



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Regularnie spożywamy 4-5 posiłków dziennie

Przykładowy jadłospis

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku z dodatkiem startego jabłka, herbata owocowa bez cukru

II śniadanie

Twarożek z rzodkiewką na pieczywie pełnoziarnistym, pół szklanki soku owocowego przecierowego

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku, pulpeciki drobiowe, kasza jęczmienna, starta marchewka z kroplą oliwy

Podwieczorek

Koktajl z jogurtu naturalnego z bananem i truskawkami, bez dodatku cukru

Kolacja

Kromka pieczywa pełnoziarnistego z masłem, sałatka jarzynowa z jogurtem podana z papryką czerwoną, herbata ziołowa bez cukru

Ilość porcji przypadająca na jeden posiłek

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Produkty zbożowe	1	1	2		1
Warzywa		1	2		2
Owoce	1	1		2	
Mleko i jego przetwory	1	1		1	
Mięso, drób, ryby, jaja			1		
Tłuszcze			1		1

Rady dla rodziców:

- ✓ Zwróć uwagę na to, ile posiłków spożywa Twoje dziecko. Staraj się dążyć do podawania 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach i unikaj podawania przekąsek pomiędzy nimi.
- ✓ Podawanie dużej ilości słodzonych napojów (soku, herbaty) może przyczynić się do zmniejszenia apetytu podczas zasadniczych posiłków. Zapewnij swojemu dziecku stały dostęp do wody w celu gaszenia pragnienia.
- ✓ Pamiętaj, że dieta dziecka w żłobku i w domu powinna się uzupełniać. Zapoznaj się z jadłospisem w placówce i zaproponuj dziecku kolację składającą się z produktów/potrav, które danego dnia nie wystąpiły w żłobku.
- ✓ Gdy podczas odbierania dziecka ze żłobka dowiesz się, że Twoja Pociecha nie zjadła obiadu lub podwieczorku, nie proponuj mu w szatni słodkich bułek, batoników, herbatników czy słodzonych napojów. Warto mieć przy sobie owoc, który możesz podać jeśli dziecko jest bardzo głodne, a w domu zaproponuj pełnowartościowy posiłek.
- ✓ Pamiętaj, że wspólne spożywanie posiłków jest również bardzo ważne w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Staraj się tak organizować posiłki, by cała rodzina siadała razem do stołu.
- ✓ Pomimo wspólnego spożywania posiłków pamiętaj o specjalnych potrzebach żywieniowych swojego Malucha. Przygotowuj posiłki tak, aby były odpowiednie dla Twojego dziecka. Wybieraj gotowanie w wodzie bądź na parze lub pieczenie, a także pamiętaj o ograniczaniu spożycia soli i cukru.