

## 1000 dni, jeden wniosek – polscy rodzice popełniają zbyt wiele błędów w żywieniu

Ostrzegawcze wyniki badania dot. kluczowych problemów żywieniowych w okresie 1000 pierwszych dni życia polskich dzieci.

**Zbyt wiele niemowląt w Polsce jest nieprawidłowo karmionych w pierwszym okresie swojego życia. Może to fatalnie wpłynąć na ich rozwój indywidualny, a także na stan zdrowia całego polskiego społeczeństwa. 61% polskich niemowląt jest zbyt wcześnie odstawianych od piersi i za szybko są im podawane posiłki dla dorosłych. Niemal wszystkie polskie dzieci po 1. roku życia (94%) otrzymują wraz z dietą niewystarczającą ilość witaminy D. Aż 88% - za mało warzyw. 3/4 z nich (75%) spożywa zbyt wiele cukru. Dużym problemem jest też to, że aż 83% dzieci po 12. miesiącu życia dostaje posiłki dosalane. W efekcie aż co trzecie dziecko w Polsce (32%) w wieku 5-36 miesięcy ma niewłaściwą masę ciała. Takie są główne wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie przy wsparciu Fundacji NUTRICIA.**

**Te nieprawidłowości żywieniowe w trakcie 1000 pierwszych dni życia mogą przynieść bardzo złe skutki zdrowotne w kolejnych latach rozwoju dzieci oraz w ich życiu dorosłym.** Konsekwencje tych błędów są widoczne już teraz. Jak wynika z niedawnych badań Instytutu Żywności i Żywienia, ponad 22% obecnych uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce (a więc co piąty) ma nadwagę lub otyłość.

### Kluczowe obszary rozwoju

**1000 pierwszych dni życia to kluczowy czas dla wzrostu i rozwoju organizmu.** Właśnie wtedy żywienie dzieci ma największy wpływ na ich zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie w przyszłości. **W tym okresie rodzice podejmują ważne decyzje żywieniowe, a wśród nich te związane z karmieniem piersią, rozszerzaniem diety i żywieniem po 1. roku życia.** Jak pokazują wyniki najnowszego badania Instytutu Matki i Dziecka pt. „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia”, **polscy rodzice właśnie podczas 1000 pierwszych dni życia dziecka popełniają błędy żywieniowe, których skutki widoczne są nie tylko w pierwszych latach życia, ale także w późniejszym życiu.**

### Karmienie piersią

Najodpowiedniejszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki. Właśnie dlatego zaleca się (to m.in. wskazania WHO) wyłączone karmienie piersią do 6. miesiąca życia oraz jego kontynuację do 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzaniu diety. Tymczasem, jak pokazują wyniki badania, **tylko 54% polskich mam karmi piersią przynajmniej do 6. miesiąca.**

### Etap rozszerzania diety

Eksperti zalecają, aby rozszerzanie diety rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu. Według wyników badania **aż 61% niemowląt w Polsce ma dietę rozszerzaną przed 5. miesiącem życia, czyli niemal 2/3 rodziców w Polsce rozszerza dietę niezgodnie z zaleceniami ekspertów.** To jedna z prawdopodobnych przyczyn zbyt szybkiego odstawiania dzieci od piersi. Zbyt wczesne wprowadzanie produktów uzupełniających ma bowiem wpływ na mniejsze spożycie mleka matki, a tym samym niewystarczającą ilość odpowiednich składników odżywczych otrzymywanych przez niemowlę. A rozszerzanie diety w odpowiednim czasie ma znaczenie dla metabolizmu oraz wpływa na kształtowanie nawyków żywieniowych i preferencji smakowych dziecka. Istotna jest również jakość i bezpieczeństwo produktów podawanych dziecku, którego organizm w tym czasie jest wyjątkowo wrażliwy na wpływ czynników zewnętrznych. Mimo to aż **61% polskich niemowląt niekarmionych piersią otrzymuje posiłki z rodzinnego stołu, które mogą być dla nich nieodpowiednie.**

### Dziecko po 1. roku życia to jeszcze nie mały dorosły

Mimo że roczne dziecko wiele już potrafi i jest bardzo samodzielne, to wciąż ma wyjątkowe potrzeby żywieniowe, do których powinna być dopasowana jego dieta. Małe dziecko potrzebuje więcej niż dorośli niektórych składników

pokarmowych, jednak **aż 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje niewystarczającą ilość witaminy D z dietą, a 42% ma niedobory wapnia.** Witamina D ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, a wapń – dla rozwoju kości i zębów. Małe dzieci nie powinny też spożywać zbyt wiele cukru i soli, tymczasem **aż 75% z nich spożywa zbyt dużo cukru, a 83% dostaje posiłki dosalane.** Warzywa, które są ważnym elementem codziennego jadłospisu i źródłem cennych witamin, wciąż nie są podawane najmłodszym w odpowiedniej ilości. **88% dzieci po 1. roku życia otrzymuje zbyt mało warzyw.**

Konsekwencją błędów popełnianych w trakcie 1000 pierwszych dni życia jest nieprawidłowy stan odżywienia – już **32% polskich niemowląt i małych dzieci ma nieprawidłową masę ciała.** W konsekwencji nadwagę lub otyłość ma co piąty uczeń szkoły podstawowej lub gimnazjum i istnieje duże prawdopodobieństwo, że te choroby będą im towarzyszyły również w życiu dorosłym. Właśnie dlatego tak ważne było zidentyfikowanie błędów popełnianych na kluczowych etapach żywienia dziecka i kontynuacja edukacji na temat prawidłowego i bezpiecznego żywienia w 1000 pierwszych dni życia.

## **Siła edukacji**

Badanie pokazało, że **istnienie programów z zakresu edukacji żywieniowej, takich jak program „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, w znacznym stopniu wpływa na świadomość rodziców i poprawę żywienia dzieci, ale wciąż trzeba konsekwentnie kontynuować takie działania.** Podstawowe znaczenie ma docieranie do rodziców najmłodszych dzieci z informacją, jak prawidłowo je żywić, a zwłaszcza – jakich błędów nie popełniać. Ogromny wpływ mogą tu – podobnie jak w innych krajach – odegrać media, które traktowane są przez rodziców jako wiarygodne źródło informacji. Z kolei poprzez prawidłowe żywienie w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju rodzice mają realny wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.

Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia” zostało przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie na reprezentatywnej grupie 1059 dzieci z całej Polski. Projekt badawczy został zainicjowany i sfinansowany przez Fundację NUTRICIA.

Informacje o żywieniu w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia i zaleceniach żywieniowych dla niemowląt i małych dzieci można znaleźć na stronie [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).

## **Kontakt dla mediów:**

### **Agata Prorok**

Edukacyjny program  
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”  
tel. kom. 519 726 170  
[biuro@fundacjanutricia.pl](mailto:biuro@fundacjanutricia.pl)

### **Anna Kiełbiewska**

Biuro prasowe programu  
„1000 pierwszych dni dla zdrowia”  
tel. kom: 502 278 345  
[1000dni@alertmedia.pl](mailto:1000dni@alertmedia.pl)

---

Autor: 1000 dni

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)