

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 11/2022

W tym newsletterze dowiecie się:

dlaczego sól i cukier powinny być ograniczone w diecie niemowląt i małych dzieci. Z wielu badań wynika, że dzieci dość szybko, często już przed ukończeniem pierwszego roku życia przechodzą na dietę stołu rodzinnego. Ich sposób żywienia upodabnia się do żywienia osób dorosłych w rodzinie. Wiąże się to z włączeniem do diety produktów, których dzieci powinny unikać (np. sól, cukier, nadmiar złych tłuszczów) z uwagi na negatywne dla zdrowia skutki długofalowe oraz utrwalanie niekorzystnych nawyków żywieniowych. Na co zwracać uwagę? Jak doprawiać posiłki dla najmłodszych? O tym dowiesz się z tego newslettera:

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



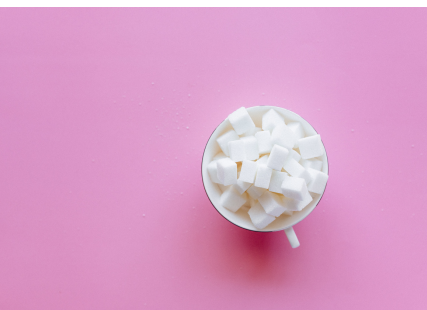
### SÓL I CUKIER W POSIŁKACH DLA NAJMŁODSZYCH - CO NA TO EKSPERCI?

Polscy eksperci i Światowa Organizacja Zdrowia są zgodni: w jadłospisie niemowląt należy unikać soli oraz cukru. Podawanie dziecku niesłodzonych i niesolonych pokarmów uzupełniających to nie tylko doraźne korzyści zdrowotne, ale także kształtowanie preferencji żywieniowych w późniejszym życiu. A co z Juniorami? Eksperci zalecają także unikanie soli i dodatku cukru podczas przygotowywania posiłków domowych także w późniejszych latach życia dziecka. Ograniczenie solenia i słodzenia potraw zaprocentuje w przyszłości w postaci zdrowia i właściwych wyborów żywieniowych.



### SOLENIE NIE JEST POTRZEBNE! JAK DOPRAWIĆ OBIADEK DLA MALUCHÓW?

Warto sobie zadać pytanie - w jakim celu mamy dodawać sól do potraw dla malucha? Doprawianie posiłków pod preferencje dorosłych jest niepotrzebne. Niemowlęta i małe dzieci mają inne potrzeby żywieniowe. Warto dążyć do tego by dziecko znało naturalny smak produktów. Badania pokazują, że aż 83% małych dzieci w Polsce spożywa zbyt duże ilości soli! To bardzo niepokojące zwłaszcza, że jej nadmiar może prowadzić do nadciśnienia w późniejszym wieku czy nadmiernego obciążenia nerek, które są mniej rozwinięte niż u dorosłych. Pamiętaj, że niektóre produkty zawierają już sól (np. pieczywo, wędliny, sery), więc dodawanie jej podczas gotowania dla najmłodszych nie jest korzystne. Zamień solniczkę w kuchni na świeże lub suszone zioła.



### ILE SŁODZIĆ? CZYM SŁODZIĆ?

Cukier jest obecnie wymieniany przez Ekspertów za jeden z najbardziej negatywnych składników diety i należy go ograniczać w diecie niemowląt jak i małych dzieci! Zbyt duży udział cukru w menu sprzyja próchnicy, zaparciom i otyłości. Nie ma potrzeby dosładzania posiłków dla najmłodszych. Dlaczego? Bo w żywności występuje naturalny cukier w produktach mlecznych, czy w owocach! A co z miodem, ksylitolem, słodzikami? Pomimo prozdrowotnych właściwości, miód jest niedozwolony do 1. roku życia! Eksperci podkreślają, że popularne słodziki także nie powinny mieć miejsca w menu najmłodszych. Postaw na naturalny smak, bez cukru.



### JAK WYBIERAĆ ŻYWNOSĆ DLA NAJMŁODSZYCH?

W doborze produktów dla najmłodszych warto kierować się jakością, bezpieczeństwem oraz składem. Niezbędne jest czytanie dokładne etykiet spożywczych, by mieć pewność, że nasz maluch otrzymuje to, co jest odpowiednie dla jego prawidłowego rozwoju. Wybieraj produkty bez cukru, soli i zbędnych dodatków do żywności. Czy wiesz, że zgodnie z prawem żywność z oznaczeniem wieku na opakowaniu nie może zawierać konserwantów, barwników, sztucznych aromatów i wzmacniaczy smaku? Niektóre badania sugerują, że dzieci mogą być bardziej narażone na spożycie niektórych dodatków do żywności niż dorośli między innymi z powodu niedojrzałości narządów.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: PRODUKTY WIELOZBOŻOWE W DIECIE JUNIORA