

Przedmiot: **Pielęgnowanie dziecka zdrowego.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **13.04.2020-19.04.2020**

Temat: **Rozszerzenie diety niemowląt.**

Temat: **Żywnienie dzieci w wieku 1-3 lata. – 2 godziny**

Aby obliczyć objętość pokarmu na jednorazowe karmienie dla noworodka w 1 tygodniu życia należy zastosować następujący wzór:

(dzień życia-1) x 10

np. dla dziecka w 5 dobie życia należy przygotować na jedno karmienie $(5 - 1) \times 10 = 40$ g
40 ml x 7 porcji = 280 g mleka na dobę.

Niemowlę o masie ciała 6 kg powinno otrzymać 600 kcal w ciągu doby = 100 kcal x 6 kg.
Wartość energetyczna mleka modyfikowanego wynosi około 70 kcal/100 ml, zatem nasz niemowlak będzie potrzebował 860 ml mleka /dobę.

Wyliczoną ilość mleka dzielimy na ilość karmień (5,6,7) i otrzymujemy objętość pokarmu na jedno karmienie: np.: 860 ml: 7= około 120 ml mleka początkowego.

W II półroczu życia zapotrzebowanie energetyczne wynosi 96 kcal/kg m.c/dobę.
Obliczając dobową ilość mleka następnego należy wziąć pod uwagę wiek dziecka i rodzaj pokarmów dodatkowych.

Wartość energetyczna pokarmu kobiecego wynosi 74 kcal/100 ml

Tabela. 1. Dzienna racja pokarmowa dzieci w zależności od wieku [11, s. 40]

Wiek (lata)	Energia (kcal/kg)	Białko (g/kg)	Tłuszcz (g/kg)	Węglowodany (g/kg)
0-0,5	108	2,40	4,9	13,6
0,5-1	96	2,10	3,7	12,7
2	100	2,10	3,6	14,0
3	92	1,95	3,3	13,0
4	86	1,80	3,1	12,0

Rozszerzanie diety niemowląt

1. Wprowadzanie produktów w posiłkach uzupełniających (soki, owoce, produkty zbożowe, mięso, żółtko itp.) może nastąpić po ukończeniu 4 m.ż. (120 dni). Nowe produkty należy wprowadzać kolejno i osobno, obserwując reakcję dziecka i zaczynając od małych ilości, np.: 3-4 łyżeczek. Kolejność wprowadzanych produktów może być modyfikowana przez lekarza.
2. Składnikiem tłuszczowym zup jarzynowych może być dobrej jakości masło, oliwa z oliwek lub bezerukowy olej rzepakowy.
3. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
4. Częstość podawania posiłków i wielkość porcji, jaką zjada dziecko w danym wieku zależą od łaknienia dziecka i jego zapotrzebowania. Podane wartości należy traktować jako przybliżone.
5. Orientacyjna objętość porcji w II półroczu wynosi 180-220 ml.
6. Konsystencja jarzyn i mięsa powinna stymulować żucie pokarmu.
7. Zaleca się, aby wprowadzane produkty zbożowe były wzbogacone w żelazo.
8. Używamy tylko naturalnych składników, bez konserwantów.

Tabela. 2. Podstawy żywienia niemowląt w zależności od fazy rozwojowej [2, s. 34]

FAZA	KARMIENIE NATURALNE	KARMIENIE SZTUCZNE
<p>I, tzw. płynna Trwa pierwsze 5-6 miesięcy. Dziecko może ssać i połykać jedynie pokarmy płynne. Jest to uwarunkowane stopniem rozwoju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neuromotorycznego (rozwoj funkcji mózgowych i odruchów np. ssania) • Funkcji przewodu pokarmowego (procesy trawienia, wchłaniania i procesy odpornościowe, np. produkcji IgA wydzielniczej dopiero po paru tyg.) • Czynności nerek (fizjologicznie uwarunkowana mniejsza zdolność wydalania produktów przemiany białkowej przy większej podaży białka oraz słabsza regulacja równowagi elektrolitowo-wodnej przy większej osmolarności pożywienia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Karmić od urodzenia wyłącznie piersią „na żądanie”, tzn. wtedy, gdy dziecko sygnalizuje, że chce jeść lub pić (p. technika karmienia piersią) <p>Karmić jednorazowo nie dłużej niż 15-20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nie podawać żadnych płynów ani soków między karmieniami. Mleko matki pokrywa pełne zapotrzebowanie dziecka na składniki pokarmowe (z wyjątkiem wit. D i K) oraz płyny (mleko kobiece jest izotoniczne) <p>Uwaga! Dopajanie niszczy fizjologiczny odruch ssania</p>	<p>Stosuje się w ostateczności, gdy dziecko nie może być karmione piersią. Należy wtedy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podawać mleko krowie modyfikowane „początkowe”. Podawanie mleka niemodyfikowanego (nieadaptowanego) może być dla dziecka niebezpieczne (grozi biegunka hiperosmotyczna, zbytne obciążenie nerek i in.) <p>Karmić 5-6 razy na dobę, co 3 h, a nie jak w przypadku karmienia naturalnego na żądanie. Między posiłkami można dziecko dopoić.</p> <p>Uwaga! Przed 10. mies. ż. nie używać mąki zawierającej gluten!</p>

<p>II, tzw. przejściowa Trwa około 4 miesięcy. Po 4. m. ż.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dojrzewa układ neuromotoryczny: <ul style="list-style-type: none"> - po poruszeniu ust dziecko zaczyna ssać nie na zasadzie odruchu ssania, ale na zasadzie koordynacji przyjmowania i połykania pokarmów stałych otwiera usta na widok pokarmów - rozwijają się zdolności różnicowania smaków - trzyma głowę sztywno w pozycji siedzącej, co ułatwia podawanie pokarmów łyżeczką • Dojrzejają procesy trawienia i wchłaniania • Dojrzejają funkcje nerek • Zwiększa się stężenie IgA wydzielniczej (ochrona przed zakażeniem przewodu pokarmowego) 	<p>W dalszym ciągu karmienie piersią. Wyjątkowo, o ile to konieczne, w 5. mieś. ż. można podać, oprócz karmienia piersią: 1 x dz. 180 g zupy-papki jarzynowej 6. mieś. ż. Karmienie piersią 1 x dz. 180 g zupy-papki jarzynowej 1 x dz. przecier owocowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 mieś. ż. 4 x dz. mieszankę mleczną (mleko modyfikowane „następne”) z dodatkiem bezglutenowych węglowodanów złożonych 1 x dz. zupa-papka jarzynowa (ziemniaki, marchew, kalafior) 1 x dz. sok owocowy lub skrobane jabłko • 6. mieś. ż. 3 -4 x dz. mleczne mieszanki jak wyżej 1 x dz. zupa-papka jarzynowa z 10 g gotowanego przetartego mięsa (indyk, królik, kurczak) 1 x dz. sok owocowy lub skrobane jabłko
<p>III, tzw. zmodyfikowanego żywienia dorosłych Dziecko uzyskuje taki stopień dojrzałości układu neuromotorycznego, procesów trawienia i wchłaniania, funkcji nerek, a także rozwoju uzębienia, że możliwe jest stopniowe, stałe rozszerzanie diety i</p>	<p>W 7. i 8. mieś. życia wprowadza się: chudy rosół i żółtko (początkowo ½ żółtka). Zazwyczaj podaje się: 2 x dz. posiłki mleczne (u niemowląt karmionych piersią pokarm matki, a u karmionych sztucznie mleko modyfikowane) 1 x dz. kaszka bezglutenowa na mleku modyfikowanym lub kisiel mleczny + ½ żółtka 1 x dz. zupa-papka jarzynowa z 10 g przetartego mięsa 1 x dz. przecier owocowy (ostrożnie z owocami cytrusowymi, bananami, truskawkami i pomidorami, gdyż mogą alergizować) Uwaga! Rozszerzać dietę należy podając zawsze tylko jeden nowy składnik pokarmowy i obserwować reakcję dziecka!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Od 9. mieś. ż. wprowadza się: biszkopty bezglutenowe • Od 10. mieś. ż. stopniowo: produkty zbożowe zawierające gluten (bułki, chleb, sucharki itp.) oraz chudą wędlinę • Od 11. mieś. ż. całe jajo, twaróg, jogurt lub kefir naturalny 1 -2 x w tygodniu • Powyżej 9. mieś. ż. zaczynamy podawać posiłki stałe, np. na obiad: ziemniaki puree i jarzynę puree osobno i osobno mięso gotowane przetarte (pod koniec 1. rż. mięso można podawać w formie pulpecika), poza tym zwykle podaje się: 1 x dz. kaszę na wodzie z twarogiem przygotowanym w domu, 1 x dz. ryż na mleku modyfikowanym

<p>upodabnianie jej do żywienia dorosłych (łącznie z potrawami wymagającymi żucia)</p>	<p>„następnym”, na podwieczorek owoce, na kolację mleko modyfikowane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mleko zaczyna się podawać w filiżance, a jajo co drugi dzień • Pod koniec 1. rż. pożywienie należy upodabniać coraz bardziej do niektórych posiłków dla dorosłych, wprowadzając np. kanapki z szynką, zupy, które dorośli jedzą na obiad (nie tłuste, bez octu i innych przypraw, mało słone itp.). Jedzenie należy urozmaicać i podawać w sposób atrakcyjny na talerzu <p>Uwaga! Przyczyną nierzadko obserwowanego w tym okresie braku łaknienia może być zbyt monotonne zestawienie potraw i nieatrakcyjne ich podanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Od początku należy dziecko przyzwyczajać do jedzenia potraw mało słonych i mało słodkich • Czekoladę można podawać dopiero od 2. rż. Dzieci, zwłaszcza alergiczne, można jeszcze przystawiać do piersi
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Żywnienie dzieci w wieku 1-3 lat

Na okres między 1 a 3 rokiem życia przypadają szczególnie intensywne zmiany w metabolizmie, rozwoju umysłowym, emocjonalnym i motorycznym dziecka. Bezkrytyczne przenoszenie zasad żywienia dla osób dorosłych i inne nieprawidłowości w sposobie żywienia w tym czasie mogą mieć bezpośredni wpływ na tempo rozwoju fizycznego oraz rozwój ośrodkowego układu nerwowego, układu immunologicznego i innych. Nieprawidłowy styl życia, w tym niewłaściwe zwyczaje żywieniowe kształtowane w tym wieku mogą mieć odległe skutki w postaci chorób cywilizacyjnych (otyłość, miażdżyca; nadciśnienie, osteoporoza).

1. Urozmaicenie jadłospisu, stopniowe wprowadzanie i przyzwyczajanie dziecka do nowych produktów pomaga w akceptacji szerokiego asortymentu produktów i potraw oraz zapewnia optymalne pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.
2. W żywieniu małych dzieci (do końca 2 roku życia) nie należy stosować diety z ograniczeniem tłuszczu i cholesterolu, gdyż są to składniki niezbędne m.in. do prawidłowego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. U dzieci powyżej 2 roku życia wskazane jest stopniowe ograniczanie udziału tłuszczu w diecie do 30% jej wartości energetycznej.
3. Kierowanie się apetytem dziecka i jego aktywnością fizyczną najlepiej zapobiegają jego przekarmianiu lub niedożywieniu. Rozwój fizyczny dziecka powinien być oceniany na podstawie siatek centylowych. Spożycie energii i składników odżywczych powinno być zgodne z zaleceniami i odpowiednie dla wieku dziecka.
4. Jadłospis dziecka w zależności od jego apetytu powinien składać się z 3 - 5 posiłków dziennie. Należy unikać podjadania między posiłkami i ograniczać „posiłki telewizyjne”. Produkty „z reklam” są wysoko przetworzone, bogate w tłuszcze (głównie cholesterol) sól i cukier i kształtują nieprawidłowe nawyki żywieniowe.
5. Nadmierne rozdrobnienie produktów (przecieranie, miksowanie, chociaż ułatwia i przyspiesza karmienie dziecka może negatywnie wpływać na jego rozwój

- psychomotoryczny.
- Dieta wegetariańska i inne diety niekonwencjonalne są niewskazane dla dzieci, gdyż nie zapewniają pokrycia zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze (np. białko, żelazo, vit. B, prowadząc do zahamowania wzrostu, niedokrwistości i innych zaburzeń związanych z niedoborami składników odżywczych).
 - Sposób żywienia powinien uwzględniać urozmaicony asortyment produktów z każdej grupy, w tym produktów bogatych w węglowodany złożone (pieczywo, kasze, makarony). Umiarkowane spożycie sacharozy (cukier, słodczyce) zmniejsza ryzyko próchnicy zębów. Najlepszym źródłem cukrów prostych, są owoce i warzywa.

Obliczając zawartość energetyczną poszczególnych produktów należy pamiętać, że: 1g białka daje nam 4 kcal, 1 g węglowodanów daje 4 kcal a 1 g tłuszczów dostarcza 9 kcal.

Propozycje posiłków:

I śniadanie - zupa mleczna, pieczywo z masłem, wędlina, ser, jajko, warzywa, owoce

II śniadanie - kromka chleba z wędliną, serem, warzywo lub owoc. Soki do picia lub koktajl mleczno-owocowy.

Obiad - zupy na wywarach z warzyw ze śmietaną, masłem, mlekiem, mięso, ryby, ser, jaja, drób, kasze, ziemniaki, warzywa, kompot lub owoce

Podwieczorek - ciasto, koktajl, mus, galaretki, kisiel

Kolacja - najlepiej gotowana, zupy, warzywa, pieczywo, mleko

Tabela. 3. Podział dziennej racji pokarmowej w zależności od liczby posiłków i odsetka dziennego pokrycia energii [15, s. 15]

4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie - 25%	I śniadanie - 25%
Obiad - 35%	śniadanie - 10%
Podwieczorek - 15%	Obiad - 30%
Kolacja - 25%	Podwieczorek - 10%
	Kolacja - 25%
Razem - 100%	Razem - 100%

Żywność dzieci w wieku przedszkolnym

W wieku przedszkolnym ma miejsce dalszy intensywny rozwój dziecka, zwiększa się jego aktywny udział w życiu rodziny i doskonała jest umiejętność mowy, samodzielnego jedzenia oraz zdolności komunikowania się z otoczeniem. Nie obserwuje się już intensywnego wzrostu organizmu ani gwałtownych skoków w przyroście masy i wysokości ciała. Przebieg rozwoju fizycznego w tym okresie wiekowym powtarza „modele rodzinne”, a więc uwarunkowania genetyczne wrodzone i dziedziczące się.

Zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi od 1400 do 1700 kcal/dzień.

Białko powinno pokrywać ok. 12% zapotrzebowania energetycznego (w tym ok. 60% białka zwierzęce), tłuszcz — ok. 30%, a węglowodany od 56 do 58%. Dzieciom w wieku przedszkolnym nie należy podawać tłuszczów utwardzanych, należy stosować w umiarkowanej ilości masło i oleje roślinne uzupełniając je śmietaną lub śmietanką.

Dziecko powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie, czyli 3 posiłki podstawowe -dostarczające po 25-30% wartości energetycznej i posiłki uzupełniające (II śniadanie lub podwieczorek), które powinny być mniej obfite, łagodzące uczucie głodu i pokrywające 10 -15% zapotrzebowania energetycznego.