

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 06/2023



W tym newsletterze dowiedzie się:

jak wesprzeć odporność Roczniaka w rozpoczynającym się sezonie jesiennym. Kształtowanie układu immunologicznego dziecka to ciągły proces. Składa się na niego wiele elementów takich jak właściwa dieta czy odpowiednia ilość aktywności fizycznej. Szacuje się, że dopiero w wieku 12 lat układ odpornościowy dziecka osiąga pełną dojrzałość. Po pierwszych urodzinach nadal kształtują się mechanizmy obronne, a razem z nimi układ pokarmowy. Czy wiesz, że 70% odporności dziecka pochodzi z brzuszka? Przeczytaj newsletter by dowiedzieć się jak wzmocnić układ immunologiczny maluchów.

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

### KARMISZ PIERSIĄ ROCZNIKA? KARM DALEJ, JEŚLI CHCESZ!



Mleko matki to niezaprzeczalnie najlepszy pokarm jaki możemy podać dziecku dzięki jego niezwykłym właściwościom. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje, że karmienie piersią do 2. roku życia przy jednoczesnym rozszerzaniu diety, wspiera prawidłowy rozwój maluszka, a także wpływa na jego odporność. Jeżeli już nie karmisz, rozważ wprowadzenie do diety roczniaka mleka modyfikowanego typu Junior zamiast mleka krowiego. Jego skład jest bardziej dostosowany do potrzeb małego dziecka. Zawiera składniki jak witamina C, D, kwasy omega-3 czy prebiotyki, które stymulują rozwój korzystnych bakterii jelitowych i wspierają odporność.

### WAŻNE WITAMINY DLA UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO



Aby budować i wzmocniać odporność dziecka po 1. roku życia zadbaj o jego dobrze zbilansowaną dietę, bogatą w witaminy jak wit. C, wit. D czy wit. A. Witaminę C i A znajdziesz w wielu warzywach i owocach, dlatego do każdego posiłku włączaj te produkty. Ryby - zwłaszcza te morskie, a także jaja, mleko i jego przetwory to źródło witaminy D. Niestety okazuje się, że 94% roczniaków nie otrzymuje z dietą wystarczającej ilości tego składnika. Z uwagi na potencjalne niedobory w tej grupie wiekowej do żywności z oznaczeniem wieku na opakowaniu (np. kaszki zbożowe mleczne) dodaje się witaminę D - podobnie jak do mleka modyfikowanego typu Junior.

### ODPORNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W JELITACH



Aż 70% komórek odpornościowych zlokalizowana jest w przewodzie pokarmowym. Do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, niezbędne jest właściwe zasiedlenie układu pokarmowego przez korzystne dla nas bakterie oraz dostarczenie prebiotyków, czyli pokarmu dla tych bakterii. Przykładem prebiotyków są oligosacharydy, które obecne są zarówno w mleku mamy, owocach, zbożach czy warzywach. Niekiedy są one także składnikiem mleka modyfikowanego.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TAKŻE JESIENIĄ!



Ruch zapobiega powstawaniu nadwagi i otyłości oraz wpływa korzystnie na rozwój układu kostnego, umysłowego, umiejętności motorycznych, rozwój poznawczy dziecka. Codzienna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może wspomóc ogólne zdrowie i odporność dziecka. Warto zadbać o odpowiednie otoczenie, stymulujące rozwój malucha - np. las czy park. Małych dzieci nie trzeba przekonywać do ruchu - to ich naturalna potrzeba. Dlatego wpisz w swój codzienny plan dnia wyjście z dzieckiem do parku czy na plac zabaw. Zadbaj o odpowiedni ubiór malucha, który zapewni mu komfort i zapobiegnie przegrzaniu.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: [WWW.1000DNI.PL](http://WWW.1000DNI.PL)