

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 04/2022



W tym newsletterze dowiecie się:

jak powinna wyglądać dieta dzieci po 1. roku życia by ją odpowiednio bilansować i nie dopuścić do niedoborów żywieniowych. Roczniak ma już za sobą okres rozszerzania diety, ale jego menu nadal powinno się różnić od menu dorosłego. Dlaczego? Jego organizm w dalszym ciągu intensywnie się rozwija, więc potrzebuje codziennie cennych składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Jak powinna wyglądać dieta maluchów po pierwszych urodzinach? Jak wygląda zapotrzebowanie Juniorów na niektóre składniki odżywcze? O tym dowiesz się z naszego newslettera.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



CZY WIESZ, ŻE W DIECIE POLSKICH DZIECI WYSTĘPUJĄ NIEDOBORY?

Badanie zrealizowane w 2015 r. z Instytutem Matki i Dziecka wykazuje, że dzieci w wieku 1-3 spożywają za dużo cukru, za mało warzyw i produktów mlecznych, a 90% dzieci ma za dużo soli w diecie. Niepokojące jest również to, że 42% dzieci ma za mało wapnia w diecie, a co trzecie za mało jodu. Co więcej - prawie wszystkie Roczniaki mają niedobory witaminy D. Pamiętajmy, że w początkowych latach życia organizm rozwija się najintensywniej. Właściwie zbilansowana dieta ma ogromny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka, a także na obniżenie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych.



ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻWYCZE MALUCHÓW

Czy wiesz, że Junior potrzebuje niektórych składników więcej niż dorośli? Jak to możliwe? W okresie 1000 pierwszych dni życia organizm dziecka rozwija się bardzo dynamicznie - najintensywniej w całym życiu! Wiesz, że dzieci w wieku 1-3 mają 4 razy większe zapotrzebowanie na żelazo, jod, wapń w przeliczeniu na kilogram masy ciała niż dorośli? Witaminy D potrzebują jeszcze więcej, bo aż 6 razy w przeliczeniu na kg/m.c. Ze względu na wyjątkowe potrzeby żywieniowe do żywności dedykowanej niemowlętom i małym dzieciom (np. mleko modyfikowane czy kaszki zbożowe) często dodaje się niektóre witaminy i mikroelementy by pomagać w uzupełnieniu cennych składników odżywczych.



ROCZNIAKI TO NIE DOROŚLI - PAMIĘTAJ O TYM!

Organizm dziecka po 1. roku życia dalej się intensywnie rozwija, dlatego ich dieta powinna być dopasowana do rosnących potrzeb ich organizmów. Badania wskazują, że 38% niemowląt otrzymuje te same posiłki co reszta rodziny. Dlaczego to niepokojące? Ponieważ jest to związane z włączeniem do diety produktów, których niemowlęta i małe dzieci powinny unikać. Przeciętna dieta dorosłych jest uboga w warzywa i owoce, a bogata w niezdrowe tłuszcze zwierzęce, sól oraz cukier, które w nadmiarze mają negatywny wpływ na zdrowie. Zadbajmy o zdrowie małych pociech.



MLEKO TO WAŻNY ELEMENT DIETY TAKŻE PO PIERWSZYCH URODZINACH

Mleko jest podstawą żywienia w wieku niemowlęcym, ale w diecie starszych dzieci również jest ważne. Badania wskazują, że dzieci w wieku 1-3 nie spożywają rekomendowanych 3 porcji mleka i produktów mlecznych. Mleko i produkty mleczne należy uznać za główne źródło wapnia, a wykluczenie ich z diety może stwarzać ryzyko niedoborów. Mleko krowie jako napój sprawdzi się dopiero po 1. urodzinach, ale nie w większych ilościach niż 500 ml dziennie. Z uwagi na występujące niedobory żywieniowe w grupie dzieci w wieku 1-3 wciąż poszukuje się skutecznego rozwiązania. Ekspertki podkreślają, że mleko modyfikowane dla młodszych dzieci to produkt, który poprawia bilans składników odżywczych w diecie, a 2 kubki dziennie pomagają uzupełnić menu dziecka w witaminę D i żelazo.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE:

SOKI, WODA CZY MLEKO? CO PODAWAĆ NAJMŁODSZYM DO PICIA?