

# Karmienie piersią: Jak wybierać komercyjną żywność uzupełniającą?

## Produkty gotowe

### WYBIERAJĄC POSIŁEK KOMERCYJNY, NIE KIERUJ SIĘ:

Reklamą  
Grafiką na etykiecie  
Opisem na stronie internetowej producenta

### NIE KUPUJ, JEŻELI W SKŁADZIE JEST:


Cukier dodany, w tym wszelkiego rodzaju dodatków i dużo cukrów wolnych  
Sól dodana  
W wytrawnej potrawie znajdują się dodatków, np. sok winogronowy w zupce z królikiem  
Mleko krowie, przed 12 m.ż.  
Miód

Minimalna gęstość kaloryczna posiłku w słoiczku/tubce/pudełku powinna wynosić **69 kcal/100 g**.

Jeżeli jest mniej, to trzeba **COŚ DO TAKIEGO SŁOICZKA DODAĆ!**

Np. do słoiczka z brokułem, gdy zawartość ma gęstość kaloryczną 17 kcal/100 g, trzeba dodać tłuszcz dobrej jakości, białko, węglowodany, najlepiej złożone. Taki słoiczek nie jest posiłkiem, a jednym elementem całego posiłku.

Jeżeli dziecko zje dużo posiłków o małej gęstości kalorycznej i niskiej jakości odżywczej, to będzie musiało nadrobić braki z innych źródeł. Małe dzieci jedzą mało, więc niewystarczająca podaż składników odżywczych może spowodować zbyt małe przyrosty.



100% soków owocowych, 100% mieszanki soków owocowych i warzywnych:  
od 8 do 12 miesiąca: dzieci nie powinny ich otrzymywać  
od 12 miesiąca do 3 roku życia: do 0,5 kubka dziennie  
od 4 do 5 roku życia: od 0,5–0,75 kubka dziennie

**JEŻELI W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZYCH W PRZETARTYCH OWOCACH CZY WARZYWACH W WIERSZU Z OPISEM „CUKRY” JEST WIĘCEJ NIŻ 13,9 G, OZNACZA TO, ŻE JEDNO OPAKOWANIE PRODUKTU ZAWIERA WIĘCEJ NIŻ DOBOWE ZAPOTRZEBOWANIE DZIECKA NA WOLNE CUKRY! IM MNIEJSZA WARTOŚĆ W TYM WIERSZU, TYM LEPIEJ!**

### WYBIERAJĄC POSIŁEK KOMERCYJNY, KIERUJ SIĘ:

Gęstością kaloryczną produktu – z tyłu na etykiecie znajdziesz w tabeli wartości odżywczych informację, ile kcal ma oferowana żywność w 100 g. **Jeżeli wartość jest poniżej 69 kcal/100 g, to oznacza, że dany produkt nie stanowi pełnego posiłku i trzeba coś do niego dodać.**  
Składem  
Tabelą właściwości odżywczych



## Zalecenia ogólne

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka (**180 dni**) i kontynuowanie karmienia piersią na żądanie do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia lub dłużej, tyle, ile MAMA I DZIECKO tego chcą. Od szóstego miesiąca życia dzieciom należy wprowadzać pokarmy uzupełniające.

### ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, ŻE:

Mleko mamy ma około 69 kcal/100 g  
Posiłek oferowany dziecku w formie gotowej powinien mieć gęstość energetyczną minimalną: 69 kcal/100 g produktów  
Produkty sypkie przed przygotowaniem powinny mieć gęstość energetyczną minimalną: 400 kcal/100 g

### ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA POWINNO:

Odbywać się we właściwym czasie  
Ilość, częstotliwość i gęstość kaloryczna pokarmów powinny być odpowiednie, żeby zaspokoić potrzeby żywieniowe dziecka i uwzględnić różnorodność produktów  
Jedzenie powinno być przygotowywane i podawane dzieciom w sposób bezpieczny  
Jedzenie powinno mieć właściwą konsystencję, uwzględniającą motoryczne możliwości dziecka i jego wiek  
rozszerzanie diety powinno mieć charakter responsywny

### W DZIECI DZIECKA NIE POWINNO BYĆ:

Cukru dodanego, do 2 r.ż.  
Soli dodanej, do 2 r.ż.  
Miodu, do 1 r.ż.  
Surowych jaj, mięsa i ryb

### W DZIECI DZIECKA POWINNY CODZIENNIE ZNALEŻĆ SIĘ PRODUKTY Z MINIMUM CZTERECH Z PONIŻSZYCH GRUP:

Produkty zbożowe  
Rośliny korzenne i bulwy

Strączki i orzechy  
Nabiał  
Mięso i ryby  
Jajka  
Owoce i warzywa zawierające witaminę A  
Pozostałe owoce i warzywa

### PONADTO:

Dzieci w wieku 1, 2 i 3 lat powinny jeść na dobę maksymalnie ok. 13,9 g tzw. wolnych cukrów  
Ilość cukrów wolnych wg WHO nie powinna przekraczać 10-procentowego zapotrzebowania energetycznego w posiłkach, a najlepiej ograniczyć je do 5%. W żywności dla niemowląt i małych dzieci należy ich unikać!

### ORAZ:

Udział tłuszczów w zapotrzebowaniu energetycznym dzieci z wiekiem powinien maleć:  
W wieku 6 miesięcy powinien stanowić do 40–60% całkowitej podaży energii  
Do 24 miesiąca powinien stanowić do 30–35% całkowitej podaży energii

### WOLNE CUKRY (FREE SUGARS) DEF. WHO:

„Cukry wolne obejmują dodane monosacharydy i disacharydy do żywności i napojów przez producenta, kucharza lub konsumenta i cukry naturalnie obecne w miodzie, syropach, owocach, soki i koncentraty soków owocowych”, np. zagęszczony sok oraz owoce dodawane do dań wytrawnych (np. gruszka do brokułu i groszku).

**W tej definicji też:** owoce blendowane, w formie purée, przecierowe lub wyciskane są także uważane za wolne cukry.



Im krótsza droga od surowego produktu do talerza dziecka, tym lepiej i tym wyższa wartość odżywcza i jakość posiłku.  
Sięgaj po komercyjną żywność uzupełniającą okazjonalnie!

## Produkty sypkie

### WYBIERAJĄC POSIŁEK KOMERCYJNY, KIERUJ SIĘ:

Gęstością kaloryczną produktu – z tyłu na etykiecie znajdziesz w tabeli wartości odżywczych informację, ile kcal ma oferowana żywność w 100 g. Minimalna gęstość energetyczna produktów sypkich to 400 kcal/100 g.  
Składem  
Tabelą właściwości odżywczych

### WYBIERAJĄC POSIŁEK KOMERCYJNY, NIE KIERUJ SIĘ:

Reklamą  
Grafiką na etykiecie  
Opisem na stronie internetowej producenta

### NIE KUPUJ, JEŻELI W SKŁADZIE JEST:

Cukier dodany, w tym wszelkiego rodzaju dodatków i dużo cukrów wolnych  
Sól dodana  
W wytrawnej potrawie znajdują się dodatków, np. sok winogronowy w zupce z królikiem  
Mleko krowie, przed 12 m.ż.  
Miód

**JEDZENIE POWINNO MIEĆ WŁAŚCIWĄ KONSYSTENCJĘ, UWZGLĘDNIAJĄCĄ MOTORYCZNE MOŻLIWOŚCI DZIECKA I JEGO WIEK, A ROZSZERZANIE DIETY POWINNO MIEĆ CHARAKTER RESPONSYWNY (WHO).**

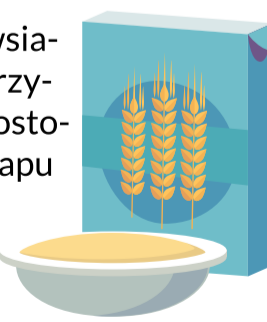
6 miesięcy: przeciera o gładkiej konsystencji  
8 miesięcy: posiłki o różnorodnej konsystencji  
Jedzenie w kawałkach do rączki  
12 miesięcy i więcej: posiłki z rodzinnego stołu

### MLEKO MODYFIKOWANE NIE JEST PRODUKTEM DO ROZSZERZANIA DIETY.

NIGDY NIE MUSISZ WPROWADZAĆ GO DO DIETY DZIECKA, JEŻELI DO 12 MIESIĄCA ŻYCIA DZIECKA KARMISZ JE PIERSIĄ, PO 12 MIESIĄCU MOŻESZ PODAWAĆ DZIECKU MLEKO KROWIE.

**KARMISZ PIERSIĄ? WYBIERAJ PRODUKTY SYPKIE BEZ MLEKA MODYFIKOWANEGO. PRZYGOTUJ JE NA WODZIE, A DZIECKU PO 12 MIESIĄCU – NA ZWYKŁYM MLEKU KROWIM!**

Tak! Możesz kupić zwykłe płatki owsiane, pełnoziarniste kasze i kaszki i przygotować je na wodzie, a następnie dostosować gęstość i konsystencję wg etapu rozwoju swojego dziecka!



Jeżeli dziecko w 6 miesiącu radzi sobie z kawałkami, to spróbuj BLW  
Od 8 miesiąca przetarte i gładkie tylko zupy krem lub purée jednowarzywne jako dodatek do dania  
Po 12 miesiącu posiłki z rodzinnego stołu, ale dostosowane do wieku dziecka (bez soli, bez cukru, jak najmniej przetworzone, jeżeli smażone, to w wysokiej jakości tłuszczu i krótko)