Warszawa, 18.08.2025

Informacja prasowa

**Wakacyjna dieta malucha – jak na urlopie nie zapomnieć o zdrowym żywieniu dzieci?**

**Lato, wyjazdy i luźniejszy rytm dnia sprzyjają rozluźnieniu codziennych zasad – także tych żywieniowych. To naturalne, że wakacyjny czas rządzi się swoimi prawami. Warto jednak pamiętać, że dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym wciąż intensywnie się rozwijają, a codzienne wybory żywieniowe – także te podejmowane w podróży – mają wpływ na ich zdrowie, odporność i dobre samopoczucie. Zdrowa dieta dziecka latem to nie luksus, ale codzienna troska – również w wakacyjnym klimacie.**

**Słodycze i przekąski elementem rzeczywistości**

Z danych z badania „PITNUTS 2024”[[1]](#footnote-2) wynika, że w diecie dzieci w wieku 1+ istotnym wyzwaniem są słodycze i przekąski. 52,2% dzieci spożywa produkty z dodatkiem cukru w ilości przekraczającej normy żywieniowe, 83% dzieci otrzymuje przekąski, a ponad połowa ma swobodny dostęp do słodyczy. W wakacyjnym czasie łatwo o drobne odstępstwa – lody w nagrodę, baton „na drogę” czy napój smakowy „na upał”. Nawet niewielkie zmiany, takie jak podanie pokrojonych warzyw, owoców czy musu owocowego bez dodatku cukru, z oznaczeniem wieku na opakowaniu, będzie z korzyścią dla diety dziecka. Od zaraz można też zastąpić słodkie napoje wodą, która zdecydowanie skuteczniej gasi pragnienie.

**Zadbajmy o różnorodność**

„PITNUTS 2024”[[2]](#footnote-3) pokazuje, że codzienna dieta dzieci często odbiega od zalecanych norm – zarówno pod względem energii, jak i składników odżywczych. W diecie dzieci w wieku 1–3 lat obserwuje się zbyt mały udział warzyw, ryb, roślin strączkowych i zdrowych tłuszczów. Niedobory błonnika, witamin D i E, wapnia, żelaza i jodu to sygnał, że warto uważniej przyjrzeć się codziennemu jadłospisowi – także w czasie wakacji. 76% dzieci po 1. roku życia i 83% po 2. roku życia otrzymuje posiłki dosalane, a u około 70% przedszkolaków wartość energetyczna diety nie pokrywa zapotrzebowania. W codziennych wyborach, także tych podejmowanych spontanicznie, w podróży, warto pamiętać, że każda okazja do podania wartościowego posiłku to inwestycja w zdrowie i prawidłowe nawyki żywieniowe dziecka.

– *Kiedy patrzymy na wyniki badania PITNUTS 2024, widać, że w diecie wielu dzieci jest jeszcze sporo do poprawy – zwłaszcza jeśli chodzi o równowagę między tym, co słodkie, a tym, co pełnowartościowe. Wakacje to czas, gdy łatwo o dodatkowe lody czy baton, ale właśnie wtedy warto pamiętać, by większość posiłków nadal była źródłem tego, co naprawdę wspiera prawidłowy wzrost i rozwój. Dzieci rosną szybko i potrzebują posiłków, które będą źródłem energii i kluczowych składników odżywczych, wspierających prawidłowy rozwój, m.in. układu odpornościowego* – mówi **dr Agnieszka Święcicka-Ambroziak, ekspert ds. żywienia Fundacji Nutricia.**

**Gotowe, ale odpowiednie**

W wakacyjnym rozgardiaszu łatwo pominąć warzywa czy produkty zbożowe, dlatego dobrze mieć plan i sięgać po sprawdzone, dostępne rozwiązania. W podróży liczy się praktyczność. Produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu to sprawdzony sposób na szybki, bezpieczny i odpowiednio zbilansowany posiłek. Tego typu produkty zostały opracowane z myślą o konkretnym etapie rozwoju dziecka – z uwzględnieniem składu, konsystencji i ograniczeniem niepożądanych dodatków. To nie tylko wygoda, ale też pewność, że nawet poza domem maluch je to, co dla niego odpowiednie. Warto też pamiętać o obecności produktów mlecznych w codziennej diecie – zaleca się, by dzieci w wieku przedszkolnym spożywały około 3 porcje mleka dziennie. To nie musi być wyłącznie mleko w szklance – dobrze sprawdzą się także koktajle, kaszki, budyń czy owsianka. Dobrym uzupełnieniem codziennej diety mogą być także mleczne propozycje z oznaczeniem wieku na opakowaniu dla przedszkolaków i juniorów, które w łatwy i wygodny sposób pomagają dostarczyć ważne witaminy i składniki mineralne wspierające odporność, prawidłowy rozwój poznawczy oraz funkcjonowanie mózgu.

**Woda najlepszym towarzyszem wakacji**

Wysokie temperatury sprzyjają pragnieniu – nic dziwnego, że dzieci częściej sięgają po coś do picia. Warto, by najczęściej była to po prostu woda. Choć gotowe napoje, soki czy lemoniady są łatwo dostępne, często zawierają dodany cukier. Odpowiednie nawodnienie to ważna część diety, podobnie jak to, co dziecko zjada między posiłkami.

**Przekąski – małe posiłki wspierające zdrowy rozwój**

Zgodnie z rekomendacjami żywieniowymi dla dzieci w wieku 1–3 lata, codzienne menu powinno obejmować 3–4 pełne posiłki oraz 1–2 mniejsze, uzupełniające przekąski. Takie dodatkowe posiłki powinny mieć niewielką objętość, być lekkostrawne, a jednocześnie dostarczać ważnych składników odżywczych. W tej roli świetnie sprawdzą się zdrowe przekąski z oznaczeniem wieku na opakowaniu, dzięki czemu rodzic ma pewność, że wybiera produkt dopasowany do etapu rozwoju swojego dziecka. Dobrze, gdy takie przekąski i napoje są szybkie w podaniu i można je zabrać w drogę, co ułatwia unikanie mniej wartościowych alternatyw w chwili głodu. Warzywa w kawałkach, świeże owoce, naturalny nabiał czy pełnoziarniste pieczywo to przykłady, które sprawdzą się zarówno w domu, jak i w podróży. Takie podejście pomaga wspierać prawidłowy rozwój i zdrowie malucha.

**Dobrze jest mieć plan**

Wcześniej przygotowane przekąski, termos z ciepłym posiłkiem, pudełko z warzywami czy owocami lub produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu, a do tego zapas wody – to wszystko może pomóc uniknąć wyborów „na szybko”, które nie zawsze służą zdrowiu dziecka. Wakacje to nie tylko czas wspólnych przygód, ale też dobra okazja do utrwalania nawyków żywieniowych. Nowe sytuacje, podróże i wspólne posiłki mogą budować samodzielność i relację z jedzeniem opartą na ciekawości i przyjemności. Dbanie o dietę dziecka na urlopie nie musi być trudne – wystarczy odrobina planu, uważności i gotowość na drobne kompromisy.

\*\*\*

**Więcej o badaniu PITNUTS 2024:**

PITNUTS 2024 to ogólnopolskie, przekrojowe badanie zainicjowane przez Fundację Nutricia, którego celem jest kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w Polsce w wieku od 5. miesiąca życia do 6. roku życia. To już czwarte tego typu badanie inicjowane przez Fundację, a zarazem największe realizowane w Polsce przez fundację korporacyjną w zakresie żywienia najmłodszych. Próba objęła 1000 dzieci z całej Polski, dobranych na podstawie bazy PESEL i została podzielona na trzy grupy wiekowe: 5–12 miesięcy, 13–36 miesięcy oraz 3–6 lat.

**O Fundacji Nutricia:**

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka. Jest również inicjatorem programu „Kierunek – Żywienie Medyczne” dla przyszłych pracowników ochrony zdrowia.

1. Główne wyniki badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. m. ż. do 6. r. ż. badanie przekrojowe, ogólnopolskie 2024 rok - PITNUTS 2024” prezentowane podczas konferencji prasowej 10 kwietnia 2025”. [↑](#footnote-ref-2)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)