



PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Każdego dnia wiele osób, w tym dzieci, nieprawidłowo się odżywia. Niektóre z nich jedzą sporo, a nawet się przejadają, lecz mimo tego nie dostarczają organizmowi nawet minimum niezbędnych substancji odżywczych. Wysoko przetworzone czy wręcz śmieciowe jedzenie spożywane jest przez ogromną część naszego społeczeństwa, w tym niestety także przez najmłodszych.

Tymczasem źle odżywiony organizm nie może ani odpowiednio funkcjonować, ani rozwijać się. Nieprawidłowe żywienie jest też jedną z ważniejszych przyczyn chorób cywilizacyjnych, takich jak m.in. otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca, układu krążenia, alergie, a nawet depresja. Odpowiadają za to w szczególności produkty z wysoką zawartością cukrów prostych i rafinowanych węglowodanów, za to z niską zawartością błonnika organicznego, oligosacharydów czy krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (m.in.: wszelkie dania typu fast food, popularne wafelki, batoniki, drożdżówki, słodzone napoje, chipsy, parówki, słone przekąski).

Warto wziąć sprawy w swoje ręce i zadbać o prawidłowe odżywianie dzieci i za jego pomocą nie tylko wspierać ich zdrowie, ale też pomagać w nauce oraz realizacji życiowych celów.

Jak to zrobić?

Na początku warto uzmysłwić sobie, że istnieje ogromna różnica między jedzeniem a odżywianiem. Organizm ludzki potrzebuje aż 90 substancji odżywczych, aby móc funkcjonować prawidłowo. To 60 minerałów, 16 witamin, 12 aminokwasów i 3 podstawowe tłuszcze. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie dostarczać tego, co niezbędne, dobierając żywność i przygotowując posiłki dla dzieci.

Co oznacza prawidłowe odżywianie?

W Gabinetcie Medycyny Funkcjonalnej zalecamy oczywiście skorzystanie z opcji ułożenia indywidualnie dopasowanego planu żywieniowego, poprzedzonego badaniami. I nie chodzi wyłącznie o jadłospis zgodny z preferencjami naszych dzieci, ale przede wszystkim o skomponowanie menu uwzględniającego stan zdrowia i styl życia dziecka. Wykonanie badań ma więc kluczowe znaczenie, a zalecenia diagnostyczne powinny być oparte o wnikliwy wywiad medyczny.

Przeprowadzenie odpowiednich badań, ich właściwa interpretacja oraz indywidualnie opracowane zalecenia żywieniowe, mogą okazać się jedną z najlepszych inwestycji w zdrowie naszych dzieci.

W Gabinetcie Medycyny Funkcjonalnej można skorzystać z **pakietu badań Zdrowy uczeń**, który obejmuje podstawową diagnostykę. Zakres pakietu: morfologia krwi, OB, CRP, HbA1c, glukoza, insulina, lipidogram, ALT, AST, GGTP, amylaza, lipaza, ferrytyna, żelazo, magnez, TSH, FT3, FT4, ATPO, ATG, witamina B12, kwas foliowy, witamina D3, kortyzol, IgE całkowite, badanie ogólne moczu, wskaźnik ACR w moczu, kalprotektyna w kale. Inne indywidualne zalecenia diagnostyczne powstają w oparciu o analizę danych z wywiadu medycznego.



Poniżej prezentujemy ogólne zasady prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym. Pamiętajmy jednak, że żywienie jest kwestią indywidualną i powinno być dostosowane do stanu zdrowia, a w przypadku występowania chorób przewlekłych, konsultacje ze specjalistą są koniecznością.

1. Zasada 5x5, czyli 5 porcji warzyw i owoców w 5 posiłkach dziennie:

3 porcje warzyw + 2 porcje owoców.

Porcja to mniej więcej tyle, ile mieści się w dwóch dłoniach.

Najlepiej, jeśli będą to surowe warzywa i owoce lub ewentualnie poddane minimalnej obróbce termicznej. Niech dzieci chrupią je na potęgę. Uczmy je tego od najmłodszych lat.

Marchewka, kalarepa, ogórek, rzodkiewka, papryka, pomidory, kiełki, kapusta, sałaty. Możemy je kroić, trzeć na tarce, układać w ciekawe kompozycje, a czasem łączyć z owocami, np. jabłkami, owocami leśnymi, przygotowując warzywno-owocową sałatkę. Zalecana jest przy tym różnorodność - niech na talerzu czy w luch boxach naszych dzieci będzie kolorowo.




Dlaczego w diecie dzieci powinno znajdować się tak dużo warzyw?

Niedobór warzyw jest jednym z najczęściej popełnianych błędów w żywieniu dzieci. A są one niezbędnym źródłem m.in.: witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Spożycie warzyw nie tylko zapewnia wiele niezbędnych substancji odżywczych, ale też przekłada się na lepszy rozwój poznawczy i wyniki w nauce (im częściej są spożywane, tym wyniki w nauce są lepsze). Ale przecież nie chodzi o oceny. Na szali jest zdrowie naszych dzieci, teraz i w przyszłości. Tak naprawdę 3 porcje dziennie to konieczne minimum.

Dlaczego obecnie dzieci powinny spożywać więcej warzyw i owoców niż kiedyś?

Nie tylko dzieci, ale i my wszyscy. Musimy uświadomić sobie, że na przestrzeni lat, ze względu na sposoby uprawy, stosowane nawozy i zanieczyszczenie środowiska, gęstość odżywcza warzyw i owoców uległa istotnemu zmniejszeniu. Dlatego obecnie, aby dostarczyć potrzebnych witamin i minerałów, wszyscy musimy spożywać dużo więcej warzyw niż kiedyś. Najlepiej obrazują to dwie poniższe tabele.

Utrata wartości odżywczych

Utrata wartości odżywczych w warzywach i owocach					
Utrata witamin i minerałów w miligramach na 100g.		1985	1996	2002	Różnica w %
	wapń	103	33	28	- 73%
	kwas foliowy	47	23	18	- 62%
	magnez	26	18	11	- 55%
	wapń	56	34	22	- 51%
	kwas foliowy	39	34	30	- 23%
	magnez	26	22	18	- 31%
	witamina B6	140	55	23	- 77%
	wapń	14	4	3	- 78%
	magnez	27	18	14	- 48%

Zródło: 1985, 1996 i 2002 Geigy Pharmaceutical Company (Szwajcaria)

Utrata wartości odżywczych

	wapń	62	19	15	- 76%
	witamina C	51	21	18	- 65%
	wapń	8	7	7	- 12%
	kwas foliowy	23	3	5	- 79%
	magnez	31	27	24	- 23%
	witamina B6	330	22	18	- 95%
	wapń	21	18	12	- 43%
	wapń	21	18	12	- 43%
	witamina C	60	13	8	- 87%
	witamina C	5	1	2	- 60%

Zródło: 1985, 1996 i 2002 Geigy Pharmaceutical Company (Szwajcaria)



Świeże owoce 2 x dziennie, codziennie. Jakie wybierać?

Najlepiej jeśli będą to owoce sezonowe i regionalne. Stawiamy na te z dużą zawartością błonnika oraz antyoksydantów, które znajdziemy m.in. w ciemnych owocach. Podpowiedzią może być dla nas skala ORAC (tabele są dostępne w internecie). Pamiętajmy, że dzieci powinny spożywać owoce z umiarem, ze względu na występującą w nich fruktozę, czyli cukier prosty. Dwie porcje owoców to ilość wystarczająca.



Czy możemy zamienić warzywa i owoce na soki? Odpowiedź brzmi: nie

Świeży, 100% sok owocowy bez dodatku cukru, może stanowić część diety dziecka, gdy jest spożywany jako element zbilansowanej diety (np. jedna porcja, ok. 200 ml). Jednak spożywanie soków w nadmiarze może stanowić ryzyko niedoboru lub nadmiaru masy ciała, wywoływać biegunkę, wzdęcia brzucha, a także powodować próchnicę zębów.

Wszystkie inne (poza świeżymi) soki, napoje owocowe z dodatkiem cukru, słodzików czy syropy, powinny zostać wyeliminowane z diety dzieci. Jeśli jest to trudne, należy stosować metodę małych kroków.

Właściwa liczba posiłków

Dzieci powinny spożywać 5 posiłków dziennie, składających się z:
3 posiłków głównych: I śniadanie, obiad, kolacja
oraz 2 posiłków dodatkowych: II śniadanie i podwieczorek.



Posiłki powinny być spożywane o stałych porach, z przerwami nieprzekraczającymi 3–4 godzin. Śniadanie najlepiej zjeść około 0,5 godziny po przebudzeniu, a kolację 2–3 godziny przed snem. Nie należy opuszczać żadnego posiłku.

Tak rozplanowane żywienie stanowi bardzo dobry, uniwersalny wzorzec - jest nie tylko korzystne dla organizmu, ale także ma działanie zapobiegające występowaniu nadwagi i otyłości. Będzie też odpowiednie dla dzieci, u których te problemy już występują.

Dlaczego aż 5 posiłków?

Organizm nie umie magazynować niektórych potrzebnych składników odżywczych dłużej niż 3 do 6 godzin (są to np. garbniki, glukozytolany, karotenoidy, izotiocyjany, alkaloidy, terpeny, polifenole, fitosterole czy saponiny). Dlatego też zarówno jakość, jak i ilość oraz częstotliwość posiłków mają wpływ na ich odpowiednie dostarczenie.

Regularność posiłków jest przy tym także jednym z kluczowych czynników wpływających na rozwój poznawczy i wyniki w nauce dzieci i młodzieży.

Ważne jest, aby nie pomijać śniadania. Warto też, by dzieci jadły posiłki w towarzystwie rodziny.

Badania wykazały, że osoby dorosłe, które jako dzieci regularnie spożywały śniadania, także w towarzystwie rodziny, oceniały własne wyniki w szkole jako lepsze w porównaniu z rówieśnikami.

Ponadto udowodniono że, regularne spożywanie śniadań w weekendy oraz częstsze wspólne kolacje były związane z lepszą wydajnością w szkole, zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt.

Wykazano, że śniadania mogą przyczyniać się do poprawy aktywności neuronalnej oraz funkcji poznawczych, takich jak pamięć operacyjna i zdolności koncentracji, co z kolei może wpływać na wyniki w szkole.

Gryzienie ma znaczenie. Stajemy się zwracać uwagę na tempo w jakim jedzą nasze dzieci. Pokażmy im i nauczmy je jeść powoli. Niech spożywanie posiłków nie odbywa się przy okazji np. oglądania TV czy patrzenia w ekran smartfonu. To powinien być czas, w którym koncentrujemy naszą uwagę na jedzeniu i wzajemnym towarzystwie.

Pamiętajmy, że wspólne rodzinne posiłki mogą stanowić doskonałą okazję do emocjonalnej interakcji między rodzicami a dziećmi. Przeważnie przekładają się także na wyższą jakość diety - w rodzinach, które częściej jadają razem, obserwuje się wyższe spożycie zdrowych produktów, takich jak np. owoce i warzywa.

- 2. Unikajmy fast foodów i wysoko przetworzonej żywności w diecie naszych dzieci.** To właśnie ona jest główną przyczyną nieprawidłowego odżywienia. Zamiast tego komponujemy posiłki z dodatkiem produktów o wysokiej gęstości odżywczej. W tym celu warto zapoznać się ze skalą ANDI.



3. **Unikajmy także podawania dzieciom produktów, które zawierają dodany cukier.** Czytajmy składy, bo cukier w dzisiejszych czasach jest dodawany niemalże do wszystkiego.

Redukcja spożycia cukru jest jednym z koniecznych działań profilaktycznych zapobiegających występowaniu otyłości u dzieci. Wytyczne WHO zalecają, aby poziom energii z cukrów wolnych (czyli tych znajdujących się m.in. w napojach, słodyczach, ale również w naturalnych sokach owocowych i miodzie) w diecie nie przekraczał 10% całkowitej energii, a dla większych korzyści zdrowotnych był niższy niż 5%.

4. **Dużo mniej soli.** Badania dowodzą, że nadmiar soli w diecie jest powszechny także u dzieci.

Konsekwencjami długotrwałego nadmiaru soli w organizmie mogą być poważne problemy zdrowotne (m.in.: nadciśnienie, udary mózgu, nowotwór żołądka, rozwój osteoporozy i kamicy nerkowej).

Skutkiem nadmiernego spożycia sodu może być również otyłość. I nie chodzi tu tylko o większe spożycie słodkich napojów, które jest wynikiem jedzenia solonych potraw. Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że zachodzi tu także bezpośrednia zależność, gdyż duże spożycie sodu prowadzi do zaburzeń metabolizmu tkanki tłuszczowej. Na podstawie wyników badań żywieniowych prowadzonych w Wielkiej Brytanii w latach



2008–2012, oszacowano, że wzrost spożycia soli o 1 g (400 mg sodu) dziennie jest związany ze wzrostem ryzyka rozwoju otyłości u dzieci o 28%.

5. **Nabiał.** Jeśli nie wykazano u dziecka alergii na białka mleka czy nietolerancji pokarmowej laktozy, nabiał może być przez nie spożywany. Najlepszym wyborem będą tu niskotłuszczowe, fermentowane produkty mleczne takie jak: kefir, maślanka naturalna i jogurt naturalny. Niezwykle ważne jest przy tym, aby wybierać produkty z gospodarstw ekologicznych, z dobrym składem (składnikiem wysokiej jakości jogurtu naturalnego powinno być jedynie mleko i bakterie kwasu mlekowego). Jeśli chcemy, by jogurt zyskał owocowy smak po prostu dodajmy do niego owoce.

6. Dbajmy o jelita naszych dzieci.

Zła dieta, częste infekcje, antybiotykoterapie, stres, zanieczyszczenie środowiska zaburzają mikrobiotę naszych dzieci. Aby wspierać równowagę mikroorganizmów w jelitach, warto na stałe wprowadzać do diety dzieci produkty bogate w błonnik (warzywa, owoce, płatki owsiane, babka płesznik, fermentowane produkty mleczne: kefir, maślanka i jogurt naturalny).

Kondycja jelit jest nie tylko ważna ze względu na procesy trawienne i ogólną kondycję układu pokarmowego, ale także przez wzgląd na odporność, a także zdrowie psychiczne dzieci.

7. **Niech dobrej jakości woda stanie się wiodącym napojem dzieci.** Organizm dziecka musi być właściwie nawodniony. Woda sprawi, że wszystkie wartości odżywcze zostaną dostarczone w miejsce, w które powinny. Pomoże też poskromić wilczy apetyt na słodkie i niezdrowe przekąski. Słodzone, gazowane i niegazowane napoje powinny zostać wyeliminowane z diety. To puste kalorie, które prowadzą do nadwagi, otyłości, podnoszą ciśnienie krwi i wywołują u dzieci nadpobudliwość. Lepszą alternatywą będzie niskosłodzony domowy kompot. Znacznie lepiej zamienić je jednak na wodę, a od czasu do czasu podać dziecku świeży sok owocowy lub warzywny. Pamiętajmy, że nadmiar cukru, sztucznych słodzików czy syropu glukozowo-fruktozowego jest szkodliwy dla zdrowia.

Ilość wody jaką powinno wypijać w ciągu doby dziecko jest oczywiście zależna od indywidualnych potrzeb, jednak warto zapoznać się z normami wystarczającego spożycia: dla dzieci 7-9 lat określono to 1750 ml wody na dobę. Później następująco:

Wiek:	Dziewczęta:	Chłopcy:
10 -12 lat:	1900 ml	2100 ml
13 -15 lat:	1950 ml	2350 ml
16 -18 lat:	2000 ml	2500 ml



8. **Orzechy w codziennej diecie dzieci** (ale te nieprzetworzone, nie smażone czy solone). Są one niezwykle wartościową przekąską ze względu na obecne w nich nienasycone kwasy tłuszczowe.

To właśnie z kwasów tłuszczowych w 15-30% zbudowana jest tzw. sucha masa mózgu. Nie dziwi więc fakt, że dzieci i młodzież spożywająca orzechy uzyskały lepsze efekty w teście SDMT (Symbol Digit Modalities Test), w którym ocenia się m.in.: pamięć werbalną, wizualną oraz zdolność do dynamicznego przełączania uwagi między różnymi zadaniami czy bodźcami.

Spożycie 1 garści orzechów włoskich wpływa na zdolności rozumowania i rozwiązywania problemów wśród uczniów. Wykazywali się oni także większą uwagą podczas lekcji. Badacze odnotowali również poprawę w zachowaniu wśród uczniów z ADHD. Warto więc włączyć orzechy do codziennej diety dzieci.

9. **W każdym posiłku przygotowywanym dla dzieci powinniśmy zadbać o odpowiednią ilość i jakość żywienia:**

a) **Postawmy na węglowodany złożone.** Zamiast węglowodanów prostych np. białego ryżu i makaronu postawmy np. na razowy pełnoziarnisty ryż oraz makaron lub kaszę gryczaną niepaloną

b) **Pamiętajmy o dostarczeniu odpowiedniej ilości białka*** np. pierś z indyka, tłuste ryby morskie z dobrych źródeł, soczewica, fasola (unikamy produktów z puszek)

c) **Zapewnijmy odpowiednią ilość błonnika** (warzywa, płatki owsiane itp.)

d) **Wybierajmy zdrowe tłuszcze: oleje roślinne (np. oliwa z oliwek extra virgin czy olej lniany),** które dostarczą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, **ograniczajmy natomiast tłuszcze zwierzęce**

e) **Zrezygnujmy lub ograniczmy smażenie na rzecz gotowania, duszenia i pieczenia** (gotowanie na parze warzyw jest najlepszym sposobem zachowania wartości odżywczych)

* Tabela 3. Normy na białko dla ludności Polski

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	Średnie zapotrzebowanie (EAR)			Zalecane spożycie (RDA)			Wystarczające spożycie (AI)	
		Białko wzorcowe	Białko krajowej racji pokarmowej		Białko wzorcowe	Białko krajowej racji pokarmowej		Białko mleka kobiecego	
			g/kg/dobę	g/kg/dobę		g/os./dobę	g/kg/dobę	g/kg/dobę	g/os./dobę
Niemowlęta									
0-6 miesięcy	6							1,52	10
7-11 miesięcy	9							1,60	14
Dzieci									
1-3 lat	12	0,87	0,97	12	1,05	1,17	14		
4-6 lat	19	0,76	0,84	16	0,95	1,10	21		
7-9 lat	27	0,76	0,84	23	0,95	1,10	30		
Chłopcy									
10-12 lat	38	0,76	0,84	32	0,95	1,10	42		
13-15 lat	54	0,76	0,84	45	0,95	1,10	58		
16-18 lat	67	0,73	0,81	54	0,85	0,95	64		
Dziewcząt									
10-12 lat	38	0,76	0,84	31	0,95	1,10	41		
13-15 lat	51	0,76	0,84	43	0,95	1,10	56		
16-18 lat	56	0,71	0,79	44	0,85	0,95	53		
Mężczyźni									
≥ 19 lat	55-83	0,66	0,73	37-66	0,80	0,90	45-81		
Kobiety									
≥ 19 lat	45-75	0,66	0,73	33-58	0,80	0,90	41-72		
Kobiety w ciąży									
< 19 lat		0,88	0,98	44-78	1,10	1,20	54-96		
≥ 19 lat		0,88	0,98	44-78	1,10	1,20	54-96		
Kobiety karmiące piersią									
< 19 lat		1,05	1,17	53-94	1,30	1,45	65-116		
≥ 19 lat		1,05	1,17	53-94	1,30	1,45	65-116		

* Prawidłowa masa ciała (u osób dorosłych BMI 18,5-24,9 kg/m²)



https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy_zywienia_2020web.pdf

Zalecenia zdrowego żywienia
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Dziękujemy za przeczytanie artykułu do końca.

W kolejnym materiale podejmiemy temat prawidłowego snu dzieci oraz przedstawimy konsekwencje jego zaburzeń.

Bibliografia:

1. Grzywniak C. Podstawy neurobiologii w uczeniu się u dzieci młodszych. ROCZNIK KOMISJI NAUK PEDAGOGICZNYCH Tom LXIV, 2011: 95-107 PL ISSN 0079-3418.
2. Jabłoński S. Posługiwanie się pismem jako czynnik rozwoju mózgu dziecka . W: A. Brzezińska (red.), Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa (s. 299-300). Gdańsk: GWP
3. José Francisco López-Gil J.F., Eumann Mesas A., Álvarez-Bueno C. at al. Association Between Eating Habits and Perceived School Performance: A Cross-Sectional Study Among 46,455 Adolescents From 42 Countries. Front. Nutr., 03 February 2022 Sec. Eating Behavior Volume 9 – 2022



4. Kim J.Y. and Kang S.W. Relationships between Dietary Intake and Cognitive Function in Healthy Korean Children and Adolescents. *J Lifestyle Med.* 2017 Jan;7(1):10-17. doi: 10.15280/jlm.2017.7.1.10
5. Pinar-Marti A, Gignac F., Fernández-Barrés S. at al. Effect of walnut consumption on neuropsychological development in healthy adolescents: a multi-school randomised controlled trial. *EClinicalMedicine* . 2023 Apr 6;59:101954. doi: 10.1016/j.eclinm.2023.101954.
6. Lockyer S. , de la Hunty A.E., Steenson S. Walnut consumption and health outcomes with public health relevance—a systematic review of cohort studies and randomized controlled trials published from 2017 to present.
7. Chauchan A. and Chauchan V. Beneficial Effects of Walnuts on Cognition and Brain Health. *Nutrients* 2020, 12, 550; doi:10.3390/nu12020550.
8. De Groot R.H.M., Ouwehand C., Jolles J. Eating the right amount of fish: inverted U-shape association between fish consumption and cognitive performance and academic achievement in Dutch adolescents. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids.* 2012 Mar;86(3):113-7.
9. Teisen M.N., Vuholm S., Niclasen J. Effects of oily fish intake on cognitive and socioemotional function in healthy 8–9-year-old children: the FiSK Junior randomized trial. *Am J Clin Nutr* 2020;112:74–83.
10. Kim S.Y., Sim S., Park B. at al. Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. *Medicine (Baltimore).* 2016 Mar; 95(12).
11. Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., ... & Molgaard, C. (2017). Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 64(1), 119-132.
12. Chouraqui J-P. Risk Assessment of Micronutrients Deficiency in Vegetarian or Vegan Children: Not So Obvious. *Nutrients* 2023; 15: 2129.
13. Boushra Dalile B., Curie Kim C., Challinor A. The EAT–Lancet reference diet and cognitive function across the life course. *Lancet Planet Health.* 2022 Sep;6(9):e749-e759
14. Rachel Bleiweiss-Sande R., Chui K., Wright C. Associations between Food Group Intake, Cognition, and Academic Achievement in Elementary Schoolchildren. *Nutrients* 2019, 11, 2722; doi:10.3390/nu11112722.
15. Burrows T., Goldman S., Olson R. K. at al. Associations between selected dietary behaviours and academic achievement: A study of Australian school aged children. *Appetite* 2017 Sep 1;116:372-380.
16. Tapia-Serrano M.A. a, **, Irene Esteban-Cornejo I.E., Rodriguez-Ayllon M. Adherence to the Mediterranean diet and academic performance in adolescents: Does BMI status moderate this association?. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 4465e4472
17. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod redakcją Mirosława Jarosza, Ewy Rychlik, Katarzyny Stoś, Jadwigi Charzewskiej, 2020
18. European Food Safety Authority (EFSA), Dietary Reference Values for nutrients. Summary report, EFSA supporting publication 2017, e15121 (update 2019).