

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 03/2023



W tym newsletterze dowiecie się:

jak wprowadzić więcej warzyw i owoców do diety maluszków. Badania wskazują, że nawet 100% polskich dzieci w wieku 1-3 je za mało warzyw\*! Nie od dzisiaj wiadomo, że dostarczają one cennych witamin, składników mineralnych oraz błonnika, jednak nie goszczą tak często na talerzu dorosłych jak i tych najmłodszych. Po pierwsze - należy dawać dobry przykład! Jeśli u dorosłego i starszego rodzeństwa pojawiają się warzywa i owoce w posiłkach to maluch zainteresuje się nimi bardziej. Jeśli szukacie sposobów na to by wprowadzić więcej warzyw i owoców do diety dziecka - czytajcie dalej!

\*Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce” przeprowadzonego z Instytutem Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



### KIEDY MOŻNA WPROWADZIĆ WARZYWA I OWOCE DO DIETY NIEMOWLĘCIA?

Warzywa i owoce to idealne pierwsze produkty na rozpoczęcie rozszerzania diety, a więc pomiędzy 17. a 26. tyg. życia niemowlęcia. Warto, aby pierwszymi wprowadzanymi produktami były zielone warzywa np. brokuły. Zwiększa to szanse, że maluszek je polubi. Jeżeli mimo to obserwujesz dużą niechęć swojego dziecka do warzyw pamiętaj, że stała, konsekwentna ekspozycja (nawet do 15 razy!) na różne produkty daje szanse na ich akceptację, a z czasem nawet na polubienie. Owoce śmiało można wprowadzić już po około 2. tygodniach po podaniu warzyw.

### JAK WYBIERAĆ WARZYWA I OWOCE DLA NAJMŁODSZYCH?

Przy wyborze produktów dla najmłodszych kieruj się bezpieczeństwem i jakością - przewód pokarmowy małego dziecka wchłania więcej zanieczyszczeń z diety, a jego niedojrzały organizm słabiej neutralizuje szkodliwe związki. Ważne jest, aby produkty, które proponujemy najmłodszym były sprawdzone pod kątem zanieczyszczeń, a także bez konserwantów, bez wzmacniaczy smaku. Czy żywność z ogródka zatem jest najlepszym wyborem dla niemowląt? Niekoniecznie. Nie zawsze mamy wiedzę nt. jakości gleby, na której rosną rośliny. Przykładem żywności, która spełnia rygorystyczne normy pod kątem zanieczyszczeń jest żywność z oznaczeniem wieku na opakowaniu. Mają one bardziej rygorystyczne normy pod kątem zanieczyszczeń niż żywność ogólnego spożycia.



### OSWAJAJ DZIECKO Z WARZYWAMI I OWOCAMI OD POCZĄTKU

Nowe produkty w diecie mogą zaspokoić ciekawość dziecka, ale także go stresować. By oswoić malucha z warzywami i owocami pokazuj mu je, ale także pozwalaj dotykać. Pamiętaj by opowiadać o nich oraz dawać przykład jedząc je codziennie. Nie jest dobrą praktyką "ukrywanie ich w posiłkach" i nie informowanie dziecka co je w rzeczywistości - w przyszłości może to mieć odwrotny efekt. Pamiętaj, że bardzo ważna jest atmosfera przy stole - jeśli dzisiaj dziecko nie spóbuje czegoś nowego - nie denerwuj się i to zaakceptuj. Być może następnym razem się przekona!



### GOTOWANE WARZYWA TO NUDA?

Warzywa i owoce nie mogą nudzić! Można je spożywać na surowo w postaci przekąsek, koktajli, surówek, dodatków do kanapek, lub po ugotowaniu w formie zupy, gulaszu, placuszków czy sosów. A co z mrożonkami? Zamrażanie stanowi świetną metodę utrwalania owoców i warzyw i w znacznym stopniu zachowują one cechy świeżych produktów. Przy tworzeniu posiłków zadбай o różnorodność i odpowiednie doprawienie. Pamiętaj, że sól w diecie najmłodszych nie jest zalecana, ale zioła znacząco wzbogacą smak posiłków. Dobrym sposobem na wprowadzenie różnorodności w diecie najmłodszych jest też korzystanie ze stoiczków, które oferują szeroką gamę produktów.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: [WWW.1000DNI.PL](http://WWW.1000DNI.PL)