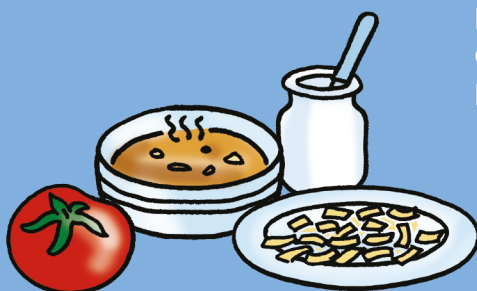


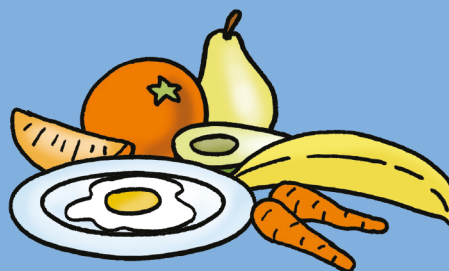
Jem jak dorośli!

Przeciętnie w wieku 2 lat dziecko posiada komplet zębów mlecznych. Pozwala mu to na odrywanie, cięcie, zgniatanie i żucie pokarmu.



Zaskocz swoje dziecko!

Gdy dziecko ukończy 2 lata, jest bardzo ważne, aby przygotowywać mu zróżnicowane i oczywiście zawsze zbilansowane posiłki.



Wielkie zapotrzebowanie na energię

W tym wieku należy zwrócić szczególną uwagę, aby podawać dziecku pokarmy energetyczne i bogate w substancje odżywcze.



Jak dobrać jadłospis?

Ogranicz przetworzoną żywność (wędliny, ciastka, frytki itd.)

W pierwszej kolejności wybieraj żywność w podstawowej postaci (kurczak pieczony, warzywa na parze, świeże owoce itd.)