

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 01/2022



Z tego newslettera dowiecie się, jak...

bilansować dietę dzieci po 1. roku życia. Maluchy w tym wieku mają już z reguły rozszerzanie diety za sobą, ale nadal należy zwracać szczególną uwagę na to, co podajemy im do jedzenia. Żywnienie jest niezbędne do rozwoju dziecka, ale także wspomaga jego odporność i dojrzewanie układu pokarmowego. Prawidłowo zbilansowana dieta roczniaka powinna odpowiadać na potrzeby jego organizmu w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju, ale także zapobiegać niedoborom żywieniowym. O tym, jak planować menu malucha przeczytacie poniżej.

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI

### RÓŻNORODNOŚĆ W DIECIE MALUCHA TO KLUCZ DO ZBILANSOWANEGO MENU



Roczniki mają już za sobą rozszerzanie diety, więc w ich jadłospisie powinny znajdować się wszystkie grupy produktów, tj. produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne czy warzywa i owoce. Taka różnorodność zapewni pokrycie zapotrzebowania w niezbędne składniki odżywcze, w efekcie dostarczymy organizmowi dziecka tego, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju. Przydatnym narzędziem do skomponowania zbilansowanej diety jest Modelowy Talerzyk Żywieniowy, który obrazuje ile porcji poszczególnych produktów spożywczych powinien dziennie jeść maluch. Dowiedz się więcej: [ile powinno jeść roczne dziecko \(1000dni.pl\)](https://1000dni.pl).

### WYJĄTKOWE WYMAGANIA ŻYWIENIOWE DZIECI PO 1.R.Ż.



Maluchy w tym wieku intensywnie wzrastają i rozwijają się, dlatego ich zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze jest wyższe niż u dorosłych. Przykładem może być wapń, jod i żelazo, których organizm dziecka potrzebuje aż 4 razy więcej niż dorosły w przeliczeniu na kg/masy ciała, a witaminy D aż 6 razy! Te składniki są niezwykle cenne dla prawidłowego rozwoju malucha, dlatego należy dążyć do, by nie zabrakło ich w jadłospisie najmłodszych. Dowiedz się, za co odpowiadają poszczególne składniki odżywcze oraz, w których produktach można je znaleźć: [Żywnienie dzieci po pierwszym roku życia. \(1000dni.pl\)](https://1000dni.pl).

## PAMIĘTAJ, MLEKO NADAL WAŻNE



Mleko stanowi podstawę żywienia w pierwszym roku życia. Eksperti zalecają, by karmienie piersią trwało nie krócej niż pół roku, ale tak długo życzy sobie tego matka i dziecko. Od drugiego półrocza życia samo mleko matki już nie jest wystarczające, więc by pokryć zapotrzebowanie na składniki odżywcze niezbędne jest rozszerzanie diety. Po pierwszych urodzinach mleko także jest niezwykle cenne. Jest źródłem białka, wapnia i cennych oligosacharydów. Dla dzieci w wieku 1-3 zaleca się w codziennej diecie 3 porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) i produktów mlecznych. Zobacz jak wkomponować mleko i produkty mleczne w dietę roczniaków: [Mleko dla dziecka - napój optymalny. \(1000dni.pl\)](https://1000dni.pl).

## NAJCZĘSTSZE NIEDOBORY W DZIECI MALUCHÓW



Jak wynika z badań Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, niedobory w diecie małych dzieci są powszechne. Aż 94% z nich otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D, a za małą ilość wapnia w diecie ma aż 42% badanych. Co więcej, 90% małych dzieci w Polsce spożywa za mało mleka i produktów mlecznych, które to stanowią ważny element diety. Podawanie mleka krowiego nie powinno przekraczać 500 ml dziennie, jednak zamiana go na mleko modyfikowane po 1.r.ż. może być cennym uzupełnieniem menu, ponieważ jest wzbogacane w składniki, które bywają niedoborowe w diecie dzieci. Przeczytaj więcej: [Mleko dla dziecka - napój optymalny. \(1000dni.pl\)](https://1000dni.pl)

## CZY MOŻNA MIEĆ WPŁYW NA PRZYSZŁE WYBORY ŻYWIENIOWE DZIECKA?



Poprzez prawidłowe żywienie w 1000 pierwszych dni życia rodzice mają realny oraz długotrwały wpływ na zdrowie dziecka - teraz i w przyszłości. Proces ten nazywa się programowaniem żywieniowym. Wynika on z istnienia zależności między odżywianiem się kobiety w ciąży i z żywieniem dziecka w początkowym okresie, a jakością jego diety w przyszłości. Badania potwierdzają występowanie krytycznych okresów w trakcie rozwoju dziecka, kiedy niedobór/nadmiar składników odżywczych może prowadzić do trwałych zmian wpływających na stan zdrowia.

**W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: NEOFOBIA - CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?**