**[Żywienie niemowląt i małych dzieci](http://czytajsklad.com/2074-2/)**

Ewa Wróblewska, specjalista ds. żywienia NUTRICIA

**Czym jest okno możliwości? Żywienie w okresie 1000 pierwszych dni życia**

**W pierwszych latach życia rozwijają się układy i narządy, a wśród nich układ nerwowy, pokarmowy czy odpornościowy. To wtedy metabolizm organizmu kształtuje się na przyszłe lata. Dlatego szczególnie w początkowym okresie życia warto zwracać uwagę na to, jakie posiłki spożywa dziecko.**

Organizm dziecka i osoby dorosłej różnią się w bardzo wielu aspektach – dziecko, w odróżnieniu od swoich rodziców i dziadków, bardzo intensywnie rośnie i rozwija się, a jego mechanizmy obronne nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Dodatkowo w pierwszych latach życia człowieka ma miejsce tzw. **proces** **programowania żywieniowego**, podczas którego, w głównej mierze w odpowiedzi na sposób odżywiania się, dochodzi do adaptacji anatomicznej, hormonalnej i metabolicznej organizmu.

W rozwoju człowieka występują tzw. krytyczne okresy, w których istnieje możliwość „zaprogramowania” metabolizmu poprzez odpowiednie żywienie. Oznacza to, że pewne elementy diety, np. białko czy „dobre” kwasy tłuszczowe pochodzące z diety, programują organizm dziecka oraz wpływają na jego stan zdrowia w późniejszych latach.

Tę ścisłą zależność między odpowiednim żywieniem a jego wpływem na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości nazywamy „programowaniem żywieniowym we wczesnym okresie życia”.

Eksperci podkreślają, że kluczowym etapem dla programowania zdrowia na przyszłość – poprzez m.in. właściwe żywienie – jest czas ciąży oraz okres wczesnego dzieciństwa, w których organizm człowieka jest bardzo wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych. Nieodpowiedni poziom składników odżywczych może w sposób trwały zmieniać (przeprogramowywać) metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych i przez to zwiększać u dziecka predyspozycję np. do otyłości lub innych chorób cywilizacyjnych w późniejszym okresie życia.

**Okno możliwości**

Okres od poczęcia dziecka poprzez pierwsze lata jego życia to tzw. okno możliwości, w którym czynniki środowiskowe, takie jak zdrowie rodziców, zanieczyszczenie środowiska czy prawidłowe odżywianie przyszłej mamy w czasie ciąży, a później dziecka, mają kluczowe znaczenie. Odpowiedni skład i jakość diety wpływają na prawidłowy rozwój oraz zdrowie dziecka, w tym m.in. na rozwój mózgu, zdolności poznawcze czy wspomagają funkcje odpornościowe.

**Czy wiesz, że?**

* **Smak zjadanych przez mamę potraw przenika przez płyn owodniowy do organizmu płodu**. W konsekwencji oznacza to, że dziecko ma szansę zapoznać się z różnorodnymi smakami jeszcze w czasie ciąży.
* **Dzieci mają wrodzoną preferencję do smaku słodkiego**. Natomiast z natury odrzucają smak gorzki i kwaśny. Dlatego polubienie smaku niektórych warzyw zajmie im więcej czasu.
* Zdolność do akceptowania nowych smaków zmienia się wraz z wiekiem. **Pierwsze lata życia dziecka mają zasadnicze znaczenie dla nauki nowych smaków i budowania preferencji żywieniowych. Warto wykorzystać ten czas na zapoznanie go z bogactwem smaków zdrowych i bezpiecznych produktów**.
* **Dzieci uczą się przez naśladowanie**. Można pomóc swojemu dziecku polubić warzywa lub nauczyć zaspokajać pragnienia wyłącznie wodą, dając mu dobry przykład. **Jedz w jego obecności warzywa**, przyrządzaj je na różne, zdrowe sposoby, niech Twój talerz będzie kolorowy. Nawadniaj organizm, pijąc odpowiednią ilość wody.

Przyszła mama już od momentu zajścia w ciążę dba o swoje dziecko – dostosowuje swoją dietę do jego potrzeb, rezygnuje ze spożywania wielu produktów i używek, takich jak alkohol czy mocna kawa, aby chronić je przed wpływem szkodliwych substancji. Kolejnym przejawem troski kobiety o zdrowie maluszka jest karmienie piersią, zapewniające mu najlepszy i najbardziej dopasowany do jego potrzeb sposób żywienia. Prawidłowe żywienie kobiety w czasie ciąży, laktacji oraz dziecka w pierwszych latach życia zapewnia odpowiednie przyrosty masy ciała i optymalny stan odżywienia.

**Dlaczego małe dziecko potrzebuje innego sposobu żywienia niż dorośli członkowie rodziny?**

Moment wprowadzania posiłków uzupełniających i sposób karmienia malucha w pierwszych latach życia stanowią kluczowy element dla jego zdrowia. Niewielkich rozmiarów organizm, wciąż rozwijające się układy i narządy, w tym np. układ pokarmowy i odpornościowy, sprawiają, że dziecko jest dużo bardziej wrażliwe na działanie zanieczyszczeń i dodatków w żywności, takich jak np. konserwanty, barwniki i inne. Dodatkowo **jego potrzeby żywieniowe zmieniają się w ciągu pierwszych 3 lat życia dynamicznie**. Wszystko to sprawia, że **dziecko potrzebuje żywności uwzględniającej unikalne potrzeby jego organizmu**. Filarami, w oparciu o które komponowana jest żywność dla niemowląt i małych dzieci, są bezpieczeństwo i zbilansowanie posiłków adekwatne do wieku dziecka.

**2.Żywność dla niemowląt i małych dzieci**

*a. Jakość i bezpieczeństwo surowców*

Organizm niemowlęcia i małego dziecka jest bardzo wrażliwy i ma specjalne potrzeby żywieniowe, inne niż organizm osoby dorosłej. U niemowląt i małych dzieci wciąż dojrzewają narządy odpowiedzialne za usuwanie z organizmu toksycznych substancji. Ta sama substancja, która zostanie szybko unieszkodliwiona przez organizm dorosłego, w organizmie dziecka może pozostać o wiele dłużej. Z tego powodu żywność dla niemowląt i małych dzieci powinna być dla nich bezpieczna, np. pod kątem zawartości metali szkodliwych, pestycydów i innych niebezpiecznych związków.

**Jak ocenić jakość i bezpieczeństwo produktów?**

Mówiąc o warzywach i ich roli w diecie dziecka do 3. roku życia, nie sposób pominąć kwestii ich bezpieczeństwa. Z jednej strony są one źródłem **cennych witamin, składników mineralnych i błonnika**, ale również mogą zawierać substancje szkodliwe na zbyt wysokich poziomach: jak np. pozostałości środków ochrony roślin, azotanów czy metali, a poprzez niewłaściwe przechowywanie – pleśnie i ich szkodliwe dla zdrowia metabolity. Z uwagi na większą niż u osoby dorosłej przepuszczalność bariery jelitowej, niższą masę ciała oraz dojrzewający układ pokarmowy, **żywność zawierająca zbyt duże ilości zanieczyszczeń może być dla malucha niebezpieczna**. Dlatego w żywieniu małych dzieci dobór surowców, z których przygotowywane są posiłki, jest niezwykle ważny. Warzywa i inne produkty powinny pochodzić z **upraw kontrolowanych, spełniających restrykcyjne kryteria, muszą być dodatkowo badane pod kątem pozostałości substancji szkodliwych**. W przypadku żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego, do której należą gotowe posiłki – bezpieczeństwo żywności jest potwierdzone licznymi testami laboratoryjnymi.

Produkty przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci muszą spełniać rygorystyczne normy, określone m.in. przez Unię Europejską. Dostawcy warzyw, z których produkowane są posiłki, są zobowiązani do prowadzenia upraw przeznaczonych specjalnie dla niemowląt i małych dzieci. Uprawy te są stale kontrolowane i pielęgnowane, a każda partia surowców jest badana pod kątem pozostałości szkodliwych substancji, aby mieć 100% pewności co do ich jakości i bezpieczeństwa. Na przykład warzywa uprawiane z przeznaczeniem do posiłków BoboVita dla niemowląt i małych dzieci spełniają normy dotyczące pozostałości pestycydów zdecydowanie bardziej restrykcyjne (nawet 5000 razy bardziej restrykcyjne[1](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote1sym)), niż normy określone dla żywności ogólnego przeznaczenia (dla dorosłych). BoboVita koncentruje się na badaniach jakości i bezpieczeństwa surowców wykorzystywanych do produkcji żywności dla najmłodszych we własnym zakładzie produkcyjnym – aby zagwarantować rodzicom bezpieczeństwo posiłku zamkniętego w słoiczku. Kupując surowce w sklepie lub na bazarze – nie mamy pewności co do ich składu oraz pochodzenia – przy wyborze produktu kierujemy się ich wyglądem, zapachem i smakiem. Ocena tych cech organoleptycznych nie zastąpi szczegółowych testów jakości, które przeprowadza NUTRICIA jako producent, by surowiec mógł zostać użyty do produkcji. NUTRICIA współpracuje z zaufanymi dostawcami, z większością z nich od ponad 10 lat. Firma ma pewność co do źródła pochodzenia surowców, które oferujemy w naszych posiłkach.

Właściwa jakość i bezpieczeństwo posiłków są kluczowe dla wrażliwego organizmu dziecka. **Dla zobrazowania tego wymagania załóżmy, że małe dziecko i dorosły spożywają taką samą ilość warzyw, np. 150 gramów marchwi. Osoba dorosła, ważąca 70 kilogramów, zjadając tę ilość, otrzyma około 2 g marchwi na każdy kilogram masy ciała. Dziecko o masie 12 kilogramów spożyje aż 12,5 g marchwi na każdy kilogram masy ciała, czyli 6-krotnie więcej. Jeśli marchew ta zawiera szkodliwe substancje, to ich stężenie na kilogram masy ciała będzie także aż 6-krotnie wyższe u dziecka.** W organizmie niemowlęcia czy małego dziecka procesy detoksykacyjne organizmu nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Ich wątroba nie ma takich zdolności chroniących przed toksynami, jak u dorosłych. W związku z powyższymi faktami żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci musi spełniać znacznie bardziej rygorystyczne normy jakości i bezpieczeństwa niż żywność ogólnego przeznaczenia, spożywana przez dorosłych. Dodatkowo organizm ludzki ma tendencję do kumulowania niektórych szkodliwych substancji (np. niektórych metali) – dlatego też ważne jest, by najmłodsi konsumenci spożywali pokarmy bezpieczne pod względem zanieczyszczeń.

*b. Zbilansowanie diety*

W ciągu pierwszych lat życia dziecka jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się. Np. tłuszcz jest dla organizmu noworodka podstawowym źródłem pozyskiwania energii, a trzy lata później są to już węglowodany. Maluszek potrzebuje innej, w przeliczeniu na kilogram masy ciała, podaży kluczowych składników odżywczych, np. żelaza. Trudnego zadania zbilansowania posiłków dla dziecka do 3. roku życia podjęli się eksperci w zakresie żywienia niemowląt i małych dzieci. Wybierając środek spożywczy przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci, oznaczony wskazaniem wieku, np. po 6., 9. lub po 12. miesiącu życia, rodzice czy opiekunowie mogą mieć pewność, że to prawidłowo skomponowany posiłek dla rozwijającego się intensywnie organizmu maluszka. Organizm dziecka jest szczególnie wrażliwy przez cały okres 1000 pierwszych dni jego życia, dlatego warto kontynuować jego ochronę i zapewniać mu zbilansowaną, bezpieczną dietę, także na etapie jej rozszerzania.

Posiłki dla najmłodszych dzieci powinny być **wyjątkowo starannie zbilansowane** z uwagi na fakt, iż niedobór lub nadmiar składników odżywczych w tym okresie mogą mieć skutki nieodwracalne dla rozwoju dziecka. Powszechnymi błędami opiekunów samodzielnie przygotowujących dania dla swoich pociech jest zbyt duża zawartość białka (np. mięsa) w daniu, dodawanie soli i cukru oraz pomijanie tłuszczów roślinnych w posiłkach.

Receptury dań gotowych dla niemowląt są opracowywane przez ekspertów specjalizujących się w żywieniu niemowląt, dlatego rodzice i opiekunowie mają gwarancję, że skład dania jest prawidłowy, dostosowany do etapu rozwoju. Zgodnie z polskim prawem gotowe dania dla niemowląt, tak jak wszystkie produkty objęte przepisami prawa dotyczącymi żywności dla niemowląt i małych dzieci, nie zawierają konserwantów i innych niedozwolonych dodatków, a skład produktów określa dokładnie Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 2010 roku.

Podstawowymi zasadami prawidłowej diety jest jej urozmaicenie i regularność spożywanych przez dziecko posiłków. Korzystanie z gotowych dań w słoiczkach także daje rodzicom możliwość urozmaicania diety dziecka poprzez wybór posiłków wysokiej jakości, odpowiednio zbilansowanych i dostosowanych do wieku i potrzeb dziecka. Produkty dla niemowląt i małych dzieci zawierają odpowiednią proporcję składników odżywczych. W posiłkach w słoiczkach rodzic znajdzie taką porcję mięsa, jaka jest potrzebna dziecku na danym etapie rozszerzania jego diety. Ponadto szerokie portfolio produktów sprawia, że dietę dziecka można komponować w oparciu o różnorodne składniki, po które rzadziej sięgamy samodzielnie – np. królik, jagnięcina, kabaczek czy pasternak.

**Jak powstają posiłki w słoiczkach?**

Posiłki BoboVita są pasteryzowane lub sterylizowane – procesy te przypominają domowe metody utrwalania żywności, które wykorzystujemy do przygotowywania przetworów na zimę (np. wekowanie). Dzięki temu termin przydatności do spożycia jest dłuższy, a warzywa zachowują swój smak i aromat. Zgodnie z przepisami prawa posiłki BoboVita nie zawierają konserwantów, barwników ani wzmacniaczy smaku. Posiłki do 12. miesiąca życia nie zawierają także dodatku soli, i chociaż smak posiłku może wydawać się zbyt łagodny dla dorosłego, dla niemowlęcia i małego dziecka jest odpowiedni – wyczuwalne są bowiem naturalne smaki warzyw oraz mięsa. Warto też pamiętać, że eksperci nie zalecają dodawania soli do posiłków dla niemowląt. Ograniczenie soli zaleca się m.in. ze względu na kształtowanie właściwych preferencji smakowych, a te wytworzone we wczesnym okresie życia mają szansę na przetrwanie w późniejszym czasie.

Ze względu na użyte składniki oraz sposób przygotowania, posiłki dla niemowląt i małych dzieci różnią się od żywności ogólnego spożycia. **Zbilansowany skład tych produktów zaspokaja szczególne potrzeby żywieniowe najmłodszych konsumentów**.

*c. Etykiety produktów dla niemowląt i małych dzieci*

Przy wyborze produktu dla dziecka bardzo istotne jest czytanie etykiet. Żywność przygotowana z myślą o niemowlętach i małych dzieciach posiada **na etykiecie wyraźne oznaczenie wieku,** od którego można podawać dany produkt. Różne wskazania wiekowe to również odpowiednia do wieku konsystencja. Posiłki dla niemowląt poznających pierwsze smaki, inne niż mleko mamy, mają gładką i jednolitą konsystencję, dopasowaną do ich potrzeb. W przypadku dzieci po 6.-8. miesiącu życia odpowiednia konsystencja produktu pozwala na rozwijanie umiejętności żucia, a później gryzienia. **Oznaczenie wieku na opakowaniu jest gwarancją tego, że produkt spełnia potrzeby dziecka na danym etapie rozwoju oraz jest zgodny z restrykcyjnymi normami jakości obowiązującymi producentów żywności dla niemowląt i małych dzieci.**

Czytając etykiety produktów dla małych dzieci, warto zwracać uwagę na trzy elementy:

* Wykaz składników
* Wartość odżywczą produktu
* Oznaczenie wieku

Szczególnie ważne w przypadku tej wrażliwej grupy konsumentów jest to, by zwracać uwagę na te trzy aspekty równocześnie.

**Wykaz składników**

Z wykazu składników możemy dowiedzieć się, z czego produkt został wytworzony. Kolejność wymienionych składników odpowiada ich zawartości w produkcie pod względem procentowym. Receptury produktów BoboVita są opracowywane w oparciu o zalecenia żywieniowe dla najmłodszych – skład produktu jest zgodny z wymogami określonymi dla tego typu żywności.

Jeśli w nazwie produktu albo w zamieszczonej wizualizacji podkreślono zawartość jakiegoś składnika (np. „z jabłkiem”), na etykiecie prawidłowo oznaczonego produktu dla niemowlęcia lub małego dziecka konsument powinien otrzymać informację, jaki procent tego składnika znajduje się w recepturze.

**Wartość odżywcza**

Bardzo istotną kwestią jest także wartość odżywcza, ujęta w specjalnej tabeli. Taka informacja pozwala dowiedzieć się, jaka jest wartość energetyczna produktu, jaką zawiera on ilość tłuszczów, węglowodanów, białka czy witamin (np. witaminy C).Oznaczenie wartości odżywczej pozwala upewnić się, że podając produkt niemowlęciu, dostarczymy mu właściwe zestawienie składników w odpowiednich proporcjach. Warto, komponując jadłospis dziecka, analizować skład produktów podawanych w ciągu dnia kompleksowo, by zapewnić mu odpowiednią podaż energii. W przypadku niemowląt warto kierować się schematem żywienia niemowląt, który został zaktualizowany w 2016 r.[2](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote2sym) Natomiast w przypadku żywienia dziecka w wieku 1-3 lat, przewodnikiem jest modelowy talerzyk żywieniowy opracowany przez Instytut Matki i Dziecka[3](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote3sym).

**Wskazanie wieku**

Na opakowaniu produktu przeznaczonego dla niemowlęcia i małego dziecka, zgodnie z przepisami prawa, powinna zostać umieszczona informacja, od którego miesiąca życia można podać go dziecku. **Jest to bardzo ważny fakt, ponieważ dzięki tej informacji rodzice i opiekunowie mają pewność, że produkt jest przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci**. Jeśli opakowanie, mimo kolorowej, atrakcyjnej etykiety, nie zawiera wyróżnionej informacji dotyczącej wieku, oznacza to, że jest to żywność, którą może spożywać starsze dziecko lub osoba dorosła.

**Inne aspekty etykiet żywności dla niemowląt i małych dzieci**

* **Nazwa produktu** – nie powinna wprowadzać w błąd, konsument po przeczytaniu nazwy powinien wiedzieć, po jakiego rodzaju produkt sięga. Nie może być zastąpiona nazwą marki lub innym, wymyślonym hasłem.
* **Data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia** – ta pierwsza informuje konsumenta, do kiedy produkt zachowuje swoje właściwości pod warunkiem jego odpowiedniego przechowywania. Tę drugą stosuje się w przypadku produktów, które mogą szybko tracić przydatność do spożycia (np. serki, jogurty). Po przekroczeniu obu tych dat wyrób nie powinien być spożywany.
* **Składniki powodujące alergie**– w ramach przepisów prawa ustalono 14 składników, które muszą być specjalnie oznaczane w wykazie składników na etykiecie, ponieważ mogą powodować alergie (np. mleko, ryby, zboża zawierające gluten, orzechy, jaja). Na etykietach alergeny powinny być widoczne są np. oznaczone pogrubioną czcionką.

**3.Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych we wczesnym dzieciństwie**

**Pierwsze lata życia dziecka to czas intensywnego rozwoju. Wtedy ma miejsce proces tzw. programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia.** To, jakie nawyki żywieniowe rodzice i opiekunowie wykształcą u swojego dziecka, może mieć wpływ na sposób jego odżywania w przyszłości.

W pierwszym roku życia podstawowym pokarmem dziecka jest mleko mamy – karmienie piersią to złoty standard w żywieniu niemowląt. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia, a następnie kontynuować karmienie piersią do 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym wprowadzaniu innych pokarmów do jego diety. Należy **obserwować zachowanie dziecka** – **wysyła ono sygnały**, kiedy jest gotowe na nowe smaki.

|  |
| --- |
| Rozszerzanie diety można rozpocząć nie wcześniej, niż po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia. |

Gdy mleko nie jest już w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb dziecka, należy do jego diety wprowadzić posiłki uzupełniające. Nowe produkty należy prowadzać pojedynczo i po kolei. Typowe posiłki uzupełniające to warzywa, owoce, kleiki i kaszki, mięso czy jaja. Każdy z nich jest źródłem innych cennych składników odżywczych:

* **Warzywa to przede wszystkim bogactwo witamin, składników mineralnych i błonnika**. Eksperci zalecają, by pojawiły się w diecie dziecka jako pierwsze po mleku mamy z uwagi na większe trudności w akceptacji ich smaku.
* **Owoce, podobnie jak warzywa, dostarczą witamin, składników mineralnych i błonnika**, są one naturalnie słodkie, dlatego powinny być wprowadzone dopiero w dalszej kolejności po warzywach.
* **Kaszki i kleiki** dostarczą **energii**, a te specjalnie stworzone dla niemowląt wzbogacone są w witaminy i składniki mineralne, w tym także w żelazo.
* **Mięso to cenne źródło dobrze wchłanianego żelaza oraz białka**. Wzbogaci ono jadłospis w **cynk, magnez czy witaminy z grupy B**.
* **Jaja dostarczą białko i tłuszcz**, a także witaminę A, witaminy z grupy B oraz żelazo.

Nowe produkty należy wprowadzać pojedynczo, na początku wystarczy podać 3-4 łyżeczki, stopniowo zwiększając ilość produktu. Warto bacznie obserwować reakcję dziecka po spożyciu nowego produktu. Dzięki temu można sprawdzić, czy dziecko nie ma objawów alergii albo nietolerancji pokarmowej.

Od początku warto uczyć dziecko regularności. To jedna z ważniejszych zasad zdrowego odżywiania. Warto ustalić godziny posiłków i starać się ich przestrzegać. Jedynie karmienie piersią stosujemy „na żądanie”, czyli wtedy, gdy maluszek się tego domaga.

Badania pokazują, że dzieci, które „pokochały” warzywa w okresie niemowlęcym, w późniejszym wieku częściej po nie sięgają[4](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote4sym). Polskie badania stanu odżywienia dzieci w wieku 1-3 lat opublikowane w ostatnich latach[5](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote5sym) pokazały, że:

* 100% dzieci w Polsce spożywa zbyt małą ilość warzyw,
* 1/3 dzieci w wieku 1-3 lata nie je ich codziennie,
* 4% maluchów je warzywa raz w tygodniu lub rzadziej,
* aż 30% mam uważa, że dodatek warzyw i owoców do każdego posiłku nie jest konieczny,
* 90% badanych dzieci do lat trzech spożywa za dużo soli,
* 80% dzieci spożywa za dużo cukru,
* 80% dzieci ma dietę zbyt ubogą w wapń i witaminę D,
* ilość białka w codziennym jadłospisie badanych dzieci przekracza średnio 3-krotnie obecne normy żywienia.

Wyniki badań dotyczące dzieci w wieku 6 i 12 miesięcy również były niepokojące[6](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote6sym):

* Jedynie 7% mam stosuje się do zaleceń żywieniowych dla niemowląt.
* 85% mam uważa, że posiada wystarczającą wiedzę żywieniową, aby właściwie karmić dzieci.
* Polskie niemowlęta spożywają zdecydowanie zbyt dużą liczbę posiłków dziennie. Aż 20% niemowląt w wieku zarówno 6, jak i 12 miesięcy w ciągu doby dostaje 10 lub więcej posiłków, nie licząc drobnych przekąsek podawanych przez mamy między posiłkami. Tymczasem, zgodnie z zaleceniami, małe dzieci powinny być karmione 5-6 razy na dobę.
* Prawie 60% dzieci w wieku 12 miesięcy zbyt wcześnie otrzymuje żywność, która nie jest przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci.

Dlatego kompleksowa edukacja w zakresie prawidłowego żywienia najmłodszych jest tak istotna.

Ewa Wróblewska, specjalista ds. żywienia NUTRICIA

[1](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote1anc). Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy jakości i bezpieczeństwa produktu, wynikające z przepisów prawa europejskiego i krajowego. Normy te są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia.

[2](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote2anc).Opublikowane przez ekspertów na łamach Standardów Medycznych w lutym 2016 r.

[3](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote3anc). <http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf>

[4](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote4anc). Mennella J. and Trabulsi J., Complementary foods and flavor experiences: setting the foundations, Ann Nutr Matab 2012; 60(suppl): 40-50.

[5](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote5anc). Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce”, przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA w 2012 roku.

[6](http://czytajsklad.com/k/artykuly/" \l "sdfootnote6anc). Badanie „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej” przeprowadzone pod kierunkiem dr Anny Stolarczyk i prof. Piotra Sochy z Instytutu „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka” we współpracy z Fundacją NUTRICIA w 2013 r.