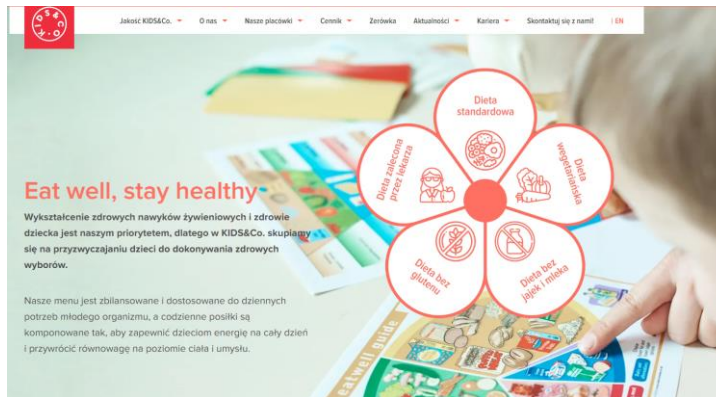


# Rozszerzanie diety w domu, jako element dobrego jedzenia w placówce.

Mgr Agnieszka Danielewicz,  
dietetyk, edukator w cukrzycy, trener MBT&TT



**Eat well, stay healthy**

Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.

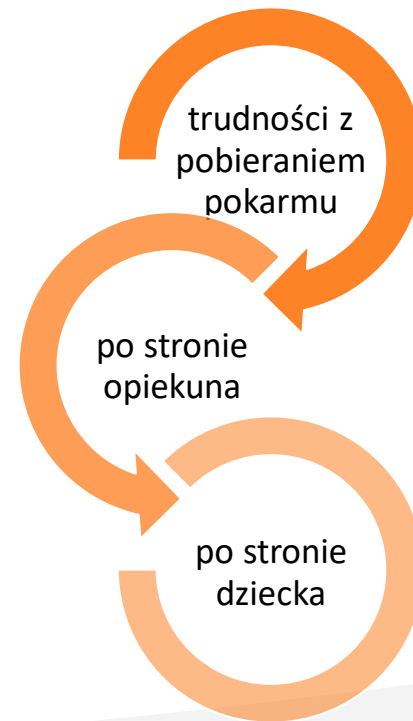
Nasze menu jest zbilansowane i dostosowane do dziennych potrzeb młodego organizmu, a codzienne posiłki są komponowane tak, aby zapewnić dzieciom energię na cały dzień i przywrócić równowagę na poziomie ciała i umysłu.

The diagram shows five types of diets:

- Dieta standardowa
- Dieta wegetariańska
- Dieta bez laktozy
- Dieta bez jajki i mleka
- Dieta zalecana przez lekarza



„Karmienie jest pierwszym zadaniem, w którym rodzic i dziecko działają razem dla osiągnięcia wspólnego celu”.



## Jakie czynniki mogą wpływać na wybrany model żywienia w domu?

- Przekonania.
- Wpływ reklamy i mediów społecznościowych.
- Doświadczenia, w tym doświadczenia wielopokoleniowe.
- Tradycje i normy.
- Kultura żywieniowa w rodzinie w środowisku.
- Doświadczenie.



## Poznajmy potrzeby Naszego Maluszka.

**Rozszerzanie diety** niemowlęcia należy rozpocząć po ukończeniu 17-tego tygodnia życia (4m.ż.), ale nie później niż w 26-tym tygodniu życia (6m.ż.).

W tym właśnie czasie u większości dzieci rozwija się umiejętność spożywania pokarmów stałych.

W ciągu **pierwszego roku życia niemowlę uczy się gryzienia i żucia pożywienia**, przy czym największe możliwości uczenia się tych umiejętności obserwuje się między 6.–10. miesiącem życia. (<http://www.imid.med.pl>)



**Okres wprowadzania** do diety niemowlęcia żywności **uzupełniającej** jest bardzo ważny dla rozwoju dziecka i **nauki nawyków żywieniowych**

(Kamińska D. *SM/Pediatrics/2017/T.14/231-233*)

## Mamo, tato – popatrz Jestem Gotowy/a.

Okres wprowadzenia do diety niemowlęcia żywności uzupełniającej jest istotny z powodu szybkiego wzrastania i progresywnego rozwoju.

**To krytyczny okres w nauce nowych smaków, konsystencji pokarmów i nawyków żywieniowych.**

**Sygnaly mogące stwierdzać gotowość dziecka do podjęcia jedzenia:**

- Wiek około 6 miesięcy
- Umiejętność utrzymania stabilnej, siedzącej pozycji z podparciem pleców lub bez)
- Zanik odruchu wypychania języczka, kiedy do buzi trafia pokarm
- Stabilne utrzymywanie główki i kontrola jej ruchów w pozycji siedzącej.
- Dziecko może wyciągać rączki, próbować chwytać – to co widzi.





## Dom, w którym pachnie jedzeniem.

---

Zatrzymajmy się na chwilę w tym miejscu. **Pomyślmy chwilę o naszej gotowości do tego etapu. Potrzebujemy czasu, zaufania i ... zakupów produktów, by w domu dziecku stwarzać możliwość do pozytywnej ekspozycji związanej z przygotowaniem jedzenia.**

### **Rekomendacje dotyczące ilości innych posiłków:**

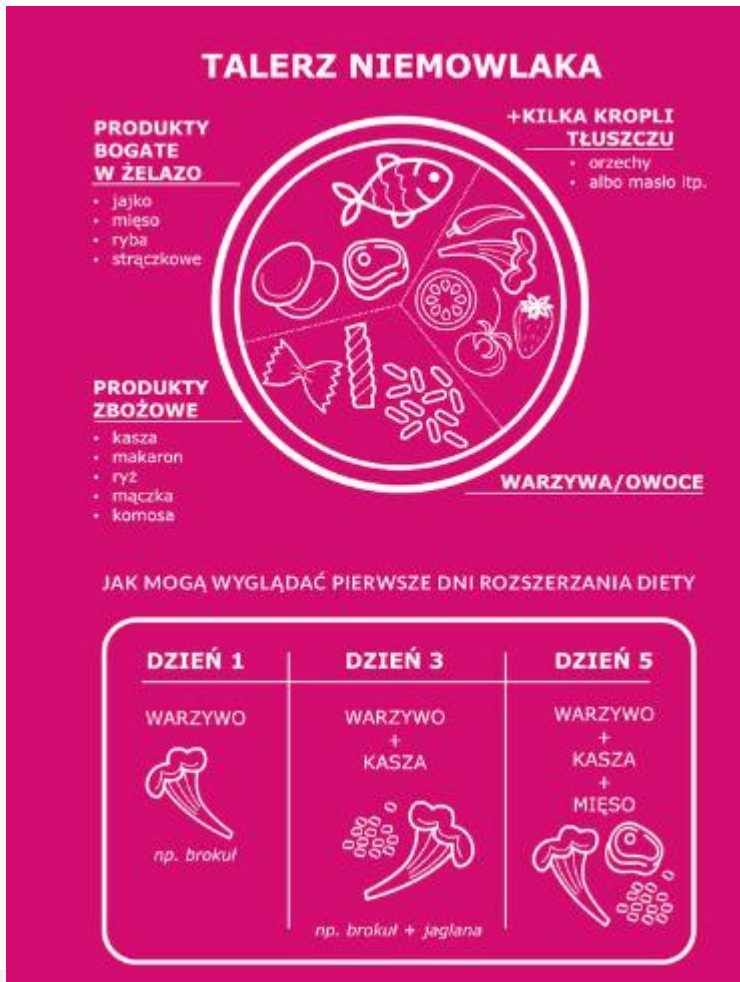
Między 6-8 miesiącem podajemy 2-3 posiłki uzupełniające

Między 9 a 24 miesiącem 3-4 posiłki uzupełniające, plus 1-2 przekąski.

„Każdy kęs ma sens”

**Gęstość energetyczna** oznacza to, jak dużo składników odżywczych znajduje się w określonej porcji (WHO) 100g = 70 kcal (tyle co w mleku mamy lub mm).

# Dom, w którym pachnie jedzeniem.



Grafika Talerza pochodzi z książki Małgorzaty Jackowskiej „Spokojnie, to tylko rozszerzanie diety”

# Ahoj przygodo!

„Rozszerzanie diety, to nauka, to droga do poznawania, to zmiana to wspólna przygoda i możliwość zbudowania dobrych relacji z jedzeniem”.

**Nauka** – kolorów, struktur, przekrojów, co jest mokre, co suche, co zostawia plamki...

**Droga** – do poznawania jakie to jest w buzi: zimne, ciepłe, gładkie, szorstkie, głośne...

**Zmiana** – odczuwania, że tym się mogę najeść (już nie tylko mlekiem), że raz tata, mama, babcia, ciocia, brat ...ile ludzi chce ze mną być przy posiłku...

**Przygoda** – a jak zareaguje mama jak wypluję, wyrzucę, dlaczego mama nie je, - tylko ja, dlaczego tata je coś innego?....



Rozszerzanie diety to proces, który będzie trwał wiele miesięcy w czasie którego też dużo dowiesz się o samym sobie. Dziecko potrzebuje przewodnika, bądź gotowy.





## Ogólne wytyczne dotyczące produktów włączanych do diety.

---

1. Włączaj różnorodne warzywa i owoce, nawet gorzkie smaki zielonych warzyw.
2. Karmienie mlekiem matki / modyfikowanym powinno być kontynuowane po wprowadzeniu pokarmów uzupełniających.
3. Mleko krowie nie powinno być podawane przed ukończeniem 12 mc. ż. , ale jego niewielkie ilości mogą stanowić część żywności uzupełniającej
4. Pokarmy potencjalnie alergizujące mogą być wprowadzane po ukończeniu 4 m.c.
5. U dzieci z grupy ryzyka wystąpienia alergii na orzeszki ziemne (egzema, alergia na jako kurze) wprowadzenie produktów na ich bazie powinno się odbyć po konsultacji z lekarzem 4-11mc.ż.
6. Zaleca się wprowadzanie glutenu między 4-12m.c. (dowolnie) należy unikać jednak podawania jego w dużych ilościach w okresie niemowlęcym szczególnie przez pierwsze tygodnie po podaniu po raz pierwszy. Nie określono ilości bezpiecznych.
7. **Nie ma znaczenia czy gluten jest wprowadzany pod „osłoną” mleka/mieszanki – ryzyko wystąpienia celiakii jest takie samo.**
8. Wszystkie niemowlęta powinny otrzymywać produkty bogate w żelazo.
9. Do diety nie dodajemy: soli, cukru – wskazane unikanie soków owocowych i słodzonych napojów.

# „Przed smakowaniem, dumnie kroczy poznawanie”






## Trudności podczas rozszerzania diety (nie medyczne).

---

- Oczekiwanie, że na etapie rozszerzania diety dziecko szybko nauczy się najadania pokarmem stałym – a nie traktowanie rozstania diety, jako etapu poznawczego.
- Zbyt długi okres podawania pokarmów **nadmiernie** rozdrobnionych.
- Brak rytmu dobowego.
- Przekarmianie.
- Karmienie z rozpraszaczami.
- Zbyt niskie urozmaicenie posiłków z udziałem warzyw w **kawałkach**.
- Zbyt niska podaż kasz, produktów zbożowych o niskim stopniu oczyszczenia.
- Zbyt duży udział żywności funkcjonalnej – **tubki**, gotowe owocowe jogurty, soki.
- Zbyt rzadka pozytywna ekspozycja.
- Brak polityki rodzinnej w zakresie jakości żywienia (dziadkowie, opiekunki).
- Brak **współuczestnictwa** dziecka w procesie poznawczym – **zabawa jedzeniem**.
- **Nie rozpoznawanie** sygnałów głodu i sytości – brak nauki samoregulacji.
- Szybkie zniechęcenie, po nieudanej próbie podania.



## Organizacja posiłków w zespole Żłobków i Przedszkolach KIDS CO.

---

### **Wspólne cele w zakresie przygotowywania i wydawania posiłków dla dzieci:**

- 🍎 Poznawanie smaków poprzez włączanie różnorodnych produktów, w tym warzyw i owoców jako dodatku do posiłku – „dzieci nie muszą jeść surówek, dzieci mają jeść warzywa”.
- 🍎 Praca zmysłami: powonienia, dotyku, dźwięku w zakresie rozpoznawania warzyw i owoców zgodnie z porami roku.
- 🍎 Odkrywanie przetwórstwa produktów – od ziarenka do bochenka, od owoców do powideł.
- 🍎 Responsywność i podążanie za gotowością dziecka do poznawania smaków i tekstur poprzez włączenie nowoczesnych elementów edukacji żywieniowej w placówkach.
- 🍎 Posiłki w placówkach z możliwością serwowania porcji na rozdzielnych talerzykach.
- 🍎 Zajęcia z elementami edukacji kulinarnej dostosowane do percepcji dziecka w każdej placówce.

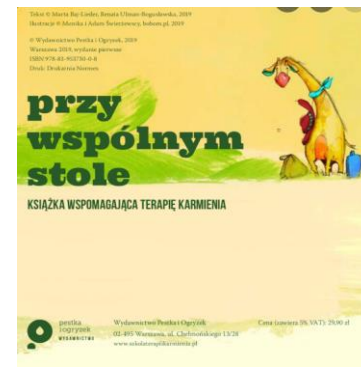


## Jak mogę wesprzeć gotowość mojego dziecka do spożywania wspólnych posiłków w placówce?

---

- Wykazuję **zaciekawienie jadłospisem** – formy komunikacji: zgadnij co będzie, ale dawno nie było, ciekawe jaki kolor będzie miała zupka .....
- Unikam sformułowań zachęcających do odmowy jedzenia: ahh znowu pulpety ☹, oj na obiad zupa której nie lubisz... po przedszkolu zjemy .....
- Atrakcyjne formy pytania co było na obiad: **z kim siedziałeś przy stoliku?**, jaki kolor miała zupka?, **w zupie był makaron czy ziemniaczki?** (unikanie sformułowań – czy zostało zjedzone)
- Wspólne gotowanie w domku – kiedy jest okazja. Rodzinne opowieści o tradycjach kulinarnych.
- Ciekawa lista zakupów dla dziecka ( wyklejane na kartce owoce i warzywa, kolorowanki, dla starszych zapisy – ile kupić).
- Domowe doświadczanie jedzenia – zabawa: jaki to smak, jaki to kształt.
- Dzielenie się z Placówką swoimi pomysłami – sukcesami, obserwacjami.

# Polecam publikacje poszerzającą wiedzę



# Polecam publikacje poszerzającą wiedzę



Bezpłatny webinar O MNIE BLOG OFERTA PRZEPISY ZAŁOGUJ SKLEP

## Magdalena Ciężkowska

DIETETYCZKA DZIECIĘCA I TERAPEUTKA KARMIEŃIA

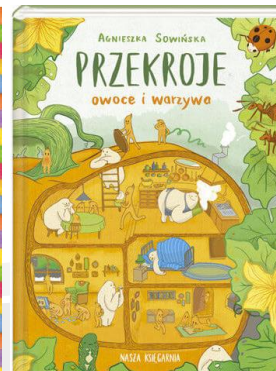
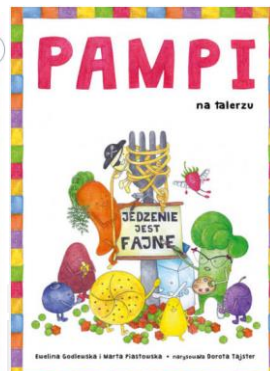
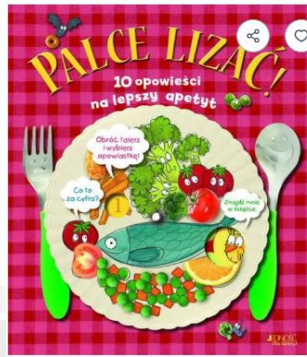


A. CHARĘZIŃSKA  
Wspieranie rozwoju dzieci

O mnie DARMOWE EBOOKI Smyko-Multisensoryka® Kursy on-line Konsultacje

Blog

Home





Dziękuję za uwagę i poświęcony Państwa czas.







---

Zapraszam na kolejne spotkanie, podczas którego przybliżę Państwu:

- czym charakteryzuje się planowanie posiłków w placówkach – jakie są aktualne Normy, wytyczne i akty regulujące ilość i rodzaj posiłków;
- jak możemy współpracować na rzecz zwiększania gotowości dzieci do próbowania nowych smaków;
- omówienie jakie trudności z jedzeniem mogą pojawić się w okresie 1-3 lat oraz 4-6 lat oraz omówienie różnych modeli postępowania.

Do zobaczenia

Agnieszka Danielewicz