

Aneta

Które substancje są najbardziej szkodliwe w produktach dla dzieci?

Należy zwrócić szczególną uwagę za zawartość soli i cukru oraz występowanie w składzie takich substancji jak np. ACESULFAM-K E950, ASPARTAM E951, KWAS BENZOESOWY E210, DWUTLENEK SIARKI E220, AZOTYN POTASU E249, AZOTYN SODU E250, GLUTAMINIAN SODU E621, CZERWIEN KOSZENILOWA A E124. Nie wszystkie dodatki-E są jednak szkodliwe. Warto zatem sprawdzić ich bezpieczeństwo na przykład w przeznaczonych do tego aplikacjach na telefon. Uczulam również na cukier znajdujący się w składzie pod inną nazwą m.in. glukoza, sacharoza, maltodekstryna, syrop glukozowo-fruktozowy.

Kasia

Na jakie certyfikaty zwracać uwagę w doborze produktów spożywczych?

W przypadku produktów dla dzieci warto zwrócić uwagę na certyfikat Instytutu Matki i Dziecka oraz certyfikat „euro-liść”, który stosowany jest przy produktach z rolnictwa ekologicznego. Jeśli chodzi o pochodzenie produktów to polecam produkty z tzw. „Chronioną nazwą pochodzenia”. Są to certyfikaty, które zwiększają prawdopodobieństwo, że produkt jest bezpieczny i poddany większej kontroli, jednak nie należy przy tym rezygnować z czytania składu.

Zuza

Ile dziecko powinno pić?

Zależy od wieku dziecka. Instytut Żywności i Żywienia zaleca przyjmowanie płynów w następujących ilościach:

1-3 lata 1250 ml/dobę

4-6 lat 1600 ml/dobę

7-9 lat 1750 ml/dobę

U osoby dorosłej zaleca się przyjmowanie 35 ml wody na kilogram masy ciała.

np. $35 \text{ ml} \times 70 \text{ kg} = 2450 \text{ ml}$

Osoby aktywne fizycznie powinny odpowiednio doliczyć do tego straty płynów związane z treningiem.

Patrycja

Jak rozpoznać, że dziecko spożywa odpowiednią ilość pokarmu?

Zaleca się, aby to rodzic decydował co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko natomiast decyduje czy posiłek zje i ile. Są jednak proponowane, zalecane ilości pokarmu na konkretnych etapach jego życia. Przykładowo, dziecko w 7-8 miesiącu życia powinno spożywać 5 posiłków na dobę, przy czym wielkość porcji powinna wynosić około 170-180 ml.

Ola

Jakie aplikacje poleca Pani do czytania etykiet?

Polecam stronę bądź aplikację „Czytamy Etykiety” lub „Zdrowe zakupy”.

Iza

Czy produkty z dopiskiem “bez dodatku cukru” faktycznie go nie zawierają?

Produkty „bez dodatku cukru” z założenia nie powinny zawierać dodatku cukru w postaci tzw. monosacharydów i disacharydów, ale mogą zawierać jego inne źródła. Biały cukier może zostać na przykład zastąpiony syropem z agawy. Natomiast zwrot „bez cukru” powinien oznaczać, że produkt nie zawiera ani cukru stołowego, jak i jego źródeł. Mogą natomiast znaleźć się tam różnego rodzaju substancje słodzące jak ksylitol, erytrytol, stewia.

Dominika

Czy to prawda że jeśli kobieta w ciąży je więcej owoców i warzyw to dziecko potem prościej przyzwyczaić do zdrowego jedzenia?

Myślę, że to czy dziecko „przyzwyczai” się do zdrowego jedzenia zależy od wielu czynników. Zarówno zbilansowana dieta kobiety ciężarnej zawierająca owoce i warzywa, jak i karmienie piersią i odpowiednie rozszerzanie diety niemowlaka wpływa na jego prawidłowy rozwój i późniejsze nawyki żywieniowe. Im wcześniej rozpoczniemy kształtowanie zdrowych nawyków u siebie tym łatwiej będzie nam przekazać je dziecku. Przede wszystkim zwróciłabym na aspekt pozytywnego wpływu spożywania owoców i warzyw na zdrowie matki i dziecka. A zdrowe nawyki próbowałabym kształtować u dziecka już od najmłodszych lat między innymi poprzez edukację żywieniową dziecka, uświadamianie go, zachęcanie oraz dawanie dobrego przykładu.

Jak zachęcić dziecko do jedzenia zdrowych przekąsek zamiast słodyczy ?

Niezwykle ważna jest atmosfera związana z jedzeniem oraz forma podania posiłku. Warto postarać się o to, aby jedzenie kojarzyło się dziecku z czymś przyjemnym, przykładowo z miło spędzonym czasem z mamą. Możemy zatem spróbować przygotować posiłek razem z dzieckiem. Aby posiłek był dla dziecka atrakcyjny możemy wykorzystać warzywa czy owoce jako dekoracja przedstawiająca np. uśmiechniętą buźkę. Owoce i warzywa można sprytnie „przemycić” w koktajlach np. shake bananowo-truskawkowy. Jeśli już od najmłodszych lat nie będziemy przyzwyczajając dziecka do jedzenia słodyczy to jest większe prawdopodobieństwo, że nauczymy go zdrowych nawyków żywieniowych i dziecko nie będzie spożywało produktów pełnych w cukry proste w wieku starszym. Starsze dzieci natomiast możemy uświadamiać co jest dla nich zdrowe, a co nie tłumacząc, że może to pozytywnie wpłynąć na przykład na ich wyniki sportowe (będą szybsi niż kolega na boisku).

Czy produkty dla dzieci typu bio są faktycznie lepsze od tych bez takiego oznaczenia?

To zależy z jakiego punktu widzenia. Plusem jest to, że stosowane środki ochrony roślin są pochodzenia naturalnego, a zwierzęta nie otrzymują antybiotyków (jeśli nie są poważnie chore). Druga kwestia to są wartości odżywcze i skład, który nie zawsze wypada lepiej niż w przypadku żywności konwencjonalnej. Produkt ekologiczny może być przykładowo słodzony cukrem ekologicznym, podczas gdy ten sam produkt tradycyjny może nie zawierać go w składzie w ogóle. Osobiście polecam przede wszystkim sprawdzać skład i wartości odżywcze danego produktu. Jeśli jest dobry to certyfikat bio może być dodatkowym atutem.

Od kiedy rozpocząć rozszerzanie diety i jakimi produktami?

Według aktualnych zaleceń rozszerzanie diety należy rozpocząć po ukończeniu 17. tygodnia, nie później niż w 26. tygodniu życia. Jeżeli chodzi o ilość posiłków to zaleca się:

- do 6 miesiąca życia wyłącznie karmienie piersią
- 6-8 miesiąca życia karmienie piersią + 2-3 posiłki uzupełniające
- 9-12 miesiąc życia karmienie piersią + 3-4 posiłków uzupełniających (np. śniadanie, zupa, 2 danie, podwieczorek) i 1-2 jedzonych samodzielnie przekąsek (np. częśćka warzywa, lub owocu).

Pokarmy należy podawać pojedynczo i stopniowo w małej ilości (np. 3-4 łyżeczki). W 7-9 miesiącu życia zaleca się rozpocząć od takich produktów jak gotowane, miksowane warzywa, owoce, mięso, jaja, puree ziemniaczane, zupy jarzynowe, przeciery jarzynowe, kaszki czy kleiki bezglutenowe.