

Żywność i aktywność fizyczna dzieci w okresie poniemowlęcym

Żywnienie i aktywność fizyczna dzieci w okresie poniemowlęcym

Żywnienie dzieci w okresie poniemowlęcym – wzorce, potrzeby, trudności* 54

Halina Weker, Marta Barańska, Małgorzata Strucińska

Wprowadzenie 55

- Jakie są umiejętności dziecka w wieku 2–3 lata – charakterystyczne cechy rozwoju psychomotorycznego 55
- Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka 56
- Karmienie piersią – wciąż ważne 56

Podstawy żywienia 57

- Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym 57
- Modelowy talerz żywieniowy – jak planować posiłki dla dziecka 58
- Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dzieci 62
- Jaka powinna być wielkość porcji różnych produktów w diecie małego dziecka 69
- Ile posiłków i jakich powinno otrzymać dziecko w ciągu dnia 72
- Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka 72
- Zasady sporządzania posiłków dla dzieci 74

Wskazówki praktyczne 75

- Jak karmić małe dziecko 75
- Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci 75
- Dziecko z problemem nadmiaru lub niedoboru masy ciała – jak postępować 76
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy 77

Aktywność ruchowa dziecka – czas wspólnej zabawy 96

Maria Jodkowska, Anna Oblacińska, Marta Barańska

Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku poniemowlęcym (1–3 lata) 97

Umiejętności motoryczne 97

Potrzeby 98

Rola zabawy w rozwoju aktywności ruchowej 98

Rady dla rodziców 101



* Skrócona i uaktualniona wersja poradnika dotyczącego żywienia dzieci w wieku 13–36 miesięcy życia (Instytut Matki i Dziecka, 2012).

Żywnienie dzieci w okresie poniemowlęcym

– wzorce, potrzeby, trudności



Wprowadzenie

Jakie są umiejętności dziecka w wieku 2-3 lata - charakterystyczne cechy rozwoju psychomotorycznego

Rozwój każdego dziecka, niezależnie od różnic indywidualnych, charakteryzuje ciągłość, powtarzalność tych samych etapów rozwojowych oraz zależność osiągnięcia różnych sprawności w procesie uczenia się od dojrzałości i gotowości układu nerwowego.

Przeciętne dziecko w okresie poniemowlęcym:

- osiąga sprawność chodzenia i konsekwentnie ją doskonali;
- manipuluje różnymi przedmiotami, sprawdza ich właściwości;
- potrafi się bawić, chętnie inicjuje zabawę i szuka partnera do różnych aktywności;
- wykazuje potrzebę samodzielnej aktywności, np. przy jedzeniu, ubieraniu się;
- ma dużą potrzebę poznawczą, jest ciekawe otaczającego go świata;
- potrafi się komunikować z otoczeniem za pomocą słów lub prostych zdań i stale poszerza zakres słownictwa oraz umiejętność swobodnego mówienia;
- lubi naśladować dorosłych, obserwuje ich zachowania i chętnie odwzorowuje;
- jest zmienne emocjonalnie, skłonność do śmiechu i płaczu występuje naprzemiennie;
- przejawia zachowania charakterystyczne dla naturalnego w tym okresie rozwojowym etapu przekory i negatywizmu.

Jakie są zachowania żywieniowe małego dziecka

Okres pomiędzy 2. a 3. rokiem życia dziecka jest krytyczny pod względem rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych. Charakterystyczna dla tego etapu rozwojowego ciekawość poznawcza dziecka odnosi się także do sytuacji związanych z jedzeniem. Dziecko nie tylko przygląda się podawanym mu przez rodziców różnym daniom, ale także dotyka ich i smakuje.

Odczucia dziecka związane z rozpoznaniem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonuje się automatycznie. Zdarza się, że np. dwulatek odrzuca proponowaną potrawę z uwagi na „inne” niż dotychczas doznania smakowe – złości się i wypłukuje jedzenie. Część matek w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. **Tymczasem najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe osvajanie dziecka z nowym smakiem oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki.** Pozytywny efekt widoczny jest po kilkunastu próbach – dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją.

Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi już dobrze porozumiewać się z otoczeniem, radzi sobie także w prostej samoobsłudze oraz w próbach samodzielnego jedzenia. Zdaje sobie także sprawę, że płacz i krzyk są skutecznym sposobem na osiągnięcie swojego celu, jakim jest np. uzyskanie od rodzica ulubionej przekąski, deseru, słodkiego napoju. Dlatego czasem pożądane są zmiany w tym, czego dziecko się nauczyło, ponieważ **wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania**, bez względu na to, czy są korzystne, czy niekorzystne.

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dziecka i praktyk rodzicielskich związanych z żywieniem dziecka istotna jest nie tylko cierpliwość i konsekwencja rodziców, ale także ustalenie przez nich czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia (karmienia), co jest niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych.

56

Karmienie piersią – wciąż ważne

Dziecko powinno być karmione piersią co najmniej do około 12. miesiąca życia. Karmienie piersią może być kontynuowane w 2. i 3. roku życia, tak długo, jak sobie tego życzy matka i dziecko. Nie ustalono górnej granicy wieku, do której dziecko może być karmione naturalnie.

Podstawy żywienia



Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w okresie poniemowlęcym

W żywieniu dzieci zwrócić należy szczególną uwagę na częstość spożywania posiłków i ich organizację, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą oraz nawyki i zachowania żywieniowe.

Właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia zapewnia równomierną podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym.

Małe dzieci powinny otrzymywać w ciągu dnia 4–5 posiłków: 3 większe i 1–2 mniejsze. Dzieci młodsze w 2. roku życia niekiedy wymagają większej liczby mniejszych objętościowo posiłków. Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinna być zbliżona do norm żywieniowych.

Według obowiązujących aktualnie norm ustalono, że:

- Zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka. U dzieci w wieku **13–36 miesięcy** dobowe zapotrzebowanie na energię w **przeliczeniu na 1 kg masy ciała wynosi około 83 kcal.**
- Minimalna ilość **białka** nie powinna być niższa niż 1 g na 1 kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal).
- **Tłuszcze** powinny dostarczać 30–40% całkowitej energii tak, aby pokrywać wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 55–60%. Należy ograniczać cukry dodane (poniżej 10% energii). W żywieniu dzieci zaleca się te produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych.

57

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi dieta dziecka powinna być indywidualizowana, dostosowana do jego potrzeb i apetytu.



- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13–36 miesięcy na **wapń** wynosi 700 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) na dzień.
- **Woda** dobrej jakości powinna być zalecana jako główne źródło płynów. Dzieci nie powinny pić słodkich i gazowanych napojów.

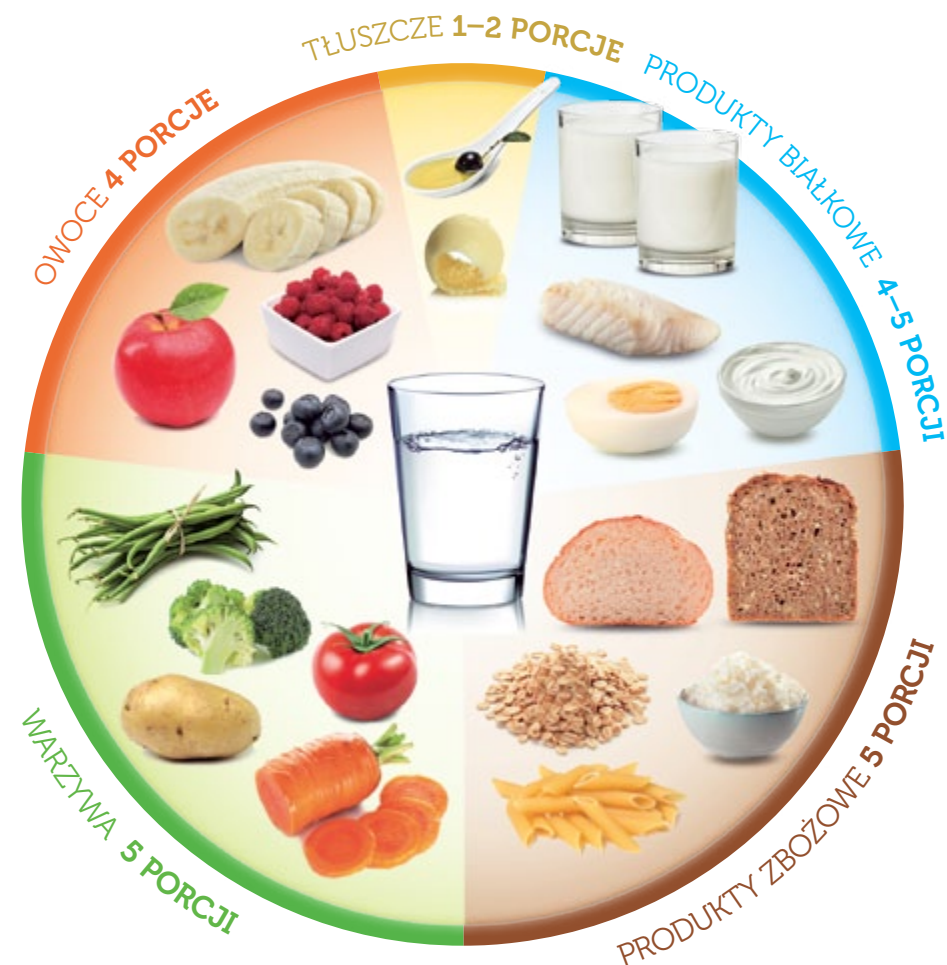
Modelowy talerz żywieniowy – jak planować posiłki dla dziecka

- Zdrowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich optymalny wzrost, rozwój i zdrowie. Pod pojęciem zdrowej diety rozumieć należy urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej.
- Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana pod względem energii i ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych – zwłaszcza żelaza i wapnia – wtedy, gdy w kuchni domowej wykorzystane zostaną różnorodne produkty spożywcze – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone.

Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy talerz żywieniowy, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.



Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka (1 000 kcal)



Przykładowe asortymenty produktów

zalecanych w żywieniu dzieci

w wieku 13–36 miesięcy



Grupy produktów

Produkty białkowe 4 – 5 porcji	Nabiał Chude mięso, ryby, drób, wędliny
Produkty zbożowe 5 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż Ryż, kasze, płatki Makarony, pieczywo białe, kluski
Warzywa 5 porcji	Czerwone Białe Żółto-pomarańczowe Zielone
Owoce 4 porcje	Fioletowo-purpurowe Czerwone Żółto-pomarańczowe i białe
Tłuszcze 1–2 porcje	Tłuszcze roślinne Tłuszcze zwierzęce

Przykładowy asortyment produktów polecany w żywieniu dzieci

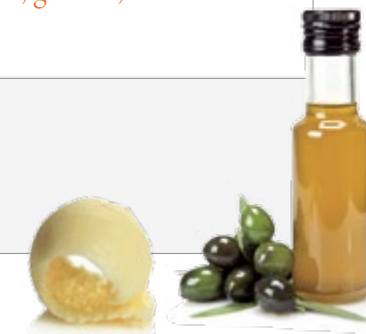
Mleko, mleko modyfikowane, jogurt naturalny, kefir, ser żółty, ser biały, jaja
Chude mięso czerwone, drób, chuda wędlina, ryby

Bulka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham
Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jagłana
Makaron, bułka pszenna, naleśnik, placuszki, ciasto drożdżowe

Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan
Kalafior, kalarepa, pietruszka, por, cebula, ziemniaki
Dyń, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew
Awokado, brokuły, bób, brukselka, cukinia, zielony groszek, kapusta, szpinak, szczypiorek

Borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, śliwki, winogrona
Arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, porzeczki, poziomki, jeżyny
Ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, pomarańcza, morela, jabłko

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy
Masło





Jakie produkty należy wykorzystywać w żywieniu dzieci

Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej liczbie porcji:

- produkty białkowe:
 - mleko i przetwory mleczne – 3 porcje;
 - mięso, drób, ryby, jaja – 1–2 porcje;
- przetwory zbożowe – 5 porcji;
- warzywa – 5 porcji;
- owoce – 4 porcje;
- tłuszcze – 1–2 porcje.



Produkty białkowe



Mleko i przetwory mleczne

Mleko i produkty mleczne – jogurt, kefir, sery twarogowe, sery żółte – zawierają łatwo przyswajalne białko, wapń – pierwiastek niezbędny do budowy kości, zębów i prawidłowego przebiegu wielu przemian metabolicznych, niektóre witaminy z grupy B. Jogurty, kefiry ze względu na obniżoną ilość laktozy – cukru mlecznego – i obecność bakterii kwasu mlekowego są lepiej tolerowane przez niektóre dzieci niż mleko płynne spożywcze. Mleko, jogurt, kefir mogą być wykorzystywane nie tylko jako napoje, ale także jako dodatek do sosów, zup, deserów. Zwłaszcza jogurt jest chętnie jedzony przez dzieci ze względu na aksamitny smak i łagodny, orzeźwiający aromat. W żywieniu dzieci polecany jest jogurt naturalny z dodatkiem miodu, świeżych owoców, można go także wykorzystywać do przygotowywania lekkich sosów, zup. Należy unikać dosładzanych jogurtów oraz serków.

Mięso, drób, ryby, jaja

Mięso w diecie dzieci jest ważnym źródłem białka, witaminy B1, witaminy PP, witaminy B12, żelaza hemowego (bardzo dobrze przyswajalnego przez organizm), cynku oraz wielu pierwiastków śladowych. W żywieniu dzieci poleca się świeże, chude mięso wysokiej jakości. Mięso z drobiu jest delikatne, lekkostrawne, bogate w białko. Mięso z ryb oprócz białka jest źródłem ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Ze względu na zróżnicowany skład, niestabilne receptury, dużą liczbę substancji dodatkowych, dzieciom, a zwłaszcza tym, które są na diecie bezglutenowej lub bezmlecznej, nie należy podawać przetworów mięsnych o nieznanym recepturach. Dlatego w żywieniu najmłodszych dzieci polecane jest przede wszystkim wysokiej jakości mięso gotowane i mięso pieczone, które cienko pokrojone można wykorzystywać jako dodatek do kanapek, sałatek albo podstawę do sporządzania różnych past do pieczywa.

Jaja są „koncentratem” składników odżywczych – pełnowartościowego białka, tłuszczu, biopierwiastków, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, selenu, molibdenu, manganu, chromu. Skrobia powinna być podstawowym

węglowodanem w żywieniu dzieci. Jest ona dobrze trawiona, ale jej nadmiar w diecie może obciążać przewód pokarmowy. Skrobia ryżowa jest najlepiej trawiona i wchłaniana, dlatego wprowadza się ją najwcześniej w formie kleiku/kaszki. Ryż jest produktem bezglutenowym. Pod nazwą błonnik kryje się wiele węglowodanów wchodzących w skład tkanki roślinnej. Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit, florę jelitową, absorbuje różne substancje organiczne i wzmacnia ich wydalanie. Dieta dziecka powinna być bogatobłonnikowa. Dlatego w żywieniu dzieci poleca się urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, jasne i ciemne, różne kasze – grube i drobne.

Ze względu na dodatek do pieczywa (np. chłka, bułki, rogałe maślane) tłuszczu cukierniczego zawierającego niekorzystne izomery trans, należy unikać w diecie dzieci nadmiaru tych produktów.

Warzywa

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej obserwowanych błędów w żywieniu dzieci. Warzywa są ważnym źródłem węglowodanów – głównie skrobi (ziemniaki, groch, fasola, soczewica, kukurydza) oraz cukrów prostych – glukozy, fruktozy i dwucukru – sacharozy, składników mineralnych – potasu, magnezu, wapnia, manganu, miedzi, cynku, molibdenu, żelaza i witamin – C, β -karotenu, witamin z grupy B (np. warzywa zielone – krótko gotowany szpinak, zielony groszek, zielona fasolka zawierają znaczne ilości kwasu foliowego, ziemniaki – wit. B1 i B6). Ciemnozielone warzywa liściaste – jarmuż, brokuły – mogą być źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – E i K. Warzywa są także cennym źródłem błonnika. Rośliny strączkowe – fasola, groch, soja, soczewica – zawierają znaczne ilości białka roślinnego. Warzywa bogate w witaminę C to różne odmiany kapusty, pomidory, papryka, natomiast warzywa bogate w β -karoten to marchew, dynia, szpinak, sałata zielona, zielony groszek, fasolka szparagowa. Warzywa korzeniowe (buraki, pietruszka, ziemniaki, seler), cebulowe (pory, cebula), strączkowe (groch, fasola), a także kabaczki, cukinia, ogórki zawierają mniej witamin.

Warzywa stanowią podstawę zup, papek jarzynowych, są ważnym dodatkiem do drugich dań w postaci jarzynek, surówek, a także sałatek. W kuchni dziecka należy wykorzystywać do przygotowania potraw przede wszystkim świeże sezonowe warzywa. Z mrożonek i różnych przetworów korzystamy w okresie zimy i wczesnej wiosny. Potrawy z warzyw mają łagodny smak i zapach, co ma duże znaczenie w żywieniu najmłodszych dzieci.

Odpowiedni smak i zapach soków, zup, przecierów oraz innych potraw warzywnych i warzywno-mięsnych przeznaczonych dla najmłodszych dzieci uzyskuje się poprzez łączenie różnych gatunków warzyw i owoców.

Potrawy dla dzieci w 2. roku życia można uatrakcyjnić dodatkiem świeżych liści warzyw, zawsze w niewielkiej ilości. Zielona pietruszka zawiera dużo cennej witaminy C, dlatego powinna być wykorzystywana jako dodatek do zup, sosów, surówek. Do dań rybnych doskonale pasuje świeży koper, bazylia, szczypiorek. Świeży drobno pokrojony koperek wykorzystać można do warzyw kapustnych, zup, potraw z ziemniaków, a także do dań i past rybnych. Liście bazylii można dodać do pomidorów, omletów, serów i ryb. Szczypiorek podkreśla smak sałatek warzywnych, zup, omletów, kanapek, białego sera. Liście świeżej mięty można okazjonalnie dodać do napojów, deserów, sałatek owocowych i lodów.

Owoce

Owoce są źródłem naturalnych cukrów prostych, dwucukrów, wielocukrów, składników mineralnych, ważnych witamin oraz wielu związków organicznych, które wpływają korzystnie na funkcjonowanie organizmu dziecka. Naturalne cukry występujące w owocach to przede wszystkim glukoza, fruktoza, sacharoza. Cukry są źródłem łatwo dostępnej energii. Zawarty w owocach błonnik oraz pektyny regulują pracę przewodu pokarmowego małego dziecka.

Witaminy występujące w owocach to przede wszystkim witamina C i prowitamina A, czyli β -karoten, związki o silnym działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.



Składniki mineralne zawarte w owocach – potas, miedź, żelazo, cynk, magnez, kobalt, wapń – wchodzi w skład wielu komórek i tkanek (kości, zęby, płyny ustrojowe, hemoglobina, enzymy) oraz wpływają na wiele przemian zachodzących w organizmie. Kwasy organiczne – cytrynowy, winowy, jabłkowy – decydują o smaku owoców. Naturalne substancje aromatyczne oraz barwniki roślinne – karotenoidy, chlorofil, antocyjany i flawonoidy – uatrakcyjnają smak, zapach, barwę i wygląd owoców. U dzieci z alergią owoce takie jak truskawki, poziomki, owoce cytrusowe i południowe, a niekiedy nawet maliny podajemy ostrożnie dopiero po 1. roku życia. Większość owoców zalicza się do produktów ubogoenergetycznych, co może mieć znaczenie w planowaniu diety dzieci z nadwagą. Z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia poleca się spożywanie świeżych owoców.

Soki

Soki dla dzieci przygotowywane są najczęściej z owoców i warzyw bogatych w witaminę C – czarnych porzeczek, porzeczek czerwonych i białych, malin, jeżyn, truskawek, owoców cytrusowych i południowych, a także pomidorów. Bardzo popularne soki w żywieniu dzieci to soki warzywne i warzywno-owocowe przygotowywane na bazie marchwi. Nie zawierają one zbyt dużo witaminy C, ale są znakomitym źródłem β -karotenu – prowitaminy A. Oprócz marchwi znaczne ilości β -karotenu zawierają także dynia, morele, pomidory, brzoskwinie. Najcenniejsze odżywczo są soki przygotowywane bezpośrednio do spożycia ze świeżych dojrzałych owoców i warzyw. W żywieniu dzieci polecane są soki typu przecierowego – przygotowywane z miąższu warzyw i owoców. Soki te zawierają znacznie więcej składników odżywczych niż soki klarowne lub naturalnie mętne. Oprócz witamin i składników mineralnych są one źródłem błonnika i pektyn, które biorą udział w regulacji gospodarki wodnej, usuwają niekorzystne dla zdrowia związki (np. metale szkodliwe), poprawiają pracę przewodu pokarmowego.

Soki, podobnie jak warzywa i owoce, z których są otrzymywane, dostarczają organizmowi, oprócz witaminy C i β -karotenu, także składniki mineralne (głównie potas, magnez), błonnik, w tym pektyny (soki przecierowe) oraz wiele innych cennych substancji odżywczych, które są ważne w procesach metabolicznych. Są to np. polifenole, mające właściwości przeciwutleniające, kwasy organiczne, naturalne barwniki, aromaty oraz cukry – glukoza, fruktoza i sacharoza.

Chętnie spożywanymi przez dzieci sokami są soki marchwiowe, jabłkowe, z owoców cytrusowych, z czarnej porzeczki, a także wieloowocowe. Soki produkowane



Po spożyciu soków, ale także innych produktów, szczególnie przed snem, należy dokładnie umyć zęby.



z przeznaczeniem dla niemowląt i małych dzieci, zaliczane do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, zawierają w 100 ml nie mniej niż 20 mg witaminy C, którą dodaje się w procesie produkcji. Mimo że soki z owoców i warzyw są źródłem wielu cennych składników pokarmowych, ich nadmiar w żywieniu dzieci nie jest wskazany. Zbyt duży udział w diecie dzieci cukrów prostych – glukozy, fruktozy – i dwucukru – sacharozy – które znajdują się w sokach, może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, np. żelaza i cynku.

Tłuszcze spożywcze

Pod pojęciem tłuszczu spożywczego w potocznym ujęciu rozumiemy mieszaninę różnych substancji – kwasów tłuszczowych nasyconych i nienasyconych, glicerolu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E), substancji aromatycznych, lecytyny, fosfolipidów, cholesterolu i innych. Tłuszcze odgrywają szczególną rolę w żywieniu dzieci. Są źródłem energii, która jest niezbędna w okresie intensywnego wzrastania. Stanowią ważny element strukturalny błon komórkowych. Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do rozwoju tak ważnych organów, jak mózg i siatkówka oka. Tłuszcze są źródłem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E. Źródłem tłuszczu w diecie dzieci są przede wszystkim produkty mleczne – mleko, sery, masło, jogurty – oraz mięso, drób, ryby, żółtka jaj, a także tłuszcze spożywcze – oleje wykorzystywane do sporządzania potraw.

Z wielu przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że bardzo korzystne dla naszego zdrowia są te tłuszcze spożywcze, które w swoim składzie zawierają w przewadze kwasy tłuszczowe nienasycone i wielonienasycone, czyli oleje roślinne. Polecana jest zwłaszcza oliwa z oliwek, olej sojowy, olej rzepakowy bezerukowy lub niskoerukowy (tj. bez niekorzystnego dla naszego organizmu kwasu erukowego). Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możemy stosować do smażenia. Do przygotowywania potraw na surowo – bez obróbki termicznej – takich jak surówki, salatkę można wykorzystywać także olej sojowy, słonecznikowy, kukurzydiany. Uważa się, że w żywieniu dzieci powyżej 1. roku życia ilość tłuszczu powinna pokrywać ok. 30–35% całodziennego zapotrzebowania na energię. Restrykcyjne ograniczanie tłuszczu w diecie dzieci może wpływać niekorzystnie na ich tempo wzrostu i rozwoju.

Woda w żywieniu dzieci

Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie pełni funkcję substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in. składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, reguluje gospodarkę cieplną.

W czasie choroby – gorączka, wymioty, biegunka – zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Stąd bardzo ważne jest w tym okresie systematyczne podawanie dzieciom małymi porcjami wody lub innych płynów zgodnie z zaleceniami lekarza.

U dzieci w wieku 1–3 lata zapotrzebowanie na wodę wynosi ok. 1300 ml na dobę.

W żywieniu małych dzieci szczególne znaczenie ma jakość wody używanej do przygotowywania mleka w proszku, zup, przecierów czy soków. Woda przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci powinna mieć naturalną czystość chemiczną, mikrobiologiczną oraz właściwy skład. Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (<20 mg jonów sodu / 1 l) i niskozmineralizowane (<500 mg rozpuszczonych składników / 1 l). Dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy (<1000 mg / 1 l). Woda może być bardzo dobrym źródłem wielu mikroelementów o wysokiej biodostępności. W okresie letnich upałów woda najlepiej zaspokaja pragnienie. Dzieci zawsze powinny mieć do niej dostęp. Oprócz wody inne ważne dla zdrowia płyny polecane w żywieniu niemowląt i dzieci to mleko i napoje mleczne, soki owocowe i warzywne.

W żywieniu dzieci należy unikać dosładzanych i gazowanych napojów.

Ilość płynów spożywana w ciągu dnia przez dzieci uwarunkowana jest indywidualnymi potrzebami. W żywieniu małych dzieci polecana jest woda naturalna, źródłana, słabo zmineralizowana, najlepiej butelkowana z atestem. Woda dobrej jakości polecana jest nie tylko do picia, lecz także do przygotowywania mleka modyfikowanego i potraw. W domu, żłobku czy w przedszkolu dzieci powinny mieć zawsze dostęp do picia – kubki, szklaneczki i butelka z wodą powinny być w zasięgu wzroku dziecka, tak aby mogło ono wskazać, że chce pić.



Jaka powinna być wielkość porcji różnych produktów w diecie małego dziecka

W tabeli przedstawiono orientacyjną liczbę i wielkość porcji różnych produktów spożywczych i potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 13–36 miesięcy.

Orientacyjna wielkość porcji*

różnych produktów spożywczych zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dzieci w wieku 13–36 miesięcy

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

PRODUKTY BIAŁKOWE **4–5 porcji**

Produkty mleczne **3 porcje**

1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2–3,2 % tłuszczu

1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior

1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 łyżeczki twarogu

lub białego sera; 1 plasterk lub łyżeczka tartego żółtego sera

Produkty białkowe inne **1–2 porcje**

Cienki plaster pieczonego schabu, ryby, lub 1/2 małej piersi kurczaka

1/2 jajka lub 1 plasterk chudej wędliny

PRODUKTY ZBOŻOWE **5 porcji**

1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego

1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego

1/2 szklanki płatków zbożowych

2–3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu

Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopt



* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw”, IZZ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0”, IZZ.



Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

WARZYWA **5 porcji**

Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy

Warzywa pomarańczowe, np. 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni

Warzywa białe, np. 1 ziemniak, 1/2 szklanki kapusty białej/kwaszonej, 1/2 gotowanej cukinii, kalafiora

Warzywa czerwone, np. 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, buraczek, 1–2 łyżki ugotowanej kapusty czerwonej

Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki brokułów/brukselki, kalarepka

OWOCE **4 porcje**

Owoce żółto-pomarańczowe i białe, np. średnie jabłko lub mała gruszka lub morele (3 sztuki) lub mała brzoskwinia lub 1/2 banana

Owoce fioletowo-purpurowe, np. 1/2 szklanki porzeczek, jagód

Owoce czerwone, np. 1/2 szklanki malin

1/2 szklanki soku ze świeżych owoców

TŁUSZCZE **1–2 porcje**

1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego,

1 łyżeczka masła

Ile i jakich posiłków powinno otrzymać dziecko w ciągu dnia

W żywieniu dziecka bardzo ważna jest regularność spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba.

W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać **4–5 posiłków**: 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja) i 1–2 mniejsze (drugie śniadanie i/lub podwieczorek). Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić około 3–4 godzin.

Liczba posiłków spożywanych przez dzieci w ciągu dnia może się okresowo zmieniać, zwłaszcza dotyczy to takich posiłków, jak drugie śniadania czy podwieczorki. Dziecko w wieku 2–3 lata, ze względu na małą pojemność żołądka, powinno otrzymywać ilości potraw zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale o odpowiedniej gęstości energetycznej. Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup, także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

Niektóre dzieci chętniej jedzą mniejsze posiłki, ale częściej. Niewłaściwe jest jednak karmienie dzieci z częstotliwością kilkunastu razy w ciągu doby.

Jak prawidłowo ułożyć dietę dziecka

Żywnienie dziecka powinno być:

- **urozmaicone** – pod względem doboru produktów spożywczych;
- **uregulowane** – pod względem częstości spożywania posiłków;
- **umiarkowane** – z dostosowaną wielkością porcji posiłków/potraw do potrzeb dziecka;
- z **unikaniem** nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty).

W każdym posiłku należy uwzględnić różne asortymenty produktów.

W tabeli przedstawiono zasady łączenia różnych produktów w całodziennym menu dziecka.



Plan diety

Posiłki	Grupy produktów	Liczba porcji	Przykładowy jadłospis
Śniadanie	Produkty białkowe	2 porcje	szklanka mleka 2 łyżeczki twarożku
	Produkty zbożowe	1 porcja	pół bułki z masłem
	Warzywa	1 porcja	mały pomidor bez skórki
	Owoce	1 porcja	cząstki miękkiej gruszki/jablka
Drugie śniadanie	Produkty białkowe	1 porcja	pół szklanki jogurtu naturalnego
	Produkty zbożowe	1 porcja	płatki wielozbożowe dla dzieci
	Warzywa/owoce	1 porcja	pół brzoskwini zmiksowanej
Obiad	Produkty białkowe	1 porcja	mały pulpet drobiowy
	Produkty zbożowe	1 porcja	2–3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
	Warzywa	2 porcje	zupa jarzynowa z dynią i ziemniakiem 2–3 łyżki surówki z marchwi i jabłka
	Owoce	1 porcja	kompot/sok w ilości 1/2 szklanki
Podwieczorek	Produkty zbożowe/białkowe	1 porcja	ciasto drożdżowe
	Warzywa/owoce	1 porcja	1/3 szklanka przetartych malin
Kolacja	Produkty białkowe	1 porcja	szklanka mleka z kakao
	Produkty zbożowe	1 porcja	2–3 łyżki makaronu
	Warzywa/owoce	1 porcja	gotowane warzywa z dodatkiem kilku kropli oleju/oliwy z oliwek

Zasady sporządzania posiłków dla dzieci

- Przestrzegaj zasad higieny związanych z przygotowaniem posiłków/potrav – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego.
- Zwracaj uwagę na odpowiedni dobór produktów/składników do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka.
- Do przygotowywania posiłków/potrav wykorzystuj żywność naturalną, świeżą, mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości. W okresie zimowo-wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i/lub owoców.
- Przestrzegaj zasad przygotowywania potraw/posiłków związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw – tylko krótko, do miękkości).
- Potraw ze świeżych warzyw i owoców nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin.
- Potrawy z mięsa i/lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, zawsze po szybkim schłodzeniu.
- Unikaj solenia potraw/posiłków.
- Ograniczaj dodatek cukru do potraw/posiłków.
- Pamiętaj o odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka.
- Szanuj apetyt dziecka, nie przekarmiaj go.

Ty decydujesz o tym,
co dziecko je,
dziecko decyduje o tym,
ile zje.



Wskazówki praktyczne



Jak karmić małe dziecko

- Podawaj jedzenie odpowiednie do wieku dziecka.
- Utrzymuj 3–4-godzinne przerwy pomiędzy posiłkami, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków dla dorosłych.
- Nie podawaj dziecku przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami.
- Ogranicz czas karmienia do 30–35 minut.
- Zachęcaj do samodzielnego jedzenia.
- Akceptuj zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp.
- Systematycznie wprowadzaj nowe produkty/potravy/posiłki.
- Staraj się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiaj go nadmiernie, nie karm podczas oglądania telewizji.

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

Najczęściej obserwowane błędy w żywieniu dzieci to:

- zła organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia – zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4–5), częste pojadanie;
- utrzymywanie karmień nocnych powyżej pierwszego roku życia;
- karmienie butelką ze smoczkiem dziecka powyżej 18.–24. miesiąca życia, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu i próchnicy zębów;
- małe urozmaicenie diety, które może być wynikiem zarówno dziecięcej neofobii¹,

¹ Neofobia – lęk przed nowościami, np. nieznanymi pokarmami, często charakteryzuje stosunek młodszych dzieci do jedzenia.

problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, a także tolerancji i cierpliwości rodziców/opiekunów do stopniowego przyzwyczajania dziecka do zróżnicowanego asortymentu produktów;

- tendencja do podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie;
- niedostosowanie wielkości porcji do wieku i indywidualnego zapotrzebowania dziecka;
- zbyt duża ilość cukru, którego źródłem mogą być podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodczyce oraz inne produkty dosładzane sacharozą, co przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia;
- nadmierne używanie soli.

Dziecko z problemem nadmiaru lub niedoboru masy ciała – jak postępować

Sposób żywienia dziecka często wymaga korekty. Zazwyczaj z diety trzeba wykluczyć lub ograniczyć **nadmiar słodczych i innych mało wartościowych produktów**, takich jak deserki, jogurty owocowe bogate w cukier (powyżej 10 g/100 ml) lub batoniki mleczne.

Najczęściej jednak u dzieci z nadwagą obserwuje się błędy żywieniowe związane z **nadmiarem jedzenia. W żywieniu tych dzieci zaleca się zwiększenie ilości świeżych warzyw i owoców, spożywanie naturalnych jogurtów zamiast owocowych, ograniczenie spożycia chleba i ziemniaków, masła i innych tłuszczów, spożywanie mięsa i drobiu zamiast wędlin, unikanie potraw smażonych. Należy także unikać zakupów chipsów, słodkich napojów, batonów i słodczych.**

Należy pamiętać, że w zapobieganiu otyłości istotne jest, i to już od najwcześniejszego okresu życia dziecka, prawidłowe odbieranie przez rodziców sygnałów od dziecka o jego sytości lub głodzie. Nie zawsze płacz dziecka oznacza, że jest ono głodne, może ono w ten sposób sygnalizować inne potrzeby, np. daje do zrozumienia, że ma dość jedzenia lub jest syte. Takiej informacji nie należy lekceważyć.

Nie należy zaburzać tego naturalnego mechanizmu samokontroli jedzenia.

U dzieci z niedoborami masy ciała przyczyna takiego stanu rzeczy powinna być bezwzględnie zdiagnozowana przez lekarza pediatrę. U dzieci z problemami w karmieniu (np. u których występują trudności w rozszerzaniu diety) należy dbać

o urozmaicenie posiłków, przygotowywać małe porcje pożywienia, nie karmić na siłę, nie okazywać niezadowolenia wobec niechęci dziecka, a przede wszystkim wprowadzić urozmaicone formy aktywności ruchowej. Dzieci uaktywnione poprzez zabawę i spacerowanie na świeżym powietrzu są zadowolone, mają więcej energii, dobrze się rozwijają, a ich żywienie jest codzienną przyjemnością. Niewłaściwe jest traktowanie pokarmu w kategoriach nagrody czy kary. Chwalenie dziecka za zjedzenie całej porcji lub ganień, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona, może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia. Jeśli u dziecka występuje nadmiar masy ciała potwierdzony przez lekarza, a dieta dziecka nie budzi zastrzeżeń, pierwszym krokiem w działaniu powinno być zwiększenie aktywności fizycznej dziecka. Dziecko trzeba zachęcać do aktywności ruchowej, zwłaszcza poprzez spacerowanie, marsze, zajęcia fizyczne, aktywne zabawy i czynnie razem w nich uczestniczyć. **Ważne jest też ograniczanie czasu spędzanego przez dziecko przed telewizorem.**

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy

Przedstawione poniżej jadłospisy dostarczają zgodnie z zaleceniami średnio:

- 1060 kcal (zalecane spożycie – 1000 kcal),
- 37 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 36 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 159 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50-70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 708 mg wapnia (zalecane spożycie 700 mg/dzień),
- 8 mg żelaza (zalecane spożycie 7 mg/dzień),
- 6 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji, zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą lub rodzinnym).



Przykładowe jadłospisy dla dzieci

w 2. roku życia

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Płatki owsiane na mleku z jabłkiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) drobne płatki owsiane (20 g – 1 pełna łyżka) jabłko gotowane bez cukru (50 g – 1/2 małej sztuki) 	<p>Mix owocowy z jogurtem:</p> <ul style="list-style-type: none"> banan pokrojony w plasterki (100 g – mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Krupnik jarzynowy z drobną kaszą jęczmienną perłową</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krupnik (220 ml – 1 niepełna szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

78

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pulpet cielęcy z koperkiem, ziemniaki purée, gotowana marchewka z zielonym groszkiem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> pulpet cielęcy (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) + koperk (5 g – 1 łyżeczka) marchewka z groszkiem (50 g – 2 łyżki) + masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) lekko słodki kompot z malin (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Kisiel mleczny z biszkoptem</p> <ul style="list-style-type: none"> kisiel (150 ml – 3/4 szklanki) biszkopt (5 g – 1 sztuka) wanilia – do smaku 	<p>Kaszka wielozbożowa na mleku z rodzynkami</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka wielozbożowa (25 g – 3 łyżki) rodzynki namoczone i rozdrobnione (10 g – 2 łyżeczki)

79

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo graham z pieczonym schabem i dodatkiem świeżych warzyw</p> <ul style="list-style-type: none"> kawa zbożowa na mleku 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) bułka grahamka (20 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) schab pieczony (10 g – 1 cienki plasterk) pomidor dojrzały bez skórki (25 g – 2 plasterki) 	<p>Pieczywo z twarogiem i szczypiorkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> kajzerka (15 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) szczypiorek (1/2 łyżeczki) 	<p>Zupa krem z dyni</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) – dynia + ziemniak jogurt naturalny (12 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron z mięsem drobiowym i warzywami, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron razowy świderki (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) mielone mięso z piersi z kurczaka (25 g – wielkość orzecha włoskiego) cukinia, marchew, cebula (20 g – 1 łyżka) przecier pomidorowy (15 g – 1 łyżka) olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot śliwkowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Salatka owocowa</p> <ul style="list-style-type: none"> arbuz (100 g – 1 mały trójkąt) dojrzała miękka gruszka (100 g – 1 mała sztuka) sok ze świeżej pomarańczy (12 g – 1 łyżka) 	<p>Płatki pszenne na mleku z jabłkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) drobne płatki pszenne (20 g – 1 pełna łyżka) jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kasza manna na mleku z cynamonem <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kasza manna (25 g – 2 łyżki) cynamon – do smaku 	Owoce z jogurtem i rodzynkami <ul style="list-style-type: none"> morele (100 g – 2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) rodzynki namoczone i rozdrobnione (10 g – 2 łyżeczki) 	Zupa pomidorowa z przetartych pomidorów z drobnym makaronem <ul style="list-style-type: none"> zupa pomidorowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) makaron gwiazdki (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) koperek – 1/2 łyżeczki

80

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kuskus z pieczonym lososiem i szpinakiem, kompot <ul style="list-style-type: none"> kasza kuskus (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) pieczony losoś (do 30–35 g) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) szpinak duszony (20 g – 1 łyżeczka) śmietana 18% tłuszczu (10 g – 1 łyżeczka) czosnek świeży – do smaku lekko słodki kompot z porzeczek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Ciasto z owocami <ul style="list-style-type: none"> ciasto biszkoptowe z jabłkami (50 g – 1 mała porcja) 	Omlet z marchewką, kefir <ul style="list-style-type: none"> omlet z jaja (50 g – 1 mała sztuka) marchewka surowa starta dodana do ciasta omeletowego (25 g – 1 łyżka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) kefir (150 ml – 1 filiżanka)

81

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Zupa mleczna z domowymi lanymi kluskami <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) lane kluski (35 g – 1 łyżka) 	Kefir z biszkoptem <ul style="list-style-type: none"> kefir 1,5% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka) biszkopt (5 g – 1 sztuka) 	Zupa krem z brokułów <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) brokuły + ziemniak oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kasza drobna mazurska z indykiem i przecierem ze świeżych pomidorów, surówka z marchewki i jabłka, kompot <ul style="list-style-type: none"> kasza mazurska (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) mięso z indyka gotowane (30–35 g – 1–2 łyżki) przecier pomidorowy (15 g – 1 łyżka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki) marchewka (25 g – 1 łyżka) + jabłko (20 g – 1 łyżka) + sok z cytryny (3 g – 1/2 łyżeczki) oliwa z oliwek (3 g – 1/2 łyżeczki) lekko słodki kompot z czereśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Świeże owoce <ul style="list-style-type: none"> kiwi (75 g – 1 sztuka) brzoskwinia (100 g – 1 średnia sztuka) 	Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową, mleko <ul style="list-style-type: none"> ryż po ugotowaniu (30–40 g – 2 łyżki) jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki) jogurt naturalny (40 g – 2 łyżki) cynamon, wanilia – do smaku mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 2. roku życia

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kanapka z serem żółtym i pomidorem, kakao na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo żytnie (20 g – 1/2 kromki) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • ser żółty (10 g – 1 cienki plasterek) • pomidor (25 g – 2 plasterki) • mleko krowie 2%–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Jogurt naturalny z jagodami</p> <ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) • jagody (40 g – 2 pełne łyżki) • wanilia – do smaku 	<p>Delikatny rosół z makaronem i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) • makaron (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki)

82

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kopytka z gotowanym schabem w warzywach, buraczki, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopytka (50 g – 5–6 małych sztuk) • schab gotowany (do 30–35 g – 1 plaster) • włoszczyzna (po ugotowaniu 15 g – 1 łyżka) • buraki (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • lekko słodki kompot z owoców leśnych (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Placuszek z cukinii i marchewki z jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • placek (50 g – 1 mała sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Płatki jęczmienne na mleku z miodem</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) • płatki jęczmienne (20 g – 2 łyżki) • miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) <p><i>Wskazówka: miód dodawaj do ciepłego, a nie gorącego posiłku.</i></p>

83

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kaszka mleczno-ryżowa z przecierem ze świeżych malin</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaszka mleczno-ryżowa (60 g – 5–6 łyżek) • maliny świeże (35 g – 2 łyżki) 	<p>Ciasto</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciasto z cukinii (własny wypiek) (35 g – mały kawałek) 	<p>Zupa krem z zielonego groszku</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa krem – zielony groszek + ziemniak (220 ml – 1 niepełna szklanka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pulpet z dorsza z ryżem i surówką z białej rzodkwi, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> • pulpet z dorsza (do 30–35 g) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • przecier pomidorowy ze świeżych pomidorów (15 g – 1 łyżka) • ryż (po ugotowaniu 30 g – 1–2 łyżki) • biała rzodkiew z jogurtem naturalnym (10 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z gruszek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Pieczone jabłko z konfiturą śliwkową i jogurtem naturalnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczone jabłko (50 g – 1/2 sztuki) • konfitura śliwkowa (5 g – 1/2 łyżeczki) • jogurt naturalny (40 g – 2 łyżki) 	<p>Mleko, bułeczka z masłem, twarożek z truskawkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) • bułka maślana (15 g – 1 kromka) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • twarożek (20 g – 1 łyżka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • truskawki (20 g – 2–3 sztuki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Przykładowe jadłospisy dla dzieci

w 2. roku życia

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Mleko, pieczywo pszenno-żytnie z jajecznicą</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) pieczywo pszenno-żytnie (20 g – 1 kromka) masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) jajecznica (50 g – 1 sztuka jaja) szczypiorek (1/2 łyżeczki) 	<p>Koktajl mleczno-owocowy</p> <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) brzoskwinia (100 g – 1 średnia sztuka) 	<p>Barszcz z buraków z ziemniakami i jogurtem</p> <ul style="list-style-type: none"> barszcz (220 ml – 1 niepełna szklanka) + fasolka szparagowa (20 g – 1 łyżka) + ziemniak (50 g – mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

84

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Kluski leniwe z serem, bułką tartą i cynamonem, surówka z marchwi ze śmietanką, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> kluski leniwe (50 g – 1–2 sztuki) bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) cynamon – do smaku surówka z marchwi ze śmietanką 12 % (20 g – 1 łyżka) lekko słodki kompot z wiśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Warzywa na parze z oliwą z oliwek</p> <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (35 g – 1/2 sztuki) marchewka (35 g – 1 średnia sztuka) cukinia (20 g – 1 pełna łyżka) fasolka szparagowa (30 g – 2 łyżki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki) 	<p>Kaszka wielozbożowa na mleku z przecierem z malin</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka wielozbożowa (25 g – 2 łyżki) przecier z malin (35 g – 2 łyżki)

85



Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Naleśnik z białym serem i truskawkami z polewą jogurtową, kakao naturalne z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> naleśnik (50 g – 1 mała sztuka) twarożek (20 g – 1 łyżka) truskawki (20 g – 2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) cukier waniliowy – do smaku mleko 2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	<p>Sok warzywno-owocowy (domowy)</p> <ul style="list-style-type: none"> sok marchwiowy (120 g – 1/2 szklanki) sok z wyciśniętej pomarańczy (30 g – 2–3 łyżki) 	<p>Zupa cytrynowa z ryżem, śmietaną i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) ryż po ugotowaniu (40 g – 2 łyżki) sok ze świeżej cytryny (12 g – 1 łyżka) marchewka gotowana z zupy pokrojona w plasterki (25 g – 1 łyżka) śmietana 18% (10 g – 1 łyżeczka) koperek (1/2 łyżeczki)

86

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Pierozki z mięsem, surówka z marchwi, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> pierozki (80 g – 2–3 sztuki) marchew (25 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (3 g – 1/2 łyżeczki) sok ze świeżej cytryny – kilka kropeł aż do uzyskania kwaśnego smaku lekko słodki kompot z malin (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Lody z polewą ze świeżych jagód</p> <ul style="list-style-type: none"> lody waniliowe (30 g – 1 łyżka) polewa jagodowa (20 g – 1 pełna łyżka) 	<p>Musli domowe z owocami suszonymi na mleku modyfikowanym</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) musli (20 g – 2 łyżki) owoce suszone namoczone i pokrojone (10 g – 1–2 łyżeczki)

87

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kaszka kukurydziana na mleku z dynią</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka kukurydziana (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka) dynia gotowana (50 g – 2 łyżki) wanilia – do smaku 	<p>Pumpernikiel z twarożkiem i rzodkiewką, plasterki pomidora</p> <ul style="list-style-type: none"> pumpernikiel (25 g – 1/2 kromki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) drobno pokrojona rzodkiewka (10 g – 1–2 łyżeczki) pomidor (25 g – 2 plasterki) 	<p>Botwinka z jajkiem i koperkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> botwinka (220 ml – 1 niepełna szklanka) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) jaja (25 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Makaron farfalle z cukinią w sosie ze świeżych pomidorów z tartym żółtym serem, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> makaron kokardki (po ugotowaniu 50 g – 2–3 łyżki) cukinia (20 g – 1 łyżka) świeży pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ser żółty (5 g – 1 łyżeczka) bazylia świeża (listek) lekko słodki kompot z czerwonych porzeczek (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Salatka ze świeżych owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> winogrona (50 g – 10 kulek) brzoskwinia (50 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	<p>Kawa zbożowa na mleku, pieczywo razowe z sałatką jarzynową</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo razowe (20 g – 1/2 kromki) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) sałatka jarzynowa (25 g – 1 łyżka) majonez (5 g – 1/2 łyżeczki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 3.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi i cząstkami banana <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (200 ml – 1 niepełna szklanka) naturalne płatki zbożowe (20 g – 5 łyżek) banan (50 g – 1/2 małej sztuki) 	Salatka ze świeżych owoców <ul style="list-style-type: none"> mandarynka (90 g – 1 sztuka) dojrzała miękka gruszka (75 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	Zupa ogórkowa <ul style="list-style-type: none"> zupa ogórkowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) koperek (1/2 łyżeczki)

88

Dzień 3.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Ryba pieczona z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty kwaszonej, kompot <ul style="list-style-type: none"> pieczony mintaj (35 g – 1–2 łyżki) olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka) włoszczyzna (15 g – 1 łyżka) ziemniaki (75 g – średnia sztuka) + koperek (1/2 łyżeczki) kapusta kwaszona (20 g – 2 łyżeczki) + marchewka starta (20 g – 2 łyżeczki) + olej z pestek winogron (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z wiśni (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Muffinki warzywne <ul style="list-style-type: none"> brokuły (40 g – 1 mała różyczka) papryka czerwona (30 g – 1/4 małej sztuki) ser żółty starty na wiórki (10 g – 1–2 łyżeczki) jajko (30 g – 1/2 sztuki) przyprawy, np. czosnek 	Kluski kładzione z marchewką i śmietanką, mleko <ul style="list-style-type: none"> kluski kładzione (50 g – 2 sztuki) marchewka starta na drobnej tarce (20 g – 2 łyżeczki) śmietanka 18% (15 g – 1 łyżka) mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka)

89

Dzień 4.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Płatki żytnie na mleku modyfikowanym z owocami suszonymi <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) płatki żytnie (20 g – 2 łyżki) suszone owoce po namoczeniu (10 g – 1–2 łyżeczki) 	Jogurt naturalny z biszkoptem <ul style="list-style-type: none"> jogurt naturalny (120 ml – 1/2 szklanki) biszkopt (5 g – 1 sztuka) 	Zupa jagodowa z makaronem <ul style="list-style-type: none"> zupa ze świeżych jagód (220 ml – 1 niepełna szklanka) makaron po ugotowaniu (30–40 g – 2 łyżki) śmietanka 18% (10 g – 1 łyżka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 4.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kotlet jajeczny, ziemniaki purée, surówka z białej rzodkwi, kefir <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (75 g – 1 średnia sztuka) koperek (1/2 łyżeczki) kotlet jajeczny ze szczyptką orzecha włoskiego (50 g – 1 sztuka wielkości dużego orzecha włoskiego) biała rzodkiew (20 g – 1 łyżka) śmietana 18% (10 g – 1 łyżeczka) kefir (100 ml – 1/2 szklanki) 	Chalka z twarogiem i tartą marchewką <ul style="list-style-type: none"> chalka (15 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser biały półtłusty (20 g – 1 łyżka) tarta marchewka (20 g – 1 łyżka) 	Kawa zbożowa na mleku, chleb pytlowy z pastą rybną <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo pytlowe (25 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) pastę rybną (20 g – 2 łyżeczki) pomidor (25 g – 2 plasterki) ogórek kwaszony (10 g – 2 plasterki)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

90

Dzień 5.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kanapka z serem mozzarella i pomidorem, kakao <ul style="list-style-type: none"> pieczywo razowe (25 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) ser mozzarella (20 g – 1 plasterek) pomidor ki koktajlowe bez skórki (50 g – 2 sztuki) bazyli – listek mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) 	Sernik z truskawkami na zimno <ul style="list-style-type: none"> domowy sernik na zimno z truskawkami (50 g – 1 mała porcja) 	Rosół z lanymi kłuskami i natką pietruszki <ul style="list-style-type: none"> rosół (220 ml – 1 niepełna szklanka) warzywa z wloszczyzny starte na tarce lub pokrojone w kostkę (25–35 g – 1–2 łyżki) lane kluski (35 g – 2 łyżki) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Dzień 6.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kaszka ryżowa na mleku z przecierem gruszkowym <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka ryżowa (20 g – 2 łyżki) gruszka (50 g – 1/2 małej sztuki) 	Świeże owoce z jogurtem <ul style="list-style-type: none"> banan (100 g – 1 mała sztuka) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) 	Zupa krem jarzynowa <ul style="list-style-type: none"> zupa krem (220 ml – 1 niepełna szklanka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

91

Dzień 5.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Cielęcina pieczona w jabłkach z kaszą gryczaną, surówka z kapusty pekińskiej, kompot <ul style="list-style-type: none"> duszona cielęcina w jabłkach (do 30–35 g – cienki plaster) kasza gryczana (35–40 g po ugotowaniu – 2–2,5 łyżki) kapusta pekińska (10 g – 1–2 łyżeczki drobno pokrojonej w kostkę) marchewka (10 g – 2 łyżeczki startej na drobne wiórki) jabłko (10 g – 2 łyżeczki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) lekko słodki kompot z owoców leśnych (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Pomidor zapiekany z ryżem <ul style="list-style-type: none"> pomidor (150 g – 1 średnia sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) ryż (po ugotowaniu 15 g – 2 łyżeczki) czosnek świeży – do smaku 	Kasza manna na mleku z wanilią <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kasza manna (20 g – 2 łyżki) jabłko gotowane (50 g – 1/2 małej sztuki) wanilia – do smaku

Dzień 6.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Makaron z truskawkami, kompot <ul style="list-style-type: none"> makaron wstążki (po ugotowaniu 50 g – 2 łyżki) truskawki (50 g – 5 sztuk) ser twarogowy półtłusty (25 g – 1 łyżka) śmietanka 18% (20 g – 2 łyżki) lekko słodki kompot jagodowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	Salatka ziemniaczana z jajkiem <ul style="list-style-type: none"> ziemniak (50 g – 1 mała sztuka) jajo (30 g – 1/2 sztuki) jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) majonez (5 g – 1 łyżeczka) ogórek kwaszony (10 g – 2 plasterki) koperek (1/2 łyżeczki) 	Kakao na mleku, bułeczka z poledwicą sopocką, warzywa <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kakao (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) bułka grahamka (25 g – 1 kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) poledwica sopocka (20 g – 2 plasterki) ogórek kwaszony (20 g – 3–4 plasterki) pomidor (40 g – 2 pomidorki koktajlowe)

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w 3. roku życia

Dzień 7.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kawa zbożowa na mleku, chleb razowy, pieczony indyk z morelą, sałata</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko krowie 2–3,2% tłuszczu (220 ml – 1 niepełna szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) pieczywo razowe (25 g – 1 cienka kromka) masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) pieczony indyk z morelą (20 g – 1 cienki plasterzek) sałata (5 g – 1 liść) 	<p>Piernik marchewkowy z bakaliami</p> <ul style="list-style-type: none"> piernik (30 g – 1 mała porcja) własny wyrób kefir (120 ml – 1/2 szklanki) 	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową</p> <ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa (220 ml – 1 niepełna szklanka) fasolka szparagowa (40 g – 2 łyżki) ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna



Dzień 7.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Ryż z pieczonym halibutem, surówka z młodej kapusty, kompot</p> <ul style="list-style-type: none"> ryż (po ugotowaniu 30–40 g – 2 łyżki) halibut (do 30–35 g – wielkość dużego orzecha włoskiego) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) młoda kapusta poszatkowana (20 g – 1 łyżka) ogórek kwaszony poszatkowany (10 g – 2 łyżeczki) koperek (1/2 łyżeczki) jogurt z czosnkiem (20 g – 1 łyżka) lekko słodki kompot truskawkowy (220 ml – 1 niepełna szklanka) 	<p>Zapiekana grahamka z pastą z awokado</p> <ul style="list-style-type: none"> bulka grahamka (25 g – 1 kromka) pastą z awokado z czosnkiem (20 g – 1 łyżka) pomidor – pokrojony w plasterki (25 g – 2 plasterki) oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) 	<p>Kaszka ryżowa na mleku, nektarynka</p> <ul style="list-style-type: none"> mleko modyfikowane (220 ml – 1 niepełna szklanka) kaszka ryżowa (25 g – 2 łyżki) nektarynka (50 g – 1/2 sztuki)



Przepisy



Muffinki warzywne

przepis dla rodziny

Składniki:

- jaja (2 sztuki)
- czerwona papryka (1/2 sztuki)
- brokuły (6 różyczek)
- ser żółty starty na wiórki (3–5 łyżek)
- masło (1 łyżeczka)
- czosnek

Sposób przygotowania:

Paprykę umyć i pokroić w kostkę. Brokuły umyć, podzielić na różyczki, ugotować na parze. Foremki do muffinek posmarować masłem i wlać rozkłócone jajka do każdej z nich. Następnie włożyć warzywa, doprawić czosnkiem i posypać startym żółtym serem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 30 minut (do zrumienienia sera).

Zupa cytrynowa z ryżem

przepis dla rodziny

Składniki:

- mięso chude drobiowe, bez skóry (500 g)
- włoszczyzna (1/2 pęczka)
- cytryna (1–2 sztuki)
- ryż gotowany (1 szklanka)
- śmietana 18% tł. (1/2 szklanki)
- koperek (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać, oplukać, pokroić w ćwiartki. Następnie dodać umyte mięso drobiowe. Zalać gorącą wodą i gotować przez około 45 minut na małym ogniu. Rosół przecedzić. Cytryny umyć, wyparzyć i dodać wyciśnięty sok. Ogrzewać przez kilka minut, nie doprowadzając do wrzenia. Podawać z ugotowanym ryżem. Doprawić do smaku śmietaną i posiekany koperek.

Kluski kładzione

przepis dla rodziny

Składniki:

- serek homogenizowany (150 g)
- jajo (1 sztuka)
- mąka pszenna (1–2 łyżki)
- masło (1 łyżeczka)
- śmietanka (2–3 łyżki)
- cynamon

Sposób przygotowania:

Do mąki dodać kolejno białko jaja ubite na sztywną pianę, a ugotowane jajko na ćwiartki. Wszystko delikatnie wymieszać. Kluski formować łyżką i ostrożnie wkładać do wrzącej wody (kluski powinny swobodnie pływać). Ugotowane kluski odsączyć i wyłożyć na talerz. Podawać ze śmietanką i cynamonem.

Salatka ziemniaczana z jajkiem

Składniki:

- ziemniak (1 duża sztuka)
- jajko gotowane (1 sztuka)
- ogórek kwaszony (1 mała sztuka)
- jogurt naturalny (1 łyżka)
- majonez (1 łyżeczka)
- koperek/szczypiorek

Sposób przygotowania:

Ugotowany ziemniak pokroić w kostkę, a ugotowane jajko na ćwiartki. Obrany ze skórki ogórek kwaszony pokroić w kostkę. Z jogurtu i majonezu przygotować sos. Dodać do niego koperek lub szczypiorek. Ziemniak, jajko i ogórek kwaszony połączyć z sosem i delikatnie wymieszać.

Cielęcina pieczona w jabłkach

przepis dla rodziny

Składniki:

- cielęcina bez kości (500 g)
- jabłka (2–3 sztuki)
- oliwa z oliwek (2 łyżki)
- majeranek

Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć przyprawami, obwiązać grubą bawełnianą nicią i odstawić w chłodne miejsce na godzinę. Rozgrzać piekarnik. Mięso posmarować oliwą, wstawić w żaroodpornym naczyniu z przykryciem do piekarnika (200°C) i piec 20 minut. W tym czasie obrać jabłka, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na ćwiartki i obłożyć nimi mięso. Piec pod przykryciem jeszcze około 35 minut. Podawać z kaszą gryczaną i surówką.





Aktywność ruchowa dziecka

– czas wspólnej zabawy



Rola aktywności ruchowej dzieci w wieku poniemowlęcym (1–3 lata)

Aktywność ruchowa w tym wieku jest spontaniczna i żywiołowa. Wyjątkowo korzystnie wpływa zarówno na rozwój fizyczny, jak i psychospołeczny oraz emocjonalny. Dzięki niej dziecko opanowuje i doskonali umiejętności ruchowe, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje uwagę i pamięć, rozwija też swą samodzielność, poznaje bliższe i dalsze otoczenie. Aktywność ruchowa pomaga również w utrzymaniu należytej masy ciała.

97

Umiejętności motoryczne

UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE	ZAKRES WIEKU
Chodzi stosunkowo sprawnie, zupełnie samodzielnie, bez podtrzymywania czy oparcia	11.–18. miesiąc
Dobrze chodzi, a nawet biega	15.–24. miesiąc
Wspina się na przedmioty, np. krzesło	16.–24. miesiąc
Wchodzi na schody i schodzi z nich	18.–24. miesiąc
Podskakuje	20.–22. miesiąc
Stoi przez chwilę na jednej nodze, jeździ na hulajnodze, wspina się po drabinie, rzuca i łapie piłkę	2.–3. rok



Potrzeby

Dzieciom w tym okresie należy stworzyć warunki i okazje, niezależnie od pory roku i pogody, do tzw. wyżycia się ruchowego – tak, aby samodzielnie mogły próbować swoich możliwości ruchowych oraz ich doskonalenia: biegania, skakania, rzucania piłką itp. (cały czas pamiętając o bezpieczeństwie!). Im więcej możliwości do różnorodnych aktywności ruchowych, tym więcej umiejętności dziecko nabywa. Najpopularniejszą formą aktywności ruchowej w okresie poniemowlęcym są **spacery i zabawy**, zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu.

Czas, kiedy dziecko przebywa w spoczynku, nie powinien być dłuższy niż 1 godzina w ciągu dnia (z wyjątkiem snu).

Spacery zaspokajają potrzebę ruchu i jednocześnie wdrażają dzieci do regularnej aktywności ruchowej. Są także okazją do obserwowania otoczenia. Plac zabaw wyposażony w przystosowane dla tego wieku huśtawki, karuzele czy zjeżdżalnię może być dopełnieniem codziennego spaceru. Podczas pobytu na placu zabaw dziecko ma okazję nie tylko biegać, ale także wspinać się, skakać. Jest to szczególnie ważne dla dzieci, które nie mają możliwości korzystania z przydomowego ogródka.

98

Rola zabawy w rozwoju aktywności ruchowej

Tym, czym dla człowieka dorosłego jest praca, a dla dziecka w wieku szkolnym nauka, tym dla małego dziecka jest zabawa. Jest ona nie tylko źródłem radości, ale i wysiłkiem, zarówno fizycznym jak i umysłowym. Zabawę małego dziecka należy traktować jak najbardziej poważnie i dostarczać mu do niej jak najwięcej okazji. W zabawie dziecko zdobywa sprawność ruchową, koordynację, udoskonala równowagę, rozwija śmiałość, zręczność. Cechy te sprzyjają ogólnemu wzmocnieniu zdrowia i rozwojowi oraz doskonaleniu ośrodkowego układu nerwowego.

W wypadku małych dzieci ich aktywność ruchowa jest czymś naturalnym i spontanicznym. Dzieci w tym wieku mają wewnętrzną potrzebę ruchu. O ile nie jest ona hamowana lub ograniczana, rozwija dobrą kondycję fizyczną i psychiczną dziecka, kształtuje umiejętności ruchowe, a także zapobiega otyłości.



Podczas zabawy, zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu, konieczny jest odpowiedni **ubiór**, z jednej strony zapewniający komfort cieplny, ale niepowodujący przegrzania, z drugiej strony – swobodny, niekrępujący ruchów dziecka.

Zabawa stanowi podstawową formę aktywności małego dziecka, ponieważ:

- wyzwala jego ekspresję, np. przeżycie radości;
- rozładowuje przykre napięcie związane np. ze złością, strachem;
- zachęca do komunikowania się i wspólnej zabawy, np. rzucanie piłeczki;
- uczy odgrywania ról poprzez symboliczne odzwierciedlanie, np. opieka nad lalką;
- zaspokajają wiele potrzeb, np. aktywności;
- wspomaga rozwój fizyczny, np. bieganie, jeżdżenie na rowerku, wspinać się.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym charakterystyczne są zabawy:

- **manipulacyjne**, które ćwiczą sprawność manualną nie tylko rąk, ale i całego ciała i są istotne dla rozwoju umysłowego. Należą do nich czynności związane



z wkładaniem i wysypywaniem przedmiotów z pojemników, zabawy piaskiem, jeżdżenie samochodzikami, rzucanie/turlanie piłeczki;

- **tematyczne**, polegające na symbolicznym naśladowaniu i odtwarzaniu sytuacji społecznych, np. karmienie lali, ubieranie misia na spacer, usypianie pajacyka, gotowanie. Zabawy te rozwijają wyobraźnię dziecka i uczą pełnienia ról w życiu dorosłym;
- **konstrukcyjne**, dzięki którym dziecko wytwarza określony efekt, np. wieżę z klocków, babkę z piasku. W czasie takiej zabawy dziecko ćwiczy swoją uwagę, wytrwałość, systematyczność;
- **dydaktyczne**, opracowane w różnej formie przez rodziców i wychowawców, np. w postaci prostych loteryjek obrazkowych. Zabawy te mają na celu rozszerzenie m.in. spostrzeżeń dziecka, wzbogacanie jego zasobu słów;
- **ruchowe**, które ćwiczą koordynację ruchów, umiejętność utrzymania równowagi, pokonywania przeszkód. Do takich zabaw należą m.in. jazda na trzykółkowym rowerku, huśtanie, wspinanie się.

Rady dla rodziców

Rodzice, poprzez wspólne zajęcia, zachęcają dzieci do ćwiczeń, zabaw ruchowych. O ile to tylko możliwe, dzieci powinny podczas codziennego spaceru jak najwięcej chodzić. Korzystanie z wózka przez dziecko, które chodzi sprawnie, rodzice i opiekunowie powinni ograniczyć do minimum! Warto także wybierać, jeżeli to tylko możliwe, różne tereny spacerowe, na których znajdują się dostosowane do wieku dziecka place zabaw. Podczas co najmniej 20–30-minutowego pobytu na placu zabaw należy zachęcać dziecko, aby próbowało swoich sił, np. wspinając się po drabince lub na małą górkę, zjeżdżając ze zjeżdżalni lub zimą – z małej górki, aktywnie mu przy tym asystując. Można zabrać ze sobą na spacer piłkę i ćwiczyć razem z dzieckiem jej turlanie, rzucanie i chwywanie lub kopanie, aby dziecko uczyło się nowych umiejętności. Należy pamiętać, że ich nauka jest sprawą indywidualną; nie należy się więc zrażać, gdy dziecko mimo kolejnych prób jeszcze czegoś nie opanowało. Należy zachęcać je, aby cierpliwie próbowało dalej.

W zajęciach ruchowych w domu pamiętać warto o elementach tańca z wykorzystaniem ulubionej piosenki dziecka.

Aktywność fizyczna rodziców
a w szczególności matki,
stanowi dla dziecka
wzór do naśladowania.