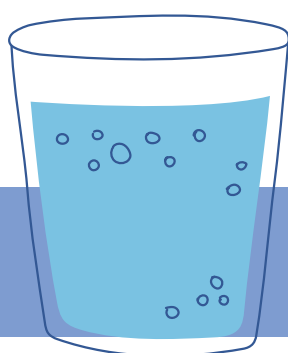


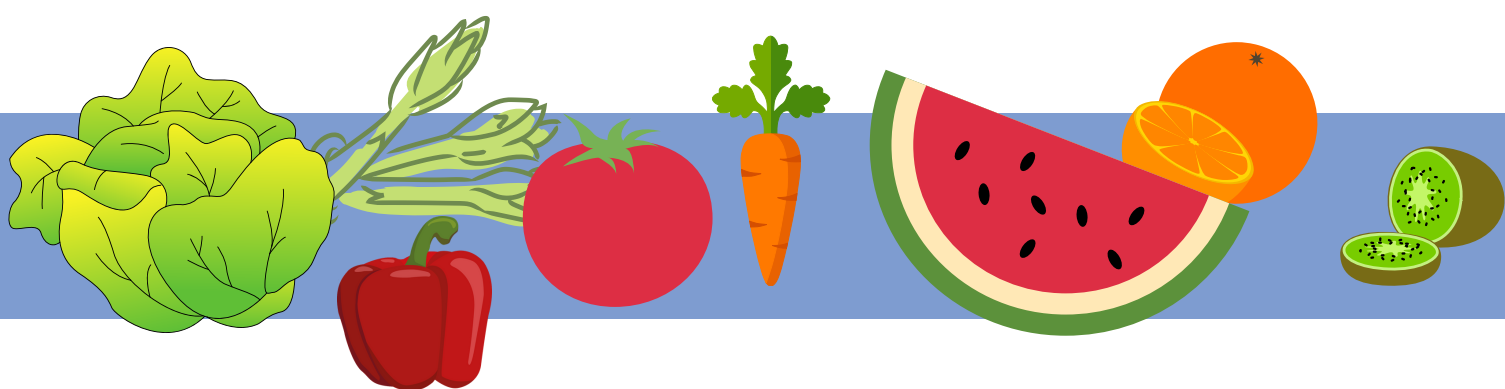
# PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE DZIECI W WIEKU 1-3

Czy wiesz, że już od najmłodszych lat mamy wpływ na kształtowanie się nawyków żywieniowych dziecka?

Zadbajmy o prawidłowe nawodnienie młodych organizmów!



W żywieniu małych dzieci polecane są woda źródlana, naturalna woda mineralna nisko lub średnio zmineralizowana. U dzieci w wieku 1-3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi ok. 1300 ml na dobę.



Warzywa i owoce oprócz tego, że dostarczają cennych witamin, składników mineralnych i błonnika, dostarczają także płyny do diety dziecka. Zadbaj o ich odpowiednią podaż podając 5 porcji warzyw i 4 porcje owoców dziennie. Możesz je podawać w formie kawałków, słupków, zup lub przecierów. Wybieraj je tylko ze sprawdzonego źródła.



Mleko i produkty mleczne także wspomagają uzupełnianie płynów w diecie dziecka. Zaleca się podawać dzieciom dziennie 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych. Do diety Juniorów włącz mleko (w tym mleko modyfikowane), jogurty naturalne, kefiry i dania na ich bazie jak koktajle. Unikaj produktów mlecznych, które są słodzone.