

Odpowiednie odżywianie dzieci

w pierwszym i drugim roku życia



” Odpowiedni pokarm dla dzieci w wieku od jednego roku do dwóch lat”

(ale nie napoje ryżowe, patrz strona 13)

Niektóre substancje mogą dostawać się do produktów spożywczych niezamierzenie, np. zanieczyszczenia środowiskowe. Dobrym sposobem na ograniczenia ryzyka przyswajania zbyt dużej ilości substancji szkodliwych jest różnicowanie naszej diety, tzn. jedzenie produktów różnego rodzaju. Dotyczy to i dzieci, i osób dorosłych.

Napoje ryżowe oraz kaszki i kleiki ryżowe

Napoje warzywne produkowane na bazie ryżu mogą zawierać arsenik. W organizmach dzieci, które regularnie piją napoje ryżowe, np. zamiast mleka, mogą w dłuższej perspektywie nagromadzić się takie ilości szkodliwych substancji, które stanowią zagrożenie dla zdrowia. Młodsze dzieci są bardziej wrażliwe niż dzieci starsze, dlatego też nie należy podawać napojów ryżowych dzieciom w wieku poniżej 6 lat. Zamiast tego można podawać dzieciom inne wzbogacone napoje warzywne.

Także kaszki i kleiki na bazie ryżu mogą zawierać arsenik. Nie trzeba całkowicie zrezygnować z podawania dziecku kaszek i kleików na bazie ryżu, ale należy zróżnicować dietę dziecka i wzbogacić ją o inne rodzaje i inne marki produktów. Na przykład dla dzieci nietolerujących glutenu dostępne są kaszki i kleiki kukurydziane, które można podawać zamiennie.

Kiedy Twoje dziecko skończy rok będzie mogło jeść większość tych samych posiłków, co reszta rodziny. Właśnie w tym okresie dziecko nabiera zwyczajów kulinarnych, którymi będzie się kierować przez dużą część swojego życia. Poniższe wskazówki pomogą zakorzenić w dziecku dobre nawyki dotyczące odżywiania. Wskazówki te opierają się na różnorodnych badaniach, praktyce i doświadczeniu i zostały napisane w taki sposób, aby były przydatne dla jak największej liczby osób. Nie wszystkie rady będą jednak dobre dla wszystkich, należy je więc dopasować do indywidualnej sytuacji własnej rodziny.

Dobre żywienie małych dzieci

Aby móc się rozwijać i rosnąć dzieci potrzebują odpowiednich składników odżywczych. Ponieważ małe dziecko nie potrafi zjeść równie dużych porcji, co osoba dorosła, należy mu podawać pokarmy bogate w witaminy i minerały. Jednocześnie należy pamiętać o tym, że nie tyle jest ważna ilość pokarmu, którą dziecko zje podczas jednego posiłku czy dnia, ile całkowita ilość postrzegana z dłuższej perspektywy czasowej. Naszym celem nie powinno być zatem udoskonalanie poszczególnych posiłków, ale zapewnienie dziecku dobrej jakości odżywczej spożywanych pokarmów.

Pożywienie, które nadaje się dla małego dziecka, nadaje się równie dobrze dla całej rodziny. O tym, co dziecko powinno jeść decydują rodzice, ponieważ maluch nie może przecież wiedzieć, co jest dla niego dobre. Jedną z dobrych zasad jest, gdy rodzice decydują o tym, co się będzie jadło, a dziecko o tym, ile chce zjeść.

Co dziecko powinno jeść?

Dieta dziecka, tak samo, jak dieta dorosłych, powinna być zróżnicowana, tzn. powinna składać się z różnorodnych pokarmów. W ten sposób można zapewnić spożywanie odpowiednich składników odżywczych – białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i minerałów.

Podawanie dziecku różnego rodzaju pokarmów pomaga mu przyzwyczać się do wielu odmiennych smaków. Wiele dzieci patrzy sceptycznie na nowe potrawy i musi próbować ich wielokrotnie, zanim się przyzwyczai do nowego smaku. Przyzwyczajenie dziecka do pokarmu o nowym smaku będzie łatwiejsze, jeśli podasz go razem z ulubionym posiłkiem dziecka.

Mimo, że zaleca się zróżnicowaną dietę, nic się przecież nie stanie, jeśli będziemy podawać dziecku te same pokarmy przez cały tydzień. Dziecko nie stanie się z tego powodu niedożywione. Dla rekompensaty można urozmaicać dodatki i przekąski. Jeżeli jednak dziecko przez dłuższy czas będzie jadło te same potrawy, istnieje ryzyko, że jego dieta stanie się zbyt monotonna. W takim przypadku dobrze jest skonsultować się z pielęgniarką w przychodni dziecięcej (BVC).

Organizm funkcjonuje najlepiej, jeśli posiłki spożywa się regularnie – śniadanie, obiad i kolacja oraz 2-3 małe posiłki między nimi. W ten sposób dziecko uczy się także rozpoznawać różnicę pomiędzy uczuciem głodu i sytości. Unikaj podawania dziecku ciągłych przekąsek, bo nie będzie miało siły jeść głównych posiłków. Nieustanne żucie w buzi jakiegось pokarmu źle wpływa na zęby.

Śniadanie i podwieczorek

Przykładem dobrego, pożywne go śniadania mogą być następujące potrawy:

- jogurt albo kwaśne mleko z muesli albo innymi płatkami bez cukru;
- kaszka z mlekiem;
- kanapka i kubek mleka;
- kleik;
- na dodatek owoce lub warzywa.

W niektórych kręgach kulturowych istnieje zwyczaj zjadania na śniadanie resztek obiadu z poprzedniego dnia, w czym nie ma nic złego.

Ponieważ małe dziecko nie potrafi zjeść dużych porcji głównych posiłków, ważne jest, aby uzupełniało zapasy energii jedząc małe porcje między nimi. Pożywna przekąska może składać się z tych samych potraw, co śniadanie.

Jeśli matka nadal karmi piersią, to jej mleko może również być dla dziecka świetną przekąską zawierającą wiele składników odżywczych, m.in. tłuszcze typu omega-3.

Słodkie bułeczki, ciastka, lody i inne słodkie nie dostarczają żadnych składników odżywczych, zawierają natomiast dużo cukru. Dlatego najlepiej zachować je na specjalne okazje.

Produkty pełnoziarniste i bogate w błonnik

Produkty pełnoziarniste i bogate w błonnik nadają się do spożycia nawet przez małe dzieci, ale zbyt duże ilości mogą u niektórych z nich powodować biegunkę. Są też dzieci, u których produkty te przyczyniają się do spowolnienia przemiany materii. Ilość odpowiednią dla Twojego dziecka możesz ustalić tylko na bazie doświadczenia, ponieważ jest ona dla każdego inna. Dobrym sposobem na dostarczenie dziecku zbalansowanej ilości błonnika jest zróżnicowana dieta, w której skład wchodzi produkty o średniej zawartości błonnika.



Trzy przykłady pożywne go śniadania



Obiad i kolacja

Podając ciepłe danie zarówno na obiad, jak i na kolację, łatwiej jest zaspokoić żywieniowe potrzeby małego dziecka. Praktyczna zasada, która pomaga sprostać temu zadaniu to codzienne serwowanie jakiegoś produktu z każdej z następujących grup:

- *ziemniaki, makaron, ryż, bulgur, kuskus i pieczywo*: dobre źródła węglowodanów i błonnika, a także ważnych witamin i minerałów, takich jak żelazo i kwas foliowy;
- *mięso, ryby, drób, jaja, fasola, soczewica i tofu*: ważne źródła białka, witamin i minerałów. Mięso, fasola i tofu to także dobre źródła żelaza;
- *warzywa i owoce*: zawierają dużo witamin i innych substancji ochronnych, a także błonnika;
- *mleko, kwaśne mleko, jogurt i napoje roślinne, takie jak wzbogacone napoje na bazie owsa i soi*: ważne źródła wapnia i wielu innych witamin i minerałów;
- *do gotowania posiłków olej i margaryna w płynie*: ważne źródła zdrowych tłuszczów. Do chudych potraw należy do porcji dziecka dodać trochę więcej tłuszczu.

Przyzwyczajaj swoje dziecko do picia przy posiłkach wody lub mleka. Zarówno do picia, jak i do gotowania używaj zimnej wody z kranu po uprzednim wypuszczeniu stojącej w nim letniej wody. Ciepła woda może zawierać m.in. pierwiastki miedzi pochodzące z rur wodociągowych.

Gospodarstwom domowym czerpiącym wodę z własnego źródła Socialstyrelsen (Główny Zarząd Zdrowia i Opieki Społecznej) zaleca przeprowadzanie co trzy lata kontroli jakości wody. W tym celu należy się skontaktować z komunalnym oddziałem ds. środowiska we własnym miejscu zamieszkania. Jeżeli woda nie nadaje się do użytku ze względu na obecność bakterii, w szczególności bakterii *Escherichia coli* (E.coli), nie należy jej podawać dziecku bez uprzedniego przegotowania. W przypadku innych substancji należy postępować zgodnie ze wskazówkami załączonymi do wyniku analizy wody.

Więcej informacji o wodzie pitnej i własnym źródle na stronie www.livsmedelsverket.se.

Domowej roboty czy gotowe?

Niektóre osoby bardzo lubią gotować, podczas gdy inne zupełnie nie są do tego przyzwyczajone. Przygotowanie dobrych posiłków dla małego dziecka wcale nie musi być trudne. W sieci i książkach kucharskich można znaleźć wiele łatwych przepisów. Sklepy spożywcze oferują również dużą ilość półproduktów i gotowych dań, które doskonale nadają się nawet dla małych dzieci.

Wiele osób nie jest przekonanych do gotowych, fabrycznych dań, ponieważ mogą one zawierać więcej dodatków niż dania domowej roboty. Dobrze jest zatem wiedzieć, że wszystkie dodatkowe składniki stosowane do produkcji artykułów spożywczych są bezpieczne zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, ponieważ zostały naukowo przebadane i zaaprobowane do użytku. Należy natomiast zwracać uwagę na ilość soli i cukru w kupowanych produktach. Wybieraj artykuły spożywcze oznakowane „dziurką od klucza” – zawierają one bowiem mniej soli i cukru.

Ryby i skorupiaki

Ryby i skorupiaki są ważnym źródłem witaminy D, jodu i selenu. Tłuste ryby, takie, jak łosoś, śledź i makrela zawierają też zdrowe tłuszcze typu omega-3, w szczególności DHA, który jest niezbędny dla rozwoju mózgu i wzroku dziecka. Dlatego ryby powinny często pojawiać się w menu dziecka, najlepiej 2-3 razy w tygodniu. Staraj się urozmaicać dietę różnymi rodzajami ryb, co będzie nie tylko pożytkiem dla zdrowia, ale i dla środowiska. Niektóre rodzaje ryb mogą zawierać pochodzące ze środowiska, szkodliwe dla zdrowia toksyny, dowiedz się więcej na stronie 12.

Wiele osób ma trudności z przyrządzaniem ryb, a to wcale nie musi być trudne – wystarczy przecież gotować je przez kilka minut w mikrofalówce. Mamy dzisiaj tyle dobrych półproduktów i gotowych dań, z których można skorzystać. Makrela z puszki na kanapki to inny, łatwy sposób podawania ryby.

Jeżeli dzieci nie jedzą ryb, powinno się stosować do gotowania olej rzepakowy albo margaryny na bazie oleju rzepakowego. Produkty te zawierają tłuszcze typu omega-3, których część organizm przekształca w potrzebne mu DHA. Źródłem tłuszczów typu omega-3 są też orzechy włoskie i olej z nasion lnu.

Żelazo jest ważnym składnikiem odżywczym, a dieta małego dziecka zawiera go bardzo mało. Podawanie wzbogaconej w żelazo kaszki lub kleiku jest więc wskazane nawet w drugim roku życia dziecka. Bogate w żelazo pokarmy to mięso, kaszanka, chrupki chleba typu „palttunnbröd” i inne produkty powstałe na bazie krwi, a z warzyw fasola, ciecierzycy, soczewica, niektóre orzechy i nasiona oraz wegetariańskie tofu.



Częste spożywanie ryb jest zdrowe dla dzieci. Najlepiej 2-3 razy w tygodniu.

Warzywa i owoce

Mimo, że duża część dzieci uwielbia jeść warzywa i owoce, to jednak wiele z nich je ich zbyt mało. Dlatego właśnie dzieciom powinno się podawać warzywa zarówno na obiad jak i na kolację, a owoce codziennie. Podawaj owoce i warzywa o rozmaitych kolorach i kształtach, aby wzbudzić u dziecka zainteresowanie i radość z posiłku.

Wiele warzyw dostępnych jest w formie mrożonek. Mrożone warzywa zawierają tyle samo składników odżywczych, co świeże i można je szybko przygotować do spożycia. Przynależenie ich w mikrofalówce zachowuje więcej składników odżywczych niż gotowanie w garnku. Wskazówki znajdziesz na opakowaniu.

Fasola i soczewica zawierają składniki, które mogą powodować kolkę żołądka, a które można zneutralizować poprzez gotowanie. Przeczytaj instrukcje na opakowaniu. Świeżą fasolę też trzeba gotować, ale w sklepach dostępne są także gotowe już do spożycia fasola i soczewica w puszkach lub kartonowych opakowaniach.

Kilka innych przykładów na szybkie przekąski:

Pokrój ogórek, marchewki, brokuły lub kalafiora w podłużne kawałki i podaj dziecku w czasie, gdy gotujesz obiad. To szybka metoda na zaspokojenie głodnego i marudzącego dziecka.

- Do sosu z mielonego mięsa i innych potraw dodawaj warzywa takie jak np. starte na tarce marchewki, białą kapustę, puszkę siekanych pomidorów, kukurydzą lub fasolę.
- Małe dzieci uwielbiają często tzw. „łódeczki” z jabłek i gruszek lub plasterki bananów. Owoce podane w takiej formie są dla malucha łatwiejsze do zjedzenia.



Więcej dowiesz się w rozdziale o wegetariańskich posiłkach dla dzieci.

Mleko i przetwory mleczne

Mleko i jego przetwory są ważnymi źródłami m.in. wapnia. Wapń jest niezbędny do prawidłowego rozwoju układu szkieletowego i zębów dziecka. Pół litra mleka, jogurtu lub kwaśnego mleka dziennie pokrywa potrzeby małego dziecka. Kleik też jest bogaty w wapń, choć zawiera go trochę mniej niż mleko. Plasterek sera zawiera tyle samo wapnia, ile ½-1 dl mleka.

Mleko chude i mleko półtłuste są ważnymi źródłami witaminy D, ponieważ są nią specjalnie wzbogacone. Z tego względu zawierają jej znacznie więcej, niż tłuste mleko. Wiele chudych jogurtów i kwaśnych rodzajów mleka wzbogaca się witaminą D.

Jeżeli Twoje dziecko nie je żadnych produktów mlecznych, na przykład z powodu alergii na białko mleka, powinieneś skontaktować się z dietetykiem.

Jaki rodzaj mleka powinno pić małe dziecko?

Dzieci poniżej dwóch lat potrzebują w swojej diecie trochę więcej tłuszczu niż dorośli. Wydaje się zatem oczywiste, że powinno się im podawać tłuste produkty mleczne. Dzieci najbardziej potrzebują jednak tłuszczów typu omega-3, a tych w mleku nie ma. Dlatego lepiej jest podawać dziecku chude produkty mleczne, a do posiłków dodawać oleju rzepakowego, który jest bogaty w tłuszcze typu omega-3. Chude mleko zawiera równie dużo witamin i minerałów, co tłuste mleko. Poza tym większość chudych produktów mlecznych wzbogaca się witaminą D i dlatego są one ważnymi źródłami tej witaminy dla dzieci.

Masło, margaryna i olej

Tłuszcze typu omega-3 są niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Olej rzepakowy jest produktem z natury bogatym w omega-3. Stosowanie do przygotowywania posiłków dziecka oleju rzepakowego lub produktów zawierających olej rzepakowy jest najprostszym sposobem na zapewnienie mu dostatecznej ilości omega-3. Dzieci poniżej dwóch lat potrzebują także trochę więcej tłuszczu niż dorośli i dlatego lepiej im podawać tłustą, a nie chudą margarynę. Masło zawiera mało tłuszczów typu omega-3, więc niezbyt nadaje się dla dzieci. Jeśli jednak podajesz dziecku masło, zwróć szczególną uwagę na to, aby do gotowania stosować olej rzepakowy i podawaj dziecku częściej ryby bogate w omega-3. Dzieci karmione piersią czerpią omega-3 z mleka matki.

Ile dziecko powinno jeść?

W drugim roku życia tempo wzrostu dziecka staje się wolniejsze, jest więc rzeczą naturalną, że porcje jedzonych przez nie posiłków również rosną powoli. Jeżeli zdasz się na intuicję dziecka i pozwolisz mu jeść tyle, na ile ma ochotę, z dłuższej perspektywy czasowej spożyje ono odpowiednią ilość pokarmu. Nie nakładaj dziecku zbyt dużych porcji, lepiej niech poprosi potem o dokładkę. Czasami dziecko zjada bardzo mało i szybko robi się głodne, a czasami bardzo dużo i potem nie ma ochoty jeść innych posiłków. Dziecko musi się nauczyć jeść odpowiednie ilości pokarmów.

Czy dziecku potrzebne są dodatkowe witaminy i minerały?

Witaminy i minerały są niezbędne dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka, ale lepiej dostarczać je w postaci naturalnej (zdrowe posiłki), niż w postaci suplementów. Wiele osób uważa jednak, że dla pewności dziecku trzeba podawać witaminy i minerały w tabletkach. Niestety, w ten sposób łatwo jest przedawkować, co w gruncie rzeczy jest bardziej szkodliwe niż ich ewentualny niedobór. Zanim więc zaczniesz podawać swojemu dziecku inne witaminy, niż krople z witaminą D, zwróć się do pielęgniarki w przychodni dziecięcej (BVC).



Krople z witaminą D

Pokarm małych dzieci nie zawiera wystarczającej ilości witaminy D. Niedobór witaminy D może być przyczyną nieprawidłowego rozwoju układu szkieletowego dziecka. Z tego względu podawanie kropli z witaminą D należy kontynuować do wieku dwóch lat.

Niektórym dzieciom krople z witaminą D trzeba podawać nawet dłużej. Reguła ta dotyczy:

- dzieci o ciemnym odcieniu skóry, ponieważ duża ilość pigmentu w skórze hamuje produkcję witaminy D;
- dzieci, które rzadko przebywają na zewnątrz albo dzieci, które nawet w lato noszą na zewnątrz odzież całkowicie zakrywającą twarz, ramiona i nogi;
- dzieci, które nie spożywają produktów wzbogaconych w witaminę D, np. chudego mleka, mleka półtłustego i margaryny;
- dzieci, które nigdy nie jedzą ryb.

Odżywianie wegetariańskie

Coraz więcej osób wybiera potrawy wegetariańskie. To wybór przynoszący korzyści zarówno dla zdrowia, jak i środowiska. Dlatego dobrze jest, jeśli dziecko już wcześniej nauczy się jeść różne wegetariańskie posiłki. Dla wielu osób wegetariańskie posiłki są tylko urozmaiceniem zwykłej diety, inni zupełnie rezygnują ze spożywania mięsa, a niektóre osoby nawet ze wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Zrezygnowanie z mięsa nie nastęcza zwykle problemów.

Jeżeli chcesz jednak stosować dietę wegańską, tzn. wykluczyć spożywanie mięsa, ryb, mleka i jaj, potrzebna Ci jest gruntowna wiedza na temat odpowiedniego odżywiania, które zapewni dziecku wszystkie potrzebne składniki odżywcze. W takim przypadku powinieneś się skontaktować z pielęgniarką w przychodni dziecięcej (BVC).

Stosowanie diety wegetariańskiej, niezależnie od jej rodzaju, polega nie tylko na tym, aby zrezygnować z produktów pochodzenia zwierzęcego, ale przede wszystkim na tym, aby zastąpić je produktami wegetariańskimi zawierającymi podobne składniki odżywcze.

Jeżeli dziecko odżywiane jest przede wszystkim w sposób wegetariański, powinno codziennie spożywać m.in. następujące produkty:

- rośliny strączkowe, takie jak fasola, groszek, soczewica, tofu lub inne produkty z soi;
- produkty pełnoziarniste;
- warzywa i owoce;
- chude mleko, mleko półtłuste lub wzbogacone napoje pochodzenia roślinnego;
- olej rzepakowy i margaryny na bazie oleju rzepakowego.

Wegetariańskie pożywienie zawiera bardzo dużo błonnika. Posiłki o wysokiej zawartości błonnika są bardzo sycące, co w przypadku małego dziecka niesie ze sobą ryzyko, że nie zdoła ono zjadać porcji, które zapewnią mu dostateczną ilość składników odżywczych. Dlatego należy poświęcić więcej uwagi prawidłowemu rozwojowi dzieci odżywianych w sposób wegetariański.

W przypadku dzieci odżywianych w sposób laktowegetariański istnieje ryzyko spożywania zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych, jeżeli w skład większości posiłków wchodzi mleko i ser, np. w postaci zapiekanek. Wtedy należy stosować chude przetwory mleczne.

Dzieciom odżywianym w sposób wegański należy podawać dodatkowo witaminę B₁₂ i witaminę D w postaci suplementów lub wzbogaconych produktów spożywczych.

Na stronie www.livsmedelsverket.se znajdziesz porady dotyczące właściwego stosowania diety wegetariańskiej u małych dzieci.

Alergie

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko ma alergię

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko jest uczulone na któryś z produktów spożywczych, nie powinieneś na własną rękę rezygnować z podawania go dziecku. Takie postępowanie może utrudnić postawienie właściwej diagnozy. Najpierw powinieneś skonsultować się z pielęgniarką w przychodni dziecięcej (BVC). Występujące u małych dzieci takie objawy, jak rozstrój żołądka, wysypka, itp., nie koniecznie są oznaką alergii lub uczulenia.

Jeżeli Twoje dziecko cierpi na alergię

Najczęściej spotykane alergie u małych dzieci to alergia na białko mleka i białko jajek. Jeśli Twoje dziecko cierpi na alergię powinieneś skonsultować się z dietetykiem.

Więcej informacji na temat uczuleń i alergii na produkty spożywcze znajdziesz na stronie www.livsmedelsverket.se.



Podczas przygotowywania posiłków nie zapominaj o zachowaniu higieny.

O czym należy pamiętać podczas przygotowywania posiłków

Małe dzieci są podatne na bakterie i wirusy wywołujące zatrucia pokarmowe. Podczas przygotowywania posiłków dla maluchów należy zatem pamiętać o zachowaniu higieny.

O myciu rąk trzeba przede wszystkim pamiętać przed przystąpieniem do pracy, a także niezwłocznie po tym, jak dotykało się surowego mięsa i drobiu. Umyj dokładnie deskę do krojenia i przybory kuchenne, którymi przyrządzałeś surowe mięso i drób. Dobrze myj warzywa, szczególnie te liściaste.

Surowe mięso może zawierać szkodliwe bakterie, takie jak EHEC. Dlatego nie pozwalaj dziecku na próbowanie surowego mięsa. Mielone mięso i drób powinny być dogotowane/ dopieczone.

Jedzenie, które masz zamiar przechować na później wstaw jak najszybciej do lodówki lub zamrażarki. Jeżeli pozostawisz jedzenie w temperaturze pokojowej dłużej, niż przez kilka godzin, istnieje ryzyko, że zdążą się w nim rozwinąć bakterie. Małe ilości ciepłego lub letniego jedzenia można natychmiast wstawić do lodówki.

Nie jedz przypalonego

W przypalonym pokarmie powstają szkodliwe substancje, które nie są dobre ani dla dzieci, ani dla dorosłych. Przypalone kawałki należy odkroić i wyrzucić, a jeśli potrawa jest zbyt spalona wyrzucić ją w całości. Najzdrowiej jest jeść pokarm przyrumieniony na złoty kolor, niż na brązowy.

Czego nie powinny spożywać małe dzieci?

Wielu rodziców niepokoi się tym, czy pokarmy, które jedzą ich dzieci nie zawierają jakichś szkodliwych substancji. Fakt, że dzieci są bardziej wrażliwe na niektóre substancje niż dorośli jest brany pod uwagę np. przy ustalaniu dozwolonego poziomu pestycydów w owocach i warzywach lub aprobowaniu dodatków do żywności. Nie musisz się zatem martwić o takie sprawy.

Małe dzieci mogą spożywać prawie wszystko, a wyjątek stanowią następujące rzeczy:

Ryby, które mogą zawierać toksyny środowiskowe

Większość ryb można spożywać tak często jak się chce, ale w przypadku niektórych należy zachować ostrożność. Następujące ryby mogą zawierać duże ilości toksyn:

- śledź z Morza Bałtyckiego;
- dziki (niepochodzący z hodowli) łosoś oraz pstrąg z Morza Bałtyckiego i jezior Vänern i Vättern;
- sieja (głębiciel) z jeziora Vänern;
- palia z jeziora Vättern.

Ryby te zawierają tak wysokie ilości dioksyn i toksyn PCB, że dziewczynki i kobiety w wieku rozrodczym oraz chłopcy do 18 lat nie powinni spożywać ich częściej niż dwa-trzy razy do roku.

Dziki łosoś, pstrąg i palia są rzadko dostępne w zwykłych sklepach. Dostępny w sprzedaży łosoś pochodzi prawie zawsze z hodowli.

Dzieci, które jedzą dużo ryb z własnego połowu

Okoń, szczupak, sandacz i miętus mogą zawierać ołów. Dzieci, które spożywają te ryby częściej niż raz w tygodniu ryzykują nagromadzenie w organizmie zbyt dużej i na dłuższą metę szkodliwej ilości tej substancji. Dobrze jest zatem urozmaicać dietę dziecka innymi rodzajami ryb. Niektóre rodzaje świeżych lub mrożonych ryb, takie jak tuńczyk, duże okazy halibuta, miecznik, rekin i płaszczka mogą też zawierać ołów.

Zdrowa żywność

Produkty zaliczane do tzw. zdrowej żywności, czyli takie, jak na przykład wyciągi z różnych roślin i ziół, są produktami, które rzadko kiedy podlegają badaniom naukowym. Nie bada się również wpływu tych produktów na dzieci i dlatego trudno jest powiedzieć, czy są one dla nich szkodliwe, czy nie. Reklamy zachwalają dobry wpływ tych produktów na zdrowie, lecz dla małych dzieci, które rosną i rozwijają się, mogą one być niewskazane. Dlatego nie należy podawać ich dzieciom.

Kawa, czarna herbata i napoje energetyzujące

Małe dzieci nie powinny pić kawy, ani dużych ilości czarnej herbaty lub coca-coli, ponieważ napoje te zawierają kofeinę. Dzieci są bardziej wrażliwe na kofeinę niż dorośli i mogą dostać od niej np. kołatania serca lub nudności. Napoje energetyzujące mogą zawierać tak dużo kofeiny, że w ogóle nie należy ich podawać dzieciom.

Niepasteryzowane mleko

Niepasteryzowane mleko może zawierać szkodliwe bakterie, takie jak EHEC lub campylobacter. Dlatego zarówno dorośli jak i dzieci nie powinni go spożywać. Dotyczy to również przetworów z niepasteryzowanego mleka. Nie sprzedaje się ich w zwykłych sklepach, ale można je dostać u prywatnych producentów. EHEC (Eschericia coli) to „nowy” rodzaj bakterii, który w Szwecji zaczął się rozprzestrzeniać w latach 90-tych, i który u małych dzieci może powodować poważne uszkodzenia nerek. Mleka niepasteryzowanego nie wolno sprzedawać w sklepach, ale można je dostać w gospodarstwach rolnych.

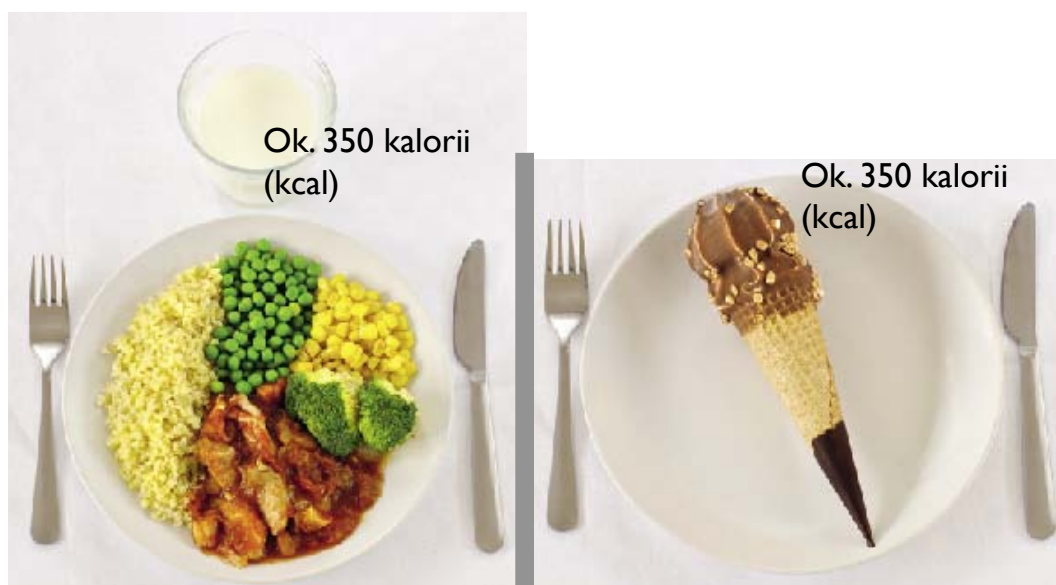
Sól

W wieku mniej więcej jednego roku organizm małego dziecka potrafi utrzymać równowagę soli. Staraj się jednak używać soli z umiarem, ponieważ zbyt duża ilość soli może nawet u dzieci być powodem wysokiego ciśnienia. Ilość spożywanej soli można zmniejszyć wybierając artykuły spożywcze oznakowane „dziurką od klucza”, np. płatki, chleb i ser. Artykuły te zawierają mniej soli niż podobne produkty bez oznakowania. Unikaj również takich przekąsek, jak chipsy i chrupki, ponieważ zawierają one często bardzo dużo soli.

Używaj soli z jodem, ponieważ jod jest składnikiem niezbędnym w procesie regulacji przemiany materii. Sól z jodem jest więc ważnym źródłem jodu, zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Informacja o zawartości jodu w soli podana jest na opakowaniu.

Solanina w zielonych ziemniakach

Zielone lub uszkodzone ziemniaki zawierają solaninę, związek chemiczny powodujący ból brzucha, wymioty i biegunkę. Zatem zarówno dorośli jak i dzieci powinni unikać spożywania takich ziemniaków.



Cukier, słodycze, soki i napoje gazowane

Unikaj podawania dziecku słodyczy, soków i napojów gazowanych tak długo, jak tylko to jest możliwe. Produkty te zawierają mało składników odżywczych, a dużo cukru, który dziecku nie jest potrzebny. Duża ilość cukru w diecie ma szkodliwy wpływ na zęby. Dziecko spożywające słodycze nie będzie miało siły jeść zwykłych posiłków, lub na dłuższą metę ryzykuje nadwagą.

W wielu przypadkach nie jesteśmy może świadomi tego że nawet inne produkty spożywcze mogą zawierać bardzo dużo cukru. Dotyczy to np. wielu rodzajów jogurtów owocowych, napojów jogurtowych, płatków śniadaniowych, soków owocowych, deserów ryżowych itp. Nie należy przyzwyczajać dziecka do tego, że wszystkie posiłki są słodkie. Zamiast jogurtów owocowych można podawać jogurt naturalny lub kwaśne mleko z dodatkiem owoców. Z płatków śniadaniowych i muesli wybieraj te, które nie zawierają dużo cukru.

Czytaj na opakowaniach ile cukru zawiera dany produkt. Możesz też wybierać artykuły spożywcze oznakowane „dziurką od klucza”. Artykuły te (płatki, jogurt, kwaśne mleko) zawierają mało cukru i żadnych substancji słodzących.

Zwróć uwagę na zawartość cukru w różnych produktach i staraj się przyzwyczaić dziecko do niesłodkich smaków. Na zdjęciu po lewej jest pokazane ile cukru zawiera jogurt owocowy, sok, kakao i kisiel.





Najważniejsze w skrócie

Dobra dieta dziecka zawiera

- różne rodzaje potraw – dzięki którym dziecko otrzymuje urozmaicone posiłki i może przyzwyczać się do różnorodnych smaków;
- regularne posiłki – śniadanie, obiad i kolację, a pomiędzy nimi 2-3 zdrowe, małe posiłki;
- codziennie: ziemniaki, makaron, ryż, bulgur, kuskus, chleb, płatki zbożowe lub kaszę;
- 2-3 razy w tygodniu ryby;
- codziennie: mięso, drób, jaja, fasolę, soczewicę lub tofu;
- warzywa do każdego posiłku i codziennie owoce;
- chude mleko, chudy jogurt lub chude kwaśne mleko;
- na kanapki margarynę, a do smażenia olej lub margarynę w płynie;
- wodę lub mleko do picia.
- Kontynuuj codzienne podawanie kropli z witaminą D do wieku dwóch lat. W przypadku niektórych dzieci podawanie witaminy D konieczne jest nawet przez dłuższy okres.
- Używaj soli z jodem, ale z umiarem. Unikaj podawania słonych przekąsek tak długo, jak tylko to jest możliwe.

Unikaj lub ograniczaj spożycie

- Słodcyce, soki i napoje gazowane – unikaj ich tak długo, jak tylko to jest możliwe i ograniczaj spożywanie słodkich bułeczek i przekąsek.
- Śledź z Morza Bałtyckiego, dziki łosoś oraz pstrąg z Morza Bałtyckiego i jezior Vänern i Vättern, sieja z jeziora Vänern i palia z jeziora Vättern – te ryby dzieci powinny spożywać najwyżej 2-3 razy do roku.
- Suplementy i zdrowa żywność – skonsultuj się z przychodnią dla dzieci (BVC) zanim zaczniesz podawać dziecku.
- Niepasteryzowane mleko i jego przetwory – nie należy podawać dzieciom.
- Surowe mięso – nie należy podawać dzieciom, mięso powinno być dopieczone/ dogotowane.
- Dzieci są podatne na zatrucia pokarmowe. Dlatego pamiętaj o zachowaniu higieny podczas przygotowywania posiłków dla dzieci.
- Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko jest uczulone na jakiś produkt spożywczy, nie powinieneś na własną rękę rezygnować z podawania go dziecku. Skonsultuj się najpierw z przychodnią dla dzieci (BVC).





Chcesz się dowiedzieć więcej?

Zajrzyj na stronę www.livsmedelsverket.se,
gdzie znajdziesz wiele użytecznych informacji,
nie tylko na temat odżywiania dzieci.