



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA DLA DZIECI DO LAT 3

WSKAZANIE DIETY

- W żywieniu dzieci szczególną uwagę należy zwrócić 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 zabezpiecza odpowiednią podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym.
- W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać **4–5 posiłków: 3 podstawowe** (śniadanie, obiad, kolacja) i **1–2 uzupełniające** (drugie śniadanie i/lub podwieczorek). Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić ok. 3–4 godzin.
- Dzieci młodsze w drugim roku życia niekiedy wymagają większej liczby mniejszych objętościowo posiłków. Wartość energetyczna i odżywcza diet dzieci powinny realizować zapotrzebowanie żywieniowe dzieci określone w normach.

ZALECENIA OGÓLNE

Produkty które należy wykorzystywać w żywieniu dziecka:

Produkty białkowe	4-5 porcji
Mleko i produkty mleczne	3 porcje
Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje
Produkty zbożowe	5 porcji
Warzywa	5 porcji
Owoce	4 porcje
Tłuszcze	1- 2 porcje

Dieta dziecka powinna być:

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

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 jeden kilogram masy ciała wynosi ok. 83 kcal.
- Minimalna ilość białka nie powinna być niższa niż 1g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż **15%** energii z białka w całodziennym zalecanej puli energetycznej (1000 kcal). Norma dzienna to 14 g. Źródła białka: chude mięso np. cielęcina, chudy drób, ryby, mleko, nasiona roślin strączkowych, jaja, jogurt naturalny, maślanka, kefir, ser twarogowy, serek wiejski itd.
- Tłuszcze powinny dostarczać **35–40%** całkowitej energii tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka, jego wzrost i rozwój. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy i inne oleje roślinne, a zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby). Inne źródła tłuszczu: masło, masło orzechowe 100%, zmielone orzechy, siemię lniane itd.
- Udział energii z węglowodanów w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić **45–65%**. Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii ogółem. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem **węglowodanów złożonych**, takie jak **pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału**. Takie produkty dostarczają odpowiednią ilość błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego. Zapotrzebowanie na błonnik dla dzieci w wieku 1–3 lat wynosi 10 g/dobę.

5. Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13.–36. miesiąca życia na **wapń** wynosi 700 mg, na **witaminę D** – 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie, na **żelazo** – 7 mg, a na **jod** – 90 µg. Te składniki są najczęściej niedoborowe w diecie małych dzieci.

6. Zapotrzebowanie na płyny w wieku 1-3 lata wynosi ok. 1300 ml na dobę. Podstawę nawodnienia powinna stanowić **woda – źródłana, naturalna woda mineralna średnio lub niskozmineralizowana**. Dzieci zawsze powinny mieć do niej dostęp. Nie powinno się podawać dzieciom napojów słodzonych i gazowanych. Podawanie soków należy ograniczać do 120 ml/dzień.

7. Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się lub grając przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.

Przy planowaniu diety dziecka pomocny może być **modelowy talerz żywieniowy**, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w całodziennym jadłospisie dziecka.



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych oraz zasmażanych i pikantnych.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem

II śniadanie: Pieczywo graham z masłem, z twarogiem i koperkiem, herbata owocowa bez cukru

Obiad: Zupa krem z dyni, makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym, jarzynami, kompot

Podwieczorek: Jogurt naturalny z bananem

Kolacja: Chleb staropolski z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor bez skóry, herbata owocowa

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|