



Zalecenia dotyczące żywienia dzieci

dla wychowawców i innych pracowników żłobków

Spis treści

Wstęp

Dla dzieci w wieku do 6 miesięcy

Dla dzieci w wieku 6–9 miesięcy

Dla dzieci w wieku 9–12 miesięcy

Dla dzieci w wieku od 12 miesięcy do 2 lat

Ważne zagadnienia dla dzieci w wieku do 2 lat

Dla dzieci w wieku 2 lat i starszych

Tabele

Wstęp

Żywność dzieci w pierwszych latach życia stanowi podstawę do nawyków odżywiania w późniejszym okresie ich życia a także ich stosunek do jedzenia w ogóle. Dlatego ważne jest, aby od wczesnych lat stwarzać dzieciom okazję do spożywania różnorodnego i zdrowego jedzenia zarówno pod względem rozwoju ich wyczucia smakowego jak i ogólnego rozwoju fizycznego. Przed ukończeniem pierwszego roku życia wielu dzieci ma kontakt z wychowawcami w żłobkach. Poniżej podane są zalecenia skierowane do wychowawców i innych pracowników żłobków dotyczące wyboru pożywienia, które najlepiej odpowiada każdej grupie wiekowej dzieci w wieku do dwóch lat. Celem tych zaleceń jest udostępnienie dzieciom zdrowej i smacznej żywności. Te zalecenia oparte są na informacjach zawartych w broszurze *Żywność niemowląt*, gdzie szczegółowo opisane są zachowania dzieci względem jedzenia w pierwszym roku ich życia. Zalecenia dla dzieci w wieku 1-2 lata nie były wcześniej publikowane. Na końcu broszury umieszczone są tabele przedstawiające różne rodzaje jedzenia, które najlepiej odpowiadają dzieciom w odpowiednich grupach wiekowych. W przypadku występowania alergii obowiązują inne zalecenia. W broszurze podane są również odnośniki do innych

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



artykułów opublikowanych na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego (Lýðheilsustöð), w których poruszane są różne zagadnienia nawiązujące do tego tematu. My, pracownicy Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego, mamy nadzieję, że wychowawcy i inni pracownicy żłobków będą mogli wykorzystać nasze zalecenia w swojej pracy.

Dla dzieci w wieku od 6 miesięcy

Szczególne zalecenia obowiązują w przypadku dzieci w wieku do 6 miesięcy przebywające w żłobkach. Ważne jest, aby rodzice i wychowawcy/inni pracownicy żłobków rozmawiali ze sobą o tym co dziecko już zaczęło spożywać i czy podaje się witaminę D w postaci kropli lub tranu w domu lub w żłobku/przedszkolu. Jeśli dziecko dobrze się rozwija, wtedy nie ma potrzeby dokarmiania innym pożywieniem niż mlekiem matki przez okres pierwszych sześciu miesięcy. Jeśli mleko matki nie jest wystarczającym źródłem pożywienia, oprócz podawanej witaminy D, przez pierwsze 4 miesiące, należy podawać właściwie skomponowaną mieszankę z proszku mlecznego jako dodatek do lub zamiast mleka matki. Więcej informacji w broszurze *Żywienie niemowląt*.

Wtedy kiedy po ukończeniu przez dziecko czwartego miesiąca życia nadal zachodzi potrzeba dodatkowego pokarmu, można zacząć podawać pokarm stały, np. kaszka ryżowa (bez mleka w proszku), ugotowane ziemniaki lub pure ziemniaczane, ugotowane marchewki lub przecier z bananów.

Nie zaleca się podawania dzieciom młodszym niż 6 miesięcy zwykłego mleka krowiego/produktów z mleka krowiego, w tym mleka dla niemowląt (stoðmjólk) w jakiegokolwiek postaci, ani kaszek zawierających gluten (np. kaszki owsiane, jęczmieniane, pszeniczne, żytnie lub orkiszowe) z uwagi na zwiększone ryzyko spowodowania u dziecka alergii lub nietolerancji żywności.

Dla dzieci w wieku 6–9 miesięcy

Po 6-tym miesiącu dziecko może stopniowo zacząć spożywać coraz bardziej urozmaicone przeciery. Dziecko potrzebuje trochę czasu do tego, aby zapoznać się z nowymi rodzajami pożywienia. Na początku lepiej jest racjonować porcje nowego pożywienia a później stopniowo je zwiększać.

Pierwszy dodatek: Kaszka ryżowa, ugotowane ziemniaki i pure ziemniaczane lub ugotowane marchewki / przecier z bananów.

Po pierwszym dodatku można zacząć podawać następujące rodzaje żywności:

- Mleko dla niemowląt (stoðmjólk) (po 6-tym miesiącu). Woda do picia. Zwykłe mleko (nýmjólk) i inne napoje mleczne są raczej dobrym dodatkiem do kaszek i innego pożywienia lecz nie jako napoje lub posiłki. Zaleca się podawanie naturalnych, tj. niesłodzonych produktów. Odtłuszczone produkty (mleko o niskiej zawartości tłuszczu, fjörmjólk, undanrenna, skyr, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu) nie są odpowiednie dla dzieci z uwagi na wysoką zawartość białka.

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



- Stopniowo można zacząć podawać kaszki z różnych typów ziaren, również zawierających gluten, np. kaszki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie i orkiszowe. Najlepiej jest podawać produkty naturalne, tj. przygotowaną własnoręcznie kaszkę dla niemowląt zawierającą żelazo i witaminy i bez dodatków smakowych lub cukru.
- Stopniowe podawanie ugotowanego i dobrze przetartego mięsa wraz z ziemniakami i przecierem z warzyw takich jak np. brokuły, rzepa, marchewka, kalafior, papryka, zielona fasola. Nie zaleca się podawania dzieciom młodszym niż 1 rok rabarbaru, szpinaku, seleru i koperku z uwagi na wysoką zawartość nitratu. Wszystkie warzywa należy dokładnie przepłukać i ugotować. Wątróbkę można podawać w niewielkich ilościach i rzadziej niż raz w tygodniu. Rybę, makaron i ryż można zacząć podawać dopiero po 7-8 miesiącu.
- Można dodać łyżeczkę oleju lub masła do przecieru z warzyw/mięsa, ponieważ dziecko nadal potrzebuje odpowiedniej ilości tłuszczu.
- Zaleca się przyrządzenie przecierów z owoców takich jak np. ugotowane jabłka, gruszki, melony i banany (przetarte lub pocięte na drobne kawałki).
- W wieku 7-8 miesięcy można zacząć dawać dziecku posmarowany masłem lub pasztetem z wątróbki chleb w małych kawałkach. Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba. Nie zaleca się chleba zawierającego różnego rodzaju ziarna, aczkolwiek chleb wypieczony z mąki gruboziarnistej nadaje się znakomicie.
- Nie wolno słodzić lub solić jedzenia podawanego niemowlętom.
- Uwaga! Nie wolno podawać słodkich napojów takich jak napoje pomarańczowe, porzeczkowe lub jabłkowe, ponieważ są one szkodliwe dla zębów dziecka. Napoje naturalne też nie są odpowiednie dla niemowląt. Nie zaleca się podawania napojów i innych produktów zawierających środki słodzące.

Dla dzieci w wieku 9–12 miesięcy

Dzieci w tym wieku mogą powoli zacząć spożywać większość pożywienia, które nie jest zbyt słone. Nie ma potrzeby przecierać jedzenie tak jak w przypadku młodszych niemowląt. Podawane jedzenie wystarczy ugnieść widelcem lub pociąć na małe kawałki.

- Do picia zaleca się mleko dla niemowląt (stoðmjólk) oraz wodę. Zwyczajne mleko krowie i produkty mleczne są w większości przypadków dobrym dodatkiem do kaszek lecz nie do picia i nie jako posiłek. Zaleca się spożywanie naturalnych, niesłodzonych produktów. Odtłuszczone produkty (mleko o niskiej zawartości tłuszczu, fjórmjólk, undanrenna, skyr, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu) nie są odpowiednie dla dzieci z uwagi na wysoką zawartość białka.
- Dobrze jest podawać kaszki takie jak np. kaszka owsiana, jęczmienna, pszeniczna, żytnia lub prosiana. Uwaga! Nie należy podawać słodzonych mieszanek.

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



- Teraz można podawać ugotowane lub usmażone (jednak nie zbyt mocno) mięso wraz z ziemniakami i warzywami. Nie zaleca się podawania dzieciom młodszym niż 1 rok rabarbaru, szpinaku, seleru i koperku z uwagi na wysoką zawartość nitratu. Można zacząć podawać rybę, jajka, makaron i ryż.
- Podroby, większość dodatków na kanapki, pomidory, pomarańcze i inne owoce są dobrym dodatkiem do pożywienia dziecka. Uwaga! Słone dodatki takie jak salami i pepperoni nie są odpowiednie dla dzieci w tym wieku. Wątróbkę i wyroby z wątróbki można podawać w niewielkich ilościach i rzadziej niż raz w tygodniu.
- Można dodać łyżeczkę oleju lub masła do podawanych przecierów z uwagi na to, że dziecko potrzebuje stosunkowo dużo tłuszczu.
- Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba. Nie zaleca się chleba zawierającego różnego rodzaju ziarna, aczkolwiek chleb wypieczony z twardych ziaren nadaje się znakomicie.
- Nie należy słodzić lub solić jedzenia podawanego dzieciom w tym wieku.
- Uwaga! Nie wolno podawać słodkich napojów takich jak napoje pomarańczowe, porzeczkowe lub jabłkowe, ponieważ są one szkodliwe dla zębów dziecka. Napoje naturalne też nie są odpowiednie dla niemowląt. Nie zaleca się podawania niemowlętom napojów i innych produktów zawierających środki słodzące.

Dla dzieci w wieku od 12 miesięcy do 2 lat

W wieku 12 miesięcy zwiększa się różnorodność podawanego pożywienia i dlatego dziecko może już zacząć spożywać większość jedzenia domowego, przy czym nie zbyt słonego.

Zalecenia:

- Codzienne spożywanie jak najbardziej urozmaiconego pożywienia.
- Do picia mleko dla niemowląt (stożmjólk) i woda. Podawać należy naturalne, niesłodzone produkty mleczne. Ograniczyć spożywanie produktów mlecznych do 500 ml dziennie, w tym mleka, jogurtów, kefiru i skyr.
- Dzieciom poniżej 2 roku życia podawać jedzenie bardziej tłuste niż w przypadku starszych dzieci; zawartość tłuszczu w jedzeniu powinna wynosić nie więcej niż 30-35% energii zużywanej dziennie. W wieku 2 lat tłuszcz powinien dostarczać 25-35% energii. Generalnie nie należy podawać odtłuszczonych produktów mlecznych (mleko o niskiej zawartości tłuszczu, fjörmjólk, undanrenna, skyr, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu). Dodatkowo zaleca się nieco obfitsze smarowanie chleba lub więcej sosu do jedzenia podawanego dziecku.
- W odpowiednich sytuacjach używać olej zamiast masła lub margaryny.
- Kasza owsiana, przynajmniej kilka razy w tygodniu.
- Warzywa i owoce w czasie i po posiłkach a także jako dodatki do posiłków. Warzywa mogą być świeże i ugotowane.

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



- Po tym jak zaczęto podawać chleb z twardych ziaren, tj. chleb o wysokiej zawartości błonnika – przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba, można zacząć podawać produkty pełnoziarniste.
- Podawanie ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu zarówno tłustej jak i chudej.
- Jeśli podaje się mięso, najlepiej jest podawać chude mięso. Wątróbkę i produkty z wątróbki można podawać z umiarem, lecz rzadziej niż raz w tygodniu.
- Uwaga! Nie wolno podawać słodkich napojów, ponieważ są one szkodliwe dla zębów dziecka. Nie zaleca się podawania niemowlętom napojów i innych produktów zawierających środki słodzące. Dobrze jest podawać jedną szklankę naturalnego soku owocowego dziennie lecz nie więcej. Naturalny sok owocowy nie jest niezbędną częścią pokarmu dzieci, aczkolwiek jest bardziej odpowiedni niż napoje orzeźwiające, niezależnie od tego czy są one słodzone czy nie.

Ważne zagadnienia dla dzieci w wieku do 2 lat:

- Nie zaleca się solenia lub dodawania przypraw zawierających sól do jedzenia podawanego małym dzieciom.
- Takie produkty jak np. farsz mięsny, parówki, galaretki mięsne, słone i wędzone mięso itp. nie są odpowiednie dla małych dzieci i dlatego podawanie tych produktów należy ograniczyć do minimum. Przykłady słonego i wędzonego mięsa: kielbasy, solone mięso (saltkjöt), wędzona baranina (hangikjöt), szynka bayon, jagnięcina (londonlamb), mięso hamburgerowe oraz ryba suszona. Raczej należy wybierać świeże produkty mięsne. Mięso mielone zalicza się do produktów świeżych. Uwaga! Produkty zamrożone również zalicza się do produktów świeżych.
- Dodatki do kanapek o wysokiej zawartości soli, np. salami, pepperoni lub wędzona baranina nie są odpowiednie dla małych dzieci.
- Nawyki żywieniowe kształtują się wcześnie i dlatego nie zaleca się dosładzania jedzenia podawanego małym dzieciom, ponieważ dziecko może przyzwycząć się do słodkich rzeczy i mieć trudności ze spożywaniem niesłodzonego pokarmu. Poprzez cukier rozumie się zwykły biały cukier, cukier trzcinowy, cukier puder, syrop (z agave, klonu, glukozy, skrobi), miód itp.
- Należy ograniczyć podawanie słodczy. Produkty zawierające dużo cukru nie są pożądanym pożywieniem dla dzieci, ponieważ osłabiają u nich apetyt. Słodkie napoje orzeźwiające nie są odpowiednie dla dzieci, ani też napoje energetyczne. Cola i napoje energetyczne zawierają kofeinę. Słodkie produkty mleczne też nie są odpowiednie dla małych dzieci.
- Nie zaleca się podawania dzieciom w wieku do 3 lat środków słodzących lub produktów zawierających środki słodzące.
- Szczególnie zaleca się podawanie witaminy D w postaci kropli od czwartego tygodnia życia i później łyżeczkę tranu po tym jak dziecko zacznie spożywać pokarm stały. Rodzice i wychowawcy/pracownicy

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



żłobków/przedszkoli muszą wspólnie uzgadniać czy dziecko otrzymuje witaminę D w domu lub w żłobku/przedszkolu.

- Nigdy nie należy podawać dziecku jedzenia, które może utknąć w gardle, np. orzechy, lizaki a także inne produkty w większych lub twardych kawałkach.
- Uwaga! Nie zaleca się podawania miodu dzieciom młodszym niż 12 miesięcy, ponieważ może on zawierać laseczkę jadu kielbasianego (*Clostridium botulinum*), która może doprowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych u dzieci.
- Dobrze jest ograniczyć ilość podawanych rodzynek do maksymalnie 120 g tygodniowo, ponieważ rodzynki mogą zawierać truciznę.
- Nie zaleca się kwasów tłuszczowych trans, które znajdują się w produktach, do produkcji których używa się twardego tłuszczu, np. keksy, wypieki, produkty smażone, słodczyce i wiele innych. Zaleca się ograniczenie podawania w/w produktów.

Dla dzieci w wieku 2 lat i starszych

Po ukończeniu przez dziecko 2 roku życia obowiązują ogólne zalecenia Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego dotyczące pożywienia i składników odżywczych. Zaleca się, aby dzieci w wieku 2 lat i starsze spożywały 5 dawek warzyw i owoców dziennie, tak samo jak w przypadku osób dorosłych, choć dawki są oczywiście mniejsze niż w przypadku osób dorosłych. Dzieci w wieku 2 lat i starsze już mogą zacząć przyzwyczajać się do odtłuszczonych napojów mlecznych.

Pożyteczne informacje na temat żywienia dzieci można znaleźć na stronie internetowej www.lydheilsustod.is

Żywienie niemowląt

Zalecenia dotyczące pożywienia i składników odżywczych

Podręcznik do kuchni w przedszkolu

Słodczyce i małe przedmioty mogą spowodować zakrztuszenie

Zapoznaj się również z artykułem na stronie internetowej Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego *Jakie napoje najlepiej podawać dzieciom.*

Specjaliści w Centrum opieki zdrowotnej dzieci oraz w Centrum badań żywności przy Uniwersytecie Islandzkim we współpracy ze stowarzyszeniami zawodowymi sektora opieki zdrowotnej, Dyrektora Zdrowia oraz Islandzkiego Instytutu Zdrowia Publicznego opracowują zalecenia dotyczące żywienia niemowląt.

© Islandzki Instytut Zdrowia Publicznego, 2009

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



	Poniżej 4 miesięcy	4-6 miesięcy	6-9 miesięcy	9-12 miesięcy	12 miesięcy – 2 lata	2 lata i starsze
Mleko do picia	Mleko matki (lub specjalne mleko w proszku dla niemowląt, jeśli mleko matki nie dostarcza wystarczającego pożywienia).	Mleko matki (lub specjalne mleko w proszku dla niemowląt).	Mleko matki lub mleko w proszku dla niemowląt. Można zacząć podawać mleko dla niemowląt.	Mleko matki, mleko w proszku niemowląt lub mleko dla niemowląt.	Mleko matki, mleko dla niemowląt.	Odtuszczone mleko krowie. Uwaga! Ograniczyć spożywanie produktów mlecznych do 500 ml. dziennie
Produkty mleczne dodawane do kaszek	Nie	Nie	Mleko dla niemowląt. Zwykle mleko krowie nadaje się najczęściej do kaszek w niedużej ilości.	Mleko dla niemowląt. Mleko krowie nadaje się w niewielkich ilościach jako dodatek do kaszek i przy gotowaniu pokarmu dla dzieci.	Zwykle mleko krowie/Mleko dla niemowląt	Odtuszczone mleko
Kwaśne tłuste produkty mleczne (natURALNE, niesłodzone i bez środków słodzących)	Nie	Nie	Należy używać jedynie jako dodatek do kaszek i przy gotowaniu lecz nie jako napoje lub posiłek	Należy używać jedynie jako dodatek do kaszek i przy gotowaniu lecz nie jako napoje lub posiłek	Są odpowiednie	Są odpowiednie, aczkolwiek zalecane są kwaśne produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu.
Odtuszczone kwaśne produkty mleczne (naturalne, niesłodzone i bez środków słodzących)	Nie	Nie	Nie	Nie	Raczej nie są odpowiednie.	Po ukończeniu przez dziecko 2 roku życia można zacząć podawać odtuszczone produkty mleczne.
Kaszki	Nie	Jeśli dziecko potrzebuje dodatkowego pokarmu, można zacząć podawać pokarm stały, np. kaszka	Kaszki owsiane, jęczmień, pszeniczne lub żytnie. Najlepiej ze zbóż naturalnych, tj. specjalne kaszki	Każdy rodzaj kaszek, np. zwykła kaszka owsiana, jęczmień, pszeniczna, żytnia i prosiana nadają	Każdy rodzaj kaszek, np. zwykła kaszka owsiana, jęczmień, pszeniczna, żytnia i prosiana nadają	Każdy rodzaj kaszek, np. zwykła kaszka owsiana, jęczmień, pszeniczna, żytnia i prosiana nadają

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



	Poniżej 4 miesięcy	4-6 miesięcy	6-9 miesięcy	9-12 miesięcy	12 miesięcy – 2 lata	2 lata i starsze
		ryżowa, gotowane ziemniaki lub marchewki / pure lub przecier z bananów.	dla niemowląt bogate w żelazo i witaminy i nie zawierające dodatków smakowych i cukru.	się znakomicie. Uwaga! Nie podawać mieszanek słodzonych.	się znakomicie. Uwaga! Nie podawać mieszanek słodzonych.	się znakomicie. Uwaga! Nie podawać mieszanek słodzonych.
Warzywa	Nie	Jeśli dziecko potrzebuje dodatkowego pokarmu, można zacząć podawać pokarm stały, np. kaszka ryżowa, gotowane ziemniaki lub marchewki / pure lub przecier z bananów.	Warzywa należy dokładnie przepłukać i ugotować, np. szparag, rzepa, marchewki, kalafior, papryka, zielona fasola. Nie zaleca się podawania rabarbaru, szpinaku, seleru i koperku dzieciom poniżej 1 roku życia.	Można zacząć dodawać dodawać pomidory. Nie zaleca się podawania rabarbaru, szpinaku, seleru i koperku dzieciom poniżej 1 roku życia.	Teraz można podawać wszystkie rodzaje warzyw, zarówno gotowane jak i surowe.	Teraz można podawać wszystkie rodzaje warzyw, zarówno gotowane jak i surowe.
Owoce	Nie	Jeśli dziecko potrzebuje dodatkowego pokarmu, można zacząć podawać pokarm stały, np. kaszka ryżowa, gotowane ziemniaki lub marchewki / pure lub przecier z bananów.	Np. przecieri z jabłek, gruszek, melónu i bananów. Nie zaleca się podawania rabarbaru	Uzupełnienie diety pomarańczami, mandarynkami i innymi owocami. Nie zaleca się podawania rabarbaru	Wszystkie owoce oprócz rabarbaru nadają się znakomicie.	Wszystkie owoce nadają się znakomicie
Kjöt	Nie	Nie	Gotowane i mielone mięso z ziemniakami i warzywami. Można dodać łyżeczkę oleju lub masła, ponieważ dziecko	Teraz mięso może być gotowane lub smażone (absolutnie nie przypalone). Można ugnieść mięso z ziemniakami i	Teraz mięso może być gotowane lub smażone (absolutnie nie przypalone). Można ugnieść mięso z ziemniakami i	Teraz mięso może być gotowane lub smażone (absolutnie nie przypalone). Można ugnieść mięso z ziemniakami i

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



	Poniżej 4 miesięcy	4-6 miesięcy	6-9 miesięcy	9-12 miesięcy	12 miesięcy – 2 lata	2 lata i starsze
			potrzebuje stosunkowo dużo tłuszczu. Wątróbkę i pasztet z wątróbki można podawać z umiarem lecz rzadziej niż raz w tygodniu.	warzywami. Dobrym dodatkiem są podroby i większość dodatków na kanapki nie zawierające dużej ilości soli. Wątróbkę i wyroby z wątróbki można podawać w niewielkich ilościach i rzadziej niż raz w tygodniu.	warzywami. Dobrym dodatkiem są podroby i większość dodatków na kanapki nie zawierające dużej ilości soli. Wątróbkę i wyroby z wątróbki można podawać w niewielkich ilościach i rzadziej niż raz w tygodniu.	warzywami. Dobrym dodatkiem są podroby i większość dodatków na kanapki nie zawierające dużej ilości soli. Wątróbkę i wyroby z wątróbki można podawać w niewielkich ilościach i rzadziej niż raz w tygodniu.
Ryba, jajka	Nie	Nie	Można zacząć podawać po 7-8 miesiącu.	Nadaje się	Nadaje się	Nadaje się
Makaron, ryż	Nie	Nie	Można zacząć podawać po 7-8 miesiącu.	Nadaje się	Nadaje się	Nadaje się
Chleb	Nie	Nie	Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba. Nie zaleca się chleba zawierającego różnego rodzaju ziarna, aczkolwiek chleb wypieczony z twardych ziaren nadaje się znakomicie.	Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba. Nie zaleca się chleba zawierającego różnego rodzaju ziarna, aczkolwiek chleb wypieczony z twardych ziaren nadaje się znakomicie.	Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba. Nie zaleca się chleba zawierającego różnego rodzaju ziarna, aczkolwiek chleb wypieczony z twardych ziaren nadaje się znakomicie.	Zaleca się podawanie chleba bogatego w błonnik, przynajmniej 5-6 g błonnika na 100 g chleba.

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci



	Poniżej 4 miesięcy	4-6 miesięcy	6-9 miesięcy	9-12 miesięcy	12 miesięcy – 2 lata	2 lata i starsze
Olej, smarowidła, sosy	Nie	Przy podawaniu warzyw zaleca się dodanie niewielkiej ilości oleju.	Przy podawaniu mieszanek warzywnych/mięsnych zaleca się dodanie niewielkiej ilości oleju.	Przy podawaniu mieszanek warzywnych/mięsnych zaleca się dodanie niewielkiej ilości oleju.	Zaleca się nieco obfitsze smarowanie chleba lub dodawanie więcej ilości sosu do jedzenia.	Dodawanie oleju przy gotowaniu jedzenia. Smarowanie chleba w niewielkiej ilości. Dodawanie tłustego sosu do jedzenia o niskiej zawartości energetycznej, np. do gotowanej ryby.

© Islandzki Instytut Zdrowia Publicznego / Lýðheilsustöð, 2009