

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE DZIECI



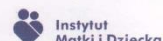
ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Dekalog żywienia dziecka w wieku 1-3 lat.

1.	Należy codziennie spożywać pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż.
2.	Należy spożywać codziennie produkty nabiałowe, takie jak mleko (w tym mleko modyfikowane przeznaczone dla dzieci w wieku poniemowlęcym), maślanke, kefir lub jogurt; dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia ze zmniejszoną zawartością tłuszczu.
3.	Należy codziennie jeść warzywa (w tym warzywa strączkowe) i owoce.
4.	Chude mięso czerwone, w tym wędliny, powinny być spożywane nie częściej niż dwa – trzy razy w tygodniu, a jajka kurze w dni, w których nie jest spożywane mięso.
5.	Mięso drobiowe powinno być spożywane dwa – trzy razy w tygodniu, zawsze bez skóry.
6.	Wskazane jest spożywanie ryb, jeden – dwa razy w tygodniu.
7.	Posiłki powinny być przygotowywane z udziałem tłuszczu roślinnych (najlepiej oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) z ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego.
8.	Należy ograniczyć dodatek soli do potraw i produktów spożywczych.
9.	Należy ograniczyć spożywanie słodkich napojów i pić czystą wodę.
10.	Dziecko powinno codziennie ćwiczyć fizycznie, bawiąc się lub grając przez kilkadziesiąt minut, najlepiej na świeżym powietrzu.

Źródło: Zalecenia dotyczące żywienia dzieci zdrowych w wieku 1-3 lata (13 - 36 miesięcy), opracowane przez zespół ekspertów powołany przez konsultanta krajowego ds. pediatrii.

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl



Właściwe żywienie ma bardzo duży wpływ na odporność, wzrost i rozwój oraz ogólne funkcjonowanie organizmu dziecka. Nieprawidłowe żywienie dziecka przejawiające się nieodpowiednim doбором produktów bądź niedoborem tak ważnych składników jak **DHA, białko, wapń, witamina D, żelazo**. To zaś w konsekwencji może doprowadzić do zaburzeń odżywiania i powodować zwiększone ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych w późniejszym dorosłym życiu.

Niezwykle ważne jest prawidłowe żywienie w okresie od narodzin do 3 lat, gdyż w tym okresie mamy możliwość ukształtowania **prawidłowych nawyków żywieniowych**, które zaowocują w przyszłości. **Żywnie zbiorowe** ma szczególne znaczenie, gdyż dzieci w placówkach, takich jak żłobki, spędzają większą część swojego czasu w ciągu dnia.

Żywnie jest jednym z podstawowych warunków zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka i zapewniające dobry stan zdrowia dla niego. **Prawidłowe, bądź racjonalne żywienie oznacza regularne dostarczanie organizmowi wraz z posiłkami składników pokarmowych, w odpowiednich ilościach i właściwych proporcjach**. Prawidłowo wykształcone nawyki żywieniowe i odpowiednio zbilansowana dieta gwarantuje dostarczanie odpowiedniej ilości energii niezbędnej do prawidłowego wzrostu organizmu, funkcjonowania, regeneracji tkanek oraz aktywności fizycznej i umysłowej.