



INFORMACJA PRASOWA, 8 STYCZNIA 2026

WARZYWA I OWOCE – JAKI JEST ICH PRAWDZIWY WPŁYW NA ZDROWIE DZIECI?

Dietetyczka tłumaczy też, czy rzeczywiście to warzywa, a nie owoce, muszą być wprowadzane do diety malucha jako pierwsze

Ile warzyw i owoców powinno jeść moje dziecko? Jaka ilość tych produktów jest odpowiednia? Czy plaster pomidora na kanapce i jabłko w szkole wystarczą? To pytania, jakie często padają ze strony rodziców w gabinecie specjalisty ds. żywienia. Dr Małgorzata Jackowska - dietetyczka dziecięca i ekspertka kampanii „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka” rozwiewa wszelkie wątpliwości dotyczące tego, ile porcji warzyw i owoców należy uwzględnić w diecie dzieci w różnym wieku oraz wyjaśnia, w jaki sposób produkty te wspierają rozwój najmłodszych.

Jakie są zalecane dzienne porcje warzyw i owoców?

W przypadku dorosłych rekomendowane jest spożywanie przynajmniej 500 g warzyw i owoców (lub 5 porcji) dziennie, z przewagą warzyw. W praktyce oznacza to, że w większości posiłków dorosłej osoby powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców. To może być np. kilka plasterków pomidora i sałata do kanapek na śniadanie, jabłko na drugie śniadanie, surówka do obiadu, deser z owocami na podwieczorek czy gotowane warzywa na kolację.

Ile warzyw i owoców powinno jeść dziecko?

- **W okresie niemowlęcym** dziecko dopiero zaczyna poznawać produkty z różnych grup żywności. Najlepiej stopniowo różnicować zarówno ilość, jak i sposób podawania warzyw i owoców, tak, aby dziecko mogło poznawać rozmaite konsystencje, smaki i kolory. Dzięki temu łatwiej budować akceptację dla nowych produktów i kształtować zdrowe nawyki żywieniowe od wczesnego dzieciństwa.

- Często spotykam się z opinią, że podczas rozszerzania diety należy najpierw wprowadzać warzywa, a dopiero później owoce, aby nie przyzwyczajać niemowlęcia do słodkiego smaku. Tymczasem nie ma naukowych dowodów na skuteczność takiej strategii. Najistotniejsze jest, by proponować dziecku różnorodne składniki, unikać dosładzania posiłków (np. cukrem czy miodem) i zachować cierpliwość – nie każde dziecko od razu akceptuje nowe smaki, co jest zupełnie naturalne – mówi Małgorzata Jackowska.



- **W przypadku kilkulatek i przedszkolaków** często obserwujemy wybiórczość pokarmową oraz niechęć do próbowania nowych produktów. To jest naturalne, rozwojowe zachowanie u większości dzieci w tym wieku. Jednak absolutnie nie oznacza to, że należy rezygnować z proponowania im warzyw i owoców.

- Zalecenia dla dorosłych i starszych dzieci mówią o spożywaniu warzyw w ilości trzykrotnie większej niż owoców, jednak w przypadku maluchów dieta wygląda zwykle inaczej. Ważne, aby ilość warzyw i owoców w diecie dziecka stopniowo zwiększała się, ponieważ każde dziecko potrzebuje czasu, by wykształcić pozytywne nawyki żywieniowe. Nie trzeba namawiać malucha do ich jedzenia, natomiast istotne jest, by warzywa i owoce były na co dzień widoczne w posiłkach i na rodzinnym stole – tłumaczy dietetyczka.

- **Dzieci w wieku szkolnym i nastolatki** powinny jeść owoce i warzywa codziennie, podobnie jak dorośli - do wszystkich lub prawie wszystkich posiłków. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku oraz indywidualnego zapotrzebowania energetycznego dziecka.

Jak warzywa i owoce wspierają organizm?

Liczne badania potwierdzają, że zwiększone spożycie warzyw i owoców sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz obniża ryzyko wielu chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy niektóre nowotwory. Nie bez powodu warzywa i owoce zajmują aż połowę talerza żywieniowego!

Na czym polega dobroczynny wpływ warzyw i owoców?

- Są **bogatym źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych** – dobrze przyswajalnych przez organizm.
- **Zawierają przeciwutleniacze i inne składniki bioaktywne (fitoskładniki)** – różnorodne kolory warzyw i owoców wynikają z obecności w nich naturalnych barwników, takich jak karotenoidy, likopen, chlorofil czy antocyjany. Związki te nie tylko nadają roślinom barwę, ale przede wszystkim wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, stanami zapalnymi, a nawet drobnoustrojami, takimi jak wirusy i bakterie.
- **Obfitują w błonnik** w postaci włókien roślinnych – istotny składnik warzyw i owoców, wspierający pracę układu pokarmowego. Błonnik wspomaga trawienie, reguluje pracę jelit i odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowej mikrobioty jelitowej. A ponieważ jelita wpływają



na funkcjonowanie wielu układów, w tym odpornościowego i nerwowego, błonnik pośrednio wspiera także pracę mózgu, ogólne samopoczucie, a nawet zdrowie psychiczne. Zbyt mała ilość błonnika w diecie wiąże się z większym ryzykiem różnych problemów zdrowotnych – od zaparć, przez osłabioną odporność i przewlekłe zmęczenie, po choroby układu krążenia i niektóre nowotwory.

- **Zawierają wodę i to w dużych ilościach** – odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania, samopoczucia oraz zdrowia układu pokarmowego, nerek, pęcherza, a także mózgu i całego układu nerwowego. Choć podstawą nawadniania powinna być czysta woda, warzywa i owoce stanowią doskonałe jej uzupełnienie.

- *Większość rodziców przyzna mi rację, że zdanie „zjedz warzywa, bo są zdrowe” nie przekonuje dzieci do jedzenia. Dlatego zamiast skupiać się wyłącznie na zdrowotnych aspektach tych produktów, warto mówić o ich smaku, kolorach, aromatach i różnorodności, czyli tym, co może być dla dziecka najbardziej interesujące – przekonuje ekspertka.*



Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>

<https://www.facebook.com/talerzdobrychporcji/>

Kontakt dla dziennikarzy: talerzdobrychporcji@brandmates.pl