

DIETA II ROKU ŻYCIA

I. Wskazania:

- Dzieci w wieku 1-2 lata nie wymagające szczególnych restrykcji żywieniowych.

II. Zasady diety:

- Dieta małych dzieci powinna być dostosowana do ich potrzeb i apetytu.
- Małe dzieci mogą potrzebować częstszych posiłków, ale mniejszych objętościowo.
- Dzieci pod koniec 12 miesiąca życia mogą spożywać większość produktów ze wszystkich głównych grup, pod warunkiem ich odpowiedniej obróbki higienicznej i technologicznej (dokładne mycie, obróbka termiczna bez smażenia, odpowiednie rozdrobnienie pokarmów twardych).
- W drugim i trzecim roku życia można rozszerzać dietę o produkty, które wcześniej nie były rekomendowane (miód) lub były dozwolone w niewielkich ilościach (mleko krowie).
- W przypadku małych dzieci nowy produkt lub potrawa może wymagać nawet kilkunastokrotnego podania, zanim zostanie zaakceptowany przez dziecko.
- Należy zapewnić stały dostęp do wody pitnej.
- Należy proponować warzywa i/lub owoce w każdym posiłku.
- Zaleca się wypijanie minimum 2-3 szklanek mleka lub napoju roślinnego wzbogaconego wapniem codziennie. Część mleka można zastąpić produktami mlecznymi (jogurt, kefir, sery twarogowe, sery podpuszczkowe).
- Należy ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastosowanie przypraw ziołowych.
- Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione.
- Dozwolone metody obróbki termicznej to: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu w naczyniach żaroodpornych, piecu konwekcyjnym, folii, pergaminie.
- Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste pieczywo: urozmaicone gatunki (pełnoziarniste, jasne, ciemne, graham) białe pieczywo pszenne, żytnie, mieszane kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana ryż: biały, brązowy, dziki makaron: pszenne, pełnoziarniste płatki naturalne - owsiane, jęczmienne, gryczane, jaglane, ryżowe, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowy półtłusty, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe

	w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka	
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: łosoś, dorsz, morszczuk, sardynki, pstrąg w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu surowe: jaja, mięso, ryby
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonej ilości: naturalne soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napój ryżowy
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Instytut Matki i Dziecka, Zakład Żywienia: *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia*. Wyd. II, Warszawa, 2020.
2. Myszkowska-Rygiak J.: *Zasady żywienia dzieci w wieku od 1 roku do 3 lat*. Dietetyka. Pediatria. red. Czerwonogrodzka-Senczyna A., Brzeziński M. PZWL, Warszawa, 2025r.