

## Różnorodność w diecie najmłodszych

data aktualizacji: 2019.03.27 autor: Redakcja



(Pixabay)

Do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka, jego dieta powinna być pełnowartościowa, zbilansowana. Pamiętajmy, by była jak najbardziej urozmaicona. W jadłospisie malucha nie może zabraknąć produktów zbożowych, warzyw, owoców, nabiału, ryb i jaj oraz dobrej jakości tłuszczu. Dzięki różnorodności w diecie można łatwiej zapewnić maluszkowi wszystkie niezbędne do jego prawidłowego rozwoju makroskładniki.

Pamiętajmy, że największym źródłem witamin są warzywa i owoce. Witamina D oraz wapń (odpowiedzialne za prawidłowy rozwój kości), witaminy A i C (za funkcjonowanie układu odpornościowego), jod oraz żelazo (wspomagają funkcje poznawcze). Korzystajmy z owoców i warzyw sezonowych, podajmy naszemu maluchowi te, które o danej porze roku występują naturalnie. Są nie tylko bardziej dostępne, ale również najbardziej wartościowe. Starajmy się podawać dziecku jak najmniej przetworzone jedzenie.

Podawanie dziecku różnorodnych produktów na etapie rozszerzania diety ma korzystny wpływ na kształtowanie jego prawidłowych nawyków żywieniowych. Dobór właściwych produktów i zapoznanie dziecka z nowymi smakami ma ogromny wpływ na jego preferencje żywieniowe. Różnorodna i zbilansowana dieta, już od najmłodszych lat życia, zmniejsza ryzyko występowania

wielu chorób cywilizacyjnych w życiu dorosłym (np. otyłości czy cukrzycy).

Przykładowe menu dla malucha w wieku 13-36 miesięcy.

**Śniadanie:** szklanka mleka, pół szklanki płatków zbożowych, jabłko.

**Drugie śniadanie:** pół szklanki kefiru, pół banana.

**Obiad:** plaster pieczonego schabu, 2-3 łyżki kaszy gryczanej, 4-5 łyżek marchewki z groszkiem.

**Podwieczorek:** pół szklanki soku warzywnego, owoc kiwi. Kolacja: 1 naleśnik, 3 łyżki twarogu, pół szklanki malin.



**Agata Wesołowska-Tataj, dietetyk**

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/31470-roznorodnosc-w-diecie-najmlodszych>