

KARMIENIE MALUCHA (12-23 MIES.)

CZY WIESZ?

- Mózg dziecka zwiększa się dwukrotnie w ciągu pierwszego roku życia, a następnie trzykrotnie do 36 miesięcy, osiągając prawie rozmiar występujący u dorosłego człowieka.
- Ponad 50% kalorii spożytych w ciągu dnia zużywanych jest na rozwój mózgu.
- Pełne mleko dostarcza ważnych kalorii i składników odżywczych w tym okresie szybkiego wzrostu.



MLEKO MA ZNACZENIE

Mleko zawiera
**13 NIEZBĘDNYCH
SUBSTANCJI
ODŻYWCZYCH**
w tym:



Białko pomaga w budowie mięśni.
Wapń, witamina D oraz **fosfor**
pomagają w budowie silnych kości
i zębów.



Witamina B, w tym **B12**
oraz **ryboflawina**, pomagają
organizmowi w przetworzeniu
jedzenia na energię.



Białko, cynk, selen oraz witaminy
A i D wspomagają utrzymanie
zdrowego systemu odporności.



Jod wspomaga prawidłowe
działanie mózgu w dzieciństwie.

LICZY SIĘ KAŻDY KĘS I ŁYK

Zachowaj to, co już znane – Podawaj nowe
jedzenie razem z już znanym podczas tego
samego posiłku.

Cierpliwość się opłaca – Maluchy kosztują
nowego jedzenia od ośmiu do dziesięciu razy,
zanim im ono zasmakuje.



Pomóż w rozwijaniu umiejętności – Podawaj
mleko w kubku-niekapku, a nie w butelce, co
pozwoli maluchowi przestawić się na zwykły
kubek.

Zaufaj instynktom malucha – Maluch wie, kiedy
jest najedzony. Nie martw się o to, czy naczynie
zostało opróżnione do dna.





















Robienie bałaganu – To część procesu uczenia
się. Zachęcaj malucha do waczenia, dotykania i
poznawania jedzenia.

KARMIENIE MALUCHA (12 – 23 MIES.)

POSIŁEK DLA MALUCHA (12 – 23 MIES.)

Maluchy mogą jeść więcej lub mniej i jest to w prawidłowe. Podawaj jedzenie z każdej grupy żywności w rozłożeniu na cały dzień.

*Podane ilości są przeznaczone dla maluchów, które nie spożywają już mleka matki lub odżywek wzbogaconych w żelazo.

PRODUKTY MŁECZNE	OWOCE	WARZYWA	ZBOŻA	BIĄŁKO
1 1/3 – 2 KUBECZKI DZIENNE	1/2 – 1 KUBECZEK DZIENNE	2/3 – 1 KUBECZEK DZIENNE	49 – 85 g [1 1/4 – 3 oz] DZIENNE	57 g [2 oz] DZIENNE
<p>twarożek</p>  <p>tarty ser</p>  <p>pełne mleko</p>  <p>jogurt</p> 	<p>banany</p>  <p>maliny</p>  <p>brzoskwinie</p>  <p>kiwi</p> 	<p>brokuły</p>  <p>kalafior</p>  <p>marchew</p>  <p>grzyby</p> 	<p>pieczywo</p>  <p>owsianka</p>  <p>gotowany brązowy ryż</p>  <p>gotowany makaron</p> 	<p>fasola</p>  <p>łosoś</p>  <p>kurczak</p>  <p>masło orzechowe gładkie</p> 

POMYSŁY NA POSIŁEK DLA MALUCHA (12 – 23 MIES.)



Źródła: U.S. Department of Agriculture MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Toddlers 12-23 Months, 2021; Washington State Dairy Council, Mealtime with Your Little One

©Midwest Dairy 2022

usdairy.com