

Żywieniowe wskazówki dla rodziców dzieci żłobkowych

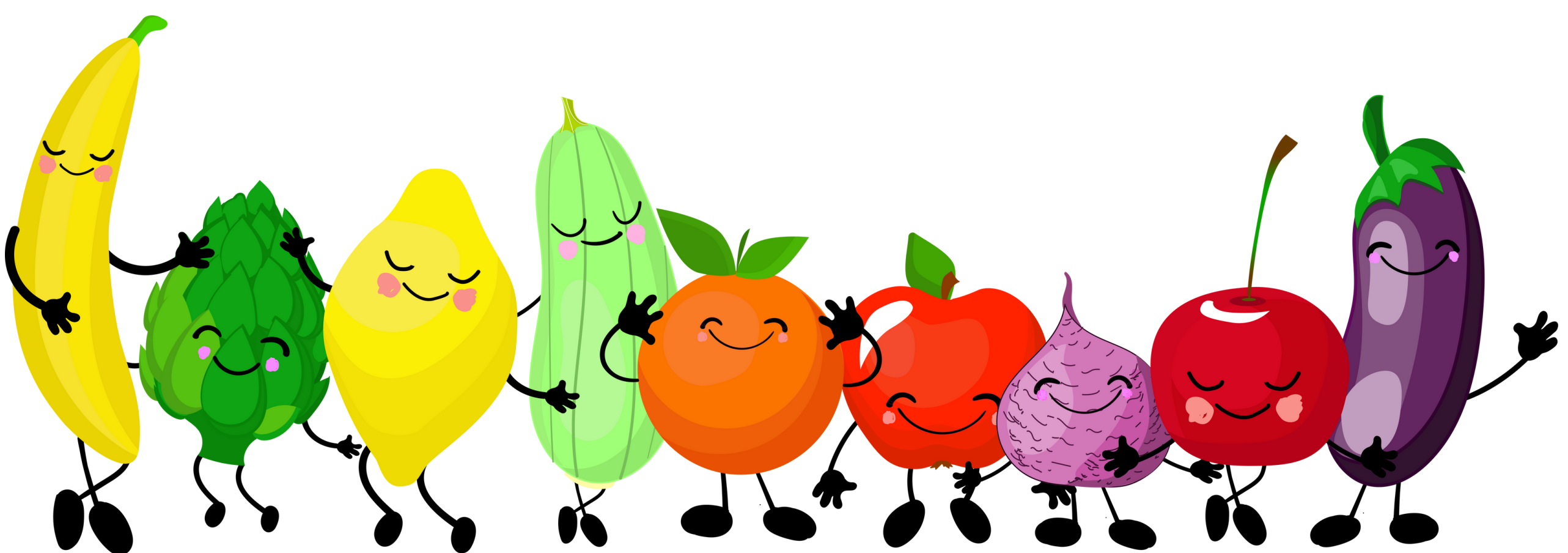
1. **Przekąski** – dzieci 1-3 powinny zjadać 5-6 posiłków (z czego 3 to posiłki główne, 2 mogą być przekąski typu deser owocowy/jogurtowy/mix warzyw) – brak przekąsek pomiędzy
2. **Kolacja w domu** – Dziecko odebrane ze żłobka powinno dostać w domu kolację, ewentualnie dodatkowo przed kolacją przekąskę jeśli ma większy apetyt
3. **Cukier** – Nie więcej jak **1 łyżka dziennie (12g)** – liczy się każdy cukier (miód, soki, dodany cukier, słodycze, przekąski, dżemy, szynka, inne przetwory)
4. **Nabiał** – 2-3 porcje dziennie, najlepiej dostarczyć na kolację dodatkowe 1 źródło Ca w postaci jogurtu/twarogu/kefiru/sera – dziecko zje bardzo chętnie naturalny jogurt jeśli go do tego smaku przyzwyczaimy
5. **Alergeny** – nie unikamy jeśli nie ma alergii, nie uchroni to przed alergią, a jedynie może doprowadzić do braku tolerancji



**“Mamo, tato - to co mi kupisz to ja zjem” -
powiedziało dziecko**

Żywnościowe wskazówki dla rodziców dzieci żłobkowych

6. **Warzywa** – do każdego posiłku, najlepiej 2–3 rodzaje, nie tylko pomidor i ogórek, są też rośliny strączkowe jak groszek, soczewica, ciecierzycza – im częściej warzywa tym lepsza praca jelit
7. **Owoce** – w stałej postaci, musy owocowe są wliczane jako deser – lepszym wyborem są owocowo-warzywne, owoce nie tylko te słodkie, kwaśne i ciemne owoce powinny być jak najczęściej – jednak podawane jako posiłek/przekąska
8. **Zboża** – najlepszym źródłem zdrowych zbóż są kasze, kaszki, ciemne makarony, ciemne mąki, chleb na zakwasie. Ryż czy ziemniaki również mogą być w diecie ale ważne jest to, aby była różnorodność i przyzwyczajanie do zdrowych nawyków jedzenia kaszy (gryczanej, jęczmiennej, komosy ryżowej, jaglana, orkisz, bulgur, mannej czy kuskus)
9. **Słodycze** – nie powinny występować częściej niż 1–2x w tyg, słodycze warto zastępować zdrowymi deserami jak np. galaretka z owocami i jogurtem lub gorzka czekolada
10. **Nie solimy potraw** – można użyć soli do mięsa/jaj – nie trzeba używać do warzyw czy makaronu/ziemniaków



**“Mamo, tato - to co mi kupisz to ja zjem” -
powiedziało dziecko**

Dietetyk
mgr Anita Popiolek

Żywnościowe wskazówki dla rodziców dzieci żłobkowych

11. **Omega 3** – jeśli dziecko nie spożywa 2x w tyg ryb lub nie chętnie je zjada, warto wprowadzić omegę 3 dobrej jakości, kwasy EPA i DHA wpływają na rozwój mózgu, układu nerwowego i wzroku oraz odporność
12. **Nie poddajemy się** – dajmy spróbować nawet po raz 100 – czasami wystarczy podać 5 razy, dziecko spróbuje i polubi, czasami musi minąć więcej czasu, bądźmy wzorem dla swoich dzieci – jest to bardzo pomocne
13. **Różne konsystencje posiłków** – papki, pokrojone kawałki, czy też do rączki w całości, zupy, zupy kremy, polane sosem, bez sosu – im więcej różnych konsystencji tym większa szansa na zjadanie posiłków w żłobku
14. **Uczymy pić ze szklanki** – na początku można skorzystać z plastikowych kubeczków, bardzo ułatwia to podawania dzieciom płynów w żłobku
15. **Po roku – odstawiamy smoczki** w miarę możliwości – ciągłe żucie nie jest wskazane
16. W domu **uczymy jeść samodzielnie** – przygotujmy miejsce, jeśli nie chcemy bałaganu – podłóżmy folię ale uczymy dziecko trzymania łyżeczki i samodzielnego jedzenia, tym bardziej jeśli ma on zjadać posiłki w żłobku



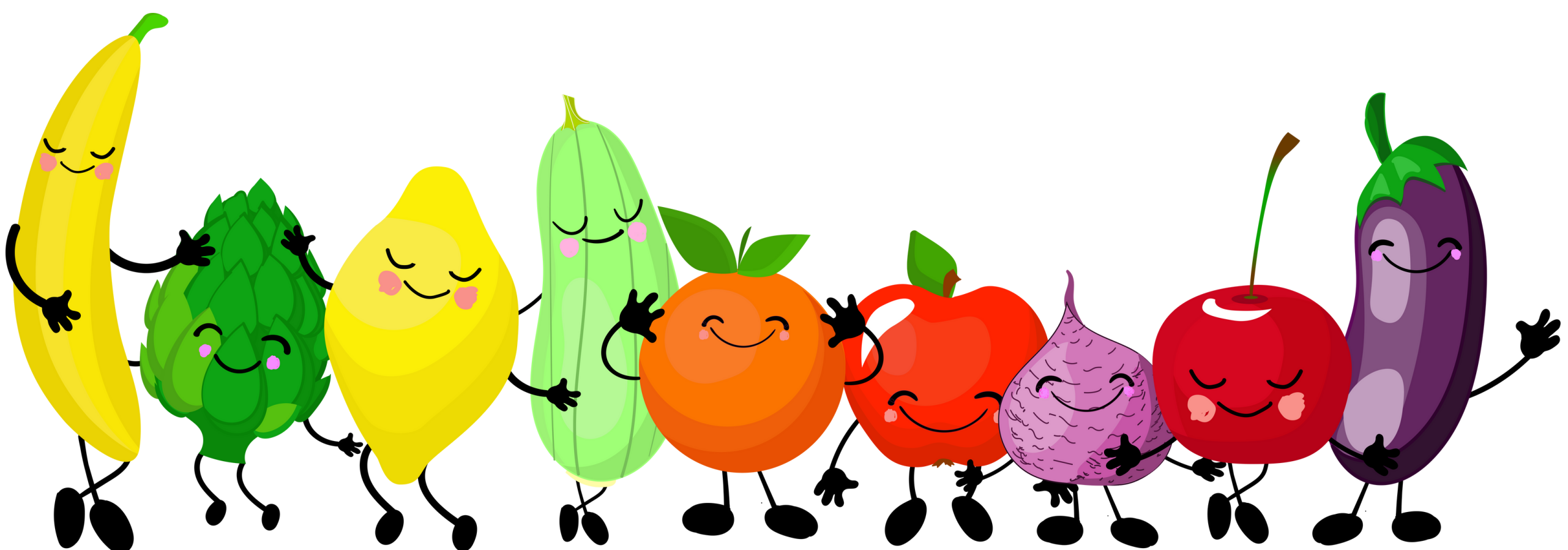
**“Mamo, tato - to co mi kupisz to ja zjem” -
powiedziało dziecko**

Żywniowe wskazówki dla rodziców dzieci żłobkowych

Zależy nam na tym, aby dzieci jadły ze smakiem to co jest im podawane ale jednocześnie chcemy, aby dostawały zdrowe posiłki dostosowane do ich wieku. Jest to wiek bardzo dużego rozwoju, tworzenia nawyków żywieniowych, dzieci uczą się w żłobku nie tylko rozwijać psychicznie, fizycznie ale też odpowiednio odżywiać i my wszyscy zarówno rodzice, żłobek, Panie kucharki i Pani intendentka musimy się o to postarać jeśli chcemy mieć zdrowe dzieci, z dobrą odpornością, z dobrymi nawykami żywieniowymi, z dobrym rozwojem, a przy tym wszystkim pokazać, że zdrowe jest smaczne.

Dzieciaczki 1-3 lat potrzebują do rozwoju odpowiedniej ilości białka, tłuszczu, zdrowych nieprzetworzonych węglowodanów, Ca, wit D, Fe, wit C, wit E i wiele innych substancji odżywczych, których słodczyce czy słone przekąski im nie zapewnią.

Jestem do Państwa dyspozycji jeśli będziecie potrzebować omówić żywienie swojego dziecka. Zachęcam do współpracy (w domu z dziećmi) bo tylko dzięki temu możemy wpłynąć na zdrowy rozwój u Waszych dzieci. Wszyscy na tym zyskają jeśli dzieci będą mniej chorować lub też szybciej wychodzić z różnych infekcji, które mogą się pojawiać w okresie żłobkowym.



**“Mamo, tato - to co mi kupisz to ja zjem” -
powiedziało dziecko**

Dietetyk
mgr Anita Popiolek