



Dieta Dla Dzieci  
1-3 lata  
Zalecenia Żywieniowe  
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

---

1001 kcal  
1 dzień

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

## Zalecenia żywieniowe

W żywieniu dzieci w okresie poniemowlęcym (1-3 lat) należy zwrócić szczególną uwagę na częstotliwość spożywania posiłków, dobór produktów w diecie, wartość energetyczną i odżywczą. Właściwa organizacja posiłków podawanych dziecku zapewnia odpowiednią podaż energii oraz kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe, które zostają z dzieckiem w późniejszych etapach życia. Małe dzieci powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie (3 podstawowe i 1-2 uzupełniające). Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i apetytu.

Zapotrzebowanie kaloryczne ustalane powinno być indywidualnie. Zależy ono od masy ciała i wynosi 83 kcal na jeden kilogram masy ciała.

Białko powinno stanowić ok. 15 % energii. Ważne jest, aby nie było go mniej niż 1 g/kg masy ciała dziecka. Dobrym źródłem pełnowartościowego białka i wapnia jest mleko (w tym mleko modyfikowane) i produkty mleczne (jogurt, kefir, sery twarogowe). Dziecko powinno spożywać przynajmniej 2 porcje mleka oraz 1 porcję produktów mlecznych dziennie. Nie powinno się podawać dziecku słodzonych i zagęszczanych produktów mlecznych.

Mięso oprócz pełnowartościowego białka dostarcza witaminy z grupy B, cynk oraz żelazo hemowe (dobrze przyswajalne przez organizm). Zaleca się, aby dziecko spożywało chude drobiowe mięso (indyk, kurczak, królik), a przynajmniej 2 razy w tygodniu ryby tj. dorsz, łosoś. Należy unikać podawania ryb drapieżnych tj. makrele i tuńczyk. Ryby oprócz białka zawierają kwasy tłuszczowe EPA i DHA. Ze względu na skład i dużą ilość substancji dodatkowych dzieciom nie powinno podawać się produktów mięsnych przetworzonych tj. wędliny, parówki, kabanosy. Kolejnym źródłem pełnowartościowego białka są jaja, które można podawać 3-4 razy w tygodniu, najlepiej w formie gotowanej na miękko, na twardo, w formie omletów i jajecznicy gotowanej na parze.

Tłuszcze powinny stanowić 35-40 % całkowitej energii. Szczególnie należy zwrócić uwagę na odpowiednią podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy), a zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (DHA i EPA- 250 mg/dobę)/ (ryby: dorsz, łosoś)

Węglowodany powinny stanowić 45-65 % całkowitej energii. Zalecane jest unikanie tzw. cukrów dodanych. Ważne jest, aby w diecie dziecka znalazły się urozmaicone produkty zbożowe tj. pieczywo (pełnoziarniste, jasne, ciemne); różnego rodzaju kasze, makarony, produkty z pełnego przemiału. Dziecko powinno spożywać warzywo lub owoc do każdego posiłku. Warto postawić na różnokolorowe, świeże i te sezonowe.

Do picia należy podawać dziecku wodę, zaleca się unikanie podawania soków owocowych i innych słodzonych napojów.

Źródło: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia, praktyczne zastosowania norm i zaleceń żywieniowych; Zespół medyczno-żywnieniowy Zakład Żywienia, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa; PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2020

Kierownik Działu Żywienia  
Dietetyk  
Samodzielnego Publicznego Zespołu  
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
*Gis-Pękata*  
mgr Magdalena Gis-Pękata



# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Płatki owsiane na mleku modyfikowanym

Mleko modyfikowane capri care # - 220 g | płatki owsiane - 20 g (2 łyżki) | jabłko - 50 g (0.5 małej sztuki) | cynamon mielony - 1 g | masło ekstra - 2.5 g (0.25 porcji)

1. Ugotuj płatki na wodzie (odcedź z nadmiaru wody).
2. Wymieszaj z ciepłym mlekiem modyfikowane.
3. Jabłko pokrój w kosteczkę, podduś na masełku w osobnym garnku dodaj odrobinę cynamonu.

waga - 293.5 g | energia - 262.6 kcal | białko - 5.5 g | tłuszcz - 11.2 g | węglow. og. - 36.6 g

## II ŚNIADANIE

### Jogurt z bananem

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 15 g (0.1 kubka) | banan - 50 g (0.5 średniej sztuki) | orzechy laskowe, blanszowane - 7 g (7 sztuk)

1. Banana pokrój, wymieszaj z jogurtem, dodaj zmielone orzechy laskowe.

waga - 72.0 g | energia - 101.8 kcal | białko - 2.2 g | tłuszcz - 4.7 g | węglow. og. - 14.0 g

## OBIAD

### Zupa wege krem z dyni

Zjedz 1 porcję (475g).

Przepis na 2 porcje (787g).

dynia piżmowa, surowa - 300.0 g (2 szklanka, kostka) | passata pomidorowa - 150.0 g (0.5 szklanki) | ziemniaki - 100.0 g

| woda - 100.0 g (0.5 szklanki) | cebula - 70.0 g (1 mała sztuka) | jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 60.0 g (0.3 kubka) | olej rzepakowy uniwersalny - 13.4 g (6.7 łyżeczki) | czosnek - 1.0 g (0.1 dużego ząbka) | kurkuma mielona - 1.0 g

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę.
2. W garnku na maśle podsmaż cebulę, dynię i ziemniaki.
3. Wlej wodę, pomidory, dodaj przyprawy. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.
4. Tak przygotowaną zupę zmiksuj blenderem na gładki krem.
5. Na koniec dodaj jogurt.

### Pulpety drobiowo-warzywne

Zjedz 1 porcję (120g).

Przepis na 4 porcje (480g).

mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone - 225 g | brokuły, gotowane, odsączone, bez soli - 80 g (1 szklanka, krojone) |

marchew - 50 g (1 średnia sztuka) | jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M)) | cebula - 40 g (0.5 małej sztuki) | kasza manna - 30 g (2 łyżki) | majeranek suszony - 3 g | pieprz czarny - 2 g

1. Warzywa umyj, obierz i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
2. Mięso zmiel lub kup już zmielone.
3. Mięso wymieszaj z warzywami i przyprawami.
4. Dodaj jajko i kaszę. Wymieszaj i uformuj pulpety.
5. Pulpety gotuj na parze, w wodzie lub w rosole.

## PONADTO

ziemniaki - 50.0 g | brokuły, gotowane, odsączone, bez soli - 50.0 g (0.5 szklanka, krojone)

waga - 695.0 g | energia - 430.1 kcal | białko - 23.1 g | tłuszcz - 11.4 g | węglow. og. - 66.2 g



## PODWIECZOREK

### Warzywa gotowane na parze z oliwą

cukinia - 20 g | marchew - 20 g | fasola szparagowa zielona, mrożona - 17 g | pietruszka, liście - 5 g | oliwa z oliwek - 6 g

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój na kawałki.
2. Gotowane warzywa, polej oliwą i posyp natką pietruszki

---

waga - 68.0 g | energia - 71.9 kcal | białko - 1.0 g | tłuszcz - 6.1 g | węglow. og. - 4.1 g

## KOLACJA

### Kanapka z serem mozzarella i szynką z indyka

chleb graham - 15 g (0.5 kromki) | masło ekstra - 5 g (1 porcja) | mozzarella, o niskiej zawartości sodu - 15 g (0.1 szklanka, kostka) | szynka z indyka - 15 g | pomidory, czerwone b/skóry - 50 g (0.5 małej sztuki)

1. Z podanych składników przyrządź kanapkę.

---

waga - 100.0 g | energia - 135.0 kcal | białko - 8.4 g | tłuszcz - 7.3 g | węglow. og. - 9.6 g

## PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1228.5 g | energia - 1001.4 kcal | białko - 40.2 g | tłuszcz - 40.6 g | węglow. og. - 130.5 g

