Informacja prasowa

**10 lat edukacji na rzecz budowania zdrowych nawyków żywieniowych w 1000 pierwszych dni życia!**

**Czy wiesz, że pierwsze dzieci, których rodzice korzystali z wiedzy promowanej przez program chodzą już do 4 klasy szkoły podstawowej? Od jego startu minęła dekada, podczas której urodziło się niemal 3,7 mln Polaków.**

**Aktualnie inicjatywa jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych akcji związanych z prawidłowym żywieniem dzieci do 3 r.ż., a strona 1000dni.pl jest w czołowej 5-tce wśród portali konsumenckich.**

**Warszawa, luty 2023 r.**

**10 lat temu wystartował program „1000 pierwszych dni dla zdrowia” poświęcony edukacji żywieniowej przyszłych rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci w Polsce.**

**Inicjatywa towarzyszy mamom spodziewającym się dziecka oraz rodzicom maluchów nie tylko na początku żywieniowej drogi, ale również przez kolejne lata. Obecnie ¾ mam deklaruje, że słyszała o idei 1000 pierwszych dni, kluczowych dla rozwoju i zdrowia ich dzieci[[1]](#footnote-1). Program, który na stałe zagościł w świadomości rodziców, spełnił i nadal realizuje swój cel – edukuje o kluczowej roli prawidłowego żywienia w czasie 1000 pierwszych dni życia, czyli okresu od poczęcia do około 3. roku życia.**

**Jak nie przeoczyć ani jednego z tysiąca dni?**

**1000 pierwszych dni życia dziecka, już od poczęcia przez pierwsze lata życia, ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w przyszłości.** To okres najintensywniejszego rozwoju i wzrostu w ciągu całego życia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju człowieka.Kształtują się wtedy mechanizmy odpowiedzialne za prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny dziecka oraz jego kondycja zdrowotna.

W ramach obchodów jubileuszu 10 lat programu dr Ewa Miśko-Wąsowska, pediatra, przygotowała **10  praktycznych zasad dla rodziców na 1000 pierwszych dni życia dziecka.** Wiedzę na ich temat można pogłębić, sięgając do publikacji na stronie programu. *Z okazji urodzin programu dzielę się 10  najważniejszymi zasadami, jakie dostrzegam w żywieniu najmłodszych dzieci. Kluczem do zadbania o zdrowie dziecka teraz i w przyszłości jest troska, edukacja i wiedza. Pracując na co dzień z rodzicami wiem, że bardzo często martwią się na zapas. Chciałabym przy okazji tego wyjątkowego jubileuszu życzyć wszystkim rodzicom zdrowia dla ich dzieci oraz satysfakcji z rozwoju maluchów w najważniejszym etapie ich życia* – **komentuje dr Miśko-Wąsowska.**

**10  praktycznych zasad dla rodziców na 1000 pierwszych dni życia dziecka:**

1. **Zadbaj o dietę już na etapie ciąży** – poznaj [poradnik żywienia w ciąży](https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-zywienie-kobiet-w-okresie-ciazy-teoria-i-praktyka.pdf) i dowiedz się, jak prawidłowo odżywiać się w tym wyjątkowym okresie.
2. **Jeśli to możliwe, karm piersią** –staraj się karmić piersią przynajmniej w pierwszych 6 m.ż. dziecka, a najlepiej tak długo jak Ty i maluszek tego potrzebujecie. Jeśli karmisz piersią zapoznaj się z przygotowanym specjalnie na okres „mlecznej drogi” [poradnikiem.](https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf)
3. **Pamiętaj, że podstawą żywienia niemowlęcia w 1. roku życia jest mleko** –jeżeli nie karmisz piersią, podawaj mleko modyfikowane, a jego wyboru dokonaj z pediatrą.
4. **Aktywnie rozszerzaj dietę** – rozpoczynając podawanie nowych smaków, posiłkuj się dostępnymi materiałami, np. [poradnik](https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-zywienia-niemowlat-1341.pdf)iem dotyczący żywienia dziecka do 1. r.ż.
5. **Proponuj do picia wyłącznie wodę** – dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów, a kształtowanie dobrych nawyków od małego zaprocentuje w przyszłości.
6. **Nie zniechęcaj się, gdy Twoje dziecko nie chce jeść warzyw –** zacznij od zielonych warzyw, np. brokuła. Następnie podawaj te sezonowe, takie jak marchewka czy dynia. Wprowadzenie warzyw jako pierwszych sprawi, że dziecko łatwiej się do nich przekona.
7. **Nie bój się glutenu i produktów potencjalnie alergizujących** –zapoznaj się z [kalendarzem żywienia dziecka](https://1000dni.pl/kalendarz-zywienia.pdf) w 1000 pierwszych dni, który przybliży Ci, jak rozszerzać dietę krok po kroku i w którym możesz sprawdzić, czy wszystko idzie zgodnie z rekomendacjami ekspertów.
8. **Przy wyborze produktów kieruj się ich jakością i bezpieczeństwem** –z  uwagi na wrażliwy i rozwijający się organizm dziecka żywność dla niemowląt i małych dzieci powinna charakteryzować się odpowiednią dla potrzeb rosnącego organizmu wartością odżywczą i wysoką jakością zdrowotną. Możesz zapoznać się z opracowanym w ramach Programu „[Raportem bezpieczeństwa](https://www.fundacjanutricia.pl/publikacje/raporty)”, zawierającym informacje, które pozwolą dokonywać Ci świadomych wyborów konsumenckich.
9. **Zwracaj uwagę na sygnały głodu i sytości** – każde dziecko jest inne, dajcie sobie równe szanse. Ty decydujesz, co i kiedy podajesz – Twoje dziecko decyduje, czy i jak dużo zje, uszanuj to.
10. **Pamiętaj, że małe dzieci mają specjalne potrzeby żywieniowe** – dieta dziecka w wieku 1-3 coraz bardziej przypomina dietę dorosłego, ale nie zapominaj – to nadal nie jest mały dorosły,dowiedz się z dostępnego na stronie Programu [poradnika](https://1000dni.pl/sites/default/files/guides/poradnik-zywienia-dziecka-1304.pdf), jak powinno wyglądać żywienie juniora.

**Skąd pomysł na program „1000 pierwszych dni dla zdrowia”?**

Wyniki badań dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia najmłodszych dzieci w Polsce zrealizowanych przez Instytut Matki i Dziecka w 2011 r. wskazywały wyraźnie: 90% badanych dzieci spożywa za dużo soli, a 80% – za dużo cukru, ponadto 80% dzieci ma dietę zbyt ubogą w wapń i witaminę D. Równie alarmujące były wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” – prawie 60% dzieci w wieku 12 miesięcy zbyt wcześnie otrzymuje żywność, która nie jest przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci.

Badania te stały się fundamentem dla powołania programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, który powstał z inicjatywy Fundacji Nutricia i uzyskał poparcie licznych Partnerów.

**Popularność „1000 pierwszych dni dla zdrowia” bije rekordy**

Ponadto **w ciągu 10 lat portal** [**https://1000dni.pl**](https://1000dni.pl) **zanotował ponad 30 milionów odsłon**, a z publikowanymi treściami zapoznało się już niemal 12,5 miliona użytkowników!

**Z okazji 10 urodzin Programu zapraszamy do zapoznania się z 10. najważniejszymi artykułami na portalu 1000dni.pl, które wyróżniliśmy z okazji urodzin.**

Kolejny rok inicjatorzy Programu realizują postawione przed sobą zadanie – edukację żywieniową rodziców w 1000 pierwszych dni ich dzieci. Warto śledzić stronę programu, gdzie stale pojawiają się nowe, cenne porady przygotowane we współpracy z ekspertami.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju dziecka. **Dbając o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni** mamy realny wpływ na zdrowie dziecka, długość i jakość jego życia! 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. Świadomość idei „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Raport z badania przeprowadzonego przez Minds & Roses na zlecenie Fundacji Nutricia w styczniu 2023 roku. Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na grupie 989 kobiet w ciąży i matek dzieci w wieku 0-3 lata. [↑](#footnote-ref-1)