Błędy żywieniowe najmłodszych

data aktualizacji: 2019.03.25 autor:

(Pixabay)

Tysiąc pierwszych dni życia dziecka jest kluczowe dla jego prawidłowego wzrostu i rozwoju. Bardzo ważne jest to, co podajemy dzieciom do jedzenia. Jeśli wpoimy maluchowi właściwe praktyki żywieniowe już w pierwszych miesiącach jego życia, zaprocentuje to w przyszłości.

Tymczasem z najnowszych badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka (2017 r.) wynika, że ponad 60 procent niemowląt jest za wcześnie odstawianych od piersi i otrzymuje posiłki przeznaczone dla osób dorosłych. Z badań tych wynika też, że dzieci po pierwszym roku życia mają niedobory witaminy D i niedobory wapnia. W codziennej diecie dziecka występuje za mało warzyw, a posiłki im podawane często są przesolone oraz zawierają bardzo dużo cukru. W efekcie, co piąte dziecko w wieku szkolnym ma nadwagę, boryka się z próchnicą zębów, ma zaburzenia łaknienia i dokuczają mu zaparcia.

Co robić? Nie dosalać i nie dosładzać przesadnie posiłków przygotowywanych dla dzieci. Unikać podawania słodyczy i słonych przekąsek. Duża ilość soli w organizmie prowadzi do nadciśnienia. Ponadto sól obciąża nerki, które u dziecka nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Unikać podawania jedzenia z zawartością barwników i konserwantów, które mogą wywoływać nadpobudliwość u dziecka. Podczas zakupów należy dokładnie oglądać opakowania produktów. Jeśli widzimy rysunek z

motywem bajki, nie sugerujmy się tym, że produkt z pewnością jest przeznaczony dla dzieci. Zwróćmy uwagę, by na dedykowanym dziecku produkcie, był określony wiek dziecka.

O dietę malucha dbajmy na co dzień. Pamiętajmy, że nieprawidłowe nawyki żywieniowe trudno będzie eliminować, gdy dziecko będzie starsze.

Agata Wesołowska-Tataj, dietetyk

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/31442-bledy-zywieniowe-najmlodszych