

Zasady żywienia dzieci do 3 lat

Żłobek to miejsce, w którym planuje się żywienie zarówno niemowląt jak i małych dzieci. Do żłobka mogą być przyjmowane niemowlęta po ukończeniu 20. tygodnia życia. Organizacja żywienia tak małych dzieci powinna uwzględniać ich specyficzne potrzeby i umiejętności związane choćby z gryzieniem pokarmu. Jeśli niemowlę uczęszczające do żłobka jest nadal karmione mlekiem matki, żłobek ma obowiązek zapewnić odpowiednie warunki przechowywania ściągniętego pokarmu i umożliwić jego bezpieczne podanie przez cały czas karmienia piersią.

W przypadku niemowląt karmionych sztucznie, mleko modyfikowane powinno być podawane w porozumieniu z rodzicami dziecka. Po ukończeniu przez dziecko 4. miesiąca życia (17. tygodnia) i nie później niż po ukończeniu 6. miesiąca życia (26. tygodnia) należy rozpocząć rozszerzanie diety zgodnie z wytycznymi schematu żywienia. Dobór posiłków i sposób karmienia powinny być indywidualnie dostosowane do wieku i umiejętności niemowlęcia.

Planując żywienie dzieci w wieku niemowlęcym należy stosować się do planu rozszerzania diety dzieci do 1 roku życia, zarówno tych karmionych piersią, jak i karmionych sztucznie.

Wiek 1-3 lata jest etapem rozwoju, w którym kształtują się preferencje żywieniowe dziecka. Urozmaicona dieta jest jedną z najważniejszych zasad układania jadłospisu dziecka w wieku żłobkowym. Gwarantuje zapewnienie odpowiedniej podaży składników pokarmowych z poszczególnych grup produktów. Różnorodność potraw oraz ich ciekawe i estetyczne podanie zachęca malucha do jedzenia. Co więcej, próbowanie nowych produktów wraz ze swoją grupą rówieśniczą jest bardziej atrakcyjne, zwłaszcza, jeżeli odbywa się w atmosferze zabawy, przygody zakończonej sukcesem.

Planowanie posiłków w żłobku

W Polsce dla dzieci w wieku 1-3 lata zalecana wartość energetyczna posiłków serwowanych w żłobku wynosi około 700-750 kcal.

Dziecko przebywające w żłobku między 8 a 10 godzin powinno w tym czasie zjeść 3-4 posiłki, w tym dwa główne: śniadanie i obiad, oraz dwa posiłki uzupełniające. W żłobku dzieci spożywają około 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. Pozostałe posiłki (czyli 1-2 posiłki) dziecko zjada w domu. Posiłki przygotowywane w żłobku powinny być podawane zgodnie z tym ile czasu dziecko przebywa w placówce. Liczbę posiłków spożywanych w żłobku należy skorelować z posiłkami podawanymi w domu. Jeżeli przed wyjściem do żłobka dziecko zjada w domu małe śniadanie, możliwa jest rezygnacja z podawania śniadania w żłobku. Te kwestie najlepiej ustalić z rodzicami indywidualnie.

Śniadanie powinno dostarczać około 20-25% dziennego zapotrzebowania na energię. Zaleca się aby było oparte na mleku lub jego przetworach. Mleko można podać w postaci ciepłych napojów (kakao, kawa inka, mleko modyfikowane dla niemowląt i małych dzieci) lub klasycznych zup mlecznych z dodatkiem kasz, płatków, ryżu, kluseczek. Ważne aby upewnić się, że podawane do mleka produkty, nie zawierają dodatku cukru. Uzupełnieniem zupy mlecznej powinna być np. kanapka na bazie mieszanego pieczywa, z masłem min. 82% tłuszczu, porcją dobrych gatunkowo produktów

wysokobiałkowych pochodzenia zwierzęcego (wędliny, sery, jaja, sery twarogowe) oraz dodatkiem warzywnym i/lub owocowym. Co ważne – a o czym się często zapomina – sposób podania posiłku jest niezmiernie ważny i może mieć duży wpływ na apetyt dziecka. Dziecko nie powinno być przytłoczone zbyt dużą porcją posiłku i zgodnie z zasadą, że dzieci „jedzą oczami” posiłek powinien być podany w atrakcyjnej postaci. Tu z pomocą przyjdą kolorowe owoce oraz warzywa.

II śniadanie powinno być lekkie i niezbyt obfite, dostarczać około 5-10% energii, którą dziecko otrzymuje w żłobku. Na ten posiłek najlepiej zaserwować porcję warzyw lub owoców w postaci drobnych kawałków, sprzyjających kształtowaniu umiejętności gryzienia. Z owoców lub warzyw można też przygotować koktajl na bazie jogurtu lub mleka. Do sporządzenia koktajli można również wykorzystać mleko modyfikowane.

Obiad - Zupa gotuje się na wywarze warzywnym na bazie włoszczyzny z przewagą jednego składnika nadającego zupie jej charakterystyczny smak, np. zupa pomidorowa (przewaga przecieru pomidorowego), krupnik (włoszczyzna z dodatkiem kaszy), zupa ogórkowa (włoszczyzna z dodatkiem ogórków kiszonych) itp. Zupy można wzbogacać dodając ziemniaki i/lub produkty zbożowe (makaron, ryż, kasze, płatki, grzanki). Nie zaleca się podprawiania zup zasmażką. Wartość odżywczą i walory smakowe można poprawić zabielając zupę mlekiem, jogurtem lub śmietaną o małej zawartości tłuszczu. Nieraz w żłobkach stosuje się model podawania zupy wraz z podwieczorkiem po leżakowaniu. Wówczas drugie danie podaje się wcześniej, przed snem, a po spaniu dzieci dostają nieco bardziej pożywny posiłek, składający się z zupy i podwieczorku. Jest to dobre rozwiązanie, zwłaszcza dla dzieci, które dłużej zostają w placówce.

Obiad - Drugie danie powinno składać się z produktu białkowego pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryba, jajko) lub roślinnego (np. kotlet z kaszy, soi z dodatkiem warzyw bądź zmielonych pestek), produktu węglowodanowego (ziemniaki, kasza, makaron, ryż, kopytka, kluski itp.) oraz warzyw w postaci świeżych surówek lub gotowanych jarzynek. Do drugiego dania zwykle podaje się niegazowaną wodę źródlaną lub kompot przygotowany na bazie świeżych lub mrożonych owoców. Można go również przygotowywać z dodatkiem suszonych owoców jak np. rodzynki czy śliwki. Kompot nie powinien być dosładzany cukrem ani miodem. Wodę można podawać z listkami mięty, ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, pomarańczy lub grejfruta.

Cały obiad, na który składa się zupa oraz drugie danie, powinien dostarczać około 30-35% dziennego zapotrzebowania na energię.

Podwieczorek jest posiłkiem uzupełniającym, dostarczającym około 5-10% dziennego zapotrzebowania na energię. Może składać się z owoców i/lub warzyw, w zestawie z ciastem pieczonym na miejscu, budyniem, koktajlem, placuszkami, sałatką i podobnymi produktami, przygotowanymi przez personel kuchni żłobka (zamiast podawania produktów gotowych, jak np. jogurt owocowy, herbatniki). Dobrze, aby ten posiłek nie składał się jedynie z węglowodanów jak np. banan i chrupki ryżowe lub kisiel/budyń i ciasto. W tym posiłku również powinien znaleźć się składnik białkowy jak produkty mleczne, jajka czy produkty białkowe mięsne lub roślinne.

Między posiłkami trzeba zapewnić dostęp do napojów. Najlepiej podawać wyłącznie niegazowaną wodę źródlaną lub wodę mineralną niskosodową. Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne

wody mineralne niskosodowe (< 20 mg jonów sodu/l) i niskozmineralizowane (< 500 mg/l rozpuszczonych składników). Dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy (< 1000 mg/l). Jak wspomniano wyżej, dobrze jest nie przyzwyczajać dziecka do tego, że napój ma słodki smak. Dosładzanie kompotu lub podawanie słodkich soków może prowadzić do zmniejszenia apetytu dziecka podczas właściwych posiłków. Dzieci, zwłaszcza te, które mają słabszy apetyt, nie powinny pić napojów dostarczających węglowodanów prostych (np. słodzonych).

Obowiązek informowania o alergenach

Alergia na pokarmy jest częstym problemem u małych dzieci, ale obecnie nie jest przeszkodą, by mogły one uczęszczać do żłobka. Jest to jednak duże wyzwanie dla personelu kuchni. Nieświadome błędy dietetyczne mogą się zdarzyć zarówno w domu, jak i w żłobku – mimo wysiłków personelu, a reakcja organizmu dziecka może ujawnić się dopiero po kilku godzinach lub nawet dniach. Dietę eliminacyjną stosuje się tylko u dzieci z potwierdzoną alergią. Wykluczanie produktów potencjalnie alergizujących z jadłospisu dzieci zdrowych nie wpływa na zmniejszenie ryzyka alergii, nawet u dzieci z rodzin obciążonych dziedzicznie ryzykiem. Decyzja o włączeniu diety eliminacyjnej u dziecka w żłobku powinna być potwierdzona odpowiednim zaświadczeniem od lekarza.

Obok regulacji krajowych organizatorzy żywienia dzieci do 3 lat są zobowiązani do przestrzegania prawa unijnego (Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego 1169/2011). Nakłada to obowiązek informowania o alergenach w serwowanych daniach i używanych do ich przygotowania produktach spożywczych. Lista alergennych produktów obejmuje:

1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJĘ i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECZY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCĘ i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

Nie jest możliwe udostępnienie informacji na temat alergenów lub nietolerancji wyłącznie na życzenie rodziców i opiekunów. W specyfice żywienia zbiorowego, w której najczęściej znajduje się tylko jedno pomieszczenie kuchenne (brak wydzielenia odrębnych linii produkcyjnych) warto w sposób ogólny (np. pod jadłospisem) podać alergeny, które z uwagi na konieczność przygotowania różnych posiłków w jednym pomieszczeniu, mogą wystąpić w potrawach w ilościach śladowych. W menu, przy każdej potrawie należy wskazać wszystkie alergeny pochodzące ze składników potrawy.

Stosowanie się do ww. zapisów jest o tyle istotne, że oprócz oczywistej korzyści zdrowotnej dzieci, pozwala uniknąć kar finansowych nakładanych przez sanepid w przypadku znaczącego naruszenia regulacji.

Wykaz przepisów prawnych dotyczących organizacji żywienia w żłobkach

1. Ustawa z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (tekst jednolity Dz.U. z 2018 r. poz. 603 z późn. zm).
2. Ustawa z dnia 7 lipca 2017 r. o zmianie niektórych ustaw związanych z systemami wsparcia rodzin (Dz. U. z 2017 r. poz. 1428).
3. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2017 r. poz. 149 - Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 3 stycznia 2017 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia).
4. Rozporządzenie (WE) Parlamentu Europejskiego i Rady nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 roku w sprawie higieny środków spożywczych.
5. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa 2007.
2. Normy żywienia dla populacji Polskiej Instytutu Żywności i Żywienia z 2017 roku.
3. D. Szostak-Węgierek, *Podstawowe zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży* (www.pediatra.mp.pl).
4. World Health Organization (2006): WHO Child Growth Standards, from birth to 5 years of age. (www.who.int/childgrowth/eu-growth.org)
5. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.
6. H. Szajewska, A. Rybak, *Żywienie dzieci – wytyczne i stanowiska towarzystw naukowych 2006–2012*, „Standardy Medyczne. Pediatria” 2013, nr 10 – suplement 2, s. 5–60.
7. H. Weker, M. Barańska, *Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5 do 36 miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok*.
8. H. Weker, M. Strucińska, M. Barańska, *Modelowa racja pokarmowa dziecka w wieku poniemowlęcym – uzasadnienie wdrożenia*, „Standardy Medyczne. Pediatria” 2013, nr 10, s. 815-830.

Opracowała: Agnieszka Senk