



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PORADNIK ŻYWIENIA

Dlaczego prawidłowe żywienie jest tak ważne?

Prawidłowe żywienie w wieku 1-3 lata to inwestycja w zdrowie dziecka. Zbilansowana dieta, różnorodność składników oraz jakość produktów mają ogromne znaczenie dla rozwoju fizycznego i intelektualnego.

Warto wprowadzać maluchowi nowe smaki, dbać o to, by posiłki były pełnowartościowe, a produkty pochodziły z dobrego źródła. Dzięki temu dziecko nie tylko będzie zdrowe, ale także nauczy się zdrowych nawyków żywieniowych, które zapoczątkują w przyszłości.



Co powinno znaleźć się w diecie dziecka?

1. Zbilansowana dieta = fundament zdrowia

Zbilansowana dieta to taka, która dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów w odpowiednich ilościach, dostosowanych do potrzeb dziecka. W diecie dziecka w wieku 1-3 lata powinny znaleźć się:

- **Białko** – niezbędne do wzrostu i odbudowy tkanek. Doskonałe źródła to mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe i orzechy (w odpowiedniej formie, aby były bezpieczne dla malucha).
- **Węglowodany** – dające energię do codziennych aktywności. Należy dbać o to, by pochodziły z pełnoziarnistych produktów, takich jak kasze, makarony, ryż, a także warzywa i owoce.
- **Tłuszcze** – niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego. Zdrowe tłuszcze znajdują się w oliwie z oliwek, awokado, tłustych rybach (np. łosoś), orzechach (racja pokarmowa dla dzieci w wieku 1-3 lata wynosi 5-7 g.),
- **Witaminy i minerały** – szczególnie ważne w tym okresie, ponieważ wspomagają rozwój układów organizmu, takich jak układ kostny (witamina D, wapń), odpornościowy (witamina C, cynk), czy nerwowy (witamina B12).

2. Różnorodność pokarmowa – klucz do zdrowego rozwoju

Dieta dziecka powinna być urozmaicona, aby dostarczyć maluchowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz pomóc mu przyzwyczaić się do różnych smaków i tekstur, co wspiera rozwój preferencji żywieniowych i zapobiega późniejszym problemom związanym z wybiórczością w jedzeniu.

3. Należy zadbać również o wielkości porcji posiłków, dostosowując je do potrzeb dzieci w różnym wieku. Wielkości porcji powinny uwzględniać zarówno normy żywieniowe, jak i indywidualne potrzeby maluchów, co pozwala na pełnowartościowe i zbilansowane posiłki w ciągu dnia.

 **Warzywa i owoce** – 200 g dziennie – Powinny być podstawą diety. Dzieci w wieku 1-3 lata mogą jeść większość warzyw i owoców, najlepiej sezonowe i różnorodne.

 **Produkty mleczne** – mleko (200 g), jogurt (100 g), ser (30 g) – są źródłem wapnia, który wspomaga rozwój kości i zębów. warto wybierać produkty o możliwie najmniejszej zawartości cukru i soli.

 **Mięso i ryby** – 35 g dziennie – są źródłem wysokiej jakości białka. Warto serwować dzieciom mięso drobiowe, wołowinę, wieprzowinę, a także ryby morskie, które zawierają cenne kwasy tłuszczowe omega.

 **Pieczywo mieszane** – 25 g dziennie – najlepiej podawane na śniadanie lub podwieczorek i ewentualnie w formie grzanek do zup.

 **Mąka, makarony** – do 20 g dziennie – stosowane jako podstawa śniadania lub jako podstawa dania obiadowego.

 **Kasze, ryż, płatki** – 20 g dziennie - stosowane jako podstawa śniadania lub podstawa dania obiadowego.

 **Ziemniaki** – 100 g jako dodatek do obiadu – stosowane jako podstawa drugiego dania obiadowego lub jako dodatek do zup i sałatek.

 **Dodatki do posiłków** – natka pietruszki, koperek (1-2 g), przyprawy (np. cynamon, majeranek 0,5-1 g)

4. Jakość produktów – dbajmy o to, co podajemy dzieciom

W tym wieku dzieci są szczególnie wrażliwe na jakość spożywanych produktów. Dlatego warto stawiać na produkty świeże, naturalne, bez sztucznych dodatków, konserwantów i nadmiaru cukrów. Istnieje wiele możliwości wyboru:

 **Produkty ekologiczne** – jeśli to możliwe, warto wybierać produkty organiczne, które nie zawierają pestycydów, sztucznych nawozów ani chemicznych substancji.

 **Należy unikać gotowych przekąsek** – choć łatwe w przygotowaniu, wiele gotowych produktów dla dzieci jest pełnych soli, cukru, konserwantów i tłuszczu trans. Lepiej przygotować zdrowe alternatywy w domu.

 **Woda i napoje** – najlepszym wyborem do picia dla dziecka jest woda. Należy unikać napojów słodzonych, które zawierają dużą ilość cukru i sztucznych barwników.

Dania na cały dzień, które zapewniają dziecku odpowiednią ilość energii i składników odżywczych

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami, kaszami, makaronem lub zacierką;
- Do picia: kawa zbożowa, kakao, koktajle mleczne, herbata;
- Pieczywo pszenno-żytnie oraz żytnie razowe z masłem i dodatkami: serem żółtym, pastami warzywnymi, mięsnymi, rybnymi, pasztetem, jajkami, sałatkami, twarożkiem, serem mozzarella/żółtym, wędliną, rybą, pieczonym drobiem i innymi;
- Diety: kaszka bezmleczna, bezglutenowa ryżowa z dodatkiem mleka modyfikowanego + pieczywo z masłem roślinnym i dodatkami w zależności od diety.

II śniadanie

- Świeże owoce, musy lub przeciery owocowe;
- Do picia: woda, koktajl, lemoniada własna (w okresie letnim);
- Diety: owoce podawane są w zależności od indywidualnej diety.

Zupy

- Zupy wielowarzywne lub zupy kremy, gotowane tylko na wywarach jarskich, z dodatkami ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu lub zacierki;
- Diety: zupy bez dodatku warzyw uczulających, zupy bez jogurtu czy śmietanki.

II dania obiadowe

- Mięso, jaja, ryba, warzywa strączkowe –jako produkt białkowy np. w formie pulpecików, kotlecików, gulaszu, potrawki;
- Dodatki skrobiowe–makaron, ziemniaki, ryż, kasze;
- Warzywa na ciepło –marchew, buraki, brukselka, cukinia, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa itd.;
- Warzyw surowe –surówki warzywne z jogurtem lub oliwą;
- Kompot owocowy;
- Diety: zamiennik produktu białkowego + kasza jaglana, kukurydziana lub makaron bezglutenowy + warzywa na ciepło + surówki bez dodatku jogurtu lub uczulających warzyw.

Podwieczorki

- Najczęściej złożone z produktów mlecznych: kefirów, jogurtów, maślanek, sera twarogowego lub mleka np. ryż na mleku, twarożek z owocami, koktajle na bazie maślanki, jogurt z Muesli itd.;
- Inne to: musy owocowe, ciasta, galaretki, kisiele, ciasteczka, batoniki –wszystkie produkty własnego wyrobu;
- Diety: musy owocowe, przeciery owocowe, owoce w postaci surowej, kaszki/budynie na wodzie lub mleku roślinnym, wafelki bezglutenowe, chrupki kukurydziane i inne.

Sprawdzone przepisy – zdrowe dania na każdy dzień.

Kotlety z ciecierzycy z warzywami

Składniki: 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (można użyć z puszki, ale lepiej gotować samodzielnie), 1 mała marchewka, 1/2 cukinii, 1 jajko, 2 łyżki mąki pełnoziarnistej, sól i pieprz do smaku (opcjonalnie), olej do smażenia (najlepiej rzepakowy).

Wykonanie : Ciecierzycę zblendować na gładką masę, marchewkę i cukinię zetrzeć na drobnej tarce, do ciecierzycy dodać warzywa, jajko, mąkę, sól i pieprz. Wymieszać. Uformować małe kotleciki i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron przez kilka minut, aż do zarumienienia.

Potrąwka cielęca z warzywami

Składniki:-cielęcina b / k 0,8 kg-włoszczyzna 0,5 kg-cebula cukrowa 1 szt.-czosnek 2 ząbki-olej do smażenia-zioła (papryka, kolendra, pieprz, sól)-mąka pszenna.

Wykonanie :Pokrojone w drobne paski mięso podsmażyć, dodać cebulkę, czosnek, włoszczyznę, podlać wodą i dusić pod przykryciem, do miękkości. Doprawić ziołami, zagęścić zawiesiną z mąki i wody, zagotować. Podawać z kluseczkami, kaszami lub ziemniakami.

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną

Składniki:-kasza jaglana surowa 1 szklanka-mrożonka warzywna wieloskładnikowa 1 opakowanie 750 g-cebula 1 sztuka-czosnek 2 ząbki-koperek 1 pęczek-koncentrat pomidorowy 200 g-olej do podsmażenia-sól, pieprz ziołowy lub papryka słodka, kurkuma i curry do smaku.

Wykonanie: Ugotować kaszę jaglaną. W dużym garnku dusić cebulę, następnie dodać mrożonkę warzywną i zalać wodą (około 2,5 litra) i gotować. Dodać przyprawy i czosnek wyciśnięty przez praskę. Gdy warzywa będą miękkie (ok. 15 min), dodać koncentrat pomidorowy i pokrojony koperek. Gotować przez chwilę. Mieszając zupę, dodać kaszę.

Ciasteczka owsiane z bananami

Składniki: dojrzałe banany 4 sztuki-płatki owsiane 460g-żurawina 160g-miód pszczeli 2 łyżki stołowe.

Wykonanie: Banany zmiksować na gładką masę. Dodać płatki owsiane, miód i żurawinę. Żurawinę można wcześniej namoczyć w gorącej wodzie i odcedzić na sitku. Wszystkie składniki wymieszać. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformować ciasteczka. Piec 15 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i piec 10 minut.

Nutella z awokado i bananem

Składniki:-awokado-banan-mielone orzechy -kakao.

Wykonanie: Miksujemy awokado z dojrzałym bananem, dodajemy mielone orzechy i kakao, ponownie miksujemy. Można dosłodzić miodem do smaku. Krem czekoladowy przekładamy do słoiczka i chłodzimy w lodówce przez dwie godziny. To dania dostarczają białka, błonnika, witamin (A, C) oraz minerałów (żelazo, magnez), a przy tym są bardzo smaczne i łatwe do przygotowania.

Ciasteczka owsiane z bananami

Składniki: dojrzałe banany 4 sztuki-płatki owsiane 460g-żurawina 160g-miód pszczeli 2 łyżki stołowe.

Wykonanie: Banany zmiksować na gładką masę. Dodać płatki owsiane, miód i żurawinę. Żurawinę można wcześniej namoczyć w gorącej wodzie i odcedzić na sitku. Wszystkie składniki wymieszać. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformować ciasteczka. Piec 15 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i piec 10 minut.

Propozycja dziennego, pełnowartościowego jadłospisu

Śniadanie: Kasza manna gotowana na mleku, pieczywo mieszane pszenno- żytnie z masłem, plasterkiem wędlinki z kurczaka, plasterkiem ogórka kiszzonego.

D/M- kaszki bezmleczne ryżowe i zbożowe, masło flora.

Obiad (I faza obiadu + owoce): Ziemniaki gotowane posypane siekanym koperkiem, pulpety z indyka w sosie jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, natka pietruszki) , dynia z z brokułem duszona na jarzynkę, surówka z kapusty włoskiej, marchewki, szczypiorku, cebulki, jabłka oleju. Kompot z owoców mieszanych (truskawka, wiśnia, borówka, jabłko, malina, jeżyna, porzeczka czarna).

Deser: jabłko, banan.

Zupa: Zupa brukselkowa z warzywami (marchewka, pietruszka, por, seler ,brukselka, natka), płatkami orkiszowymi, zabieleną śmietaną. Dieta- bez śmietany.

Podwieczorek: Ucierane ciasto biszkoptowe z proszkiem do pieczenia, cukrem waniliowym na mące pszennej, kakao na mleku do picia. *D/M- placki z jabłkiem na oleju i maśle flora, kakao na napoju jaglanym. Diety-b jaj- wafle ryżowe z musem jabłkowym (własny wyrób musu ze świeżych jabłek).*

Uwagi do jadłospisów:

1. Mleko roślinne na diety to-jaglane, sojowe , orkiszowe, owsiane.
2. Woda jest podawana każdorazowo na żądanie dziecka .
3. Oznaczenia w jadłospisie : b/m-bez mleczna . b/j-bez jajeczna , b/l –bez laktozy.