**Jak zmieniły się normy żywienia dla dzieci?**

**Instytut Żywności i Żywienia opublikował w grudniu 2017 roku aktualizację norm żywienia z 2012 roku!**

**Jak zaspokoić potrzeby żywieniowe? Wystarczy dostarczać odpowiednią ilość energii i składników pokarmowych. Drogowskazem w tym zakresie są normy żywienia, opracowane i regularnie aktualizowane przez ekspertów. Przy nowych normach specjaliści brali pod uwagę najnowsze wyniki badań oraz zalecenia m.in. Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Normy mają być pomocne w pracy lekarzy, dietetyków i osób planujących żywienie zbiorowe, a ich wdrażanie ma na celu poprawę stanu zdrowia Polaków, także tych najmłodszych.**

**Więcej kwasów tłuszczowych**

**Uszczegółowiono zalecenia dotyczące spożycia kwasów w poszczególnych grupach wiekowych,** a także przez kobiety w ciąży i karmiące piersią. Podkreślono rolę kwasów z grupy omega 3, szczególnie kwasu α-linolenowego (ALA), zawartego w olejach roślinnych, i dokozaheksaenowego (DHA), który znajduje się w rybach, olejach rybnych i owocach morza. „Polska należy do krajów o niskim spożyciu ryb i owoców morza, stąd nacisk na kwestię kwasów tłuszczowych. **Eksperci zalecają spożywanie ryb dwa razy w tygodniu.** Ich zdaniem korzyści zdrowotne spożycia umiarkowanych ilości ryb przeważają nad ryzykiem związanym z zanieczyszczeniem metalami ciężkimi czy zanieczyszczeniami organicznymi, o których często się ostatnio mówi”. – podkreśla Anna Sobolewska, specjalista ds. żywienia edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

**Jakie ryby są zalecane?**

Eksperci stworzyli listę ryb dopuszczalnych, zalecanych i niezalecanych dla kobiet ciężarnych, karmiących piersią i małych dzieci. Całą publikację norm żywienia, wraz z tym zestawieniem, można znaleźć pod linkiem: <https://ncez.pl/upload/normy-net-1.pdf>. Warto, żeby zapoznali się z nią rodzice maluchów, których organizmy są szczególnie wrażliwe w okresie 1000 pierwszych dni życia. „**Kluczowym czasem dla prawidłowego rozwoju dziecka jest zarówno etap ciąży, jak i pierwsze lata życia, nazywane okresem 1000 pierwszych dni. To wtedy rozwija się mózg, dojrzewa układ pokarmowy, programuje się metabolizm oraz kształtuje się układ odpornościowy dziecka, a także nawyki żywieniowe.** Poprzez prawidłowe żywienie w okresie tego intensywnego rozwoju i wzrostu rodzice mają realny oraz trwały wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości” – dodaje Anna Sobolewska. Dodatkowych informacji o spożyciu ryb przez dzieci można szukać na stronie [www.1000dni.pl](https://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/7-12-miesiecy/rozszerzanie-diety/216-jakie-ryby-podawac-dziecku).

**Więcej witaminy D**

Zdecydowano się podnieść normy na witaminę D dla wszystkich grup ludności. Według zaleceń dla Europy Środkowej niezależnie od sposobu karmienia dzieci powinny mieć suplementowaną witaminę D w następujących dawkach:

l **400 IU (10 μg)** dla noworodków i niemowląt do 6. miesiąca życia,

l **400-600 IU (10-15 μg)** dla niemowląt między 6. a 12. miesiącem życia, w zależności od dawki witaminy przyjmowanej z pożywieniem,

l **600-1000 IU (15-25 μg)** dla dzieci po 1. roku życia, zależnie od masy ciała, w miesiącach wrzesień-kwiecień, a przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna synteza skórna witaminy D w miesiącach letnich[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftn1).

Niestety, właściwa podaż witaminy D jest w Polsce problemem, badania wykazały, że aż 75% niemowląt i 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje niewystarczającą ilość witaminy D wraz z dietą[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftn2). W dodatku wraz z wiekiem niemowlęcia obniża się częstość suplementacji oraz stosowane są nieodpowiednie dawki. Skutkuje to niedoborami, badania biochemiczne potwierdzają wysoki wskaźnik niedoboru witaminy D już u niemowląt[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftn3).

**Zmiany norm dla niemowląt**

Zgodnie z zaleceniami ekspertów EFSA dotyczącymi zapotrzebowania najmłodszych na składniki odżywcze zaktualizowano normy dla niemowląt, dotyczące m.in. witamin A, K, C, niacyny, witaminy B6 i kwasu pantotenowego.

1.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia witaminy A.** Zalecenia niższego zapotrzebowania w porównaniu do norm z 2012 roku.

2.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia witaminy K.** Dzienne spożycie 5 µg witaminy K dla niemowląt do 6. miesiąca życia jest wystarczające, zwłaszcza że otrzymują one profilaktyczne dawki tuż po urodzeniu. Dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia przyjęto 8,5 µg witaminy K (wcześniej było to 10 µg)

3.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia witaminy C.** Z 40 mg witaminy C na dobę dla dzieci w pierwszym półroczu (normy z 2012 r.) do 20 mg, w przypadku dzieci do ukończenia pierwszego roku życia 20 mg zamiast 50!

4.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia niacyny.** Zalecenia wyższego zapotrzebowania w drugim półroczu życia dziecka.

5.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia witaminy B6.** Zwiększenie normdla grupy dzieci między 6. miesiącem a 1. rokiem życia.

6.  **Zmiana zaleceń dotyczących spożycia kwasu pantotenowego.** Zwiększenie norm na zapotrzebowanie niemowląt na kwas pantotenowy (podobnie w grupie dzieci 1-3 lata i 4-6 lat).

7.  **Zmiana norm na chlor w pierwszym półroczu życia.** Normy zostały ustalone na podstawie spożycia tego składnika z mlekiem matki.

**Czym są normy żywienia?**

**To ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych wystarczających do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu.** Normy wyrażone są w przeliczeniu na osobę i dzień, uwzględniają różnice w zapotrzebowaniu organizmu zależne od płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej, masy ciała, a przede wszystkim wieku.Stosowanie się do wytycznych ma zapobiegać chorobom, które wynikają z niedoboru energii i składników odżywczych, a także dolegliwości czy chorób wynikających z nadmiernej podaży niektórych składników.

**Nowelizacja norm dla populacji Polski to element działań realizowanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.** Normy zostały ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI) dla niemowląt i średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA) dla pozostałych grup wiekowych.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftnref1) Płudowski P., Kaczmarewicz E. i wsp.: Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej: Rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Endokrynol. Pol. 2013; 64 (4).

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftnref2) Weker H. i wsp.: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie”, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9ac4ddc8d1a0bcb5731a462e7a136509&id=63282&typ=epr#_ftnref3) Raport z badania „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej”; Instytut – Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka, Warszawa 2012.