

**Prof. dr hab. n. med. Piotr Socha, zastępca Kierownika Oddziału Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**

## **Czy sposób żywienia w czasie 1000 pierwszych dni życia dziecka może mieć długofalowe konsekwencje? Dlaczego?**

### **Jakie znaczenie dla uniknięcia przyszłych kosztów społecznych (leczenie, programy zdrowotne) ma przeprowadzanie badań takich, jak najnowsze badanie, zainicjowane przez Fundację NUTRICIA?**

Okres wczesnego dzieciństwa, czyli pierwsze lata życia dziecka, są kluczowe dla rozwoju organizmu – również w przyszłości. **Nie tylko uwarunkowania genetyczne, ale także czynniki środowiskowe, takie jak właśnie sposób żywienia, mają wpływ na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu młodego człowieka.** Odpowiednie żywienie zapewnia dobry rozwój psychoruchowy dziecka, zmniejsza ryzyko infekcji i innych chorób. Wiele z tych efektów widocznych jest nie tylko w okresie niemowlęcym, ale również w późniejszych latach życia dziecka. **Dlatego prawidłowe żywienie oraz profilaktyka w tym zakresie, poczynwszy od życia płodowego przez pierwsze lata życia, ma fundamentalny wpływ na zdrowie i jakość życia przyszłych pokoleń Polaków.**

**Prawidłowe żywienie jest równie istotne dla rozwoju organizmu dziecka w okresie prenatalnym, podczas karmienia piersią, rozszerzania diety i po 1. roku życia, czyli w czasie 1000 pierwszych dni życia dziecka.** Dostarczenie odpowiednich składników odżywczych na tych etapach jest tak bardzo istotne, ponieważ jest to okres najintensywniejszego rozwoju w życiu człowieka. To właśnie wtedy najintensywniej rozwija się mózg, układ pokarmowy, układ kostny, programuje się metabolizm, a także układ odpornościowy. Prawidłowe żywienie w tym okresie zapewnia zarówno prawidłowy wzrost i optymalny stan zasobów, jak i harmonijny rozwój oraz funkcjonowanie mózgu, dzięki czemu dziecko lepiej wykorzysta swój potencjał intelektualny. Już na tak wczesnym etapie kształtują się również nawyki żywieniowe i preferencje smakowe. W późniejszych latach życia dziecka trudniej jest zmienić nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

Najnowsze badanie, przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka przy wsparciu Fundacji NUTRICIA, pozwoliło zidentyfikować błędy żywieniowe popełniane przez rodziców na kluczowych etapach żywienia małych dzieci. Wciąż powielane w tym zakresie błędy motywują polskich ekspertów do aktualizowania wytycznych dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci. Uzyskane wyniki umożliwiają również stworzenie odpowiednich narzędzi i poprowadzenie programów edukacyjnych w celu niwelowania tych błędów i ich konsekwencji u przyszłych pokoleń. Profilaktyka i odpowiednie programowanie żywieniowe pomaga również w walce z otyłością, która niesie za sobą wiele poważnych problemów zdrowotnych, jak cukrzyca czy choroby serca. Badania i działania z dziedziny edukacji w zakresie prawidłowego żywienia dają możliwość uniknięcia przyszłych kosztów społecznych, takich jak leczenie chorób i powikłań związanych z nieprawidłowym żywieniem.