

Drinks for babies and young children: Polish

Napoje dla niemowląt i małych dzieci



Mleko matki jest najlepszym napojem dla Twojego dziecka

Przez pierwszych 6 miesięcy życia niemowlęta karmione piersią nie potrzebują żadnych napojów. W pierwszym roku życia głównym napojem dziecka powinno być mleko matki lub mieszanka mleczna.

Podczas wprowadzania pokarmów stałych należy nadal podawać mleko kobiece lub mieszankę mleczną jako główny napój. Jeżeli niemowlę potrzebuje napoju w dodatku do mleka, należy mu podać przegotowaną schłodzoną wodę z kranu (do ukończenia 6 miesięcy).

Zawsze należy zachować szczególną ostrożność przy przygotowywaniu mieszanki mlecznej i przestrzegać zaleceń producenta. Zgodnie z obecnym zaleceniem Agencji ds. Standardów Spożywczych należy jednorazowo przygotować tylko jedną butelkę mieszanki mlecznej. Porady w tej sprawie może udzielić pielęgniarka środowiskowa.

Można używać także wody butelkowanej, ale tylko w przypadku zawartości sodu (czasami podawanego jako Na) w wysokości poniżej 200 mg na litr. Przed przygotowaniem mieszanki wodę butelkowaną również należy przegotować.



Mieszanki sojowe zawierają cukry, które mogą powodować próchnicę zębów. Sojową mieszankę mleczną można podawać od 6 miesiąca życia dziecka, ale tylko jeśli tak zalecił lekarz lub pielęgniarka środowiskowa. Podawanie mieszanki mleka następnego nie jest konieczne, gdyż nie oferuje ona korzyści większych niż mieszanki 'mleka pierwszego'.

Wybierając dla dziecka napoje bez cukru, pozwalasz:

- **utrwalić zdrowe nawyki na całe życie**
- **zapobiegać próchnicy w pierwszych zębach**
- **poprawić ogólny stan zdrowia i odżywienie dziecka**
- **zachować piękny uśmiech swojego dziecka.**



Kubki o swobodnym przepływie: krok naprzód dla Twojego dziecka

- Wprowadzanie kubka o swobodnym przepływie w wieku 6 miesięcy.
- W kubkach o swobodnych przepływie woda wycieka po odwróceniu kubka do góry nogami. Takie bezpłatne kubki są wydawane przez pielęgniarkę środowiskową w ramach programu Childsmile.
- Kubki niekapki (z zaworem) zachęcają dziecko do ssania zamiast połykania i należy ich unikać. Odruch ssania może pośrednio prowadzić do problemów logopedycznych.
- Picie napojów z butelki częściej prowadzi do problemów z uzębieniem, ponieważ napoje pozostają w jamie ustnej dłużej niż przy popijaniu z kubka.
- Należy starać się nauczyć dziecko pić tylko z kubka (i odzwyczaić je od butelki) do dnia pierwszych urodzin.



- Napojów słodzonych nigdy nie należy podawać w butelkach ani kubkach niekapkach, ponieważ mogą spowodować bardzo szybko postępującą próchnicę.
- Nigdy nie dawaj dziecku słodzonych napojów przez zaśnięciem lub jeżeli przebudzi się w nocy. Napoje słodzone są również zagrożeniem, kiedy podaje się je pomiędzy posiłkami, kiedy dziecko jest w wózku lub foteliku samochodowym lub kiedy daje się je na pocieszenie.
- Nigdy nie należy zostawiać dziecka samego z kubkiem lub butelką w ciągu dnia lub podczas snu, ponieważ mogą się zakrztusić.



W przypadku niemowląt i małych dzieci woda najlepiej gasi pragnienie pomiędzy posiłkami.



Porady dotyczące innych napojów

Woda

Dla dziecka, które ukończyło 6 miesięcy, woda stanowi najlepszy napój do zaspokojenia pragnienia między posiłkami. Należy używać wody z kranu (zamiast butelkowanej). W razie konieczności dzieciom poniżej 6. miesiąca życia można podawać tylko schłodzoną, przegotowaną wodę z kranu. Należy zasięgnąć porady pielęgniarki środowiskowej.



Mleko krowie

Po ukończeniu 12 miesięcy podstawowym napojem dziecka może już być pełnotłuste lub półtłuste pasteryzowane mleko krowie. Mleko zawiera wapń, który jest istotny dla rozwoju mocnych kości. Pasteryzowane mleko odtłuszczone i mleko krowie 1 % można podawać dzieciom jako podstawowy napój dopiero po ukończeniu 5 lat.

Rozcieńczony świeży sok owocowy (jedna część soku na jedną część wody lub z większą ilością wody według uznania)

Można podawać po ukończeniu 6 miesięcy tylko podczas posiłków. Rozcieńczony świeży sok owocowy stanowi dobre źródło witaminy C i najlepiej podawać go ze śniadaniem lub głównym posiłkiem, aby ułatwić wchłanianie żelaza. Nigdy nie należy podawać takich napojów pomiędzy posiłkami, ponieważ świeże soki owocowe zawierają kwasy, które niszczą zęby dziecka. Pamiętaj – nigdy nie podawaj soku w butelce do karmienia.



Jakich napojów unikać

X **Napoje dla niemowląt**

Większość takich napojów (nawet te określane jako 'organiczne' lub 'zdrowe') zawiera cukier, który może powodować próchnicę.

X **Wody smakowe**

Większość wód smakowych zawiera sztuczne słodziki i dlatego nie należy podawać ich niemowlętom i małym dzieciom. Wiele z tych napojów zawiera także cukier, który może powodować próchnicę. Te napoje również zawierają kwasy, które niszczą zęby dziecka.

X **Wody smakowe, napoje mleczne i koktajle mleczne**

Zawierają cukier i mogą powodować próchnicę. Nigdy nie podawać tych napojów między posiłkami ani przed zaśnięciem.

X **Sok do rozcieńczania i napoje gazowane**

Zawierają cukier i sztuczne słodziki. Nie zaleca się podawania tych napojów niemowlętom ani małym dzieciom. Podając soki do rozcieńczania, należy podawać je z dużą ilością wody i tylko podczas posiłków.

X **Herbata, herbata ziołowa i kawa (nawet niesłodzona)**

Są to napoje nieodpowiednie dla niemowląt i małych dzieci. Zaburzają u dziecka wchłanianie żelaza z pokarmów.

Zwykłe mleko i woda z kranu są najzdrowszą opcją dla zębów.



Czytaj etykiety – sprawdzaj cukry!

Składniki

woda, glukoza, syrop fruktozowy (z pszenicy i kukurydzy, koncentrat soku z czarnej porzeczki (6%), cukier, witamina C, kwas cytrynowy.

Informacje odżywcze

Wartości odżywcze	na 100 g
Wartość energetyczna	219 kJ/51 kalorii
Białko -śladowe ilości	
Węglowodany	12,6 g
W tym cukry	12,1 g
Tłuszcze	zero
w tym nasycone	zero
Błonnik	Zero
Sód	Zero

Witamina C 24 mg (40% dziennego zapotrzebowania).
Każda porcja 288 ml dostarcza 115% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.

Sprawdź etykietę i poszukaj ukrytych cukrów.

Główne cukry, na jakie należy uważać, to: glukoza, syrop glukozowy, fruktoza, koncentrat soku owocowego, sacharoza, dekstroza, miód, odwrócony cukier, maltoza, hydrolizowane skrobie. Jeżeli pojawią się na etykiecie, należy unikać takich napojów, ponieważ mogą powodować próchnicę.

Wiele produktów spożywczych może zawierać cukier pomimo oznakowania jako 'zdrowe', 'o niskiej zawartości cukru', 'bez dodatku cukru' lub 'ziołowe'.

Aby uzyskać więcej informacji, zapytaj pielęgniarkę środowiskową lub odwiedź stronę www.child-smile.org.uk



Inne wersje językowe



Wersja uproszczona



Brytyjski język migowy



Audio



Duża czcionka



Braille

Można poprosić o tłumaczenie tej ulotki lub przekazanie jej w innym formacie poprzez:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland to krajowa szkocka agencja służąca poprawie i ochronie stanu zdrowia i dobrostanu mieszkańców Szkocji.

© Public Health Scotland 2025

OGL

Publikacja ma licencję na ponowne wykorzystanie na podstawie Open Government Licence v3.0.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot