

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 05/2023



W tym newsletterze dowiedziesz się:

więcej o prawidłowym bilansowaniu diety Juniora. By organizm dziecka prawidłowo się rozwijał niezbędne jest dostarczenie z dietą różnorodnych składników odżywczych w określonych ilościach. W tym newsletterze skupimy się bardziej na czterech wybranych składnikach - żelazie, jodzie, witaminie D oraz wapniu. Dlaczego akurat te? Żelazo i jod są niezwykle cenne dla prawidłowego rozwoju poznawczego, a witamina D wraz z wapniem do kształtowania układu kostnego szkraba. Badania wskazują, że dieta polskich dzieci jest często niedoborowa właśnie w te składniki. Jak dostarczyć je z dietą? W których produktach możemy je znaleźć? O tym poniżej.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

ŻELAZO WSPIERA PRAWDIŁOWY ROZWÓJ POZNAWCZY



Składnik ten wpływa na rozwój funkcji poznawczych, bierze udział w tworzeniu krwinek czerwonych, wchodzi w skład wielu enzymów. Zapotrzebowanie na ten składnik dla dzieci w wieku 1-3 to 7 mg na dzień. Źródła tego składnika to mięso (np. wołowe, drobiowe), ryby, jaja, a także nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste (np. szpinak), a także pełnoziarniste produkty zbożowe jak gruboziarniste kasze, pieczywo pełnoziarniste, a także kaszki dla niemowląt i małych dzieci. Z uwagi na to, że maluchy są w grupie ryzyka niedoborów żelaza to produkty im dedykowane są wzbogacane w ten składnik.

JOD - PIERWIĄSTEK NIEZBĘDNY DLA TARCZYCY



Dostarczenie odpowiedniej ilości jodu wraz z dietą wspiera prawidłową funkcję tarczycy, która z kolei wpływa na rozwój innych narządów oraz układu nerwowego. Jod - podobnie jak żelazo - także wspiera rozwój poznawczy u dziecka. Jod znajdziemy w morskich rybach, mleku i jego przetworach i w niektórych zbożach. Większość naszego społeczeństwa dostarcza go poprzez spożywanie soli, która w Polsce jest wzbogacana tym pierwiastkiem. Pamiętaj jednak, że żywność z dodatkiem soli nie jest zalecana niemowlętom i małym dzieciom! Dzieci po urodzeniu spożywają jod z mlekiem mamy lub z mlekiem modyfikowanym, które jest wzbogacane tym pierwiastkiem.

WITAMINA D - NIEZBĘDNA DLA KOŚCI, ZĘBÓW I ODPORNOŚCI



Niemowlęta i małe dzieci znajdują się w grupie ryzyka niedoborów żywieniowych, związanych z witaminą D. Roczniaki mają zapotrzebowanie na witaminę D sześciokrotnie wyższe niż dorośli w przeliczeniu na kilogram masy ciała. Jak pokazują badania, spożycie tej witaminy z dietą jest przeważnie niewystarczające, stąd konieczność uzupełniania jej poprzez spożywanie produktów wzbogaczanych w tę witaminę oraz jej suplementację – zawsze po konsultacji z lekarzem.

WAPŃ NIE TYLKO DLA MOCNYCH KOŚCI



Wapń jest głównym składnikiem kości, dzięki czemu pełni funkcję utrzymującą strukturę organizmu. Niezbędny jest też do skurczów mięśni i regulacji ciśnienia krwi. Najbogatszym źródłem najlepiej wchłanialnego wapnia jest mleko i jego przetwory (jogurty, kefir, sery). Dlatego też prawidłowa dieta dziecka w wieku 1-3 powinna każdego dnia uwzględniać 3 porcje mleka (w tym mleka modyfikowanego) oraz przetworów mlecznych. Wapń w pewnych ilościach występuje również w warzywach, takich jak fasola, natka pietruszki, jarmuż czy szpinak.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: WWW.1000DNI.PL