



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka

(opracowanie: Zakład Żywnienia, Instytut Matki i Dziecka)



Grupy produktów		Asortyment produktów polecanych w żywieniu dzieci
Produkty białkowe 3-4 porcje	Nabiał	mleko 2% tł., jogurt, kefir, ser żółty, ser biały, jaja
	Chude mięso, ryby, drób	chude mięso czerwone, ryby, drób, chuda wędlina
	Strączkowe	groch, fasola, soczewica, soja
Produkty zbożowe 5-6 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż	bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham
	Ryż, kasze, płatki	płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, ryż
	Makarony, pieczywo białe, kluski itp.	bułka pszenna, makaron, naleśnik, racuch, ciasto drożdżowe / biszkoptowe
Warzywa 4 porcji	Czerwone	buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan
	Białe	ziemniaki, kalafior, kalarepa, pietruszka, por, seler, cebula
	Żółto – pomarańczowe	dynia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew
Owoce 3-4 porcje	Zielone	awokado, bób, brokuły, brukselka, cukinia, groszek zielony, kapusta, ogórek, sałata, szczypiorek, natka pietruszki, szpinak
	Fioletowo – purpurowe	borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, jeżyny, śliwki, winogrona, granaty
	Czerwone	arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, porzeczki
Składnik tłuszczowy 2 porcje	Żółto – pomarańczowe i białe	ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, mandarynka, pomarańcza, melon, morela, nektarynka, jabłko
	Tłuszcze roślinne	oliwa z oliwek, olej rzepakowy niskoerukowy
	Tłuszcze zwierzęce	masło



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zasady żywienia dzieci (4-6 lat)

I. Produkty białkowe – 3-4 porcje

Lp.	Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji
1.	1 szklanka mleka, ½ szklanki jogurtu / kefiru / maślanek
2.	2-3 łyżki twarogu / sera białego lub 1 plasterka sera żółtego
3.	1 jajko lub 2 plastry chudej wędliny
4.	plaster pieczonego schabu lub ryby, lub ½ małej piersi kurczaka

II. Produkty zbożowe – 5-6 porcji

Lp.	Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji
1.	½ bułki pszennej / 1 kromka chleba jasnego,
2.	1 bułeczka pełnoziarnista,
3.	1 kromka chleba pełnoziarnistego,
4.	½ szklanki płatków zbożowych,
5.	1 ziemniak lub ½ szklanki ugotowanej kaszy gryczanej / makaronu / ryżu,
6.	naleśnik lub racuch lub ciasto drożdżowe lub biszkopt

III. Warzywa– 4 porcje

Lp.	Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji
1.	Warzywa żółte – pomarańczowe, np. surówka / starta marchew (½ szklanki)
2.	Warzywa białe, np. 2 ziemniaki
3.	Warzywa czerwone, np. 1 pomidor
4.	Warzywa zielone, np. ½ szklanki brokułów / brukselki

IV. Owoce– 3-4 porcje

Lp.	Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji
1.	Owoce żółte – pomarańczowe / białe, np. jabłko średnie lub gruszka lub morele (3 sztuki) lub brzoskwinia lub ½ banana
2.	Owoce fioletowo – purpurowe, np. ½ szklanki porzeczek / jagód
3.	Owoce czerwone, np. ½ szklanki malin
4.	½ szklanki soku ze świeżych owoców

V. Składnik tłuszczowy/tłuszcze– 2 porcje

Lp.	Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji
1.	1 łyżeczka oliwy z oliwek / oleju rzepakowego
2.	1 łyżeczka masła