

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rodzice zbyt wcześnie urozmaicają diety dzieci

Rodzice zbyt wcześnie wprowadzają do diety swoich dzieci soki owocowe, napoje roślinne i mleko krowie - alarmują eksperci. Aż 61 proc. rodziców niesłusznie podaje dzieciom te

same posiłki, które je reszta rodziny - wykazały najnowsze badania.

Z sondażu przeprowadzonego w maju 2021 r. wśród 1940 rodziców dzieci w wieku od 4. do 12. miesięcy wynika, że trzech na czterech rodziców jako bardzo dobrą ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia. Te same badania specjalistów żywienia z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i Fundacji Nutricia ujawniły jednak, że wciąż popełniane są te same błędy żywieniowe.

Badanie wykonano w ramach ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Wykazało ono, że zdecydowana większość opiekunów (82 proc.) uważa, że ich dziecko odżywia się prawidłowo i w odpowiednim czasie nabiera kolejnych umiejętności związanych z akceptacją nowych smaków i dań. Nie jest to jednak prawda.

„Wielu opiekunów pomimo wysokiej oceny swojej wiedzy na temat prawidłowego żywienia niemowląt, nadal popełnia błędy. Rodzice zbyt wcześnie wprowadzają do diety swoich dzieci soki owocowe, napoje roślinne i mleko krowie. Zwłaszcza te ostatnie nie powinny być traktowane jako zamienniki mleka kobiecego czy mleka modyfikowanego” – stwierdza w informacji przekazanej PAP dr hab. n. med. Andrea Horvath z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Sondaż wykazał, że 23 proc. badanych rodziców wprowadziło do diety niemowlęcia mleko krowie. Tymczasem organizatorzy programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” przekonują, że mleko matki lub mleko modyfikowane stanowi podstawę żywienia dziecka w pierwszym roku życia. Mleko krowie ma nadmiar białka i sodu, a ponadto zwiększa ryzyko niedokrwistości u niemowląt, dlatego rekomenduje się, aby wprowadzić je do diety w formie napoju dopiero po 12. miesiącu życia i to też w kontrolowanych ilościach.

Przed pierwszymi urodzinami można podawać niewielkie ilości mleka krowiego do przygotowania posiłków, np. naleśników, placków czy zabielenia zup. Mleko i produkty mleczne to dobre źródło białka i wapnia, dlatego w trakcie rozszerzania diety rekomenduje się wprowadzenie produktów mlecznych, takich jak łagodne sery podpuszczkowe, sery twarogowe czy fermentowane produkty, na przykład kefir i jogurty naturalne.

Niewłaściwe jest też podawanie napojów roślinnych, które jak wykazały badania otrzymuje 18 proc. niemowląt. Zdaniem specjalistów nie są one odpowiednie dla niemowląt. Jednak 19 proc. badanych rodziców uważa, że mleko roślinne, np. kokosowe lub migdałowe, stanowi cenną alternatywę dla preparatów mlekozastępczych. Tymczasem napoje te mają skład niedostosowany do potrzeb żywieniowych małego dziecka. Nie mogą być zatem traktowane jako zamienniki mleka matki czy mleka modyfikowanego. Często zawierają dodatek cukru i substancje smakowe, mogą być nawet źródłem niebezpiecznych dla małego dziecka zanieczyszczeń.

„Podstawą żywienia niemowlęcia jest mleko mamy lub mleko modyfikowane, a do picia rekomendowana jest woda. Mleko krowie zawiera niskie stężenia żelaza, a także zbyt dużo białka i niektórych składników mineralnych (np. sodu), które w nadmiernej ilości mogą wpłynąć negatywnie na zdrowie dziecka” – zaznacza Karolina Łukaszewicz, dietetyk i ekspertka programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

Jej zdaniem warto pamiętać, że w pierwszym roku życia dziecka mleka mamy czy mleka modyfikowanego nie powinno zamieniać się na mleko krowie, owcze, kozie czy napoje roślinne. Ostrzega, że wprowadzenie ich zwiększa ryzyko anemii, bo ich skład nie jest dopasowany do potrzeb rosnącego organizmu dziecka.

Według najnowszych zaleceń wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka powinno rozpocząć się od warzyw, zwłaszcza tych zielonych (np. brokułów), a następnie można wprowadzać owoce. Nie doceniamy owoców w diecie niemowląt. 19 proc. ankietowanych rodziców nie uważa owoców za cenne źródło witamin, które powinno znajdować się w codziennym menu niemowlęcia.

Warzywa wraz z owocami to jedne z kluczowych składników diety w pierwszych latach życia dziecka i powinny stanowić codzienny element menu. Dostarczają organizmowi wielu witamin, antyoksydantów oraz mikro- i makroelementów (potas, magnez, cynk), a także węglowodanów i błonnika, co czyni je zdrową, smaczną i kolorową przekąską. Warzywa i owoce można podawać w formie musów, przecierów czy małych kawałków. Różnorodność świeżych produktów w diecie jest bardzo ważna – podkreślają organizatorzy programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

Błędem natomiast jest podawanie dzieciom w pierwszym roku jego życia soków owocowych, a tak postępuje prawie co czwarty rodzic. Soki te wcale nie są źródłem drogocennych właściwości, nie zastępują surowych owoców. Aż 23 proc. badanych twierdzi, że powinny być one w menu, a 24 proc. ankietowanych przyznaje się do ich regularnego podawania.

Według najnowszych rekomendacji soki owocowe, nawet te świeżo wyciskane, nie mają wartości dodanej. Ich częste picie może natomiast zaburzać łaknienie malucha. Dlatego niemowlęta powinny dostawać owoce w różnej postaci, ale nie w formie soku, który pozbawiony jest cennego błonnika. Od pierwszych miesięcy życia należy uczyć dziecko picia wody i unikać słodkich napojów, które nie dają dziecku korzyści zdrowotnych.

Częstym błędem jest podawanie dzieciom tych samych posiłków, które zjadają dorośli i starsze dzieci. A tak postępuje aż 61 proc. ankietowanych rodziców. Dzieci w okresie 1000 pierwszych dni budują swoje przyszłe preferencje żywieniowe, więc proponowane do jedzenia produkty, powinny być zdrowe, wysokiej jakości i dopasowane do potrzeb rosnącego organizmu. Podawanie produktów z „dorosłego stołu” niesie ze sobą ryzyko zbyt wysokiego udziału w diecie soli, cukru dodanego, tłuszczu trans czy nieprawidłowego przygotowania potraw, niedostosowanych do możliwości wciąż jeszcze rozwijającego się układu pokarmowego niemowlęcia.

„Często słyszymy uspokajające rady naszych babć czy mam, które podkreślają, że niegdyś podawały nam wszystko to, co jedli dorośli i nie miało to żadnych negatywnych konsekwencji. Dziś wiemy jednak, że dziecko i dorosły nie powinni mieć jednakowego menu. Dieta małych dzieci nie powinna zawierać soli czy dodanego cukru. Niemowlęta mają wrażliwy organizm i inne zapotrzebowania na składniki odżywcze i mineralne, więc elementy diety warto dobierać ze szczególną starannością. Ze względu na wyjątkowo delikatny organizm, ważne jest, aby żywność, którą podajemy dzieciom, była wolna od pozostałości pestycydów czy szkodliwych dodatków i spełniała najbardziej rygorystyczne wymagania pod kątem jakości i bezpieczeństwa. Ponieważ często trudno nam to ocenić, warto jest wybierać żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci, której skład i jakość są regulowane prawnie, a stawiane im wymagania są bardziej restrykcyjne niż dla żywności ogólnego spożycia” – przekonuje Karolina Łukaszewicz.

Pierwsze miesiące życia, 1000 pierwszych dni to okres mający fundamentalne znaczenie dla zdrowia dziecka również i w przyszłości. Właściwy sposób odżywiania stanowi profilaktykę wielu chorób dietozależnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca typu 2. Dlatego prawidłowe żywienie w czasie, w którym dochodzi do najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju dziecka jest tak kluczowe.

„W początkowym okresie życia dziecka uważnie monitorujemy stan jego zdrowia i obserwujemy kolejne skoki rozwojowe. Z taką samą dbałością powinniśmy kontrolować odpowiednie żywienie dziecka i traktować je jako jeden z kluczowych elementów profilaktyki zdrowotnej, który będzie miał

wpływ na całe życie przyszłego dorosłego. Warto szukać wiedzy dotyczącej diety w sprawdzonych, godnych zaufania źródłach, a wszelkie wątpliwości konsultować z pediatrą czy dietetykiem – nawet za pośrednictwem teleporady” – przekonuje dr hab. n. med. Andrea Horvath z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30720.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

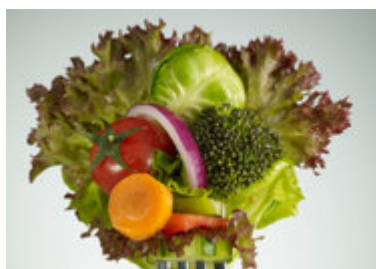
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy