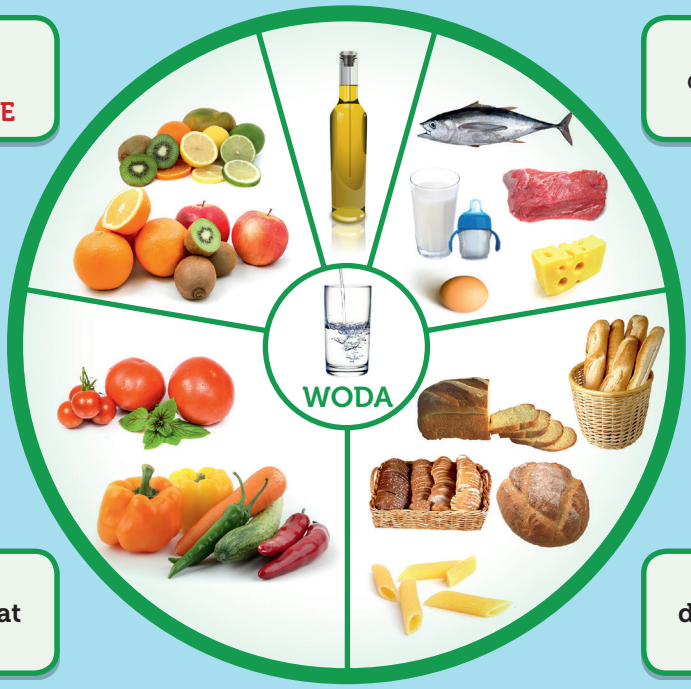
ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zdrowy talerz żywieniowy dziecka

Planując zbilansowane i smaczne posiłki dla dziecka, które będą bogate we wszystkie wartościowe składniki takie jak białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne w tym wapń i żelazo oraz witaminy, możemy posiłkować się Modelowym talerzem żywienia dla dzieci 1-3 lat oraz dzieci 4-6 lat.

TŁUSZCZE
dzieci 1-3 r.ż. i dzieci 4-6 lat
1 – 2 PORCJE

OWOCE
dzieci 1-3 r.ż. 4 PORCJE
dzieci 4-6 lat 3 – 4 PORCJE



PRODUKTY BIAŁKOWE
dzieci 1-3 r.ż. 4 – 5 PORCJI
dzieci 4-6 lat 4 PORCJE

WARZYWA
dzieci 1-3 r.ż. i dzieci 4-6 lat
5 PORCJI

PRODUKTY ZBOŻOWE
dzieci 1-3 r.ż. i dzieci 4-6 lat
5 PORCJI

Przykładowe wielkości porcji:

PRODUKTY BIAŁKOWE:

Produkty mleczne: 1 szklanka mleka, ½ szklanki jogurtu/kefiru/maślanki, 1 plasterek żółtego sera.

Produkty białkowe inne: plasterek chudej wędliny/ pieczonego schabu/ ryby, ½ małej piersi z kurczaka.

PRODUKTY ZBOŻOWE: ½ bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego/ razowego, ½ szklanki płatków zbożowych, 1 naleśnik / placuszek, 1 kawałek biszkoptu/ ciasta drożdżowego.

WARZYWA: 5 fasolek szparagowych, 1-2 ziemniaki, 1 pomidor, ½ papryki, ½ szklanki brokułów/ brukselki/ cukinii/ kalafiora/ kapusty białej/ kwaszonej.

OWOCE: jabłko, gruszka, 3 morele, ½ szklanki jagód/porzeczek/malin, ½ szklanki soku ze świeżych owoców.

TŁUSZCZE: 1 łyżeczka oliwy z oliwek/ oleju rzepakowegvo, 1 łyżeczka masła.

Źródło: *Żywienie niemowląt i małych dzieci. Zasady postepowania w żywieniu zbiorowym*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2014

www.zdrowojemy.info

NUTRICIA FUNDACJA

FUNDACJA ROZWOJU DZIECI

inkubatory.pl

Instytut Matki i Dziecka