-5 posiłków, w tym 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja) oraz 1-2 posiłki uzupełniające (II śniadanie/podwieczorek). Wg. badania¹ ilość podstawowych posiłków jest zadowalająca, ale niepokojący jest fakt, że aż 88,5% dzieci dodatkowo otrzymuje między nimi przekąski.

¹ „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce”. Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją Nutricia w 2011 roku.

Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia

Zapytaj doradców
NUTRICIA
801 16 5555
serwis@nutricia.com.pl



Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

Kliknij i wydrukuj plakat

Od serca dla dziecka

Podaruj dziecku dzień
prawidłowego rozwoju!

Wystarczy jedno kliknięcie, aby pomóc
dzieciom między 1. a 3. rokiem życia
z rodzin w trudnej sytuacji materialnej!

Kliknij teraz!



Dobra praktyka

Opiekunki ze żłobka „Tęczowy Zakątek” w Żórawinie informują rodziców odbierających dzieci, o której maluch spożył ostatni posiłek i rekomendują podanie następnego po 2-3 godzinach.



www.zdrowjemy.info



Regularnie spożywamy 4-5 posiłków dziennie

Przykładowy jadłospis

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z dodatkiem startego jabłka, herbata owocowa bez cukru

II śniadanie

Twarożek z rzodkiewką na pieczywie pełnoziarnistym, pół szklanki soku owocowego przecierowego

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku, pulpeciki drobiowe, kasza jęczmienna, starta marchewka z kroplą oliwy

Podwieczorek

Koktajl z jogurtu naturalnego z bananem i truskawkami, bez dodatku cukru

Kolacja

Kromka pieczywa pełnoziarnistego z masłem, sałatka jarzynowa z jogurtem podana z papryką czerwoną, herbata ziołowa bez cukru

Ilość porcji przypadająca na jeden posiłek

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Produkty zbożowe	1	1	2		1
Warzywa		1	2		2
Owoce	1	1		2	
Mleko i jego przetwory	1	1		1	
Mięso, drób, ryby, jaja			1		
Tłuszcze			1		1

Rady dla rodziców:

- ✓ Zwróć uwagę na to, ile posiłków spożywa Twoje dziecko. Staraj się dążyć do podawania 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach i unikaj podawania przekąsek pomiędzy nimi.
- ✓ Podawanie dużej ilości słodzonych napojów (soku, herbaty) może przyczynić się do zmniejszenia apetytu podczas zasadniczych posiłków. Zapewnij swojemu dziecku stały dostęp do wody w celu gaszenia pragnienia.
- ✓ Pamiętaj, że dieta dziecka w żłobku i w domu powinna się uzupełniać. Zapoznaj się z jadłospisem w placówce i zaproponuj dziecku kolację składającą się z produktów/potraw, które danego dnia nie wystąpiły w żłobku.
- ✓ Gdy podczas odbierania dziecka ze żłobka dowiesz się, że Twoja Pocięcha nie zjadła obiadu lub podwieczorku, nie proponuj mu w szatni słodkich bułek, batoników, herbatników czy słodzonych napojów. Warto mieć przy sobie owoc, który możesz podać jeśli dziecko jest bardzo głodne, a w domu zaproponuj pełnowartościowy posiłek.
- ✓ Pamiętaj, że wspólne spożywanie posiłków jest również bardzo ważne w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Staraj się tak organizować posiłki, by cała rodzina siadała razem do stołu.
- ✓ Pomimo wspólnego spożywania posiłków pamiętaj o specjalnych potrzebach żywieniowych swojego Malucha. Przygotowuj posiłki tak, aby były odpowiednie dla Twojego dziecka. Wybieraj gotowanie w wodzie bądź na parze lub pieczenie, a także pamiętaj o ograniczaniu spożycia soli i cukru.