Informacja prasowa

**Żywienie dzieci w czasie pandemii:   
czy COVID-19 wpłynął na dietę niemowląt?**

**Wyniki badania Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

**Warszawa, październik 2021 r.**

**Ze względu na pandemię tysiące niemowląt przyszły na świat w zupełnie nowej rzeczywistości - ich rodzice mają często utrudniony bezpośredni kontakt z lekarzami, położnymi i innymi specjalistami, których mogą prosić o wsparcie i konsultacje dotyczące między innymi żywienia czy rozszerzania diety niemowlęcia. Aż 45% uważa to za największe wyzwanie pandemii!**

**Jaki wpływ wywarł COVID-19 na żywienie dzieci podczas 1000 pierwszych ich dni życia, zwłaszcza okresu niemowlęcego, w którym dziecko rozwija się i rośnie najintensywniej oraz w którym kształtują się kluczowe preferencje i nawyki żywieniowe? Czy rodzice szukają informacji w sprawdzonych źródłach i nie powielają popularnych błędów?**

**Rodzice są pewni swojej wiedzy z zakresu żywienia niemowląt – czy słusznie?**

Eksperci z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przy wsparciu Fundacji Nutricia, inicjatora programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, przeprowadzili badanie internetowe, którego celem było sprawdzenie, czy trwająca pandemia skutkowała zmianami w żywieniu najmłodszych i procesie rozszerzania ich diety[[1]](#footnote-1).

75% rodziców ocenia swoją wiedzę dotyczącą żywienia dziecka w pierwszym roku życia jako bardzo dobrą lub wystarczającą. Zdecydowana większość opiekunów (82%) uważa także, że ich dziecko odżywia się prawidłowo i w odpowiednim czasie nabiera kolejnych umiejętności, np. akceptacji nowych smaków i dań, umiejętności gryzienia. Pomimo optymistycznych deklaracji, rodzice jednak popełniają błędy w rozszerzaniu diety swoich dzieci. A pandemia i utrudniony kontakt ze specjalistami sprawiają, że często szukają porad w nierzetelnych źródłach.

Do najpopularniejszych błędów w rozszerzaniu diety maluchów należy podawanie im tych samych posiłków, jakie je reszta rodziny (przyznaje się do tego aż 61% badanych!). Posiłki spożywane przez dorosłych mogą dostarczać zbyt dużej ilości soli i cukru, oraz zbędnych dodatków do żywności, które nie powinny się znaleźć w diecie najmłodszych. Niekorzystne dla zdrowia dzieci jest również wprowadzanie mleka krowiego jako napoju przed pierwszymi urodzinami, mleko krowie znajduje się w diecie 23% badanych niemowląt! W pierwszych miesiącach życia podstawą diety niemowlęcia jest mleko mamy, które jest złotym standardem w żywieniu niemowląt lub dobrane po konsultacji z lekarzem pediatrą mleko modyfikowane (gdy mama nie może karmić piersią). Należy pamiętać, że dziecko w pierwszym roku życia powinno pić wyłącznie mleko matki lub wodę. Pragnienia niemowlęcia nie powinno się również gasić sokami owocowymi, o czym zapomina co czwarty rodzic. Mleko krowie, kozie, owcze czy coraz popularniejsze napoje roślinne, często nazywane „mlekami” roślinnymi, nie powinny być głównym napojem niemowlęcia, nigdy nie zastąpią również mleka matki, ani mleka modyfikowanego!

**Wsparcie specjalisty (nawet zdalne) cenniejsze niż doktor Google**

**Utrudniony dostęp do lekarza** (zarówno pediatry, jak i innego specjalisty) to największy problem dotyczący żywienia w czasie pandemii w opinii 45% rodziców.[[2]](#footnote-2). W przypadku trudności  
z żywieniem bądź rozszerzaniem diety dziecka, jak np. nieakceptowaniem nowych smaków i dań czy odmową jedzenia, rodzice zadeklarowali, że w pierwszej kolejności skierowaliby się po radę do lekarza POZ, zarówno osobiście, jak i podczas **teleporady** (40%) lub **wizyty prywatnej** (19%). Blisko co szósty opiekun zwróciłby się w tej sprawie do bardziej doświadczonych rodziców, przyjaciół czy bliskich z rodziny lub szukałby wsparcia w sieci.

- *W przypadku pojedynczych pytań o wprowadzanie nowych produktów do diety niemowlęcia, które jest doskonale znane lekarzowi, a jego rozwój i przyrosty masy i długości ciała nie budzą wątpliwości - konsultacja telefoniczna bądź mailowa może być w pełni wystarczająca, aby rozwiać wątpliwości rodzica. To dobry sposób, aby w krótkim czasie zasięgnąć opinii specjalisty (np. lekarza czy położnej). Należy jednak pamiętać, aby nie zwlekać z tradycyjną stacjonarną, wizytą lekarską, jeśli u niemowlęcia pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy, np. te ze strony układu pokarmowego (takie jak: biegunka, zaparcie, wymioty, uporczywe, nasilające się kolki). Uwagę rodzica powinny zwrócić także trudności z przybieraniem dziecka na masie ciała, trudności w karmieniu czy objawy sugerujące alergię na pokarmy – np. krew w stolcu czy zmiany skórne, wymioty. W każdej z tych sytuacji, zwłaszcza w okresie pandemii, lekarz powinien namawiać rodziców/opiekunów dziecka na konsultację w gabinecie, aby jak najbardziej obiektywnie i rzetelenie o cenić stan niemowlęcia.* – komentuje dr hab. n. med. Andrea Horvath, ekspert Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

**Pandemia nie wpłynęła na posiłki niemowląt**

Aż 87% badanych stwierdziło, że pandemia nie miała wpływu na sposób karmienia ich dziecka, a osoby, które wprowadziły jakieś zmiany, głównie wymieniały **częstsze podawanie domowych posiłków** (35%) oraz **częstsze karmienie piersią** (26%). Niemal co piąta badana osoba (18%) zadeklarowała, że w trakcie lockdownu częściej w menu malucha uwzględniano **produkty bio** czy **ekologiczne**, a co czwarta chętniej niż przed pandemią podawała **gotowe posiłki** przeznaczone dla niemowląt i dzieci (tzw. „słoiczki”). 30% rodziców zwróciło uwagę na to, że pandemia negatywnie wpłynęła na **dostęp do świeżych produktów**, z których można przygotować zdrowy, zbilansowany posiłek.

- *Pandemia niewątpliwie miała wpływ na wszystkie dziedziny naszego życia, w tym także na nasze żywienie. Polacy zostali w domach, wykorzystując dodatkowy wolny czas na własnoręczne przygotowywanie posiłków, testowanie nowych przepisów, a nawet wypiekanie chleba. To pozytywna zmiana, ale w kontekście żywienia najmłodszych nie jest to takie oczywiste. Rozszerzanie diety należy rozpocząć pomiędzy 17. a 26. tygodniem życia niemowlęcia, najlepiej pod osłoną mleka matki. W tym okresie należy szczególnie zwrócić uwagę na to, co podajemy dziecku by mieć pewność, że produkty te są dostosowane do potrzeb żywieniowych niemowlęcia. Warto pamiętać, że dzieci nie są „małymi dorosłymi” i nie powinny zawsze jeść dokładnie takich samych posiłków jak starsze rodzeństwo czy rodzice. Dieta małych dzieci nie może zawierać soli czy dodanego cukru ani innych „polepszaczy” smaku. Produkty wykorzystywane do przygotowywania posiłków muszą wyróżniać się najwyższą jakością, ale także bezpieczeństwem. Mały organizm jest niezwykle wrażliwy na zanieczyszczenia żywności i inne niekorzystne substancje, dlatego tak ważne jest by wybierać produkty ze sprawdzonych źródeł. Dobrym uzupełnieniem diety mogą być gotowe dania dla niemowląt i dzieci – warto wybierać te z oznaczeniem wieku na opakowaniu, dzięki czemu mamy pewność, że sięgamy po produkty bezpieczne i dokładnie przebadane pod kątem zanieczyszczeń jak pozostałości po pestycydach czy metale ciężkie –* dodaje Karolina Łukaszewicz – Marszał, dietetyk i ekspertka programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

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

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „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.. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu 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 rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego 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)

1. Badanie „Żywienie niemowlęcia w dobie pandemii COVID-19” przeprowadzone w maju 2021 wśród 1940 rodziców dzieci w wieku od 4. do 12. miesięcy. [↑](#footnote-ref-1)
2. Badanie „Żywienie niemowlęcia w dobie pandemii COVID-19” przeprowadzone w maju 2021 wśród 1940 rodziców dzieci w wieku od 4. do 12. miesięcy. [↑](#footnote-ref-2)