

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 02/2021



W tym newsletterze dowiecie się o:

Bezpieczeństwie żywności w kontekście potrzeb żywieniowych najmłodszych konsumentów, która jest kwestią priorytetową. Pod lupę warto wziąć tu nie tylko sposób przygotowania posiłków i ich przechowywanie, ale także pochodzenie surowców, które będziemy podawać dzieciom. Produkty gotowe, z oznaczeniem wieku na opakowaniu, są poddawane obróbce termicznej, która niszczy drobnoustroje. Ten rodzaj żywności musi spełniać rygorystyczne normy w zakresie pozostałości pestycydów czy metali ciężkich. Dowiedz się na co zwrócić uwagę planując menu dla najmłodszych.

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

### ROZWÓJ MŁODEGO ORGANIZMU A BEZPIECZEŃSTWO POSIŁKÓW

Przez pierwsze lata życia organizm najintensywniej wzrasta. W tym czasie dojrzewa jego układ pokarmowy, odpornościowy i kształtuje się mózg! Z uwagi na niezwykle wrażliwy i rozwijający się organizm dziecka bezpieczeństwo żywności jest priorytetem. Maluchy są znacznie bardziej podatne na różne zanieczyszczenia żywności, bo nawet ich śladowe ilości stanowią wyższe spożycie w przeliczeniu na masę ciała niż u dorosłych. W związku z ryzykiem dostarczenia zbyt dużych ilości niepożądanych składników do organizmu dziecka, istnieją regulacje prawne dotyczące poziomu zanieczyszczeń, do których dostosować się muszą producenci żywności dedykowanej najmłodszym konsumentom.



### ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNA - CZY TO ZAWSZE DOBRY WYBÓR?

Produkcja i uprawa żywności ekologicznej z pewnością ma więcej wymagań do spełnienia niż żywność ogólnego przeznaczenia, ale pamiętajmy, że żywność „eko” nie oznacza, że jest to żywność dopasowana do wieku najmłodszych i ich wrażliwych organizmów. Pamiętajmy, że żywność eko ma w zamyśle przeznaczenie jej dla ogólnej populacji, więc produkty oznaczone jako ekologiczne niekoniecznie będą pozbawione, metali, azotanów i azotynów, soli, cukru czy niektórych dodatków do żywności, które są niezalecane w diecie dzieci. Dowiedz się więcej na [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).



### ŻYWNOSĆ DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI A BEZPIECZEŃSTWO

Żywność dedykowaną niemowlętom i małym dzieciom rozpoznamy po tzw. oznaczeniu wieku na opakowaniu produktu, czyli informacji, od którego miesiąca można podać dany posiłek. Produkty gotowe są poddawane obróbce termicznej, która unieszkodliwia potencjalnie bakterie. Dodatkowo taka żywność spełnia rygorystyczne kryteria w zakresie norm na pozostałości środków ochrony roślin np. pestycydów, nawozów takich, jak azotany i azotyny oraz innych zanieczyszczeń, jak metale ciężkie, czy groźne dla zdrowia metabolity pleśni - co jest szczególnie istotne dla wrażliwego organizmu dziecka.



### CZEGO NIE PODAWAĆ DO JEDZENIA NAJMŁODSZYM?

Niemowlęta i małe dzieci z uwagi na rozwijający się jeszcze organizm, powinny dostawać produkty bezpieczne i dopasowane do ich wieku. Pomimo, że urozmaicona dieta, bogata w różnorodne produkty to klucz do prawidłowego rozwoju, to okazuje się, że nie wszystkie powinny być w diecie maluchów. Unikajmy produktów solonych, z dodatkiem cukru, zbędnych dodatków do żywności i nadmiernie przetworzonych. W menu najmłodszych wystrzegajmy się także surowego mięsa, surowych ryb i jaj. Budujmy prawidłowe preferencje żywieniowe poprzez podawanie im do picia wody, a nie słodzonych napojów, a nawet soków owocowych.



W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: ROZSZERZANIE DIETY - JAK ZACZAĆ?