



Útmutató bölcsődés gyermek (1-3 évesek) étrendjéhez

A bölcsődés korú gyermekek étrendjét úgy kell kialakítani, hogy fedezze a fejlődésükhöz, növekedésükhöz szükséges energia- és tápanyagigényüket, valamint tartalmazzon minden létfontosságú tápanyagot. 1-3 éves gyermekek energiaszükséglete 1100-1300 kcal, melynek kicsit több mint a felét szénhidrátokkal, 30-35%-át zsiradékokkal és 10-15%-át fehérjékkel szükséges fedezni.

- ✓ Étkezzen naponta többször (5x).
- ✓ Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre, melyet elsősorban vízzel, gyümölcssteával, esetleg kisebb részét 100%-os gyümölcslével fedezze.
- ✓ Ételei minél többféle nyersanyagból változatos módon készüljenek.
- ✓ Ételkészítés során kevesebb sót használjon és kerülje a csípős fűszereket.
- ✓ Kerülje a cukorban gazdag ételeket.
- ✓ Zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök magas rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt naponta többször (3-5 alkalommal) szerepeljenek az étrendben.
- ✓ Válassza a teljes kiőrlésű kenyeret, pékárukat, gabonaipari termékeket.
- ✓ Minden nap szerepeljen az étrendben tej és/vagy tejtermék (joghurt, kefir, sajt, túró).
- ✓ A tejtermékek mellett a húсок, halak és a tojás is megfelelő fehérjeforrás, így minden nap szerepeljen az étrendben az alábbi nyersanyagok valamelyike a változatosság jegyében.
- ✓ Hal fogyasztásakor minden esetben győződjön meg a szálkamentességéről.
- ✓ A B₁₂ vitamin szükséglet csak állati eredetű termékekkel fedezhető.
- ✓ Megfelelő vasforrások a húсок. A zöldségekben lévő vas rosszul hasznosul.
- ✓ Érdemes az állati eredetű zsiradékok mennyiségét csökkenteni. Ételkészítéshez különféle növényi eredetű olajokat használjon.

Ebben az életkorban újabb és újabb élelmiszerekkel találkozik gyermeke. Figyelje reakcióit, mivel bizonyos élelmiszerekkel szemben allergiás tünetek alakulhatnak ki pl. hal, tengergyümölcssei, olajos magvak stb.

Köszönettel: Kosztján Ágnes