



**Nestlé®**

# Zdrowy Start w Przyszłość

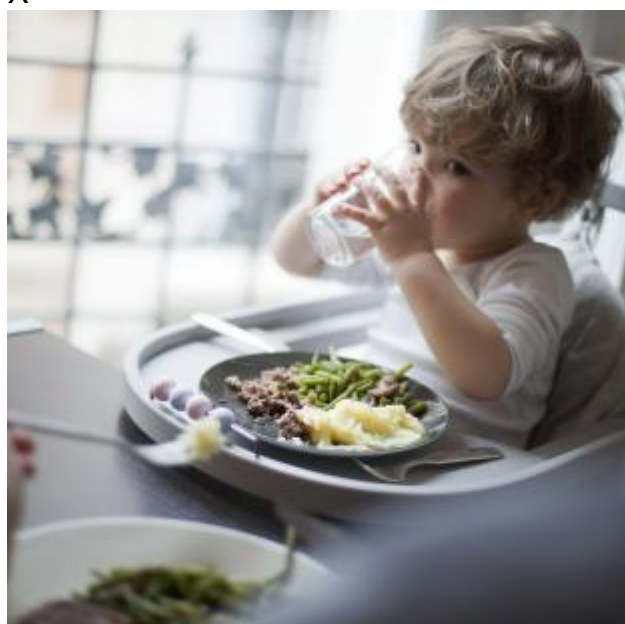
Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Jak zapewnić odpowiednią ilość białka w diecie dziecka?](#)

---

Article - udostępnij

X

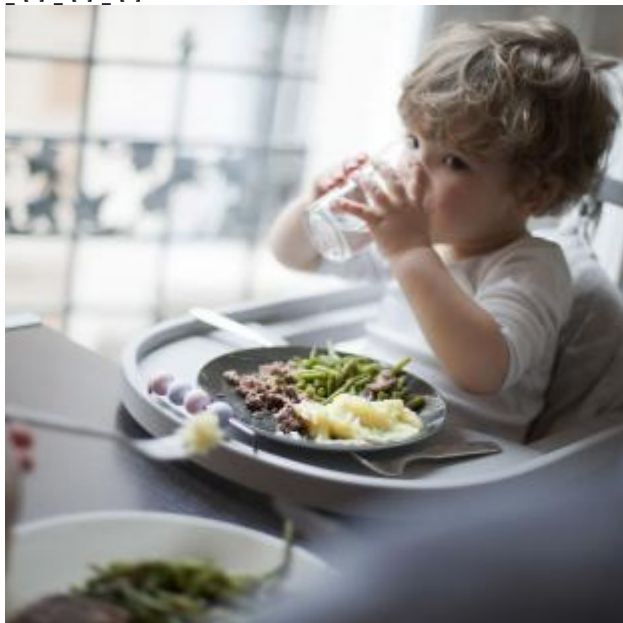


## Jak zapewni? odpowiedni? ilo?? bia?ka w diecie dziecka?

Dowiedz si?, jak? ilo?? produkt?w bia?kowych nale?y podawa? dziecku, by mie? pewno??, ?e dostarczone zosta?o jego dzienne zapotrzebowanie na ten sk?adnik.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-zapewnic-odpowiednia-ilosc-bia...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Jak zapewni? odpowiedni? ilo?? bia?ka w diecie dziecka?

Dowiedz si?, jak? ilo?? produkt?w bia?kowych nale?y podawa? dziecku, by mie? pewno??, ?e dostarczone zosta?o jego dzienne zapotrzebowanie na ten sk?adnik.

?roda, 02.11.2016

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udost?pnij](#)

Przed uko?czeniem 6. miesi?ca ?ycia dziecko podwaja swoj? mas? urodzeniow?, a w ci?gu roku potraja, jego wzrost natomiast zwi?ksza si? o po?ow?. Ten pierwszy rok ?ycia to najbardziej gwa?towny okres rozwoju dziecka i zdecydowanie nie by?by on mo?liwy bez bia?ka.

## Dlaczego białko jest tak ważne?

Białko wchodzi w skład każdej komórki i tkanek: mięśni, organów, enzymów, hormonów, krwi, skóry, włosów, itp. Według najnowszych doniesień naukowych **białko w diecie niemowlaka** jest tak ważne, że jako i ilość, jak dziecko otrzymuje w pierwszych miesiącach swojego życia, może mieć wpływ na jego zdrowie w przyszłości.

## Źródła białka dla niemowląt i małych dzieci

**Białko w diecie dziecka** powinno pojawiać się co najwyżej w głównych posiłkach, takich jak śniadanie, obiad i kolacja. Podstawowymi źródłami białka dla niemowląt i małych dzieci są: nabiał, mięso, ryby i jaja. Pozostałe posiłki (takie jak 2. śniadanie i podwieczorek) nie muszą już zawierać białka, mogą bazować na zbożach, owocach i warzywach. **Dieta niemowlaka** powinna być odpowiednio dopasowana do jego potrzeb, dlatego tak ważne jest stosowanie się do zasad zawartych w schemacie żywienia.

## Odpowiednia ilość i jakość białka w diecie dziecka

Rolą rodzica jest podawanie optymalnej ilości białka, dostosowanej do wieku dziecka i zmieniających się potrzeb. Niestety, powszechnie panującym błędem na etapie rozszerzania diety dziecka jest podawanie dzieciom zbyt dużych ilości produktów białkowych (tzw. przebieżanie).

Obejrzyj poniższy film i dowiedz się:

1. do czego może prowadzić takie postępowanie i jak unikać tego typu błędów w planowaniu jadłospisu dla malucha?
2. jakie produkty żywnościowe są dobrym źródłem białka dla niemowląt i małych dzieci?
3. jakie jest dzienne zapotrzebowanie maluchów na białko?
4. jak zmienia się zapotrzebowanie na białko na przestrzeni pierwszych 3 lat życia dziecka?
5. jak ilość produktów białkowych należy podawać dziecku, by mieć pewność, że dostarczone zostało jego dzienne zapotrzebowanie na ten składnik?

[Czytaj dalej](#) [6]

---

**Adres URL źródła:** <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-zapewnic-odpowiednia-ilosc-bialka-w-diecie-dziecka>

### Odniesienia

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-zapewnic-odpowiednia-ilosc-bialka-w-diecie-dziecka>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-zapewnic-odpowiednia-ilosc-bialka-w-diecie-dziecka&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/1174-zapewni-odpowiedni-ilo-bialka-w-diecie-dziecka>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Jak%20zapewni%C4%87%20odpowiedni%C4%85%20ilo%C5%9B%C4%87%20bia%C5%82%C4%87%20bia%C5%82%20ilosc-bialka-w-diecie-dziecka>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-zapewnic-odpowiednia-ilosc-bialka-w-diecie-dziecka>

odpowiednia-ilosc-bialka-w-diecie-dziecka

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/10051>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>