

Prof. dr hab. n. med. Hanna Szajewska, kierownik Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Skąd wynika potrzeba powtarzania badań nad sposobem żywienia i stanem odżywienia polskich dzieci?

Dlaczego etap rozszerzania diety jest dla rodziców wyzwaniem?

Dlaczego interpretacja zaleceń żywieniowych może być dla nich trudna?

Jedzenie powinno się kojarzyć – w każdym wieku – przede wszystkim z przyjemnością! Aby jednak przyjemność była pełna, warto znać zasady żywienia, wynikające z wiarygodnych badań naukowych. Nowe badania sprawiają, że zasady optymalnego żywienia niemowląt i małych dzieci ewoluują. **Dlatego właśnie cały czas istnieje potrzeba prowadzenia i powtarzania badań nad sposobem żywienia i stanem odżywienia polskich dzieci.** Najnowsze badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok”, przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka, dało obraz, jakie obecnie panują tendencje w sposobie żywienia polskich dzieci i jakie zaszły zmiany w ostatnich latach w porównaniu do wyników badań z lat ubiegłych. Wyniki pokazują, że edukacja żywieniowa kobiet karmiących piersią oraz rodziców najmłodszych dzieci przynosi widoczne rezultaty w sposobie żywienia dzieci na każdym etapie, ale wciąż jest niewystarczająca. **W kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka nadal popełnianych jest wiele błędów. Najpoważniejsze w skutkach są te popełniane na etapie karmienia piersią (np. bardzo krótki okres wyłącznego karmienia piersią), w momencie rozszerzania diety (np. podawanie żywności uzupełniającej przed 17. tygodniem życia, zbyt duża ilość soków, nieuzasadnione opóźnione wprowadzania do jadłospisu dziecka niektórych pokarmów, zwłaszcza uważanych za uczulające) i w żywieniu po 1. roku życia (np. niepotrzebne dostarczanie lub dosalanie posiłków).**

W ciągu pierwszych lat życia dziecka jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się i jest inne niż u dorosłych. Nie wszyscy rodzice zdają sobie z tego sprawę i nie zawsze mają dostęp do aktualnych, wiarygodnych zaleceń żywieniowych. Warto podkreślić ogromną rolę programów edukacyjnych, prowadzonych przy wsparciu ekspertów (lekarzy, położnych, dietetyków). Dzięki szerokiemu dotarciu do rodziców i ich edukacji możemy uniknąć powielania błędów żywieniowych, szczególnie na etapie karmienia piersią, rozszerzania diety niemowlęcia i komponowaniu jadłospisu dziecka po 1. roku życia. Prowadząc kolejne badania i tworząc nowe, wiarygodne publikacje na temat żywienia najmłodszych, staramy się, by były one dla rodziców jasne i przystępne. Prawidłowe żywienie w 1000 pierwszych dni życia dziecka ma bowiem wpływ na jego rozwój, funkcjonowanie oraz zdrowie – teraz i w przyszłości.