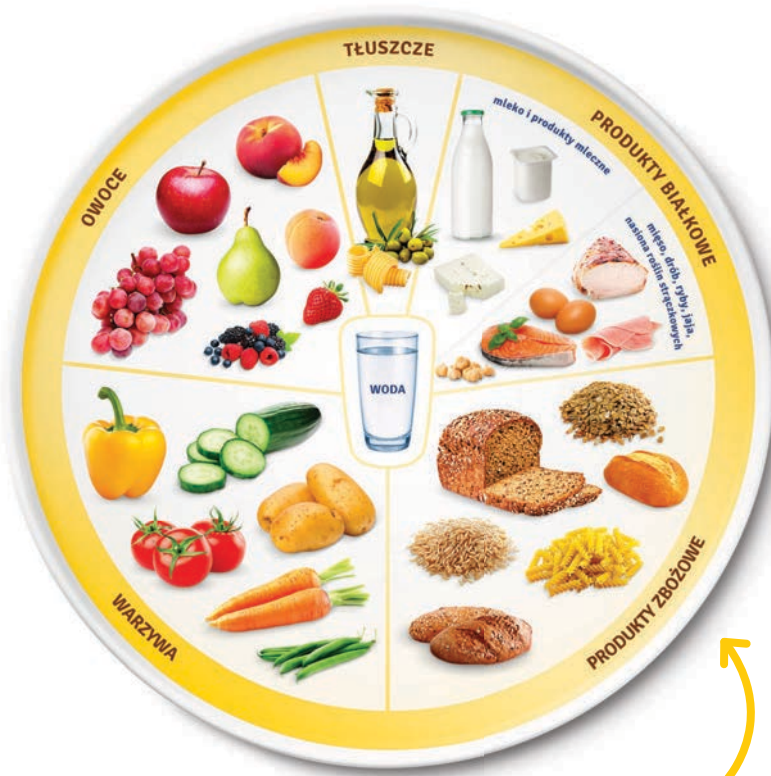


# „Jak wygląda porcja?”

Poznaj lepiej modelowy talerzyk żywienia dziecka w wieku od 1 do 3 lat

**Prawidłowo zbilansowana dieta maluchów jest jednym z elementów umożliwiających ich optymalny wzrost, rozwój i zdrowie.**

Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana, gdy w jego menu będą znajdować się różnorodne produkty z każdej grupy produktowej, takie jak **mleko i produkty mleczne, produkty zbożowe, mięso, ryby, owoce i warzywa**.



Przy planowaniu diety pomocny może być **modelowy talerzyk żywnościowy**, który przedstawia udział poszczególnych grup produktów w jadłospisie.

# Warzywa

5 porcji  
dziennie



Niedostateczne spożycie warzyw jest jednym z najczęstszych błędów żywieniowych w diecie małych dzieci. Warzywa są **ważnym źródłem witamin** (np. wit. C, witamin z grupy B) i **składników mineralnych** (potasu, magnezu, wapnia, miedzi, cynku, żelaza), a także **błonnika pokarmowego**.

## Jak wygląda przykładowa wielkość porcji warzyw?\*



1 mała szklanka gotowanej cukinii



1 mały pomidor



1 mały ziemniak



5 strączków fasolki szparagowej



2 łyżki tartej marchewki



2 łyżki gotowanej dynii



2 łyżki gotowanych buraczków



2 łyżki kukurydzy

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

# Owoce

4 porcje  
dziennie



Owoce są **źródłem** między innymi **witamin, składników mineralnych, węglowodanów i błonnika pokarmowego**, który reguluje pracę przewodu pokarmowego małego dziecka. Najkorzystniejsze jest spożywanie owoców świeżych, a nie w postaci soków czy słodzonych przetworów.

## Jak wygląda przykładowa wielkość porcji owoców?\*



1 małe jabłko



1/2 banana



1 mała gruszka



pół szklanki jagód lub borówek



pół szklanki malin



3 małe morele



1 mała mandarynka



1 mała brzoskwinia

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

# Produkty białkowe - mleko i produkty mleczne

3 porcje  
dziennie

Mleko (w tym mleko modyfikowane typu junior) i produkty mleczne – jogurt, kefir, sery twarogowe, sery podpuszczkowe zawierają **białko i wapń** (niezbędny do budowy kości, zębów) oraz **niektóre witaminy z grupy B**. Jogurty i napoje fermentowane **korzystnie wpływają też na mikrobiotę jelit**.

## Jak wygląda przykładowa porcja mleka i produktów mlecznych?\*



1 szklanka mleka  
krowiego



1 szklanka mleka  
modyfikowanego  
typu junior



1 plasterka sera  
podpuszczkowego  
(żółtego)



1/2 szklanki jogurtu



2 łyżki sera twarogowego



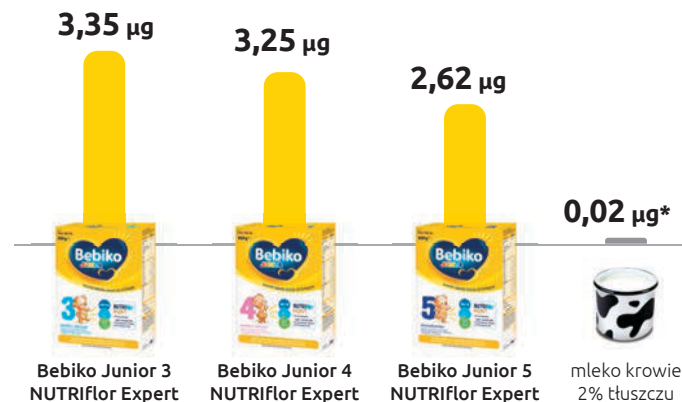
2 plasterki  
białego sera

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

## Porównanie zawartości wybranych składników odżywczych w formułach Bebiko JUNIOR i w mleku krowim

### WITAMINA D

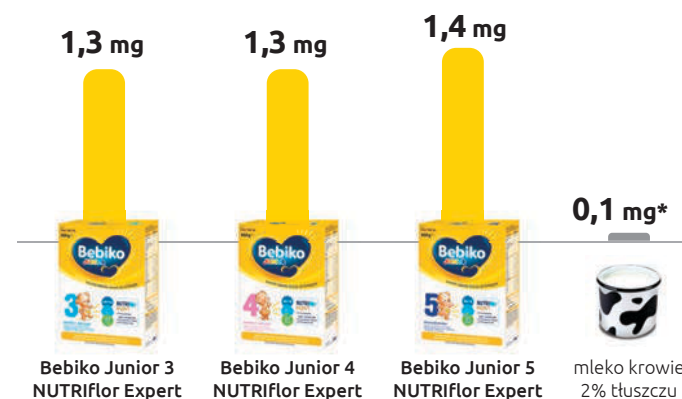
w 100 ml



Zalecane dzienne spożycie dla dzieci po 1. roku życia: **15 µg\*\***

### ŻELAZO

w 100 ml



Zalecane dzienne spożycie dla dzieci w wieku 1-3 lata: **7 mg\*\***

\* Kunachowicz H. i wsp. Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL 2020.

\*\* Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i wsp. NIZP-PZH, 2020.

## Produkty białkowe – mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

1-2 porcje  
dziennie

Mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe to także ważne **źródło białka, witaminy B12 i żelaza**. W żywieniu dzieci poleca się świeże, chude mięso wysokiej jakości. Ryby dostarczają **nienasyconych kwasów tłuszczowych** i zaleca się je podawać 1-2 razy w tygodniu. Jaja są źródłem pełnowartościowego **białka i witamin** i należy podawać je po obróbce termicznej. Nasiona roślin strączkowych to wartościowe źródło białka, żelaza, witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak wapń, magnez i cynk.

### Jak wygląda przykładowa porcja produktów białkowych?\*



1/2 małej piersi z kurczaka



1 gruby plaster pieczonej morskiej ryby np. łososia lub dorsza



1/2 gotowanego na twardo jajka



1 plasterki dobrej jakości pieczonego schabu



2-3 łyżki upieczonego mięsa drobiowego np. z udka



2 łyżki ugotowanych nasion roślin strączkowych np. ciecierzycy

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

## Produkty tłuszczowe

1-2 porcje  
dziennie

Tłuszcze odgrywają ważną rolę w diecie dzieci – zwłaszcza kwasy tłuszczowe nienasycone, w tym wielonienasycone. Są **źródłem energii**, która jest niezbędna w okresie intensywnego wzrastania. Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np. DHA są niezbędne do rozwoju mózgu i narządu wzroku. Tłuszcze są także **źródłem witamin A, D, E**.

### Jak wygląda przykładowa porcja produktów tłuszczowych?\*



1 łyżeczka oliwy z oliwek



1 łyżeczka masła



1 łyżeczka oleju rzepakowego

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

# Produkty zbożowe

5 porcji  
dziennie



Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego, wit. z grupy B, składników mineralnych – wapnia, magnezu, chromu. Menu Juniora powinno dostarczać ok. 10 g błonnika pokarmowego dziennie. W diecie małych dzieci powinny znaleźć się także urozmaicone produkty zbożowe, w tym te pełnoziarniste. Przykładem może być pieczywo pełnoziarniste, pieczywo jasne, grube i drobne kasze, płatki zbożowe.

## Jak wygląda przykładowa porcja produktów zbożowych?\*



1/2 bułki grahamki



1 kromka chleba pełnoziarnistego lub pszennego



1/2 szklanki płatków zbożowych



2-3 łyżki gotowanej kaszy np. gryczanej, jęczmiennej



2-3 łyżki makaronu



1 placek lub naleśnik

\* Proponowane wielkości porcji znajdują się w opisach pod zdjęciami.

## Śniadanie dla Juniora – porównanie zawartości wybranych składników odżywczych



**Kaszka BoboVita PORCJA ZBÓŻ mleczna 7 zbóż zbożowo-jaglana owocowa**

(wartość dla porcji: 50 g + 150 ml wody)<sup>1</sup>



**Płatki kukurydziane na mleku**

(wartość dla porcji: 20 g płatków kukurydzianych + 180 ml mleka krowiego 3,2% tłuszczu)<sup>2</sup>



**Płatki owsiane na mleku z malinami**

(wartość dla porcji: 40 g płatków owsianych + 15 g malin + 180 ml mleka krowiego 3,2% tłuszczu)<sup>2</sup>

<b>Witamina A</b>	210 µg	64,8 µg	65,25 µg
<b>Witamina D</b>	3,7 µg	0,05 µg	0,05 µg
<b>Witamina C</b>	25 mg	1,80 mg	6,51 mg
<b>Tiamina</b>	0,58 mg	0,06 mg	0,24 mg
<b>Witamina B6</b>	0,32 mg	0,10 mg	0,16 mg
<b>Wapń</b>	253 mg	214 mg	239 mg
<b>Żelazo</b>	4,1 mg	0,34 mg	1,86 mg
<b>Jod</b>	44 µg	5,04 µg	7,67 µg
<b>Błonnik</b>	2,9 g	1,32 g	3,77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b>	1,4 g	3,57 g	3,96 g
<b>Sól</b>	0,15 g*	0,78 g	0,21 g

\* Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu.

1. Wartości wg tabeli na opakowaniu produktu, dla porcji 50 g + 150 ml wody.

2. Wartości na podstawie programu DietetykPro.

## Modelowa całodzienna racja pokarmowa dla dzieci w wieku od 1 do 3 lat wyrażona w produktach

Weker H. i wsp. Stanowisko Komisji Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat, Standardy Medyczne/Pediatrics 2022; 19: 3-17.

Lp.	Grupa produktów	Jednostka	Zespół Ekspertów PAN 2022 (na 1000 kcal)*
I. Produkty skrobiowe	1. <b>Produkty zbożowe</b>	g	<b>75</b>
	pieczywo (mieszane/pelnoziarniste)	g	40 (20/20)
	mąka, makarony	g	20
	kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	15
1A. <b>Ziemniaki</b>	g	<b>80</b>	
II. Warzywa i owoce	2. <b>Warzywa i owoce</b>	g	<b>400</b>
	warzywa	g	200
	owoce	g	200
III. Produkty białkowe	3. <b>Mleko i produkty mleczne (w przeliczeniu na mleko):</b>	g	<b>550</b>
	mleko i mleczne napoje fermentowane	g	400
	sery twarogowe	g	15
	sery podpuszczkowe	g	5
	4. <b>Mięso, drób, strączkowe, ryby, jaja:</b>	g	<b>70</b>
	mięso, drób	g	30
	nasiona roślin strączkowych (np. fasola, soczewica)	g	5
	ryby	g	10
jaja	g (szt.)	25 g (½ szt.)	
IV. Tłuszcze i inne	5. <b>Tłuszcze:</b>	g	<b>15</b>
	zwierzęce: masło i śmietana	g	5
	roślinne: oleje, orzechy	g	10
	6. <b>Cukier i słodzycze</b>	g	<b>Nie więcej niż 10**</b>

\* Opracowane przez: zespół ekspertów PAN 2022 (członkowie Komisji Żywienia Dzieci i Młodzieży Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w składzie: Halina Weker, Mariola Friedrich, Katarzyna Zabłocka-Stowińska, Joanna Sadowska, Jadwiga Hamułka, Anna Długosz, Jadwiga Charzewska, Jarosław Walkowiak, Piotr Socha) na podstawie wyników badań PITNUTS 2016, norm żywienia oraz standardu medycznego.

\*\* Im mniej, tym korzystniej.

## Według obowiązujących aktualnie norm żywienia\* ustalono, że:

- Zapotrzebowanie na **energię** należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka. U dzieci w wieku 13–36 miesięcy dobowe zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na jeden kilogram masy ciała wynosi ok. 83 kcal.
- Minimalna ilość **białka** nie powinna być niższa niż 1g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennym zalecanej puli energetycznej (1000 kcal). Norma dzienna to 14 g.
- **Tłuszcze** powinny dostarczać 35–40% całkowitej energii tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka, jego wzrost i rozwój. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne), a zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby). Normy żywienia dla najważniejszych długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (DWKT) ustalono na poziomie: dla kwasu dokozaheksaenowego DHA – 100 mg/dobę (dla dzieci wieku od 7. do 24. miesiąca życia), a dla kwasów eikozapentaenowego EPA i DHA łącznie – 250 mg/dobę (dla dzieci w wieku 2 lat i powyżej).

\* Jarosz M., Rychlik, E., Stoś, K., & Charzewska, J. (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny.





- Udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 45–65%. Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli węglowodany stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii ogółem. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału. Takie produkty dostarczają odpowiednią ilość błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego. Zapotrzebowanie na błonnik pokarmowy dla dzieci w wieku 1–3 lat wynosi 10 g/dobę.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 1-3 lat na **wapń** wynosi 700 mg, na **żelazo** – 7 mg, a na **jod** – 90 µg. Te składniki są najczęściej niedoborowe w diecie małych dzieci.
- Najbardziej odpowiednim napojem/płynem dla dzieci jest dobrej jakości **woda**. Dzieciom nie należy podawać do picia słodzonych i gazowanych napojów, a soki owocowe nie powinny być podawane w ilości większej niż 120 ml/dzień; soki nie mogą zastępować spożycia owoców i warzyw.

Opracowano na podstawie:

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., & Charzewska, J. (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny.
2. Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat, Halina Weker, Mariola Friedrich, Katarzyna Zabłocka-Stowińska, Joanna Sadowska, Jadwiga Hamułka, Anna Długosz, Jadwiga Charzewska, Jarosław Wałkowiak, Piotr Socha, STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA 2022, T. 19.
3. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne wprowadzenie norm i zaleceń żywieniowych. Instytut Matki i Dziecka, 2020.