

PROGRAMOWANIE METABOLICZNE

*„Zwyczaje i nawyki ukształtowane w pierwszych latach życia
pozostają na całe życie”*

Okres od narodzin dziecka do ukończenia przez nie **36 miesięcy**, czyli tak zwane **1000 pierwszych dni** jest niezwykle ważne, gdyż ma fundamentalne znaczenie dla zdrowie dziecka zarówno w tym okresie, jak i w późniejszym oraz w dorosłym życiu. W okresie 1000 pierwszych dni następuje intensywny rozwój **mózgu** dziecka, kształtuje się **układ odpornościowy**, dojrzewa **układ pokarmowy** oraz programuje się **metabolizm** na całe życie. Z tego względu organizm dziecka w tym czasie jest szczególnie wrażliwy na niedobór bądź nadmiar składników odżywczych, który może w trwały sposób zmienić – przeprogramować metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych. Może to zwiększać u dzieci predyspozycje do różnych chorób metabolicznych czy otyłości w późniejszym okresie życia.

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

1000 pierwszych dni

plód niemowlę dziecko w pierwszych latach życia

... to okres intensywnego wzrostu i rozwoju, w którym organizm dziecka jest szczególnie wrażliwy na czynniki środowiskowe.

Dziecko to nie mały dorosły:

- Niedojrzały układ pokarmowy
- Niedojrzały układ odpornościowy
- Nie w pełni rozwinięty system detoksykacji organizmu
- Inne wymagania żywieniowe
- Inna wrażliwość na smaki

Ponieważ pierwsze lata życia są bardzo istotnym okresem rozwoju człowieka, a dziecko posiada specjalne potrzeby żywieniowe i wciąż rozwijający się system detoksykacji organizmu, należy przyłożyć ogromną wagę do jakości produktów podawanych dziecku!

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl

FUNDACJA ROZWOJU DZIECI | NUTRICIA FUNDACJA | inkubatory.pl | 50GW | Instytut Matki i Dziecka

Prawidłowe żywienie już w okresie ciąży, laktacji i pierwszych lat życia zapewnia odpowiednie przyrosty masy ciała i wzrostu oraz determinuje długofalowe efekty zdrowotne. Zaliczamy do nich: prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, prawidłowy rozwój układu kostnego, zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia, zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów, zmniejszenie ryzyka otyłości. **Dbając o to, co dziecko spożywa w pierwszych latach życia mamy ogromny wpływ na jakość jego późniejszego życia.**