

Żywnienie dzieci



Opracowała: Katarzyna Boczar

Program szkolenia:

Moduł I - Żywnienie niemowląt

- Karmienie piersią
- rozszerzanie diety dziecka.

Moduł II - Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym

Moduł III - Żywnienie dzieci chodzących do szkoły

Dodatek:

- Co robić gdy dziecko ma nadwagę?
- Najczęściej popełniane błędy w żywieniu dzieci.

Moduł I - Żywienie niemowląt

Karmienie piersią

Według największych towarzystw naukowych, które zajmują się rozwojem dzieci przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecko powinno być karmione wyłącznie piersią. W tym okresie mleko kobiece dostarcza dziecku wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju.

Nie ma sztywnych granic do kiedy należy karmić piersią. Można to robić tak długo, jak matka i dziecko tego chcą.

Rodzaje mleka kobiecego:

1. **Siara** - jest pierwszym pokarmem, który noworodek dostaje w pierwszych 2-3 dobach po porodzie. Jest to gęsty, żółtawy płyn, który jest bogaty w białka, witaminy i substancje odpornościowe. Ten rodzaj mleka uodparnia dziecko na wiele chorób.
2. **Mleko przejściowe** - pojawia się pomiędzy 3 a 14 dniem życia dziecka. Ma ono mniej przeciwciał. Zawiera za to więcej laktozy, wapnia i tłuszczu.
3. **Mleko dojrzałe** - jest wytwarzane przez organizm matki do dwóch tygodni po porodzie. Jest bogate w tłuszcze i węglowodany. Składniki mogą się jednak zmieniać w zależności od fazy karmienia, pory dnia oraz potrzeb dziecka.

Skład mleka matki:

- woda
- białka
- cukry (laktoza, oligosacharydy)
- tłuszcze
- czynniki odpornościowe
- mikroelementy (np. wapń, żelazo)
- witaminy np. A,C,E
- modulatory wzrostu.

Korzyści karmienia piersią dla matki:

- odczuwanie mniejszych dolegliwości w okresie połogu, szybsze obkurczanie się macicy, mniejsze krwawienie, rzadsze występowanie anemii
- szybsze pozbycie się dodatkowych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży