

KĄCIK PORAD DLA RODZICA

„Jeść zdrowo od najmłodszych lat”

Skąd czerpać wiedzę o tym, jak prawidłowo zbilansować dietę dziecka w danym wieku?

Opracowywane przez specjalistów wskazówki, dotyczące najlepszego dla rozwoju dziecka sposobu odżywiania, zgodnego z aktualnym stanem badań i wiedzy naukowej zostały zawarte w **schematach żywienia**. Ostatecznie zalecenia dotyczące diety dziecka powinien przekazać mamie lekarz pediatra.

Czy można dziecku podać od czasu do czasu gazowany napój?

Gazowane napoje często zawierają **duże ilości cukru i sztucznych dodatków smakowych**. Do ukończenia przez dziecko 3. roku życia najlepiej podawać wodę źródlaną. Jeśli maluch przyzwyczai się do zaspokajania pragnienia wodą, a nie sokiem czy napojem – będzie miał zdrowy nawyk, który przyda mu się przez całe życie.

Czy potrawy dla dzieci można doprawiać ziołami, by ograniczyć liczbę soli i cukru w potrawach?

Do dań dla dzieci można dodawać łagodne zioła, np.: bazylię, majeranek, oregano, natkę pietruszki, szczypiorek, koperek, słodką paprykę. Owoce mają słodki smak dzięki zawartych w nich naturalnych cukrom owocowym – **nie ma więc potrzeby dosładzania soków** czy owocowych musów .

Co podać maluchowi jeśli zgłodnieje w tzw. międzyczasie między posiłkami?

Zdrowe przekąski to świeże owoce – np. kawałki jabłka, banana, mandarynki czy owocowe soki przecierowe przeznaczone dla niemowląt i dzieci do 3. roku życia, plasterki sera, jogurt naturalny, który można połączyć ze świeżymi owocami lub przecierami owocowymi. Oprócz tego można podawać jako przekąskę kawałeczki gotowanych warzyw np. marchewki, brokuła, kalafiora, fasolki szparagowej.

Czy posiłki dla dzieci powinny zawierać tłuszcz?

Tłuszcze są niezbędnymi składnikami diety niemowlęcia. Do nich należą kwasy tłuszczowe DHA, które wpływają na **rozwój mózgu i wzroku**. Źródłem DHA w diecie niemowląt mogą być ryby morskie np. łosoś.

Kiedy podać pierwsze mięso?

Po ukończeniu przez dziecko czterech miesięcy można spróbować podać mięso (ok. 10 g ugotowanego mięsa dodanego do przecieru jarzynowego dziennie). Brak mięsa w diecie może skutkować m.in. **niedoborami żelaza i anemią**. Mięso jest źródłem żelaza, cynku i pełnowartościowego białka, bardzo ważnych na tym etapie rozwoju.

Kiedy wprowadzać do diety gluten?

Zgodnie z zaleceniami specjalistów powinno się unikać zarówno zbyt wczesnego, jak i późnego wprowadzania glutenu. Najlepszy czas to okres po ukończeniu 4. miesiąca, a przed końcem 6. miesiąca. Dobrze jeśli dziecko w tym czasie jest nadal karmione piersią, a produkty glutenowe wprowadzane są stopniowo.