Informacja prasowa

**Jakie są najczęstsze błędy**

**w żywieniu niemowląt?**

**Warszawa, lipiec 2021 r.**

**Trzech na czterech rodziców ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia jako bardzo dobrą – wynika z najnowszego badania ankietowego on-line, którego organizatorem był zespół lekarzy specjalistów z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego zajmujących się w codziennej praktyce żywieniem dzieci we wsparciu z partnerem, Fundacją Nutricia, inicjatorem ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”[[1]](#footnote-1). Zdecydowana większość opiekunów (82%) uważa także, że ich dziecko odżywia się prawidłowo i w odpowiednim czasie nabiera kolejnych umiejętności, na przykład akceptacji nowych smaków i dań. Choć rośnie procent rodziców, którzy oceniają dobrze poziom swojej wiedzy dotyczącej żywienia (66% w 2020 vs. 76% w 2021), wyniki badania pokazują, że wciąż popełniają oni błędy i powielają niektóre mity.**

1000 pierwszych dni życia to okres mający fundamentalne znaczenie dla zdrowia dziecka teraz   
i w przyszłości. Właściwy sposób odżywiania stanowi profilaktykę wielu chorób dietozależnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca typu 2.  Dlatego prawidłowe żywienie w czasie, w którym dochodzi do najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju dziecka jest tak kluczowe. Wyniki badania pokazują, że w tym aspekcie jest jeszcze wiele do poprawy.

**23% badanych rodziców wprowadziło do diety niemowlęcia mleko krowie**

To mleko matki lub mleko modyfikowane stanowią podstawę żywienia dziecka w pierwszym roku życia. Mleko krowie ma nadmiar białka i sodu, a ponadto zwiększa ryzyko niedokrwistości u niemowląt, dlatego rekomenduje się, aby wprowadzić je do diety w formie napoju dopiero po 12. miesiącu życia.

Przed pierwszymi urodzinami można podawać niewielkie ilości mleka krowiego do przygotowania posiłków, np. naleśników, placków czy zabielania zup. Mleko i produkty mleczne to dobre źródło białka i wapnia, dlatego w trakcie rozszerzania diety rekomenduje się wprowadzenie produktów mlecznych, takich jak łagodne sery podpuszczkowe, sery twarogowe czy fermentowane produkty, na przykład kefiry i jogurty naturalne.

**Napoje roślinne są w diecie 18% niemowląt**

Nie wszyscy rodzice wiedzą, że napoje roślinne nie są odpowiednie dla niemowląt. Aż 18% dzieci przed pierwszymi urodzinami ma je w menu. Co więcej, 19% rodziców uważa, że „mleka” roślinne (np. kokosowe, migdałowe) stanowią cenną alternatywę dla preparatów mlekozastępczych. Niestety są oni w błędzie, bo nie powinno się tych napoi traktować jako substytuty mleka matki czy mleka modyfikowanego! Ich skład nie jest dopasowany do potrzeb żywieniowych małego dziecka. Często zawierają dodatek cukru czy dodatki do żywności polepszające smak, a także mogą być źródłem niebezpiecznych zanieczyszczeń.

**-** *Podstawą żywienia niemowlęcia jest mleko mamy lub mleko modyfikowane, a do picia rekomendowana jest woda. Mleko krowie zawiera niskie stężenia żelaza, a także zbyt dużo białka i niektórych składników mineralnych (np. sodu), które w nadmiernej ilości mogą wpłynąć negatywnie na zdrowie dziecka. Warto pamiętać, że w pierwszym roku życia dziecka mleka mamy czy mleka modyfikowanego nie powinno zamieniać się na mleko krowie, owcze, kozie czy napoje roślinne. Wprowadzenie ich zwiększa między innymi ryzyko anemii, bo ich skład nie jest dopasowany do potrzeb rosnącego organizmu dziecka* **–** komentuje Karolina Łukaszewicz, dietetyk i ekspertka programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

**19% ankietowanych rodziców nie uważa owoców za cenne źródło witamin, które powinno znajdować się w codziennym menu niemowlęcia**

Rozszerzanie diety to ważny i wrażliwy proces dla niemowląt i ich rodziców. Według najnowszych zaleceń wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka powinno rozpocząć się od warzyw - zwłaszcza tych zielonych (np. brokułów), a owoce powinny dołączyć do menu dziecka po około 2 tygodniach. Owoce wraz z warzywami to jedne z kluczowych składników diety w pierwszych latach życia dziecka i powinny stanowić codzienny element menu. Owoce dostarczają organizmowi szereg witamin, antyoksydantów oraz mikro- i makroelementów (potas, magnez, cynk), a także węglowodanów i błonnika, co czyni je zdrową, smaczną i kolorową przekąską. Konsystencję owoców warto dopasować do umiejętności rozwojowych malucha. Można podawać je w formie musów, przecierów czy małych kawałków. Różnorodność świeżych produktów w diecie jest bardzo ważna!

**61% rodziców podaje dzieciom te same posiłki, które je reszta rodziny**

Dzieci w okresie 1000 pierwszych dni życia intensywnie się rozwijają i budują swoje preferencje żywieniowe, więc to, co im podajemy do jedzenia, powinno być wysokiej jakości i dopasowane do potrzeb rosnącego i wrażliwego organizmu. Niemowlęcy układ pokarmowy nie jest jeszcze w pełni dojrzały, a mechanizmy biorące udział w procesach trawienia i wchłaniania nie są jeszcze tak sprawne jak u dorosłych osób. Podawanie produktów z „dorosłego stołu” niesie ze sobą ryzyko zbyt wysokiego udziału w diecie soli, cukru dodanego, tłuszczy trans czy nieprawidłowego przygotowania potraw, a układ pokarmowy niemowlęcia jeszcze intensywnie się rozwija.

- *Często słyszymy uspokajające rady naszych babć czy mam, które podkreślają, że niegdyś podawały nam wszystko to, co jedli dorośli i nie miało to żadnych negatywnych konsekwencji. W tym momencie już wiemy, że dziecko i dorosły nie powinni mieć jednakowego menu. Dieta małych dzieci nie powinna zawierać soli czy dodanego cukru. Niemowlęta mają wrażliwy organizm i inne zapotrzebowania na składniki odżywcze i mineralne, więc elementy diety warto dobierać ze szczególną starannością. Ze względu na wyjątkowo delikatny organizm, ważne jest, aby żywność, którą podajemy dzieciom, była wolna od pozostałości pestycydów czy szkodliwych dodatków i spełniała najbardziej rygorystyczne wymagania pod kątem jakości i bezpieczeństwa. Ponieważ często trudno nam to ocenić, warto jest wybierać żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci, której skład i jakość są regulowane prawnie, a stawiane im wymagania są bardziej restrykcyjne niż dla żywności ogólnego spożycia* – dodaje Karolina Łukaszewicz.

**Blisko co czwarty rodzic podaje soki owocowe dziecku w pierwszym roku jego życia**

Niestety, ten mit jest nadal popularny. Wciąż wielu rodziców postrzega wyciskane soki owocowe jako alternatywę dla surowych owoców i wprowadza je jako napój do diety niemowlęcia. Aż 23% twierdzi, że powinny być one w menu, a 24% ankietowanych je podaje. Według najnowszych rekomendacji soki owocowe, nawet te świeżo wyciskane, nie mają wartości dodanej do diety w pierwszym roku życia. Tymczasem ich częste picie może negatywnie wpłynąć na organizm dziecka, bo sprzyja próchnicy i może zaburzać łaknienie malucha. W pierwszych latach życia budujemy już preferencje żywieniowe przyszłego nastolatka czy dorosłego. Niemowlęta powinny dostawać owoce w różnej postaci, ale nie w formie soku, który pozbawiony jest cennego błonnika. Przede wszystkim od pierwszych miesięcy życia należy uczyć dziecko picia wody i starać się nie przyzwyczajać go do słodkich napoi, które nie przynoszą korzyści dla zdrowia dziecka.

- *Wielu opiekunów pomimo wysokiej samooceny wiedzy na temat prawidłowego żywienia niemowląt, nadal popełnia błędy. Rodzice podają zbyt wcześnie soki owocowe i nadal nie są pewni wartości owoców w codziennej diecie niemowlęcia. W diecie niemowląt pojawiają się napoje roślinne i mleko krowie, które nie powinny być traktowane jako zamienniki mleka kobiecego czy mleka modyfikowanego. W początkowym okresie życia dziecka uważnie monitorujemy stan jego zdrowia i obserwujemy kolejne skoki rozwojowe. Z taką samą dbałością powinniśmy kontrolować odpowiednie żywienie dziecka i traktować je jako jeden z kluczowych elementów profilaktyki zdrowotnej, który będzie rzutował na całe życie przyszłego dorosłego. Warto szukać wiedzy dotyczącej diety w sprawdzonych, godnych zaufania źródłach, a wszelkie wątpliwości konsultować z pediatrą czy dietetykiem – nawet za pośrednictwem teleporady* – mówi dr hab. n. med. Andrea Horvath, ekspert Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

**O badaniu:** Inicjatorem badania jest Zespół Lekarzy z Uniwersytetu Medycznego zajmujących się w codziennej praktyce żywieniem dzieci.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju Twojego dziecka. **Dbaj o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni**. Masz realny wpływ na zdrowie Twojego dziecka, długość i jakość jego życia! Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

1. Badanie przeprowadzone w maju 2021 wśród 1940 rodziców dzieci w wieku od 4 do 12 miesięcy [↑](#footnote-ref-1)