

INFORMACJA PRASOWA

„1000 pierwszych dni dla zdrowia” przedstawia:

Nowy schemat żywienia niemowląt w praktyce!



Warszawa, 4 listopada 2014 r. – **Kto powinien decydować o tym, co dziecko powinno zjeść, a kto o tym, ile powinno zjeść? Odpowiedź na to i inne pytania zawarto w *Poradniku żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin*, opracowanym w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Publikację przygotował zespół specjalistów z dziedziny pediatrii i dietetyki, pod redakcją „Medycyny Praktycznej”, w oparciu o najnowsze zalecenia żywieniowe dla niemowląt, opublikowane w 2014 roku.**

Poradnik powstał z myślą o rodzicach, przyszłych rodzicach i opiekunach najmłodszych dzieci. W przystępny sposób przekazuje aktualną wiedzę ekspercką na temat prawidłowego żywienia dzieci do 1. roku życia, zawiera **wiele praktycznych wskazówek oraz przykładowe jadłospisy**. Znajdziemy w nim zarówno informacje na temat karmienia dziecka w pierwszych miesiącach życia, jak i przejrzyste przedstawione zasady rozszerzania diety niemowlęcia, zgodnie z najnowszym schematem żywienia niemowląt opublikowanym w 2014 roku. Poradnik odpowiada także na częste pytania oraz wątpliwości rodziców, związane np. z **alergiami pokarmowymi, nadmiarem soli i cukru w diecie dziecka czy spożywaniem pokarmów przeznaczonych dla dorosłych**.

„Wraz z pojawieniem się na świecie dziecka, zwłaszcza pierwszego, na rodziców i opiekunów spadają setki nowych obowiązków. Aby ułatwić zadanie wszystkim zajmującym się małymi dziećmi, w pierwszej połowie 2014 roku opracowaliśmy nowy schemat żywienia niemowląt” – mówi prof. Hanna Szajewska z Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, redaktor poradnika. – „Pracując nad nim staraliśmy się, aby nie był on jedynie zbiorem nakazów i zakazów. Niemniej jednak – pomimo lżejszej formy – wszystkie wskazówki oparliśmy na aktualnej i rzetelnej wiedzy, wykorzystując wyniki najnowszych badań naukowych”.

Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin stanowi odpowiedź na realne potrzeby rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci. Badania dotyczące sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy, przeprowadzone w ostatnich latach wskazują na przykład, że **39% rodziców nie słyszało nigdy o schemacie żywienia niemowląt**. Polskie niemowlęta spożywają zdecydowanie zbyt dużą liczbę posiłków dziennie. Aż **20% niemowląt** w wieku zarówno 6, jak i 12 miesięcy, w ciągu doby dostaje **10 lub więcej posiłków**, nie licząc drobnych przekąsek między posiłkami. Tymczasem, zgodnie z zaleceniami, małe dzieci powinny być karmione 5-6 razy na dobę. Prawie 60% dzieci w wieku 12 miesięcy zbyt wcześnie otrzymuje żywność, która nie jest przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci¹. Tego typu odstępstwa w żywieniu najmłodszych **wynikają zazwyczaj z niewiedzy lub dezorientacji wobec licznych, często sprzecznych ze sobą źródeł informacji**. Dlatego podczas redagowania Poradnika jego Autorzy ściśle współpracowali z rodzicami najmłodszych dzieci.

¹ Badanie *Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej*, przeprowadzone pod kierunkiem dr Anny Stolarczyk i prof. Piotra Sochy z Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” we współpracy z Fundacją NUTRICIA w 2011 roku.

„Innowacyjna metoda pracy nad redakcją treści, w której na bieżąco wykorzystywano opinie i rady potencjalnych Czytelniczek, Czytelników oraz żywą dyskusję w gronie Autorów, czyni z naszego Poradnika unikatową publikację na rynku” – zapowiada dr n. med. Jacek Mrukowicz, redaktor naczelny „Medycyny Praktycznej – Pediatrii” i współredaktor Poradnika. – „Jestem przekonany, że rodzice, którzy sięgną po nasz Poradnik, będą mieli pełne przekonanie, że żywią swoje dziecko zdrowo i nie tracą przy tym przyjemności ze wspólnego przeżywania tej jakże miłej aktywności, jaką jest jedzenie”.

Autorzy **Poradnika żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin** już we wstępie zaznaczają, że będzie on cennym źródłem informacji nie tylko dla mam, ale także dla ojców, dziadków, opiekunów małych dzieci oraz dietetyków, pielęgniarek i lekarzy.

Tak kompleksowe podejście do prawidłowego żywienia niemowląt i małych dzieci wynika z troski o poprawę stanu odżywienia polskich maluchów. W ciągu pierwszych 1000 dni życia dziecka trwa proces tzw. **programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia**. To w tym czasie, pod wpływem niedoboru lub nadmiaru różnych składników odżywczych, kształtuje się metabolizm człowieka, jego preferencje żywieniowe i ryzyko wystąpienia poważnych chorób cywilizacyjnych, jak otyłość, cukrzyca czy choroby układu krążenia. Rodzice coraz częściej zdają sobie sprawę z wpływu żywienia w wieku dziecięcym na przyszłe zdrowie dziecka – poradnik oferuje im w tym zakresie fachową, łatwo dostępną wiedzę.

Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin pozwoli dotrzeć z wiedzą na temat żywienia najmłodszych dzieci także do tych rodziców, którzy nie słyszeli wcześniej o schemacie żywienia niemowląt. To ważne, aby **naukę prawidłowego odżywiania** rozpocząć jak najwcześniej, **nawet na etapie planowania ciąży**. Nawyki żywieniowe, nabyte w pierwszych latach życia, są bardzo trwałe i trudno jest je w przyszłości zmienić. 1000 pierwszych dni to jedyny okres, kiedy rodzice mają tak **duży wpływ na zdrowie swojego dziecka teraz i w przyszłości**.

Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin to **kolejna wartościowa publikacja, stworzona w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”**. W lutym 2013 roku opublikowano *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia*, a w październiku 2013 roku – *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*. Pełne wersje obu poradników **są dostępne bezpłatnie na edukacyjnej platformie www.1000dni.pl**. Platforma oferuje także inne praktyczne narzędzia, które wspierają rodziców w trosce o prawidłowe żywienie najmłodszych dzieci. 6 złotych zasad zdrowego odżywiania na 1000 pierwszych dni, kalkulatory BMI, wapnia i witaminy D, materiały wideo, kontakt z ekspertami online – to tylko niektóre narzędzia pomocne rodzicom w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka.

Kontakt:

Agata Prorok
Edukacyjny program
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”
tel. kom. 519 726 170
biuro@fundacjanutricia.pl

Barbara Krasiłow
Biuro Prasowe Programu
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”
tel. kom: 517 477 236
1000dni@alertmedia.pl