



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

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

[Strona główna](#) > Mleko dla dziecka rocznego i dwulatka - zdrowa dieta dziecka

Article - udostępnij

X



Mleko dla dziecka rocznego i dwulatka - zdrowa dieta dziecka

Jak powinno wyglądać żywienie dziecka po 1. roku życia? Jakie mleko wybrać dla dziecka rocznego i dwulatka? Zobacz więcej o mleku modyfikowanym Nestlé Junior!

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwula...> [1]

[2] [3] [4]



Mleko dla dziecka rocznego i dwulatka - zdrowa dieta dziecka

Jak powinno wyglądać żywienie dziecka po 1. roku życia? Jakie mleko wybrać dla dziecka rocznego i dwulatka? Zobacz więcej o mleku modyfikowanym Nestlé Junior!

piątek, 20.10.2017

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udostępnij](#)

Żywienie dziecka po 1. roku życia

Mimo, iż Twój junior coraz chętniej sięga po nowe smaki, **dieta rocznego dziecka** i **dieta dwulatka** w dalszym ciągu wymaga uwagi, gdyż jego układ trawienny nie osiągnął jeszcze

pe?nej dojrza?o?ci i nie jest jeszcze gotowy na doros?y sposób ?ywienia. Pami?taj, ?e junior ma inne ni? doro?li potrzeby.

Zdrowa dieta dla dziecka powy?ej 1. roku ?ycia powinna by? dostosowana do:

- zmieniaj?cych si? potrzeb ?ywieniowych
- mo?liwo?ci trawiennych - delikatnego w dalszym ci?gu - brzuszka
- nabywanych umiej?tno?ci jedzenia

Przewodnikiem po sposobie ?ywienia dzieci w wieku 1-3 jest **Modelowy Talerzyk ?ywieniowy**, opracowany przez lekarzy i dietetyk?w z Instytutu Matki i Dziecka. Stosowanie si? do jego zalece? to gwarancja tego, ?e dieta juniora b?dzie odpowiednio zbilansowana pod wzgl?dem ilo?ci energii i sk?adnik?w od?ywczych.



Jakie mleko dla rocznego dziecka?

Mimo licznych zmian w diecie dzieci po 1. roku ?ycia w stosunku do okresu niemowl?cego, w dalszym ci?gu wa?nym elementem ich jad?ospisu jest **mleko** (kobiece lub/i mleko modyfikowane typu junior lub/i niewielkie ilo?ci mleka i produkt?w mlecznych). Aby zapewni?

odpowiedni? poda? kluczowych sk?adnik?w, w tym wapnia i witaminy D, potrzebnych do rozwoju ko?ci, w ca?odziennym menu roczniaka i dwulatka zaleca si? uwzgl?dni?

2 porcje mleka modyfikowanego oraz 1 porcj? produktów mlecznych, takich jak: kaszka mleczna, deserek mleczno-owocowy, jogurt, kefir, ma?lanka, twaro?ek, ser ?ó?ty.

Niewskazane jest przekarmianie dziecka, gdy? mo?e to prowadzi? do kszta?towania si? nieprawid?owych nawyk?w ?ywieniowych.

Ile powinno je?? roczne dziecko?

Odpowiednia porcja mleka lub produktów mlecznych dla juniora to:

- 1 kubek(ok. 220ml) mleka modyfikowanego typu Junior
- 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub ma?lanki
- 2 ?y?eczki twaro?ku lub bia?ego sera
- 1 plasterek lub ?y?eczka tartego ?ó?tego sera

Od kiedy mleko krowie dla dziecka?

Wielu rodzic?w zastanawia si?, czy podawa? swojemu juniorowi mleko krowie czy modyfikowane. Zgodnie z najnowszym schematem ?ywienia niemowl?t, niewielka ilo?? dobrej jako?ci mleka krowiego mo?e by? wprowadzona do diety **dziecka przed 1. rokiem ?ycia**, jednak?e mleko krowie nie powinno by? stosowane jako g?ówny produkt mleczny w tym okresie. Sk?ad mleka krowiego nie jest przystosowany do specyficznych potrzeb nie tylko niemowl?t, ale nawet dzieci do 3. roku ?ycia. Z my?l? o dzieciach po 1. i po 2. roku ?ycia stworzyli?my mleko modyfikowane Nestlé Junior. Kontynuowanie podawania odpowiedniego mleka modyfikowanego w tym okresie pomaga zaspokoi? zapotrzebowanie na sk?adniki od?ywcze (tj. bia?ka, w?glowodany t?uszcz), niezb?dne witaminy oraz sk?adniki mineralne, potrzebne do prawid?owego **rozwoju ma?ego odkrywcy**.

Wyj?tkowe potrzeby juniora

Po 1. roku ?ycia w dalszym ci?gu ma miejsce **programowanie ?ywieniowe dziecka**, dlatego nale?y dok?ada? wszelkich stara?, by podawane mu pokarmy odpowiada?y na jego potrzeby. A potrzeby ?ywieniowe juniora, w przeliczeniu na kilogram masy cia?a, kilkakrotnie przewy?szaj? potrzeby doros?ych! Nale?y jednak pami?ta?, ?e pojemno?? brzuszka malucha jest z kolei bardzo ma?a – 5 razy mniejsza ni? osoby doros?ej. Z tego te? wzgl?du ?ywno?? przeznaczona dla niemowl?t powinna mie? **wysok? g?sto?? od?ywcz?** – zawiera? du?? ilo?? sk?adnik?w pokarmowych w stosunku do dostarczanej energii. To za?o?enie spe?nia mleko modyfikowane, które jest wzbogacane w wa?ne dla rozwoju juniora witaminy i sk?adniki mineralne, takie jak wap?, witamin? D, ?elazo oraz witaminy A i C.

Mleko modyfikowane Nestlé Junior

Mleko Nestlé Junior mo?e stanowi? cz??? zró?nicowanej diety ma?ych dzieci podczas i po okresie odstawienia od piersi, zaspokajaj?c jego potrzeby ?ywieniowe na danym etapie ?ycia.

1. Mleko dla rocznego dziecka

Mleko modyfikowane Nestlé Junior od 1. roku życia dostępne jest w wariacie smaku:

- **Nestlé Junior od 1. roku życia o smaku naturalnym** [6]

2. Mleko dla dwulatka

Mleko modyfikowane Nestlé Junior od 2. roku życia dostępne jest w jednym wariacie smaku:

- **Nestlé Junior od 2. roku życia o smaku naturalnym** [7]

Porównanie zawartości niektórych składników w mlekach Nestlé Junior i w mleku krowim

Rodzaj mleka	Zawartość Białko g/100ml mleka	Zawartość Węglowodany g/100ml mleka	Zawartość Tłuszcz g/100ml mleka	Zawartość Witamina D μg /100ml mleka	Zawartość Wapń mg/100ml mleka	Zawartość Żelazo mg/ml
Mleko krowie*	3,4g	4,9 g	2,0 g	0,02 μg	120mg	0,1
Nestlé Junior od 1. roku życia o smaku naturalnym	1,96g	8,2g	2,9g	1,26 μg	111mg	1,2
Nestlé Junior od 2. roku życia	1,99g	8,6g	2,7g	1,40 μg	112mg	1,2

*H. Kunacewicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda, Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Warszawa 2005

[Czytaj dalej](#) ^[8]

Adres URL Źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka>

Odnosińiki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka&media=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka>

[3] <https://twitter.com/share?text=Mleko%20dla%20dziecka%20rocznego%20i%20dwulatka%20-%20zdrowa%20dieta%20dziecka&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-dla-dziecka-rocznego-i-dwulatka-zdrowa-dieta-dziecka>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/1882356>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-nestle-junior-o-smaku-naturalnym>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mleko-nestle-junior-od-2-roku>

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