

5 złotych zasad zdrowego odżywiania na 1000 pierwszych dni



Zdrowa dieta jest jednym z najważniejszych elementów umożliwiających optymalny wzrost i rozwój dziecka w pierwszych latach jego życia. Pod pojęciem zdrowej diety kryje się urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, **właściwa liczba posiłków** o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej oraz regularność ich podawania. Poznaj 5 złotych zasad zdrowego odżywiania dzieci w kluczowym momencie ich rozwoju. W układaniu optymalnej diety pomocny będzie modelowy talerz żywieniowy.



1. Wyłączone karmienie piersią do 6. miesiąca życia dziecka

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia. Zawiera wszystkie składniki odżywcze, potrzebne do prawidłowego rozwoju. A przy tym chroni niemowlę **przed chorobami i infekcjami**. Jest ono idealnie dostosowane do możliwości niedojrzałego układu pokarmowego dziecka –jest **lekkostrawne i łatwo przyswajalne**. Nie istnieje żaden inny pokarm, który dorównywałby mleku matki i cechował się wszystkimi jego właściwościami, kluczowymi w początkowym okresie życia dziecka. Wyłącznie karmienie piersią **do szóstego miesiąca życia włącznie, a następnie** wprowadzanie posiłków uzupełniających oraz kontynuacja karmienia mlekiem kobiecym do dwóch lat lub dłużej jest zalecane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).



2. Zbilansowana dieta dziecka

Posiłki podawane maluchom powinny być **regularne, różnorodne i pełnowartościowe**. A także **prawidłowo zbilansowane** pod względem energii i ważnych składników pokarmowych, takich jak **białka, tłuszcz, witaminy oraz składniki mineralne, szczególnie żelazo i wapń**. Do przygotowywania potraw dla dzieci należy wykorzystywać najwyższej jakości produkty spożywcze, takie jak mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa. Przy układaniu diety dziecka pomocny będzie **modelowy talerz żywieniowy**, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów, wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.



3. Suplementacja witaminy D przez cały rok

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego rozwoju każdego dziecka, a jej niedobór może być przyczyną występowania wad postawy u dziecka, kruchości kości, złego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego, osłabienia organizmu i zmniejszenia odporności. Dobrym, naturalnym źródłem witaminy D są niektóre ryby (np. łosoś, halibut) oraz tran. Niestety, przeciętna dieta z reguły nie dostarcza dziecku odpowiedniej ilości tego składnika. **Specjaliści zalecają zatem, by stosować suplementację wit. D przez cały rok** lub uzupełniać potrzebną dawkę podając produkty spożywcze wzbogacone (np. mleko modyfikowane, kaszki zbożowe). Jeżeli chcesz zweryfikować, czy ilość witaminy D z diety Twojego dziecka jest wystarczająca, porozmawiaj z lekarzem pediatrą lub lekarzem rodzinnym.



4. Ograniczenie soli i cukru w diecie

Z badań wynika, że około 90% dzieci do trzeciego roku życia spożywa **zbyt dużo soli**, a 80% **zbyt dużo cukru**. Rodzice często doprawiają potrawy podawane dziecku, ponieważ wydają im się one zbyt mało wyraziste w smaku. Tymczasem sól i cukier nadmiernie obciążają rozwijający się dopiero układ pokarmowy i utrudniają jego prawidłowe działanie. Soki i słodzone napoje, słodczyce oraz inne dosładzane sacharozą produkty przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia i zaparc. Nauczenie dziecka, że pyszną i pożywną przekąską stanowi owoc, a nie słodki herbatnik oraz **wpajanie pozytywnych nawyków żywieniowych, to najlepszy start w zdrową przyszłość**, jaki mogą zapewnić maluchowi rodzice.



5. Pięć regularnych posiłków dziennie

W prawidłowym żywieniu dziecka bardzo ważna jest **regularność** spożywania posiłków i ich **odpowiednia liczba**. Dziecko powinno otrzymać 5 posiłków w ciągu dnia. Na zbilansowaną całodzienną dietę dziecka składają się **3 posiłki podstawowe**, czyli śniadanie, obiad i kolacja oraz **2 posiłki uzupełniające** - drugie śniadanie i podwieczorek. Zalecana jest przerwa pomiędzy posiłkami, wynosząca ok 3-4 godzin. Ze względu na małą pojemność żołądka dziecko powinno otrzymywać takie ilości potraw, które są zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczają **właściwej ilości energii**. Nie przekarmiaj dziecka - szanuj jego apetyt. Pamiętaj, Ty decydujesz o tym, co dziecko je, a dziecko decyduje o tym, ile zje.