10 złotych zasad w żywieniu dziecka po 1 roku życia

Wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania, bez względu na to, czy są korzystne, czy niekorzystne! Jak zatem najlepiej wykorzystać ten krytyczny czas rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych?

1. Systematycznie wprowadzaj nowe produkty / potrawy / posiłki

Okres rozszerzania diety w pierwszym roku życia rozpoczął przygodę z nowościami i należy kontynuować podawanie kolejnych, zdrowych produktów. Mleko matki jest nadal bardzo wartościowe, ale samo w sobie nie dostarcza już wszystkich składników odżywczych potrzebnych do rozwoju- niezbędna jest żywność najwyższej jakości! Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana gdy zostaną wykorzystane różnorodne produkty spożywcze – mleko (w tym modyfikowane) i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso (zwłaszcza drób), ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone. Małe urozmaicenie diety jest częstym błędem w żywieniu polskich dzieci. Według ekspertów może być wynikiem zarówno dziecięcego lęku przed nowościami/nieznanymi pokarmami (tzw. neofobii), problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, ale także tolerancji i cierpliwości rodziców do stopniowego przyzwyczajania dziecka do zróżnicowanego asortymentu produktów. Warto zatem włożyć maksimum wysiłku w nauczenie juniora właściwego żywienia, gdyż z pewnością zaprocentuje to na przyszłość.

2. Podawaj posiłki odpowiednie do wieku dziecka

Dieta dziecka powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka. Styl życia i właściwe żywienie mają ogromny wpływ na długość i jakość życia, wiemy również, że najważniejszym czasem dla programowania naszego zdrowia i życia jest okres płodowy i pierwsze trzy lata! Sposób żywienia dziecka powinien być urozmaicony – pod względem doboru produktów spożywczych i z unikaniem – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty). Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna uwzględniać produkty z różnych grup żywności, w odpowiednich proporcjach. Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy talerz żywieniowy który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.

3. Szanuj apetyt

Warto pamiętać, że dziecko w wieku 1 – 3 lat ma małą pojemność żołądka. Ze względu na to ważne jest dostosowanie wielkości porcji do wieku i indywidualnego zapotrzebowania dziecka. Nie przekarmiaj dziecka, jeśli dziecko rozwija się prawidłowo – posiada naturalną regulację apetytu. Nie należy jej zaburzać. Niektóre dzieci chętniej jedzą mniejsze posiłki, ale częściej. Niewłaściwe jest jednak karmienie dzieci z częstotliwością kilkunastu razy w ciągu doby, w takiej sytuacji warto zwrócić szczególną uwagę na inne aspekty sposobu żywienia (m.in. przekąski, napoje, słodycze).

4. Nie poddawaj się

Warto pamiętać, że odczucia dziecka związane z rozpoznaniem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonują się automatycznie! Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi już dobrze porozumiewać się otoczeniem, zdaje sobie także sprawę, że płacz i krzyk jest skutecznym sposobem na osiąganie swojego celu, jakim jest np. uzyskanie od rodzica ulubionej przekąski, deseru, słodkiego napoju. Zdarza się też często że odrzuca proponowaną potrawę z uwagi na „inne" niż dotychczas doznania smakowe - złości się i wypluwa jedzenie. Część rodziców w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. Tymczasem najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe oswajanie dziecka z nowym smakiem oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki. Pozytywny efekt widoczny jest po kilkunastu próbach - dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją.

5. Zadbaj o właściwą konsystencję potraw

Eksperci są zgodni- wśród Polskich rodziców panuje tendencja do podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, czyli nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie. Tymczasem w okresie poniemowlęcym kończy się proces wyrzynania wszystkich zębów mlecznych, co pozwala małemu dziecku nabywać i doskonalić umiejętności w zakresie gryzienia i żucia pokarmów stałych. Wprowadzanie nowych konsystencji umożliwia przede wszystkim ćwiczenie żucia, gryzienia oraz kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia przez dziecko. Dla prawidłowego rozwoju warto unikać podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, nadmiernego ich rozdrabniania, przecierania, miksowania.

6. Utrzymuj regularność i przerwy pomiędzy posiłkami, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków rodzinnych

W żywieniu dziecka bardzo ważna jest regularność spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na częstość spożywania posiłków i ich organizację, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą oraz nawyki i zachowania żywieniowe. Właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia zapewnia równomierną podaż energii, a także częściowo zapobiega błędom żywieniowym. W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać 4-5 posiłków: 3 podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 uzupełniające (drugie śniadanie i/lub podwieczorek). Przerwy pomiędzy posiłkami są niezbędne i powinny wynosić ok 3-4 godzin. Niewłaściwa organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia czyli zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4-5), częste pojadanie to najczęstsze błędy w żywieniu małych dzieci. Po pierwszym roku życia niewskazane jest też utrzymywanie karmień nocnych oraz karmienie butelką ze smoczkiem ponieważ może to skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu.

7. Nie podawaj dziecku przekąsek i słodkich napojów, zwłaszcza pomiędzy posiłkami

Zbyt duża ilość cukru, którego źródłem może być dosładzanie potraw i napojów w domu oraz podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodycze oraz inne dosładzane sacharozą produkty ma poważne konsekwencje. Przede wszystkim przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów i zaparć, a długofalowo może skutkować nadmiarem masy ciała. Sprzyja także zaburzeniom łaknienia, a niechęć małego dziecka do spożywania pełnowartościowych posiłków może grozić niedoborami! Kluczowe w prawidłowym żywieniu dzieci jest też unikanie soli. W zamian potrawy dla dzieci można uatrakcyjniać dodatkiem świeżych listków warzyw i ziół.

8. Ogranicz czas karmienia do 30-35 minut

Małe dziecko potrafi bawić się, chętnie inicjuje zabawę i szuka partnera do różnych aktywności. Dotyczy to także czasu jedzenia, co może niepotrzebnie wydłużać czas karmienia i negatywnie wpłynąć na organizację posiłków. Rolą rodzica jest ustalenie czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia. Staraj się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiaj go nadmiernie.

9. Zachęcaj do samodzielnego jedzenia

Dziecko po 1. roku życia wykazuje potrzebę samodzielnej aktywności np. przy jedzeniu. Warto zachęcać do samodzielnego jedzenia i akceptować zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się. Z chwilą, gdy dzieci osiągną już odpowiedni poziom rozwoju, rodzice powinni włączać je we wspólne przygotowywanie posiłków i robienie zakupów spożywczych. Te aktywności to dobra okazja do stopniowego wprowadzania koncepcji „wiem co jem".

10. Akceptuj zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp.

Dziecko po 1. roku życia ma dużą potrzebę poznawczą dlatego często manipuluje różnymi przedmiotami, sprawdza różne ich właściwości. Charakterystyczna dla tego etapu rozwojowego ciekawość dziecka odnosi się także do sytuacji związanych z jedzeniem. Dziecko nie tylko przygląda się podawanym mu przez rodziców różnym daniom, ale także dotyka ich i smakuje. Warto na to pozwolić! Dziecko stopniowo przyzwyczaja się do nowości, stopniowe i konsekwentne oswajanie, przez wiele cierpliwych prób a także przez samodzielne poznawanie, przyniesie pozytywny efekt. Warto dopilnować kształtowania właściwych nawyków żywieniowych, bo wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania, bez względu na to, czy są korzystne, czy niekorzystne.

W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dziecka istotna jest nie tylko cierpliwość i konsekwencja rodziców, ale także ustalenie przez nich czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia. Jest to niezbędne przy realizowaniu zaleceń żywieniowych! Pamiętaj: Ty decydujesz o tym, CO dziecko je dziecko decyduje o tym, ILE zje.

Opracowano na podstawie poradnika żywienia dziecka w wieku od 1-3 roku życia, Instytutu Matki i Dziecka