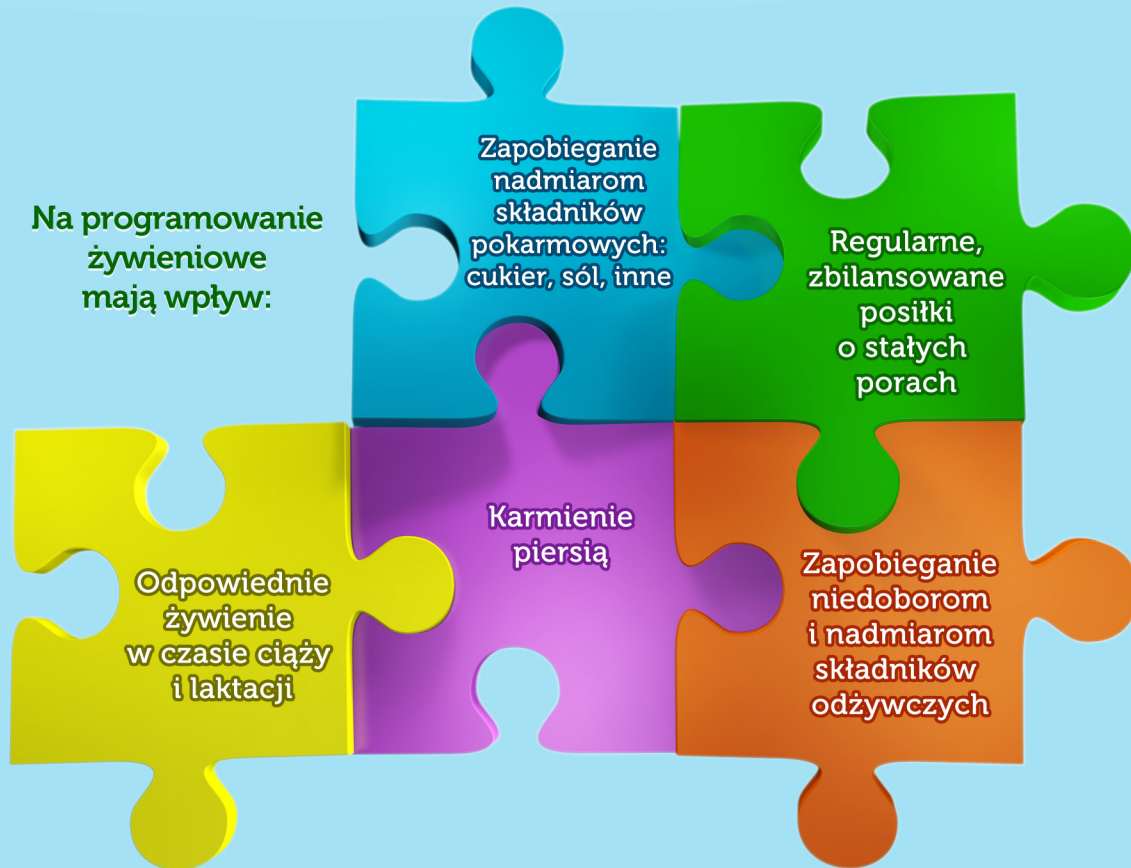




ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# Programowanie żywieniowe

Programowaniem żywieniowym nazywamy wpływ czynników żywieniowych na modyfikację metabolizmu. Niekorzystne zmiany metabolizmu mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia takich chorób jak: otyłość, alergia, choroba wieńcowa czy cukrzyca.



## Rady dla rodziców:

- ✓ Jeśli jesteś w ciąży, lub planujesz kolejne dziecko pamiętaj o prawidłowej diecie. Niedożywienie bądź nieodpowiednia dieta w trakcie ciąży, mogą zaprogramować metabolizm Twojego dziecka na całe życie (hipoteza Barkera). Przyzwyczajony do niedoborów organizm nie będzie w stanie poradzić sobie z nadmiarem energii, co przyczyni się do otyłości.
- ✓ Pamiętaj, jak ważne jest karmienie piersią. Naturalny pokarm wpływa m. in. na prawidłowy rozwój układu neurologicznego i immunologicznego.
- ✓ Podczas rozszerzania diety swojego dziecka nie zapomnij o ekspozycji na gluten, która zmniejszy ryzyko wystąpienia celiakii.
- ✓ Zwróć uwagę by dieta Twojego dziecka była urozmaicona i dostarczała odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych takich jak np.: wapń, żelazo czy witamina D.
- ✓ Kształtuj prawidłowo nawyki swojego dziecka. Nie podawaj mu mocno słodzonych lub solonych posiłków, a także nie przyzwyczajaj do żywności wysoko przetworzonej czy dań typu fast-food. Pamiętaj aby dawać dobry przykład swojemu dziecku.
- ✓ Od najmłodszych lat ucz swoje dziecko, aby spożywało regularne posiłki o w miarę stałych porach.