

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Opracowano nowy poradnik żywienia niemowląt



Kiedy i jak wprowadzać różne pokarmy do diety niemowlęcia? Jak uniknąć najczęstszych błędów żywieniowych? Czy są pokarmy lepsze i gorsze? Na te i inne pytania odpowiada opracowany przez polskich pediatrów i dietetyków nowy „Poradnik żywienia niemowląt”.

Publikacja, którą stworzyli specjaliści w dziedzinie pediatrii i dietetyki, jest zgodna z najnowszą wiedzą naukową i zaleceniami żywieniowymi z 2014 r. Można ją pobrać za darmo ze strony internetowej programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” (www.1000dni.pl).

„Współcześnie mamy problem z zalewem – często sprzecznych – informacji i porad dotyczących żywienia niemowląt. Wielokrotnie źródła te są mało wiarygodne i nie poparte żadnymi danymi, a wiedza z zakresu żywienia zmienia się bardzo dynamicznie. Jako lekarze czujemy się odpowiedzialni za promowanie aktualnych, światowych standardów żywienia według jasnych, prostych i przyjaznych zasad. Stąd nasz poradnik” – powiedziała PAP dr hab. Andrea Horvath z Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Badania populacji dzieci do pierwszego roku życia, którymi kierowała dr Anna Stolarczyk z Instytutu Pomnika Centrum Zdrowia Dziecka wykazały, że rodzice popełniają wiele błędów w żywieniu maluchów. Niemal 40 proc. rodziców nigdy nie słyszało o schemacie żywienia niemowląt. W rezultacie aż 20 proc. polskich niemowląt dostaje w ciągu doby 10 lub więcej posiłków, nie licząc drobnych przekąsek między nimi. Tymczasem zgodnie z zaleceniami dzieci w pierwszym roku życia powinny być karmione 5-6 razy na dobę. Ponadto ok. 60 proc. z nich zbyt wcześnie otrzymuje pokarmy przeznaczone dla dorosłych.

„Obecnie wiemy, że żywienie dziecka w tzw. okresach krytycznych, czyli jeszcze w okresie prenatalnym, a także po narodzeniu – przyjmijmy umownie, że przez pierwsze 1000 dni życia – ma istotny wpływ na programowanie jego metabolizmu i stanu zdrowia we wszystkich kolejnych latach życia, w tym na ryzyko: otyłości, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, alergii, chorób autoimmunologicznych” – powiedziała dr Horvath.

Ponadto zdrowe nawyki żywieniowe, które nabędziemy w pierwszych latach życia, towarzyszą nam w następnych dekadach życia - przypominała.

Dr Horvath zaznaczyła, że dotychczas wydawane zalecenia żywieniowe dla dzieci w bardziej

restrykcyjny sposób definiowały zasady wprowadzania różnych pokarmów stałych do diety dziecka, zwłaszcza tych, które mogą być przyczyną alergii lub nietolerancji pokarmowej. Przykładem może być gluten, który jest mieszaniną białek roślinnych obecnych w ziarnach niektórych zbóż, jak pszenica, jęczmień, żyto. U niektórych dzieci może pojawić się alergia na gluten, która przemija z wiekiem, a u innych może wystąpić trwała nietolerancja tego składnika pokarmowego – znana jako celiakia (choroba trzewna).

Zgodnie z poprzednimi zaleceniami żywienia niemowląt gluten miał być wprowadzany stopniowo w niewielkich ilościach nie wcześniej niż w 17. i nie później niż w 26 tyg. życia dziecka, jeszcze w okresie, gdy jest głównie karmione piersią. „Miało to promować tolerancję na gluten, jednak wyniki ostatnich badań, w tym jednego (wśród blisko 1000 niemowląt) prowadzonego również w Polsce wykazały, że różny czas wprowadzania glutenu do diety niemowlęcia pozostaje bez wpływu na ryzyko rozwoju celiakii. Zatem gluten należy traktować i wprowadzać tak samo jak inne pokarmy uzupełniające” – wyjaśniła dr Horvath.

Autorzy najnowszego poradnika kładą też duży nacisk na to, by poić dzieci przede wszystkim wodą, a nie słodzoną herbatą czy innymi słodkimi napojami. „W Polsce jesteśmy wciąż bardzo przywiązani do herbaty i przekazujemy to przyzwyczajenie maluchom. Równie wielka jest wiara w prozdrowotne właściwości soków” – zwróciła uwagę pediatra. Tymczasem cukier dla zdrowia naszych dzieci bywa często zabójczy - zaznaczyła.

„Poradnik żywienia niemowląt. Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin” został opracowany w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”. Na stronie internetowej tej inicjatywy (www.1000dni.pl) można znaleźć też pełne wersje dwóch starszych poradników: opublikowany w lutym 2013 r. „Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia” i „Poradnik żywienia kobiet w ciąży”, który ukazał się w październiku 2013 r.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/22524.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy