

## **SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 0–18 LAT**

### **1. Wprowadzenie**

Prawidłowe żywienie od pierwszych dni życia aż do zakończenia okresu dojrzewania ma kluczowe znaczenie dla zdrowia, wzrostu, rozwoju układu nerwowego, odporności oraz kształtowania trwałych nawyków żywieniowych. Okres dzieciństwa i adolescencji to czas intensywnych przemian metabolicznych, hormonalnych oraz budowy tkanek organizmu.

Nieprawidłowo zbilansowana dieta może prowadzić do niedoborów pokarmowych, zaburzeń wzrastania, otyłości oraz zwiększonego ryzyka chorób cywilizacyjnych w dorosłości.

Zalecenia przedstawione w opracowaniu opierają się na aktualnych normach żywienia publikowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Instytut Matki i Dziecka oraz wytycznych World Health Organization.

### **2. Grupa docelowa**

Schemat dotyczy dzieci i młodzieży w wieku 0–18 lat, z podziałem na etapy rozwojowe:

- Noworodki i niemowlęta: 0–12 miesięcy
- Małe dzieci: 1–3 lata
- Dzieci w wieku przedszkolnym: 4–6 lat
- Dzieci w wieku szkolnym: 7–12 lat
- Młodzież: 13–18 lat

Opracowanie dotyczy dzieci zdrowych, bez konieczności stosowania diet specjalistycznych.

### **3. Zapotrzebowanie energetyczne**

Zapotrzebowanie energetyczne zależy od wieku, masy ciała, płci oraz poziomu aktywności fizycznej.

#### **3.1 Niemowlęta (0–12 miesięcy)**

- 90–120 kcal/kg masy ciała  
Podstawą żywienia jest mleko matki (zalecane wyłączone karmienie piersią do 6. miesiąca życia).

#### **3.2 Dzieci 1–3 lata**

- ok. 1000–1300 kcal/dobę

#### **3.3 Dzieci 4–6 lat**

- ok. 1400–1700 kcal/dobę

#### **3.4 Dzieci 7–12 lat**

- dziewczęta: 1600–2000 kcal
- chłopcy: 1700–2200 kcal

#### **3.5 Młodzież 13–18 lat**

- dziewczęta: 2000–2400 kcal
- chłopcy: 2400–3000 kcal

### **3.6 Rozkład makroskładników (ogólne zalecenia)**

- Białko: 10–20% energii
- Tłuszcze:
  - niemowlęta: 40–45% energii
  - dzieci i młodzież: 20–35% energii
- Węglowodany: 45–65% energii
- Cukry proste: <10% energii

### **3.7 Kluczowe mikroskładniki**

Szczególnie istotne w całym okresie rozwoju:

- Wapń
- Witamina D
- Żelazo
- Jod
- Cynk
- Kwasy tłuszczowe omega-3

## **4. Zalecenia ogólne**

### **0–6 miesięcy**

- Wyłączne karmienie piersią.
- W razie potrzeby – mleko modyfikowane.

### **6–12 miesięcy**

- Stopniowe rozszerzanie diety.
- Wprowadzanie warzyw, owoców, produktów zbożowych, mięsa i ryb.

### **1–3 lata**

- 4–5 posiłków dziennie.
- Unikanie dosalania i dosładzania potraw.

### **4–18 lat**

- 4–5 regularnych posiłków dziennie.
- Codzienne spożycie warzyw i owoców.
- Wybór produktów pełnoziarnistych.
- Odpowiednie nawodnienie (głównie woda).
- Ograniczenie fast foodów i słodczy.
- Regularna aktywność fizyczna.

## 5. Produkty zalecane

**Warzywa:** Codziennie, w każdym głównym posiłku.

**Owoce:** 1–2 porcje dziennie.

**Produkty zbożowe:** Pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż brązowy, płatki owsiane.

**Nabiał:** Mleko, jogurty naturalne, kefir, sery twarogowe.

**Źródła białka:** Chude mięso, ryby (1–2 razy w tygodniu), jaja, rośliny strączkowe.

**Zdrowe tłuszcze:** Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy, pestki.

## 6. Produkty przeciwwskazane / do ograniczenia

- Słodzone napoje
- Słodycze
- Fast foody
- Chipsy i słone przekąski
- Produkty wysoko przetworzone
- Nadmiar soli

W pierwszym roku życia przeciwwskazane są m.in. miód (ryzyko botulizmu) oraz produkty silnie przetworzone.

## 7. Jadłospis przykładowy (dziecko 10 lat – ok. 1900 kcal)

### Śniadanie:

Owsianka na mleku z owocami i orzechami

### II śniadanie:

Kanapka pełnoziarnista z pastą jajeczną i warzywami, jabłko

### Obiad:

Zupa jarzynowa, pieczona pierś z kurczaka, kasza, surówka

### Podwieczorek:

Jogurt naturalny z owocami

### Kolacja:

Kanapki z twarożkiem i warzywami

## 8. Podsumowanie

Żywność dzieci i młodzieży w wieku 0–18 lat powinno być dostosowane do etapu rozwoju, zapotrzebowania energetycznego oraz poziomu aktywności fizycznej. Kluczowe znaczenie ma różnorodność produktów, regularność posiłków oraz ograniczenie żywności wysokoprzetworzonej.

Prawidłowe nawyki żywieniowe kształtowane od pierwszych lat życia stanowią fundament zdrowia w wieku dorosłym i zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych.

## 9. Bibliografia

1. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie (2024), Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywieniowe-2024/>