

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Opracowano nowy poradnik żywienia niemowląt



**Kiedy i jak wprowadzać różne pokarmy do diety niemowlęcia? Jak uniknąć najczęstszych błędów żywieniowych? Czy są pokarmy lepsze i gorsze? Na te i inne pytania odpowiada opracowany przez polskich pediatrów i dietetyków nowy „Poradnik żywienia niemowląt”.**

Publikacja, którą stworzyli specjaliści w dziedzinie pediatrii i dietetyki, jest zgodna z najnowszą wiedzą naukową i zaleceniami żywieniowymi z 2014 r. Można ją pobrać za darmo ze strony internetowej programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” ([www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)).

„Współcześnie mamy problem z zalewem – często sprzecznych – informacji i porad dotyczących żywienia niemowląt. Wielokrotnie źródła te są mało wiarygodne i nie poparte żadnymi danymi, a wiedza z zakresu żywienia zmienia się bardzo dynamicznie. Jako lekarze czujemy się odpowiedzialni za promowanie aktualnych, światowych standardów żywienia według jasnych, prostych i przyjaznych zasad. Stąd nasz poradnik” – powiedziała PAP dr hab. Andrea Horvath z Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Badania populacji dzieci do pierwszego roku życia, którymi kierowała dr Anna Stolarczyk z Instytutu Pomnika Centrum Zdrowia Dziecka wykazały, że rodzice popełniają wiele błędów w żywieniu maluchów. Niemal 40 proc. rodziców nigdy nie słyszało o schemacie żywienia niemowląt. W rezultacie aż 20 proc. polskich niemowląt dostaje w ciągu doby 10 lub więcej posiłków, nie licząc drobnych przekąsek między nimi. Tymczasem zgodnie z zaleceniami dzieci w pierwszym roku życia powinny być karmione 5-6 razy na dobę. Ponadto ok. 60 proc. z nich zbyt wcześnie otrzymuje pokarmy przeznaczone dla dorosłych.

„Obecnie wiemy, że żywienie dziecka w tzw. okresach krytycznych, czyli jeszcze w okresie prenatalnym, a także po narodzeniu – przyjmijmy umownie, że przez pierwsze 1000 dni życia – ma istotny wpływ na programowanie jego metabolizmu i stanu zdrowia we wszystkich kolejnych latach życia, w tym na ryzyko: otyłości, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, alergii, chorób autoimmunologicznych” – powiedziała dr Horvath.

Ponadto zdrowe nawyki żywieniowe, które nabędziemy w pierwszych latach życia, towarzyszą nam w następnych dekadach życia - przypomniiała.

Dr Horvath zaznaczyła, że dotychczas wydawane zalecenia żywieniowe dla dzieci w bardziej

restrykcyjny sposób definiowały zasady wprowadzania różnych pokarmów stałych do diety dziecka, zwłaszcza tych, które mogą być przyczyną alergii lub nietolerancji pokarmowej. Przykładem może być gluten, który jest mieszaniną białek roślinnych obecnych w ziarnach niektórych zbóż, jak pszenica, jęczmień, żyto. U niektórych dzieci może pojawić się alergia na gluten, która przemija z wiekiem, a u innych może wystąpić trwała nietolerancja tego składnika pokarmowego – znana jako celiakia (choroba trzewna).

Zgodnie z poprzednimi zaleceniami żywienia niemowląt gluten miał być wprowadzany stopniowo w niewielkich ilościach nie wcześniej niż w 17. i nie później niż w 26 tyg. życia dziecka, jeszcze w okresie, gdy jest głównie karmione piersią. „Miało to promować tolerancję na gluten, jednak wyniki ostatnich badań, w tym jednego (wśród blisko 1000 niemowląt) prowadzonego również w Polsce wykazały, że różny czas wprowadzania glutenu do diety niemowlęcia pozostaje bez wpływu na ryzyko rozwoju celiakii. Zatem gluten należy traktować i wprowadzać tak samo jak inne pokarmy uzupełniające” – wyjaśniła dr Horvath.

Autorzy najnowszego poradnika kładą też duży nacisk na to, by poić dzieci przede wszystkim wodą, a nie słodzoną herbatą czy innymi słodkimi napojami. „W Polsce jesteśmy wciąż bardzo przywiązani do herbaty i przekazujemy to przyzwyczajenie maluchom. Równie wielka jest wiara w prozdrowotne właściwości soków” – zwróciła uwagę pediatra. Tymczasem cukier dla zdrowia naszych dzieci bywa często zabójczy - zaznaczyła.

„Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin” został opracowany w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Na stronie internetowej tej inicjatywy ([www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)) można znaleźć też pełne wersje dwóch starszych poradników: opublikowany w lutym 2013 r. „Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia” i „Poradnik żywienia kobiet w ciąży”, który ukazał się w październiku 2013 r.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22524.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI**

## [Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**