

A photograph of a glass of milk, a bowl of eggs, and a loaf of bread on a wooden surface. The text is overlaid on the image.

**DIETA ELIMINACYJNA W PRAKTYCE**  
**live 7 II 2019**

**Małgorzata Jackowska**  
**[www.malgorzatajackowska.com](http://www.malgorzatajackowska.com)**

# To już jest!

- O mleku po 1 roku życia – live na fb i YouTube

<http://bit.ly/mlekopolrz>

- O alergiach – diagnoza, zalecenia, dieta eliminacyjna itd. – live na fb i wpis na blogu

<http://bit.ly/alergievideo>

<http://bit.ly/alergieblog>

# Czego szukamy w diecie bez mleka krowiego?

- Białko
- Wapń
- Witamina D, A, B12
- Jak zastąpić te produkty w kuchni??

# Normy są różne..

	6-12 m.	12-24m.
Zapotrzebowanie energetyczne	Ok.700kcal (1)	Ok. 1000kcal (1) 80-82kcal/kg m.c. – 850/950 kcal (2) 83kcal/kg m.c. (3)
<b>białko</b>	<b>1,6g/kg m.c.(1)</b>	<b>0,97g/kg m.c(1)</b> <b>1g/kg m.c.(2)</b> <b>15% (3)</b>
<b>tłuszcz</b>	<b>40% (1)</b>	<b>35-40% (1)</b> <b>35-40%(2)</b> <b>Ok. 30% (3)</b>
<b>błonnik</b>	<b>-</b>	<b>10g/d (1)</b> <b>10-15g/d maks 19g/d (2)</b>
<b>węglowodany</b>	<b>45-55% (1)</b>	<b>45-65% (1)</b> <b>60-65% (2)</b> <b>50-70% (3)</b>

1. IŻŻ 2017
2. Stanowisko ekspertów 2007
3. IMID

# wapń

Polskie normy IŻŻ :

- 0 – 6 m. 200mg
- 6–12 m. 260mg
- 1–3 lata 700 mg (nagle?)

NHS (UK)

- 2–3 l. – 350mg



# Ile wapnia i białka ma mleko mamy i mleko modyfikowane?

W drugim roku życia mleko kobiece pokrywa około 40% zapotrzebowania na białko i wapń

Mleko modyfikowane zawiera około 88mg wapnia i około 1,7g białka w 100ml gotowego produktu



# Źródła białka

- Mięso
- Ryby
- jajka
- Nasiona roślin strączkowych
- Soja i przetwory (tofu, tempeh itd.)
- Kasze, płatki, zboża
- Kiełki, orzechy i nasiona

# Źródła wapnia

- **Soja i jej przetwory** (np. Tofu – ok 60mg/60g)
- **Nasiona roślin strączkowych i pasty z nich** np. soczewica (40mg/szkalnka), ciecierzycyca (80mg/szklanka), fasola biała (160mg/szklanka), czerwona (ok 100mg/szklanka) groszek zielony (ok. 40mg/szklanka)
- **Sezam** (100mg/łyżka) i masło sezamowe – tahini (60mg/łyżka)
- **Jarmuż i kapustne** (kapusty różne, brukselka) – można je dodawać do zup i sosów nawet w niedużych ilościach (biała kapusta to ok 16mg/pół szklanki, pak choi 160mg/szklanka)
- **Suszone owoce:** morele, daktyle, figi (uwaga, niesiarkowane)
- **Pestki słonecznika** (mielone dla dziecka) (13mg/łyżka)
- **Fortyfikowane napoje roślinne** (niesłodzone) (ok. 240mg/200ml)
- **Karob i melasa karobowa** (40mg/łyżka)
- **Mleko migdałowe** (ok 90g/200ml)
- **Pasta migdałowa** (ok 50mg/łyżka) i **migdały** (ok 30mg/łyżka)
- **Mak** (140mg/łyżka)
- **Warzywa:** brokuły gotowane (60mg/szklanka), boćwina (160mg/szklanka), szpinak gotowany (310mg/szklanka), jarmuż (137mg/szklanka),



- Masło klarowane?  
Co zamiast masła?
- Produkty bez laktozy
- Czy wystarczą tylko przetwory mleczne?  
Bez mleka do picia?



Czy podawać  
BMK /alergen jeśli  
dziecko nie ma  
objawów lub ma  
słabe objawy?



Ten live znajdziesz  
na grupie  
facebook TUTAJ:  
[http://bit.ly/livedi  
etaeliminacyjna](http://bit.ly/livedietaeliminacyjna)



A photograph of a glass of milk, a bowl of eggs, and a loaf of bread on a wooden surface. The text is overlaid on the image.

**DIETA ELIMINACYJNA W PRAKTYCE**  
**live 7 II 2019**

**Małgorzata Jackowska**  
**[www.malgorzatajackowska.com](http://www.malgorzatajackowska.com)**