Dieta malucha – sprawdź zalecenia dla najmłodszych

Data aktualizacji
2025-11-28

„Dieta malucha” to nowa zakładka na portalu Diety NFZ. Jest dostępna dla wszystkich użytkowników portalu. Zawiera narzędzie, które pokazuje zalecenia i rekomendacje dietetyczne dla dzieci poniżej 7 lat. Możesz wejść bez logowania.

Wystarczy, że wybierzesz wiek dziecka, a narzędzie w łatwy sposób dopasowuje zalecenia do wybranego wieku dziecka. Treść rekomendacji oparta jest na najaktualniejszych publikacjach naukowych i najnowszych wytycznych.

Menu zakładki dostosowuje się dla wybranego wieku w przedziałach:

- niemowlęta (1-11 miesięcy)
- dzieci (1-6 lat).

Jakie zalecenia znajdziesz w „Diecie malucha”

W zależności od wybranego wieku dziecka, zalecenia będą dotyczyły:

- karmienia piersią, w tym:
  - korzyści z karmienia piersią
  - ewentualnych przeciwwskazań do karmienia piersią
- rozpoznawania głodu i sytości u małych dzieci
- rozszerzania diety, w tym:
  - przykładowych pokarmów dostosowanych do wieku i umiejętności dziecka
  - produktów, których nie należy podawać podczas rozszerzania diety
  - orientacyjnej dziennej liczby karmień, posiłków
- roli i źródeł składników pokarmowych
- ilości i jakości płynów w diecie dzieci
- grup produktów jakie uwzględnić w diecie dzieci
- jakie produkty wybierać, a jakie ograniczać
- sposobu przygotowywania posiłków dzieciom
- budowania zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

> **Zalecenia są podzielone na kategorie, dzięki czemu możesz łatwo przejść do najbardziej interesujących Cie treści. Propozycje posiłków na jeden dzień dla zdrowych dzieci od 1 do 6 lat.**

Przykładowe posiłki

Zakładka „Dieta malucha” to nie tylko pigułka wiedzy na temat odżywiania dzieci. Zaproponowaliśmy przykładowe posiłki, które można podać maluchom. Propozycje posiłków na jeden dzień dla zdrowych dzieci od 1 do 6 lat możesz pobrać w formacie pdf.

Jak wejść na stronę Diety NFZ

Diety NFZ proponują też zdrowe przepisy dla całej rodziny. Jeśli chcesz korzystać z planów żywieniowych i innych narzędzi wpierających budowanie zdrowych nawyków, załóż bezpłatne konto na stronie. Po zalogowaniu możesz wybrać dietę i dopasować ją do własnych potrzeb oraz gustu. Możesz też ustalić czas trwania diety – nawet na 28 dni. Przy zakładaniu konta może pomóc Ci film:

Jak założyć konto na stronie Diety NFZ?

Na stronie Diety NFZ dostępne są też treści bez logowania. Każdy odwiedzający stronę może:

- przetestować wszystkie plany żywieniowe i skorzystać z 3-dniowych diet
- pobrać e-booki z przepisami i zaleceniami dietetycznymi
- przeczytać artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- obejrzeć filmy lub rozwiązać quizy.

Dbaj o swoje zdrowie z programem Moje Zdrowie

Program **Moje Zdrowie** jest idealną propozycją dla Ciebie, by zadbać o swoje zdrowie. To szansa na regularne badania i uniknięcie rozwoju groźnych chorób.

Każda osoba, która skończyła 20 lat i jest ubezpieczona w NFZ, może z niego skorzystać:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Przeczytaj także

Zmierz swoje postępy na stronie Diety NFZ

Na portalu Diety NFZ możesz znaleźć odpowiednią dla Ciebie dietę i zdrowe przepisy. Prześledzisz też na nim, jakie robisz postępy w zdrowych nawykach i jak zmieniają się Twoje pomiary

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Jedzenie w ciąży i podczas laktacji

W czasie ciąży i karmienia piersią kobieta je dla siebie i dla dziecka. Oznacza to jedzenie dla dwojga, a nie za dwoje. Możesz mieć wiele wątpliwości, co można jeść, a czego unikać