



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Publicznych i Niepublicznych Żłobków  
i Klubów Dziecięcych

# *Fakty i mity w żywieniu dzieci do lat 3*

*Joanna Jaczewska-Schuetz*

---

MIT czy FAKT ????????

*Do planowania żywienia w żłobku konieczne są racje pokarmowe.*

**MIT!!!!!!**

Racje pokarmowe mogą ale nie muszą być uwzględniane w planowaniu jadłospisów. Przy planowaniu jadłospisu można korzystać z:

- ▶ dietetycznych programów komputerowych,
- ▶ racji pokarmowych,
- ▶ gotowych jadłospisów.

**MIT czy FAKT ????????**

***ORKISZ – jest dobry dla dzieci z alergią na gluten, ma działanie antybakteryjne.***

**MIT!!!!!!**

Orkisz to stara odmiana pszenicy. Należy do zbóż zawierających gluten, nie wskazany w diecie bezglutenowej.

Orkisz można zmielić, otrzymując pełnoziarnistą mąkę orkiszową, odpowiednią do wypieku chleba i ciast. Ugotowany i zmiksowany orkisz jest świetną bazą kotletów i past.

**MIT czy FAKT ????????**

***Produkty zbożowe pełnoziarniste nie mogą być spożywane za często przez małe dzieci.***

**MIT!!!!!!**

Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny być podawane minimum raz dziennie.

Stanowią cenne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego.



MIT czy FAKT ????????

*Nasiona roślin strączkowych są ciężkostrawne i dlatego należy je ograniczać w diecie dzieci do lat 3*

**MIT!!!!!!**

Potrawy z nasion roślin strączkowych są zalecane w diecie dzieci do lat 3. Już niemowlętom polecane są potrawy z tych nasion np. z soczewicy.



**MIT czy FAKT ????????**

***Małe dzieci nie powinny jeść jajek codziennie z uwagi na dużą zawartość cholesterolu oraz fakt, że u dzieci coraz częściej występuje alergia na jaja.***

**MIT!!!!!!**

Jaja powinny być ograniczane przez osoby dorosłe, przede wszystkim przez osoby z grupy ryzyka (podwyższony cholesterol, choroby sercowo-naczyniowe).

Dla dzieci stanowią cenne źródło m. in. białka, składników mineralnych, witamin A.



**MIT czy FAKT ????????**

***Małe dzieci powinny jeść warzywa i owoce do każdego posiłku.***

**FAKT!!!!!!**

Warzywa i owoce są bardzo ważnym elementem żywienia małych dzieci.

Zaleca się aby dzieci do 3 lat jadły pięć porcji warzyw i owoców dziennie



MIT czy FAKT ????????

*Orzechy są bardzo dobrym dodatkiem do potraw.*

**FAKT!!!!!!**

Orzechy zawierają: białko, tłuszcz (nienasycone kwasy tłuszczowe), błonnik, składniki mineralne (potas, wapń, magnez, cynk), witaminy (E, B1, B2, PP, foliany).

Orzechy stanowią bardzo dobrą przekąskę dla dzieci od 1 roku życia. Mogą być dodawane do różnych potraw: budynie, owsianki, desery, koktajle.



MIT czy FAKT ????????

*Wędliny z uwagi na zawartość białka stanowią cenny dodatek do kanapek.*

MIT!!!!!!

W żywieniu dzieci zaleca się ograniczenie spożycia mięsa przetworzonego czyli wędlin, kiełbas, parówek ze względu na zawartość substancji rakotwórczych.

W żywieniu małych dzieci zaleca się do kanapek podawanie mięs pieczonych we własnym zakresie, past z nasion roślin strączkowych, ryb, warzyw.

**MIT czy FAKT ????????**

***W żywieniu małych dzieci należy ograniczać podawanie ryb ze względu na zawartość toksyn.***

**MIT!!!!!!**



Ryby stanowią cenne źródło kwasów omega-3, łatwo strawnego białka a także witaminy D.

Dzieci do 3 lat powinny spożywać 1-2 porcje ryb tygodniowo.

Należy unikać gatunków potencjalnie zawierających toksyny: makrela królewska, tuńczyk opastun, miecznik, płytecznik,

**MIT czy FAKT ????????**

***Cukier trzcinowy jest zdrowszy od cukru białego (z buraka cukrowego).***

**MIT!!!!!!**

Cukier trzcinowy jest źródłem cukrów prostych. W nadmiernych ilościach podobnie jak cukier z buraka cukrowego jest szkodliwy ze względu na ryzyko powstawania takich chorób jak otyłość, cukrzyca, próchnica.

Cukier w diecie dzieci należy ograniczać.



MIT czy FAKT ????????

*Dzieciom do lat 3 należy ograniczać picie soków do max pół szklanki dziennie.*

**FAKT!!!!!!**



Soki są źródłem cennych składników pokarmowych.

W ciągu dnia mogą zastąpić jedną porcję warzyw lub owoców.

Zaleca się podawanie nie więcej niż pół szklanki soku dziennie ze względu na dużą zawartość cukrów prostych a także kształtowanie u dzieci preferencji jedzenia świeżych warzyw i owoców zamiast soków.

Do zaspokajania pragnienia najlepszym napojem dla dzieci jest woda.

## *Dzieciom do lat 3 można wprowadzić dietę wegańską.*

**FAKT!!!!!!**

- ▶ Dopuszcza się, stosowanie diety wegańskiej ale tylko pod warunkiem, że dziecko będzie pod nadzorem dietetyka.
- ▶ Włączona zostanie właściwie dobrana suplementacja.
- ▶ Rodzice zostaną poinformowani, że zaniechanie stosowania zbilansowanej diety i suplementacji niesie poważne ryzyko dla zdrowia a nawet życia dziecka.

**Eksperti zaznaczają też, że zbilansowanie diety wegańskiej w najmłodszych grupach wiekowych nie jest łatwe, a ryzyko nieprzestrzegania zaleceń duże.**

MIT czy FAKT ????????

*Niemowlętom należy ograniczać podawanie ryżu.*

**FAKT!!!!!!**

Ryż jest zbożem, w którym ryzyko zanieczyszczenia arsenem nieorganicznym (potencjalne działanie kancerogenne) jest większe niż w przypadku innych produktów.

By zmniejszyć ryzyko narażenia na arsen nieorganiczny zalecane jest wybieranie innych rodzajów zbóż. W żywieniu niemowląt nie należy stosować napojów roślinnych ryżowych.

**MIT czy FAKT ????????**

***Dzieciom do 3 roku życia z alergią na białko mleka  
można podawać zamiast mleka - napoje roślinne.***

**MIT!!!!!!**

Napoje roślinne mogą być uzupełnieniem diety a nie zastępnikiem mleka. Dzieciom na diecie bezmlecznej należy podawać preparaty mlekozastępcze.

Nie poleca się napoju ryżowego w diecie dzieci do 3 lat.

MIT czy FAKT ????????

*Dzieciom z alergią na mleko krowie można podawać  
mleko kozie.*

**MIT!!!!!!**

Mleko kozie może uczulać tak samo jak mleko krowie.





***Dziękuję za uwagę***

***Joanna Jaczewska-Schuetz***