**Zapytaj eksperta o dietę Twojego dziecka**

**Kolejna szansa na zadanie trudnych pytań związanych z żywieniem niemowląt i małych dzieci – już 27.10 odbędzie się drugi live chat z dietetykiem Anną Rzeszotek – Specjalistą ds. żywienia Nestlé Nutrition.**

Każdy rodzic chce, by jego dziecko mogło zdrowo rosnąć i rozwijać się. Aby było to możliwe, konieczne jest zapewnienie mu sprzyjających warunków, w tym odpowiedniego żywienia. Zgodnie z teorią **programowania żywieniowego**, ma ono szczególne znaczenie na samym początku życia dziecka, na etapie rozwoju płodowego i przez pierwsze 3 lata.

**Schemat żywienia niemowląt** to przygotowany przez ekspertów dokument wskazujący kiedy do diety dziecka wprowadzane powinny być produkty z poszczególnych grup spożywczych – warzywa, owoce, produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja i produkty mleczne. Zalecenia te ulegają jednak stałemu udoskonalaniu w oparciu o najbardziej aktualne wyniki badań naukowych**. Internet pełen jest w związku z tym niezgodnych z aktualną wiedzą informacji na temat żywienia niemowląt i małych dzieci, które mogą wielu rodziców wprowadzić w błąd**,a nie zawsze mają oni możliwość rozwiania swoich wątpliwości w bezpośredniej rozmowie z pediatrą lub dietetykiem.

Wychodząc naprzeciw potrzebom rodziców, Nestlé stworzyło program edukacyjny **Zdrowy Start w Przyszłość**, będący **najlepiej rozpoznawalnym programem skierowanym do rodziców w Polsce**. Stanowiąca jego serce strona internetowa <http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/> to wiarygodne źródło wiedzy na temat rozwoju i żywienia dzieci, które odpowie na wiele pytań rodziców. Każde dziecko jest inne, dlatego zapewne nie każdy jest jednak w stanie znaleźć tam rozwiązanie wszystkich swoich wątpliwości w tym zakresie. Mama i tata mają w związku z tym możliwość **bezpośredniego skontaktowania się z ekspertami Centrum Informacji dla Rodziców Nestlé Nutrition** telefonicznie pod numerem 801 333 000 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00 i zadania pytań, na które nie udało im się znaleźć odpowiedzi. Także w mediach społecznościowych, np. na **profilu *Nestlé - Zdrowy Start w Przyszłość* na portalu Facebook** wszelkie pytania są mile widziane, a eksperci Nestlé odpowiedzą na nie najszybciej jak to możliwe.

Wykorzystując postęp technologiczny Nestlé idzie dalej i udostępnia teraz dodatkowo nową drogę poszerzania przez rodziców wiedzy na temat prawidłowej diety ich pociech. **Live chat ze Specjalistą ds. żywienia Nestlé Nutrition – dietetykiem Anną Rzeszotek** jest dla rodziców szansą na zadanie na żywo każdego nurtującego ich pytania i uzyskania na nie natychmiastowej, fachowej odpowiedzi. 31.08 odbył się pierwszy live chat, który cieszył się ogromnym zainteresowaniem rodziców. Jego tematem było znaczenie różnorodności w diecie dzieci. W ciągu godziny dietetyk udzieliła wyczerpujących odpowiedzi na 27 pytań młodych mam, a transmisję obejrzało 4,7 tysiąca rodziców. **Kolejna odsłona live chat planowana jest 27.10**, już teraz można zacząć przygotowywanie najtrudniejszych pytań do specjalisty Nestlé. Chat dotyczył będzie małych niejadków, które nigdy nie są głodne i głodomorków, które stale rozglądają się za czymś do zjedzenia. Szczegóły dostępne będą na profilu *Nestlé – Zdrowy Start w Przyszłość* na portalu Facebook.

**Mgr inż. Anna Rzeszotek**

Absolwentka kierunku Technologia Żywności i Żywienia Człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Prowadzi szkolenia i warsztaty żywieniowe propagujące zdrowe odżywianie, szczególny nacisk kładąc na edukację młodych i przyszłych rodziców. Tworzy i opiniuje jadłospisy kobiet w ciąży, gdyż prawidłowe programowanie żywieniowe zaczyna się już na etapie życia płodowego maluchów. Specjalizuje się także w żywieniu niemowląt i małych dzieci, pomagając rodzicom w kształtowaniu prawidłowych nawyków u najmłodszych. Swoją wiedzę stosuje w życiu prywatnym jako mama dwóch córek, z którymi chętnie przygotowuje wspólne posiłki, wierząc, że to najlepszy sposób na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*