Warszawa, 19.08.2025

Informacja prasowa

**Dieta stołu rodzinnego – tak czy nie?**

**Wspólne posiłki to nie tylko czas budowania więzi rodzinnych – to również naturalna okazja do nauki przez obserwację. Dzieci, uczestnicząc w codziennych rytuałach przy stole, uczą się nie tylko zasad kultury jedzenia, lecz także kształtują swoje nawyki żywieniowe. To właśnie w tym kontekście warto przyjrzeć się bliżej tzw. diecie stołu rodzinnego – podejściu, które zakłada, że dziecko stopniowo zaczyna jeść to samo, co reszta rodziny.**

**Co mówią dane? Wyzwania żywieniowe w diecie najmłodszych**

Zanim dziecko dołączy do wspólnego stołu, warto zrozumieć, z jakimi wyzwaniami żywieniowymi mierzy się większość rodzin. Według badania „PITNUTS 2024”[[1]](#footnote-2) Instytutu Matki i Dziecka oraz Fundacji Nutricia, aż 95% dzieci po 1. roku życia nadal otrzymuje z dietą zbyt mało witaminy D, a 44% ma niedobory wapnia. Eksperci ds. żywienia wskazują również na zbyt niskie spożycie żelaza, jodu, tłuszczów (w tym kwasu linolowego) oraz błonnika – zarówno u młodszych, jak i starszych dzieci. Choć część maluchów otrzymuje suplementy, realne pokrycie zapotrzebowania na te składniki nadal stanowi wyzwanie. To wszystko pokazuje, jak istotne jest świadome planowanie codziennego menu – także wtedy, gdy najmłodsi zaczynają jeść przy wspólnym stole.

**Unikanie soli i cukru**

Przede wszystkim posiłki dzieci nie powinny zawierać dodanej soli ani cukru. Powinny też być odpowiednio skomponowane pod kątem wartości odżywczych, konsystencji i gramatury. Według zaleceń ekspertów dzieciom nie powinno się także podawać dań typu fast food, gotowych zup czy wysoko przetworzonych wędlin. Natomiast badanie „PITNUTS 2024”[[2]](#footnote-3) pokazało, że aż 76% dzieci po 1. roku życia otrzymuje posiłki dosalane, mimo zaleceń, by unikać soli w diecie najmłodszych. Z kolei u 75% dzieci w wieku 3–6 lat notuje się zbyt wysokie spożycie cukru i słodyczy, a połowa z nich ma do takich produktów swobodny dostęp[[3]](#footnote-4). Dlatego tak ważne jest, aby posiłki były odpowiednio skomponowane pod kątem wartości odżywczych, konsystencji i gramatury.

**Dieta stołu rodzinnego – jak podejść do tematu**

Rozpoczęcie przygody z jedzeniem to niezwykła podróż, pełna nowych doznań smakowych i ważnych momentów – zarówno dla dziecka, jak i jego opiekunów. Obserwowanie, jak maluch poznaje nieznane dotąd potrawy i stopniowo zbliża się do wspólnego rodzinnego stołu, to prawdziwie wzruszające doświadczenie. Jednak kulinarne eksploracje najmłodszych wymagają odpowiedniego tempa, dostosowania do ich wieku i indywidualnych potrzeb oraz troskliwego wsparcia na każdym kroku.

Dieta stołu rodzinnego zakłada, że dziecko po okresie wyłącznego karmienia mlekiem, dołącza do wspólnego stołu i spożywa to, co reszta rodziny. Jednak trzeba podkreślić, że posiłki małych dzieci powinny różnić się od tych, spożywanych przez dorosłych, starsze dzieci i młodzież.

Dlatego, jeśli rodzic ma wątpliwości dotyczące jadłospisu swojego dziecka, może sięgnąć po gotowe propozycje posiłków z oznaczeniem wieku na opakowaniu. Takie oznaczenie gwarantuje, że produkt jest odpowiedni dla dziecka zarówno pod względem wartości odżywczej, konsystencji, a także bezpieczny dla zdrowia. Dzieci to nie mali dorośli – ich organizmy mają wyjątkowe potrzeby żywieniowe. Dlatego tak ważne jest, by otrzymywały posiłki o potwierdzonej jakości, dopasowane ich potrzeb na poszczególnych etapach rozwoju, co zapewnia m.in. oznaczenie wieku na opakowaniu (np. „po 6. miesiącu”).

Ze względu na większe zapotrzebowanie na wapń, żelazo, jod czy witaminę D w przeliczeniu na masę ciała, a także ograniczoną pojemność żołądka, posiłki dla dzieci powinny być pełnowartościowe a podawane dzieciom produkty pomagać pokryć zapotrzebowanie za kluczowe dla rozwoju składniki odżywcze. W przypadku trudności w zbilansowaniu diety juniora np. u niejadków, warto rozważyć włączenie do diety mleka modyfikowanego przeznaczonego dla dzieci po 1. roku życia.

**Korzyści wspólnego jedzenia**

Zasiadając do wspólnego stołu, nawet najmłodsze dzieci uczą się przez obserwację. Podpatrują, jak należy się zachowywać przy stole, jak wygląda celebrowanie posiłku oraz jak korzystać ze sztućców, co jest również elementem ćwiczenia motoryki małej. Wspólne posiłki z rodzicami można uznać za naturalną formę edukacji żywieniowej. Wzmacnia to także więzi rodzinne i poprawia rytm posiłków, a to również ważne w zachowaniu równowagi metabolicznej i ogólnego dobrostanu organizmu.

Psychologowie zwracają uwagę na to, że posiłek spożywany w gronie bliskich wspiera pozytywne nastawienie do jedzenia i może redukować niechęć do nowych smaków. To ważne, gdyż jak podkreślili eksperci Instytutu Matki i Dziecka podczas konferencji prasowej z okazji publikacji raportu „PITNUTS 2024”[[4]](#footnote-5), dzieci między 2. a 3. rokiem życia często przechodzą przez tzw. regres żywieniowy – naturalny etap buntu wobec jedzenia. Od dorosłych zależy, czy ten etap zostanie przejściowo pokonany, czy przekształci się w długotrwałą wybiórczość pokarmową.

Rola rodziców w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych dzieci jest nie do przecenienia – to oni, poprzez codzienne wybory, sposób odżywiania i styl życia, budują fundament przyszłego zdrowia swoich pociech. Odpowiedzialne podejście do odżywiania, wspólne posiłki i świadome decyzje zakupowe to proste, ale skuteczne sposoby na wspieranie prawidłowego rozwoju dziecka i zapobieganie problemom takim jak niedobory czy nadwaga.

\*\*\*

**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)
3. Tamże. [↑](#footnote-ref-4)
4. Tamże. [↑](#footnote-ref-5)