

BEZPŁATNA PRÓBKA E-BOOK'A

# PORADNIK O ŻYWIENIU DZIECI



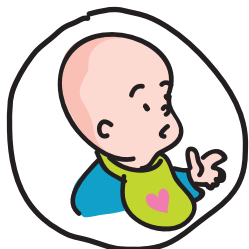
NINA KACZMAREK  
AMANDA PAWLAK  
MARTA TOMASZEWSKA  
WITOLD CZERNIAK

VITALIA

# SPIS TREŚCI

WSTĘP

3



## I. ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU 0-3 LAT

4

Rozszerzanie diety dziecka	5
Krok 1: Kiedy? Czyli gotowość dziecka. Kiedy zaczynamy rozszerzać dietę	5
Krok 2: Co można, a czego unikać?	7
Krok 3: Od czego zacząć?	8
Krok 4: Co dalej?	9
Krok 5: Ile podawać posiłków	9
Krok 6: Oznaki głodu i sytości	11
Moje dziecko nie chce jeść - responsive feeding	12
Jestem weganą, czy dziecko może być też weganinem?	13
BLW, czyli Baby Lead Weaning	14
Produkty niebezpieczne w diecie dziecka	17
Co ułatwia nam życie, czyli akcesoria do karmienia	18
Żywność dla niemowląt i małych dzieci - czy to rzeczywiście mus?	25
Maluch się zakrztusił, co zrobić?	32



## II. ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM 3-6 LAT

36

Najczęstsze błędy, jakie popełniasz, gdy chcesz, by dziecko jadło warzywa	37
Co możesz zrobić, aby dziecko miało nawyk jedzenia warzyw?	40
Wspólne gotowanie i przygotowywanie potraw	41
Jak przekonać niejadka do próbowania nowych rzeczy?	43
Sprawdzone przepisy Marty Tomaszewskiej, mamy i dietetyczki Vitalia.pl	46
Nie wiń siebie, działaj dalej	50
Żywność w przedszkolu	51



## III. ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM 7+

57

Uczeń = nowy model odżywiania	58
Uczeń a zaburzenia odżywiania	62
Twoje dziecko ma nadwagę	65
Dlaczego moje dziecko jest otyłe?	65
Od czego zacząć?	65
Wsparcie w odchudzaniu, czyli tego nigdy twoje dziecko nie powinno usłyszeć	67



## IV. NAPOJE W DIECIE DZIECKA

70

Co do picia?	71
Jaka woda będzie najzdrowsza dla niemowlęcia?	72
A co z sokami?	73
Co zrobić, jeśli twoje dziecko nie chce pić wody?	76



IV.

# CO DO PICIA?

Chociaż nie zawsze o tym pamiętasz, to **regularne pojenie dziecka jest równie ważne jak odpowiednia podaż białka, węglowodanów, tłuszczu itp.** Tak samo jak dla dorosłych, dla dzieci również woda jest po prostu niezbędna. O ile jednak sami możemy się (mniej lub bardziej) zmuszać do wypijania odpowiednich ilości wody, o tyle z dzieckiem będzie trochę trudniej. Poniższy rozdział powstał, by odpowiedzieć na pytania takie jak: ile i co powinno pić moje dziecko, a także kilka innych.

## Kiedy zaczynamy podawać dziecku coś do picia?

Najprostszą odpowiedzią na to pytanie jest po prostu:

Od początku rozszerzania diety.

Pamiętaj, że **jeśli karmisz malucha piersią, to dopajanie nie jest zalecane**, ponieważ mleko matki stanowi dla dziecka zarówno pożywienie jak i napój. Również przy bardzo wysokich temperaturach nie ma potrzeby, by dziecko dostawało dodatkowo wodę. Po prostu przystawiaj je do piersi częściej i na krótsze karmienia - na początku dziecko otrzymuje bardziej płynny pokarm. Pokarm dostosowuje się do potrzeb malucha. Dodatkowe podawanie wody do picia może mieć wręcz skutek negatywny - wypijana woda zabiera miejsce w brzuchu malucha, co sprawia, że spożywa on mniej mleka. Oczywiście jednorazowo nie jest to problem, jednak w dłuższej perspektywie przepajanie wodą przed rozpoczęciem rozszerzania diety może skutkować przewodnieniem oraz przyjmowaniem zbyt małej ilości energii w mleku, co może zaburzyć również sam proces laktacji.



**W przypadku mleka modyfikowanego** zalecenia są różne, ponieważ jest to pokarm o stałym składzie, który nie może zmienić się pod wpływem dziecka. Generalnie jednak jeśli karmisz malucha mlekiem modyfikowanym na żądanie, to najczęściej dopajanie nie jest potrzebne, ewentualnie można podać małe ilości wody w bardzo upalne dni, jednak to już zależy wyłącznie od dziecka i waszego sposobu i częstotliwości karmienia mlekiem modyfikowanym.

## CO ROBIMY PO 6 MIESIĄCU?

Dzieci, które są karmione piersią, mogą na początku być dopajane po posiłkach mlekiem mamy. Popijanie małymi ilościami wody możesz wprowadzać, jednak nie jest to konieczne, pokarm z piersi może przez jakiś czas zastąpić funkcję czystej wody. Oczywiście wraz ze zwiększaniem ilości przyjmowanych pokarmów papkowatych, a później stałych, zapotrzebowanie na wodę zwiększy się. Organizm będzie jej potrzebował przy trawieniu nowego jedzenia. Wskazane będzie wtedy, rzecz jasna, byś podawała dziecku kubeczek czy bidon z wodą, albo (w fazie początkowej) wodę na łyżeczce. Zanim dziecko nauczy się pić samo, już 1-2 łyżeczki po posiłku są jak najbardziej ok! W razie potrzeby zawsze możesz je dopoić.

## JAKA WODA BĘDZIE NAJZDROWSZA DLA NIEMOWLĘCIA?



Do 3 roku życia dzieciom możesz podawać wodę źródlaną lub o niskiej mineralizacji (stopień mineralizacji można sprawdzić na etykiecie), przede wszystkim o małej ilości sodu oraz siarczanów. Wody z butelki nie trzeba przegotowywać, natomiast pamiętaj, że należy ją wypić w ciągu 48 godzin od otwarcia. Oczywiście woda nie powinna być **ani ZA zimna ani ZA gorąca**, jednak nie ma jednej optymalnej temperatury. Dziecku możesz proponować wodę zarówno o trochę niższej jak i trochę wyższej (niż pokojowa) temperaturze.

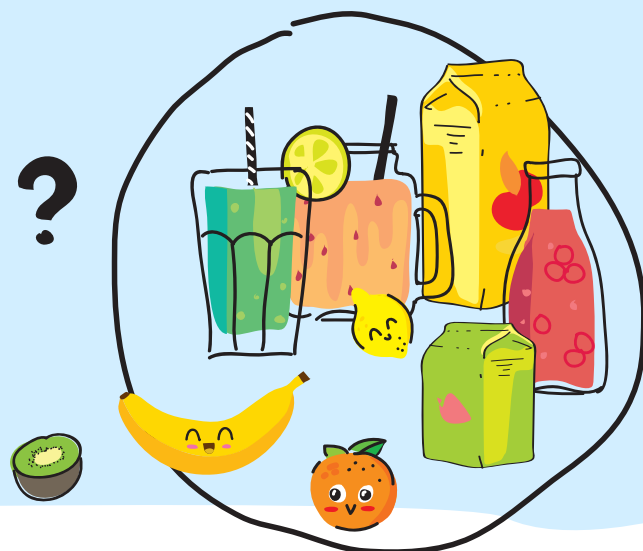
Mama pyta:



**Czy do diety dziecka można wprowadzać wodę z kranu?**

Nie ma dokładnych zaleceń, które omawiałyby tę kwestię. Pewnie dlatego, że w poszczególnych miastach, a nawet dzielnicach, czy domach, stan wody w kranie może być różny. Generalnie jednak proponowałabym wstrzymać się z podawaniem maluchowi wody prosto z kranu. Małe dzieci nie mają jeszcze w pełni wykształconego układu odpornościowego, co sprzyja zakażeniom. Oczywiście ostateczna decyzja należy do ciebie, jednak jeśli nie masz 100% pewności, że woda z twoich rur będzie dla dziecka bezpieczna, to zachęcam do poczekania z jej wprowadzeniem, tak na wszelki wypadek. Jeśli takiej pewności nie masz, a jednocześnie nie podoba ci się wizja generowania dużych ilości plastiku, to w sklepach coraz częściej dostępne są też wody w butelkach szklanych.

# A CO Z SOCZKAMI?



Soki w diecie dzieci to (nomen omen) temat rzeka. Tak naprawdę nie są nam one potrzebne. Od małego do picia należy wybierać przede wszystkim wodę. Pomaga to już w dzieciństwie ukształtować bardzo zdrowy nawyk picia głównie wody, co ma znaczenie m.in. w prewencji nadwagi i otyłości.

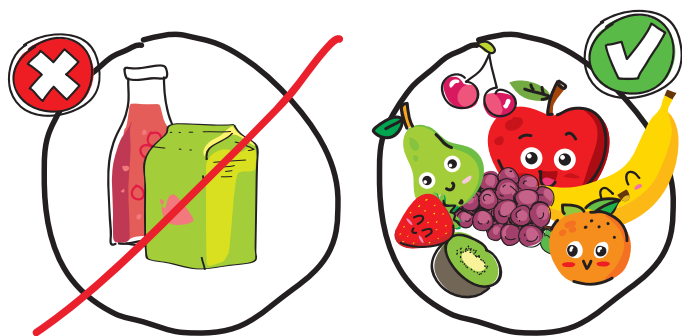
U maluchów do wody nie dodawaj glukozy lub cukru w innych formach. Z soków możesz spokojnie zrezygnować, a jeśli już zdecydujesz się na ich podanie, pamiętaj, że ich ilość powinna być limitowana. U niemowląt karmionych piersią można je wprowadzać po 7 miesiącu życia, a te karmione mlekiem modyfikowanym mogą otrzymać sok po ukończeniu 4 miesiąca życia. Maksymalna rekomendowana objętość to 150 ml dziennie. Soki powinny być podawane łyżeczką. Należy unikać ich przed snem i w nocy. Oprócz tego z soków warto zrezygnować między posiłkami, żeby nie ograniczać porcji spożywanego jedzenia.

Oprócz wspomnianego budowania zdrowych nawyków, picie samej wody będzie miało dobry wpływ na uzębienie. **Soczki zwiększają ryzyko próchnicy.** Szczególnie jeśli podaje się je wieczorem lub w nocy. Jeśli już zdecydujesz się na podanie soczku w dzień, nie rób tego w kubku niekapku, czy butelce ze smoczką, który dziecko ciągle trzyma potem w buzi. Cukry z soku ponownie będą mieć wpływ na ząbki i powodować ich wczesne psucie się.

## WRACAMY DO SOKÓW - CZY PODAWAĆ JE STARSZYM DZIECIOM?

Jeśli twoje dziecko ma więcej niż 3 albo nawet więcej niż 6 lat to prawdopodobnie jest już po wypiciu swojej pierwszej porcji soku. Nawet jeśli nie została ona podana w domu, to rodzina lub personel żłobka, czy przedszkola na pewno zajęł się tym już za ciebie. Co z tym fantem zrobić? Pogodzić się i działać dalej po swojemu, czyli (mamy nadzieję) głównie pojąc swoje dziecko wodą.

Według zaleceń, u dziecka pomiędzy 1 a 3 rokiem życia nie powinno podawać się więcej niż 1/2 szklanki soku - jeśli oczywiście już chcemy ten sok podawać. Pomiędzy 4 a 6 rokiem życia dopuszczalne maksimum to ok. 3/4 szklanki dziennie - ponownie, **podawanie soku nie jest obowiązkowe.**



Zamiast soków najlepszym rozwiązaniem są po prostu **owoce**. Ich spożywanie pozwala na przyjęcie również błonnika oraz naturalnych witamin, które są dużo łatwiej trawione i wchłanianie w porównaniu ze swoimi wersjami syntetycznymi, którymi często są fortyfikowane soki dla dzieci.

## UWAŻAJ

**NA WSZELKIE WODY SMAKOWE, SPECJALNE NAPOJE DLA DZIECI, SŁODZONE SOCZKI MARCHWIOWE LUB MARCHWIOWO-OWOCOWE, KTÓRE TYLKO UDAJĄ ZDROWE.**

Wbrew pozorom, mogą one mieć więcej cukru niż znane ze swojego negatywnego wpływu kolorowe i słodkie napoje gazowane. Wbrew pozorom, wypicie napoju typu cola oraz wody truskawkowej może właściwie wychodzić na to samo. Nikt nie podaje dziecku coli dla zdrowia. Dlaczego więc miałby podawać mu wodę z dodatkiem sztucznych aromatów i cukru?

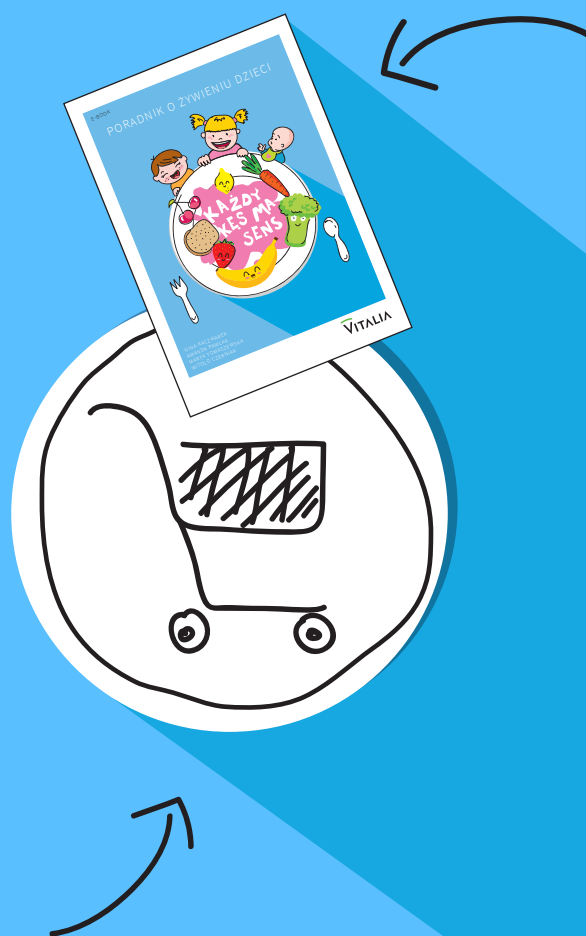
Jeśli jesteś na etapie wyboru żłobka lub przedszkola i zastanawiasz się nad kilkoma jednocześnie, popytaj czy w którymś z nich dzieci mają **stały dostęp do czystej wody pitnej** i mogą swobodnie ją pić (oczywiście zgodnie ze swoimi możliwościami motorycznymi). Może być to pomocne kryterium w znalezieniu właściwego miejsca dla twojego malucha.



## UWAGA NA ODWODNIENIE

Pamiętaj, że jeśli twój maluch zachorował - ma gorączkę, biegunkę, czy wymioty, niezbędne będzie dodatkowe nawadnianie wodą lub dostępnym w aptece doustnym płynem nawadniającym. W przypadku młodszych dzieci zawsze warto skonsultować się z lekarzem - małe organizmy łatwiej się odwadniają, a ty przecież nie chcesz do tego dopuścić! **Im młodsze dziecko, tym odwodnienie może być groźniejsze w skutkach.**

Podobało Ci się?  
Chcesz więcej?



Podczas zakupu diety dodaj do koszyka  
cały e-book „Poradnik o żywieniu dzieci. Każdy kęs ma sens”  
i skorzystaj z wiedzy naszych specjalistów!