

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 10/2022



W tym newsletterze dowiecie się:

które składniki odżywcze są szczególnie ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Według badań okazuje się, że polskie roczniaki mają niedobory! W wieku 13-36 miesięcy dziecka zachodzi krytyczny okres dla programowania metabolizmu i jego preferencji żywieniowych. Ekspertki podkreślają, że kluczowym etapem dla programowania zdrowia na przyszłość - poprzez właściwe żywienie - jest czas 1000 pierwszych dni, w których organizm człowieka jest bardzo wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych. Mając to na uwadze warto zadbać o prawidłowe bilansowanie diety Roczniaka. Na co zwracać uwagę? O tym dowiesz się z tego newslettera:

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE A NIEDOBORY W DIECIE

W rozwoju organizmu występują tzw. "krytyczne okresy", w których istnieje możliwość programowania metabolicznego poprzez odpowiednie żywienie. Nieodpowiedni poziom składników odżywczych może w sposób trwały zmieniać (przeprogramowywać) metabolizm człowieka i przebieg wielu procesów w organizmie i przez to zwiększać u dziecka predyspozycję do niektórych chorób. Jakich? Do chorób dietozależnych możemy zaliczyć otyłość, cukrzycę czy chorobę niedokrwienną serca. Warto zatem zadbać o bilansowanie diety Roczniaka, ponieważ wpływa to na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.



WAPŃ - JAK ZADBAĆ O PRAWIDŁOWĄ ILOŚĆ W DIECIE JUNIORA?

Organizm Roczniaka, pomimo, że jego menu zaczyna przypominać menu dorosłego, nadal intensywnie się rozwija i wymaga odpowiednio zbilansowanej diety! Badania pokazują, że aż 42% dzieci po pierwszym roku życia ma niedobory wapnia w diecie. Wynika to zapewne z tego, że udział mleka i produktów mlecznych maleje w porównaniu z wiekiem niemowlęcym. Nie można zapomnieć, że Roczniak potrzebuje 4 razy więcej wapnia niż dorosły (w przeliczeniu na kg/m.c.)! Dlatego należy pamiętać o produktach bogatych w ten pierwiastek takich jak: mleko (w tym modyfikowane) i przetwory mleczne (jogurty, kefiry, maślanka, serki twarogowe, sery żółte). Każdego dnia dieta powinna uwzględniać 3 porcje mleka (w tym mleko modyfikowanego) oraz przetworów mlecznych!



WITAMINA D NIEZBĘDNA DLA KOŚCI I ODPORNOŚCI

Witamina D to witamina, która ma wielkie znaczenie dla kości, ale wiemy też o jej pozytywnym wpływie na odporność. Pomimo zalet, z badań wynika że 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D3. Podaż tej wit. z diety jest zazwyczaj niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania jej poprzez spożywanie produktów wzbogacanych w tę witaminę i jej suplementację (po konsultacji z pediatrą). By dostarczyć z dietą jak najwięcej wit. D należy włączyć produkty mleczne i mleko, tłuste ryby lub tran. Dostępne są także produkty dla dzieci - np. mleko modyfikowane, kaszki - wzbogacone w wit. D, co ułatwia rodzicom bilansowanie diety malucha.



ŻELAZO - WAŻNY SKŁADNIK DLA ROZWOJU POZNAWCZEGO

Żelazo to kolejny składnik, którego często brakuje w diecie dziecka. Odpowiada on za procesy krwiotwórcze, prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a także za rozwój poznawczy. Junior potrzebuje aż 4 razy więcej żelaza niż dorosły (kg/m.c.). Dlatego do jego diety należy włączyć mięso, ryby, jaja, a także zboża - zwłaszcza kaszki dla niemowląt i małych dzieci, które są dodatkowo wzbogacane w ten składnik. Po 1. r.ż. nie można zapominać o mleku. Według Ekspertów skutecznym narzędziem do walki z niedoborami witaminy D i żelaza jest mleko modyfikowane dla młodszych dzieci. Dwa kubki skutecznie uzupełniają dietę Juniora w te deficytowe składniki.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: SÓL I CUKIER W DIECIE DZIECKA