NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci

### W tym miesiącu
# Więcej warzyw

Warzywa są ważnym źródłem witamin, m.in. witaminy C i A oraz składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju i codziennego funkcjonowania organizmu. Zawierają także błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Dzieci często niechętnie spożywają warzywa, ze względu na ich gorzki smak. Nie należy jednak rezygnować z ich podawania. Dzieci potrzebują niekiedy wielu prób (nawet 10-15 razy), zanim poznają nowy smak i go polubią. Ważne jest w związku z tym wczesne rozpoczęcie wprowadzania warzyw do diety dziecka – przeciery jarzynowe powinny pojawić się w jadłospisie już w 5-6 miesiącu życia.

**Joanna Pindral**
specjalista ds. żywienia

## Jak podawać warzywa?

Sposobów na podawanie dziecku warzyw jest bardzo wiele – dodatek do kanapek, zupy, surówki i sałatki, musy i koktajle, gotowane jako „jarzynka". Aby zwiększyć smakowitość potraw zawierających warzywa, warto wzbogacać je przyprawami, np. szałwią, rozmarynem, majerankiem, gałką muszkatołową czy bazylią. Dodatek soli należy ograniczyć. Zabiegi te pozwolą uatrakcyjnić jadłospis i zapobiec kojarzeniu przez dziecko warzyw z posiłkami nudnymi i niesmacznymi. Ważny jest również rodzaj obróbki termicznej, jakiej poddawane są warzywa – najbardziej zalecane są oczywiście warzywa w formie świeżej, jednak można je także gotować na parze lub w niewielkiej ilości wody.

## Czy wiesz, że...

Warzywa powinny pojawiać się w jadłospisie dzieci w ilości 5 porcji dziennie. Niestety, według badania[1] tylko 66,5% dzieci otrzymywało każdego dnia produkty z tej grupy. Średnio dzieci spożywały o 68% mniej warzyw niż zalecają eksperci z Instytutu Matki i Dziecka[2] oraz Instytutu Żywności i Żywienia[3].

[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

[2] Rudzka-Kańtoch Z., Weker H., Strusińska M.: Zalecenia żywieniowe dla małych dzieci (2-3 lata). Med. Wieku Rozw. 1998, II(2), 247-267

[3] Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J.: Podstawy naukowe żywienia w szpitalach. IŻŻ, Warszawa, 2001

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

Kliknij i wydrukuj plakat

## KONKURS!

Zachęcamy do udziału w akcji **"Od żłobka to wiemy – zdrowo jemy, zdrowo rośniemy"**, mającej na celu wzrost świadomości znaczenia witaminy D i wapnia oraz profilaktyki wad postawy dla zdrowego rozwoju najmłodszych. Rejestracji można dokonać na stronie: **www.zdrowojemy.info**

## Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia

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

## Dobra praktyka

W Zespole Żłobków Miasta Stołecznego Warszawy, dzieci na obiad każdego dnia otrzymują warzywa zarówno w formie gotowanej jarzynki, jak i surówki.

NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# 5 porcji różnorodnych warzyw każdego dnia!

### Warzywa czerwone

zawierają witaminę C i przeciwutleniacze

### Warzywa białe

zawierają składniki antybakteryjne, chroniące przed infekcjami

### Warzywa żółte

zawierają beta-karoten (prowitaminę A)

### Warzywa zielone

zawierają foliany i żelazo

## Rady dla rodziców:

- **1 porcja warzyw to np.:** 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki startej marchewki, 1 mały pomidor, ½ małej papryki, 2 łyżki gotowanych buraczków.
- Każdego dnia podawaj dziecku świeże warzywa, najlepiej 5 porcji. Dzieci starsze chętnie zjedzą je jako dodatek do kanapek lub w postaci surówki, a młodsze – jako mus lub puree. Zupa, bogata w warzywa, będzie świetnym posiłkiem zarówno dla młodszych jak i starszych dzieci.
- Kupując warzywa, dokładnie sprawdź ich świeżość. Nie wybieraj tych z objawami zepsucia, nieprawidłową barwą, zapachem lub zmniejszoną jędrnością – w ten sposób upewnisz się, że Twoje dziecko otrzymuje produkt najwyższej jakości.
- Stosuj przede wszystkim warzywa sezonowe. W okresie, gdy na rynku ich brakuje, wykorzystaj mrożonki – w dużym stopniu zachowują one wartość odżywczą produktów świeżych.
- Nie wprowadzaj do diety dziecka nowalijek, ponieważ zawierają one duże ilości szkodliwych substancji.
- Gotując warzywa zadbaj, by zachować ich wartość odżywczą. Zaleca się przygotowanie ich na parze lub w niewielkiej ilości wody. Nie rozgotowuj warzyw, ponieważ spowoduje to utratę dużej części składników odżywczych.
- Stopień rozdrobnienia warzyw dostosuj do wieku dziecka – cząstki warzyw nie powinny być zbyt małe, ponieważ dzięki temu dziecko uczy się żucia pokarmu, ale również zbyt duże, ze względu na ryzyko zakrztuszenia.
- Nawet jeśli Twoje dziecko nie chce jeść warzyw, nie rezygnuj z ich podawania. **Czasem konieczne jest nawet kilkanaście prób, aby dziecko przyzwyczaiło się do nowego smaku i zaakceptowało go.** Nigdy nie zmuszaj jednak do zjedzenia całej porcji, ponieważ może to wywołać trwałą niechęć do tych produktów.