Informacja prasowa

**Żywienie niemowlęcia w dobie**

**pandemii COVID-19**

**– wyniki najnowszego badania**

**Warszawa, 24 sierpnia 2020 r.**

**Żywienie dzieci w 1000 pierwszych dni życia ma fundamentalne znaczenie dla ich zdrowia teraz i w przyszłości. Eksperci Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” publikują wyniki badania opinii „Żywienie niemowlęcia w dobie pandemii COVID-19” przeprowadzonego w dniach 27 maja – 3 czerwca, w którym uczestniczyło aż 5000 rodziców dzieci w wieku od 4. do 12. miesięcy. Wyniki zaskakują – choć pandemia wpływa na wiele aspektów życia, dla rodziców żywienie dziecka w 1. roku życia jest priorytetem i okazuje się, że nie zauważyli, by pandemia wpłynęła na ich sposób karmienia i rozszerzania diety (88%), a 61% z nich deklaruje to zdecydowanie. Jakie inne ciekawe wnioski dostrzec możemy po przeprowadzonym badaniu?**

**Karmienie piersią i wprowadzanie nowych produktów do diety niemowlęcia**

Mleko to podstawa diety w pierwszym roku życia dziecka, a wg zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia mleko mamy powinno być wyłącznym pokarmem dziecka do 6. miesiąca życia. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo jak życzy sobie tego i matka i dziecko. Jak wskazują wyniki badania bardzo niepokojący jest fakt, iż wciąż za mało kobiet w pierwszym półroczu życia karmi piersią (ponad 1/3 matek w ogóle już nie karmi piersią niemowląt pomiędzy 4. - 6. miesiącem życia).

Rozszerzanie diety należy rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia. Proponowanie pokarmów, które są zgodne z potrzebami, rozwojem i gotowością dziecka wspiera jego zdrowie. W początkowym okresie nie stanowią one jeszcze posiłków uzupełniających. Celem tego urozmaicenia jest rozwój tolerancji na różne pokarmy. **Podczas badania ponad 3/4 rodziców stwierdziło, że proces wprowadzania nowych pokarmów przebiega zgodnie z kalendarzem żywienia bez względu na pandemię.** Szczególnie widoczne jest to u tych, którzy wysoko oceniają swoją wiedzę na temat żywienia.

Rodzice, którzy potwierdzili, że pandemia wpłynęła na sposób żywienia ich dzieci wskazują, że **podają mniej nowych smaków czy dań (23%).** Blisko co czwarty rodzic deklaruje, że podaje w czasie pandemii więcej gotowych produktów przeznaczonych do żywienia niemowląt i małych dzieci.

Okazuje się, że nie wszyscy rodzice rozszerzający dietę swoich dzieci, ustrzegli się błędów. Mimo, że zdecydowana większość rodziców rozszerza dietę poprzez żywność dedykowaną niemowlętom lub przez potrawy specjalnie dla nich przygotowane, to 38% respondentów deklaruje podawanie dzieciom tych samych posiłków, które je reszta rodziny. **Posiłki z rodzinnego stołu** **otrzymuje 5% niemowląt w wieku 4-6 miesięcy i aż 50% niemowląt w wieku 7-12 miesięcy**. *Rodzice powinni pamiętać, że niemowlę nie jest małym dorosłym, a okres 1000 pierwszych dni życia to czas szczególny. Dynamicznie rozwijające się dziecko ma inne zapotrzebowanie na składniki pokarmowe i witaminy w porównaniu z osobą dorosłą. Ponadto posiłki z „dorosłego” stołu mają często w składzie sól i cukier, których w diecie niemowląt należy unikać –* mówi **Karolina Łukaszewicz, ekspert programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.**

**Świadomość rodziców i dostęp do wiedzy specjalistów w czasie pandemii**

Czy badani są świadomi popełnianych błędów żywieniowych? Co ciekawe, **aż 2/3 rodziców niemowląt w wieku 4-12 miesięcy dość dobrze (52% wystarczająco, 14% bardzo dobrze) ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia.** *Rodzice niestety nie zawsze zdają sobie sprawę z błędów, które towarzyszą im w codziennym życiu.* *Jednym z nich jest np. podawanie dziecku soków wyciskanych ze świeżych owoców: aż 38% rodziców uważa, że powinny być one wprowadzone do diety dziecka w pierwszym roku życia. Nic bardziej mylnego – soki przyzwyczajają jedynie niemowlę do smaków słodkich, bez przynoszenia w tym okresie życia dodatkowych korzyści. Zamiast nich warto budować nawyk sięgania po wodę i podawania owoców w formie nieprzetworzonej* – radzi **dr hab. n. med. Andrea Horvath,** **ekspert Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.**

Chcąc rozwiać swoje wątpliwości związane ze zdrowym żywieniem zawsze najlepiej korzystać z konsultacji specjalistów i czerpać wiedzę z rzetelnych, merytorycznych źródeł. Z przeprowadzonego badania wynika, że tak samo sądzą rodzice szukający pomocy w związku z problemem w zakresie żywienia. W przypadku braku akceptacji nowych smaków czy odmowy jedzenia przez ich dziecko w czasie pandemii, **zwróciliby się oni w pierwszej kolejności do lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej, uwzględniając także teleporadę (41%) bądź do lekarza w trakcie rozmowy czy wizyty prywatnej (17%).**

Jak wiadomo w związku z pandemią wizyty u pediatry czy innego specjalisty zostały mocno ograniczone. **39% rodziców uznało brak dostępu do lekarza za bardzo ważny problem dotyczący żywienia dziecka w tym czasie.** W ostatnich miesiącach wiele działań edukacyjnych przeniosło się jednak do Internetu, co daje większe możliwości i sprzyja pogłębianiu wiedzy. Mimo tego, **tylko 33% rodziców potwierdziło zainteresowanie webinariami i poradami ekspertów dotyczącymi karmienia dziecka, a 27% stronami internetowymi poruszającymi tę tematykę i aplikacjami.** **Nadal dla prawie połowy (48%) pierwszym źródłem o żywieniu niemowlęcia podczas pandemii są inni rodzice, rodzina lub znajome, bliskie im osoby.** Czy pandemia ma wpływ na obecną sytuację materialną rodziców? Ponad połowa (52%) osób uznała ją za bardzo dobrą. Jednocześnie niemal 40% badanych obawia się pogorszenia jakości życia w przyszłości.

Błędy żywieniowe popełniane przez rodziców mogą wynikać ze zbyt dużego zaufania do nieprofesjonalnych porad od których roi się na forach internetowych. **Dlatego tak ważna jest rzetelna, oparta na danych naukowych edukacja rodziców w zakresie roli prawidłowego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia, która powinna być traktowana jako długofalowa inwestycja w zdrowie społeczeństwa.**

*Na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”:* [*www.1000dni.pl*](http://www.1000dni.pl/) *mogą Państwo znaleźć eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia.* Aby unikać błędów związanych z rozszerzaniem diety Twojego malucha warto też przeczytać zbiór wskazówek *zawartych w kalendarzu żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni życia (0 – 36 miesiąc życia):* [*https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia*](https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia) *–* mówi **Karolina Łukaszewicz,** **ekspert programu edukacyjnego „1000 dni dla zdrowia”.**

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

**O badaniu:** Inicjatorem badania są lekarze – praktycy, pediatrzy i gastroenterolodzy Zespołu Żywieniowego Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl