

Żywność dzieci w żłobkach.

Praktyczne wprowadzenie aktualnych norm i zaleceń.

Konferencja towarzysząca upowszechnieniu publikacji.

Warszawa, 28 maja 2018

INFORMACJE DODATKOWE

Przesłanki merytoryczne

Okres 1000 pierwszych dni życia to szczególny czas, w którym mamy realny wpływ na zdrowie dziecka – teraz i w przyszłości. Żywność już od poczęcia, w okresie niemowlęcym i w pierwszych latach życia jest szczególnie istotne ze względu na konieczność zapewnienia składników odżywczych do optymalnego rozwoju organizmu, a także zachodzące programowanie metaboliczne oraz kształtowanie nawyków żywieniowych.

Czynniki żywieniowe wpływające na stan zdrowia w tym okresie, niosące odległe konsekwencje zdrowotne to:

- Niedobór lub nadmiar pewnych składników odżywczych.
- Występowanie substancji szkodliwych w żywności, takich jak: metale ciężkie, azotany, pestycydy, niektóre substancje dodatkowe.
- Wczesne doświadczenia związane z żywieniem, które wpływają na preferencje żywieniowe w późniejszych okresach życia.

Wiele dzieci w wieku 1-3 lata dużą część dnia spędza w żłobku, gdzie spożywają większość swoich posiłków – zazwyczaj od śniadania do podwieczorku. Ze względu na ogromny wpływ żywienia w początkowym okresie życia na zdrowie w kolejnych dekadach, ważne jest, aby posiłki te były pełnowartościowe i zaspokajały zapotrzebowanie dzieci na wszystkie składniki odżywcze.

Najlepszym wyborem jest żywność naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona oraz ta dedykowana dla niemowląt i małych dzieci o odpowiednim składzie, bez dodatku cukru. W codziennym jadłospisie należy uwzględnić mleko (w tym mleko modyfikowane) i produkty mleczne, tj. jogurt naturalny, kefir, ser twarogowy oraz jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.



Identyfikacja problemu

Badania przeprowadzone w żłobkach wskazują na liczne nieprawidłowości w żywieniu małych dzieci, uczęszczających do tych placówek. Analiza jadłospisów dekadowych oraz raportów magazynowych wybranych, łódzkich żłobków, przeprowadzona pod kierownictwem dr n. med. Elżbiety Trafalskiej, wykazała między innymi: zbyt wysoką kaloryczność racji pokarmowych oraz zawyżoną podaż białka. Stwierdzono wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych przy zbyt niskiej podaży wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zawartość węglowodanów przyswajalnych była zgodna z zaleceniami, ale średnia ilość sacharozy przekraczała wartości rekomendowane. Najbardziej deficytowa była u dzieci podaż witaminy D i jodu. Badane racje pokarmowe zawierały również za mało witaminy E i żelaza. Błędy w żywieniu dzieci wykazano również w badaniach przeprowadzonych w placówkach żłobkowych w ramach programu „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy”, przez zespół naukowców – dr Annę Harton i dr Joannę Myszkowską-Ryciak ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Wyniki przywołanych badań na temat postępowania żywieniowego u małych dzieci potwierdzają, że konieczna jest efektywna edukacja dotycząca zasad komponowania zbilansowanej diety dziecka, zarówno wśród rodziców, jak personelu odpowiedzialnego za żywienie w żłobkach.

Ogólnopolskie badanie dotyczące stanu odżywienia oraz sposobu żywienia polskich dzieci pod nazwą „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia”, zrealizowane w 2016 roku przez Instytut Matki i Dziecka (Kierownik Projektu – prof. nadzw. dr hab. n. med. Halina Weker), zainicjowanym i sfinansowanym przez Fundację NUTRICIA, pozwoliło także zidentyfikować trendy w żywieniu oraz kluczowe błędy popełniane na trzech najważniejszych etapach żywienia dziecka w trakcie 1000 pierwszych dni życia. W następstwie popełnianych błędów żywieniowych 32% dzieci w wieku od 5. do 36. miesiący ma nieprawidłową masę ciała.

Podsumowanie

Zgodnie z art. 22 znowelizowanej ustawy o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3, obowiązującej od 01 stycznia 2018 r. (Dz. U. z 2017 r. poz. 1428), to na organizatorach żywienia zbiorowego w żłobkach spoczywa odpowiedzialność za zapewnienie małym dzieciom pełnowartościowych posiłków. Co ważne, posiłki te powinny być właściwe pod względem udziału wszystkich składników odżywczych, zgodnie z aktualnymi normami żywienia opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. Realizacja jadłospisów zgodnie z normami żywienia i zaleceniami ekspertów, kształtuje prawidłowe nawyki i preferencje smakowe, edukuje i rozwija umiejętności poznawcze dziecka.

Dlatego zarówno wybitne grono autorów reprezentujących: Instytut Matki i Dziecka, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Instytut Żywności i Żywienia, wybrane Zespoły Żłobków, stowarzyszenie edukatorów żywieniowych oraz Zarząd Stowarzyszenia „Zdrowe Pokolenia” i Główny Inspektor Sanitarny – rekomendują poradnik pt.: **„Żywnienie dzieci w żłobkach. Praktyczne wprowadzenie aktualnych norm i zaleceń”** jako źródło aktualnej, rzetelnej i praktycznej wiedzy dla wszystkich odpowiedzialnych za żywienie w żłobkach.