

DROGI RODZICU,

W 2025 r. zespół żywniowy Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przeprowadził **badanie naukowe**, którego celem była ocena różnorodności diety oraz praktyk żywieniowych **u dzieci w wieku 13-36 miesięcy na diecie eliminacyjnej z powodu alergii na pokarmy**.

Do badania włączono dzieci uczęszczające do żłobków w Warszawie i Olsztynie.



W badaniu zaobserwowano, że **dzieci z alergią na pokarm częściej niż zdrowi rówieśnicy eliminują inne pokarmy potencjalnie alergizujące**, zwłaszcza orzechy drzew, orzeszki ziemne i sezam.

KIEDY U NIEMOWLĄT WPROWADZAĆ POKARMY POTENCJALNIE ALERGIZUJĄCE?

- Pokarmy potencjalnie alergizujące mogą być wprowadzane **w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające**, tzn. w dowolnym momencie po ukończeniu 4. miesiąca życia (17. tygodnia), w formie dostosowanej do wieku i możliwości rozwojowych dziecka.
- **Gluten** powinien zostać wprowadzony między 4. a 12. miesiącem życia.
- **Opóźnienie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących**, zwłaszcza jaja kurzego i orzeszków ziemnych, **może zwiększać ryzyko wystąpienia alergii na pokarm** w późniejszym wieku.



Chcesz dowiedzieć się więcej o wprowadzaniu pokarmów potencjalnie alergizujących? Zeskanuj kod QR i obejrzyj film

DZIĘKUJEMY ZA ZAANGAŻOWANIE W TROSKĘ O ZDROWIE NAJMŁODSZYCH

#żywniedziecka #alergiapokarmowa #zdrowemaluchy #badanieżywienia
#rodzicświadomy #zdrowadieta #dieta #dietazdzieci #żłobki

DROGI RODZICU,

W 2025 r. zespół żywniowy Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przeprowadził **badanie naukowe**, którego celem była ocena różnorodności diety oraz praktyk żywieniowych **u dzieci w wieku 13-36 miesięcy na diecie eliminacyjnej z powodu alergii na pokarmy**.

Do badania włączono dzieci uczęszczające do żłobków w Warszawie i Olsztynie.



W badaniu **zaobserwowano niższą różnorodność diety u dzieci z alergią na pokarm** w porównaniu ze zdrowymi rówieśnikami.

ZADBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ DIETY SWOJEGO DZIECKA

- **Zbilansowana zdrowa dieta** powinna zawierać produkty z większości grup: mleka i produktów mlecznych, produktów zbożowych, warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, mięsa, ryb, jaj, orzechów i nasion.
- Dieta **powinna być różnorodna pod względem smaków i konsystencji**, aby zapewnić podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych.
- **Różnorodność diety zwiększa szansę na akceptację nowych smaków**. Ważne jest **wczesne kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych**, obejmujących spożywanie produktów o wysokiej gęstości odżywczej, bogatych w błonnik, żelazo, cynk, wapń, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy.
- Dieta dziecka powinna opierać się na **żywności nieprzetworzonej lub minimalnie przetworzonej, bez dodatku soli i cukru** lub z ich minimalną zawartością.



Chcesz dowiedzieć się więcej o roli różnorodności diety u małych dzieci? Zeskanuj kod QR i obejrzyj film

DZIĘKUJEMY ZA ZAANGAŻOWANIE W TROSKĘ O ZDROWIE NAJMŁODSZYCH

#żywieniedziecka #alergiapokarmowa #zdrowemaluchy #badanieżywienia
#rodziświadomy #zdrowadieta #dieta #dietazdzieci #żłobki

DROGI RODZICU,

W 2025 r. zespół żywniowy Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przeprowadził **badanie naukowe**, którego celem była ocena różnorodności diety oraz praktyk żywieniowych **u dzieci w wieku 13-36 miesięcy na diecie eliminacyjnej z powodu alergii na pokarmy**.

Do badania włączono dzieci uczęszczające do żłobków w Warszawie i Olsztynie.



- W badaniu **zaobserwowano częstsze stosowanie u dzieci z alergią napojów roślinnych** jako zamienników mleka krowiego.
- Mniej niż połowa rodziców wybierała napoje roślinne wzbogacone w wapń.

NAPOJE ROŚLINNE NIE SĄ ALTERNATYWĄ DLA MLEKA U DZIECI Z ALERGIĄ NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

- Napoje roślinne **nie realizują podstawowego zapotrzebowania na składniki odżywcze** dziecka w 1. roku życia, dlatego nie są **rekomendowane jako zamiennik mleka modyfikowanego lub preparatów mlekozastępczych** w tej grupie wiekowej.
- U dzieci w 2.-3. roku życia główne źródło wapnia powinny stanowić mleko i produkty mleczne. U dzieci z alergią na białka mleka krowiego stosuje się odpowiednie preparaty mlekozastępcze.
- W przypadku rozważania wprowadzenia preparatów roślinnych do diety dziecka w 2. - 3. roku życia, decyzja ta powinna być wsparta profesjonalną **konsultacją z dietetykiem**.
- W przypadku dzieci **należy zawsze wybierać preparat wzbogacany wapniem i bez cukrów dodanych**.



Chcesz dowiedzieć się więcej o napojach roślinnych w diecie niemowląt i małych dzieci? Zeskanuj kod QR i obejrzyj film.

DZIĘKUJEMY ZA ZAANGAŻOWANIE W TROSKĘ O ZDROWIE NAJMŁODSZYCH

#żywniedziecka #alergiapokarmowa #zdrowemaluchy #badanieżywienia
#rodzicświadomy #zdrowadieta #dieta #dietadzieci #żłobki