

PORADNIK DLA RODZICÓW



JAK WSPIERAĆ ODPORNÓŚĆ I ROZWÓJ DZIECKA PO 1. ROKU ŻYCIA

Zawiera kalendarz rozwoju dziecka



Zadbaj o przyszłość już dziś
Bebilon 3

DROGI RODZICU

Pierwsze urodziny dziecka to przełomowy moment.

Twoje dziecko wkracza w **czas niezwykle dynamicznych zmian**. Codziennie będzie zaskakiwać Cię nowymi umiejętnościami i coraz większym pragnieniem samodzielności. Zacznie chodzić, mówić, nawiązywać kontakty i uświadomi sobie własną indywidualność.

Już od samego początku, w okresie ciąży i przez całe wczesne dzieciństwo, **masz wyjątkowy wpływ na przyszłość dziecka, pomagając mu budować wewnętrzną siłę – odporność**, z której będzie czerpać korzyści przez całe życie. Bo **odporność to więcej niż zdrowie** – to odwaga, wytrwałość i pewność siebie! Silny układ odpornościowy sprawia, że Twoje dziecko jest gotowe, by w pełni doświadczać otaczającego świata i odpowiedzieć na jego wyzwania w przyszłości.



POZWÓL DZIECKU
DOŚWIADCZAĆ
ŚWIATA W PEŁNI,
BY MOGŁO WEJŚĆ
W PRZYSZŁOŚĆ PEWNYM
KROKIEM.

www.BebiProgram.pl

1000 DNI DLA ODPORNOŚCI

Odporność kształtuje się już od pierwszych chwil życia.

Po pierwszych urodzinach **układ odpornościowy nadal się rozwija**. Będzie dojrzewać i kształtować się jeszcze przez długie lata, a **najbardziej intensywnie w okresie 1000 pierwszych dni – do końca 3 roku życia**.

TO WŁAŚNIE WTEDY ORGANIZM NAJSZYBCIEJ UCZY SIĘ, JAK:

- **ROZPOZNAWAĆ**
zagrożenia
- **REAGOWAĆ**
na czynniki
chorobotwórcze,
skutecznie z nimi
walcząc
- **AKCEPTOWAĆ**
składniki
pokarmowe
wnikające do
organizmu
- **ZAPAMIĘTAĆ**
infekcję,
by kolejnym
razem nie dać się
zaskoczyć!

Rozwój układu odpornościowego



1 ROK



2 LATA



3 LATA

Czy wiesz, że...

Każdy człowiek ma dwa systemy obronne: **odporność wrodzoną i nabytą**. Pierwszą z nich mamy już od urodzenia i nie ulega ona zmianom podczas całego życia. **Odporność nabyta wykształca się wtedy, gdy organizm podlega zetknięciu m.in. z różnego rodzaju wirusami czy bakteriami.**

ODPORNOSC DZIĘKI DOŚWIADCZANIU ŚWIATA

Każdy kontakt z czynnikami środowiska zewnętrznego, m.in. bakteriami lub wirusami, to trening dla odporności.

Roczne dziecko ma coraz częstszy kontakt z bakteriami i wirusami, a jego organizm wciąż uczy się odpowiednio na nie reagować.

Cz wiesz, że...

Każda infekcja wzmacnia układ odpornościowy i przygotowuje go do walki z kolejnymi wyzwaniami w przyszłości.

Po 1. urodzinach normą jest 5-10 infekcji rocznie (takich jak katar, przeziębienie), a w pierwszym roku w przedszkolu dziecko zaziębia się średnio nawet 6-8 razy*.

Regeneracja sił po chorobie jest bardzo ważna, dlatego w tym okresie istotne znaczenie ma odpowiednia dieta.

Możesz wspierać rozwój układu odpornościowego dziecka, pozwalając mu na doświadczanie świata i zapewniając zbilansowaną, wartościową dietę.

Przy częstych infekcjach oraz ciężkim przebiegu choroby, wraz z pediatrą upewnij się, czy rozwój dziecka przebiega prawidłowo.

* Stiehm E.R., Clinical and laboratory evaluation of the child with suspected immunodeficiency. Pediat. Rev., 1985; 7:53-61.



bakterie



wirusy



grzyby



pasożyty



substancje obce



alergeny

**KAŻDE
DOŚWIADCZENIE
STYMULUJE
ROZWÓJ
ODPORNOCI
DZIECKA.**

5 ZASAD DLA ODPORNOŚCI

Śnieg jest zimny, deszcz mokry, piasek brudny... Nie szkodzi! Im trudniejsze warunki, tym lepszy trening dla odporności.

Jak najwięcej ruchu

Ruch pobudza aktywność białych krwinek i zwiększa aktywność limfocytów odpowiedzialnych za ochronę organizmu. **Zabawy na świeżym powietrzu wspierają odporność** i pomagają w rozwoju koordynacji ruchowej.

Świeże powietrze

Przebywanie poza domem **poprawia nastrój, zmniejsza poziom stresu**, a w słoneczne dni zapewnia dziecku **porcję witaminy D**.

A gdy jest chłodno, pada albo wieje? Nie przejmuj się tym i wyjdź z maluchem na codzienny spacer. **Zahartowany organizm szybciej reaguje na infekcje** i lepiej znosi zmiany pogody.



Odpowiednia temperatura

Dziecko nie potrzebuje więcej ciepła niż rodzice. Dlatego **nie przegrzewaj go ani na spacerze, ani w warunkach domowych**.

Idealna temperatura to 19-22°C. Kilka razy dziennie wietrz mieszkanie – zaradki nie lubią świeżego powietrza. **Pamiętaj o prawidłowym nawilżeniu powietrza** przy włączonym ogrzewaniu lub klimatyzacji.

Sen i odpoczynek

Pomagają **zyskać nową siłę** do odkrywania świata. Dziecko powinno spać około **10-11 godzin na dobę**. Zalecane jest chodzenie spać i wstawanie o stałych porach.

Higiena, nie sterylność

Dziecko musi spotkać na swej drodze zaradki – to nieuchronne. **Każdy kontakt z bakteriami i drobnoustrojami uruchamia mechanizmy obronne organizmu**. Zbyt sterylne warunki nie sprzyjają budowaniu silnej odporności.

Dlatego ucz malucha mycia rącek, ale na spacerze **pozwól mu się pobrudzić!**

ODPORNOŚĆ A ŻYWIENIE

Badania pokazują, że aż do 80% wszystkich komórek odpornościowych znajduje się w przewodzie pokarmowym.

Pomiędzy odpornością a mikrobiotą jelitową (bakteriami zamieszkującymi jelita) istnieje ścisły związek. Sposób żywienia jest kluczowy dla rozwoju dziecka i jego układu odpornościowego.

Po 1. urodzinach dieta dziecka nadal powinna różnić się od diety rodziców. Junior potrzebuje nawet do 6 razy więcej pewnych składników odżywczych (w przeliczeniu na kilogram masy ciała). Spójrz:

DZIECKO PO 1. ROKU ŻYCIA POTRZEBUJE:

- 6 x więcej witaminy D*
- 4 x więcej wapnia*
- 4 x więcej żelaza*
- 4 x więcej jodu*

* W przeliczeniu na kilogram masy ciała w porównaniu z osobą dorosłą, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji polskiej. Jarosz M. (red): Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia, 2017.



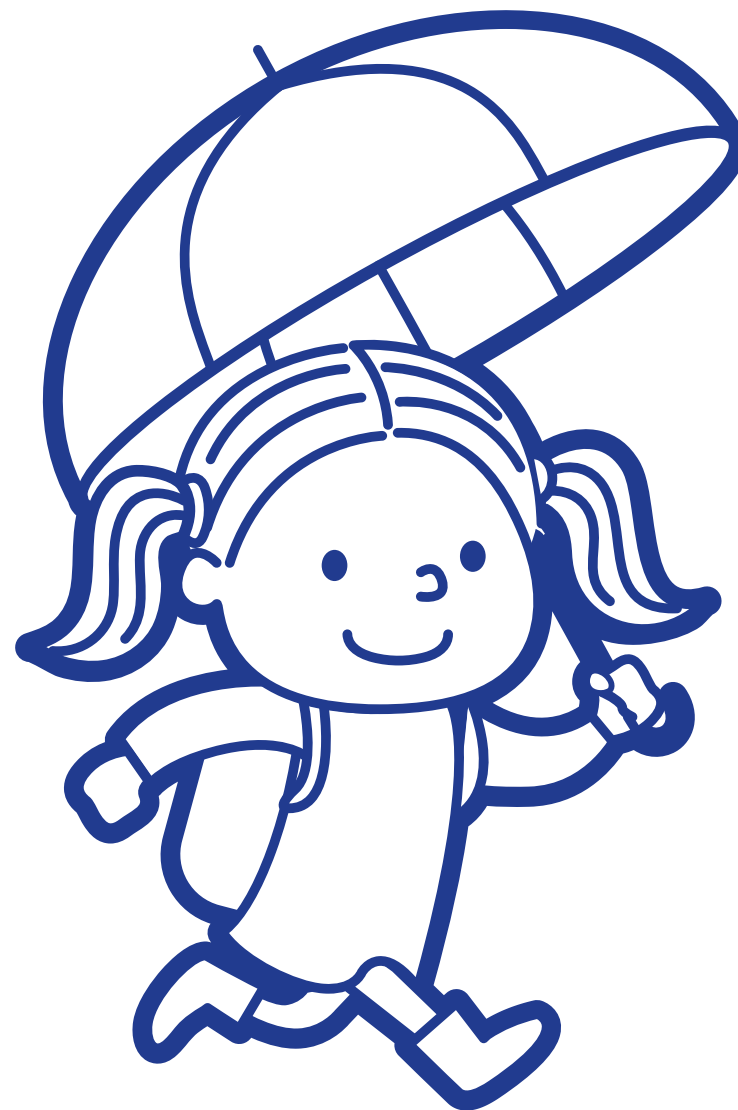
CAŁY ROK DLA ODPORNOŚCI!

Kolorowanki dla dziecka



CAŁY ROK DLA ODPORNOŚCI!

Kolorowanki dla dziecka



CAŁY ROK DLA ODPORNOŚCI!

Kolorowanki dla dziecka



DLA WSPARCIA ODPORNOŚCI

Niektóre składniki odżywcze są szczególnie istotne dla rozwoju odporności Twojego dziecka.
Do takich składników należą:

Żelazo

to główny składnik hemoglobiny transportującej tlen do wszystkich komórek ciała. Niedobory żelaza mogą być przyczyną spadku odporności.

Witamina D3

jest ważna dla rozwoju kości, a do jej wytwarzania niezbędne jest światło słoneczne, najlepiej poprzez przebywanie poza domem w słoneczne dni. W naszym klimacie zalecana jest suplementacja tej witaminy w dawce 15-25 µg na dobę (600-1000 IU na dobę).

Witamina C

wspiera odporność, a także pomaga w przyswajaniu żelaza przez organizm.

Witamina A

pobudza produkcję komórek odpornościowych.

Cynk

wspiera odporność i prawidłowy rozwój organizmu.

Kwas ALA

wpływa na prawidłowy rozwój mózgu i tkanek nerwowych.

Kwas DHA

wspiera prawidłowy rozwój wzroku.

**ŹRÓDŁEM
NIEZBĘDNYCH
SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH
W DZIECI
POZOSTAJE
MLEKO.**

KALENDARZ ŻYWIENIA DZIECKA 13.-36. MIESIĄC ŻYCIA

13.-36.

MIESIĄC ŻYCIA

Mleko to nadal ważny element diety. Jeśli nie karmisz piersią, podawaj dwa kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, dziennie.

Zasady rozszerzania diety są takie same, zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.

Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów:



Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)



Dla zbilansowanej diety wykorzystuj produkty z różnych grup – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze



Dbaj o różnorodność w diecie



Zachęcaj do samodzielnego jedzenia



Zachowaj stałe pory posiłków



Konsystencja posiłków – większe cząstki



Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych



Kontroluj podaż witaminy D (600–1000 IU/dobę tj. 15–25 µg pow. 12. m.ż.)

WAŻNE!



Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania



Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodzczy



Wybieraj produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku, spełniające najwyższe normy jakościowe



Do picia podawaj wodę



Kontroluj masę ciała dziecka



Dbaj o aktywność fizyczną

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ MÓZGU?

Przez trzy pierwsze lata życia trwa najbardziej intensywny rozwój mózgu, który rośnie nawet o 1% dziennie, by około 5. roku życia osiągnąć wielkość mózgu dorosłego człowieka. Możesz mu w tym pomóc – sprawdź, jak!

Odpowiednie żywienie

W jadłospisie Twojego rocznego dziecka, a potem Twojego dwulatka i przedszkolaka nie powinno zabraknąć pokarmów będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Kwasy z rodziny Omega 3: DHA i ALA, a także kwasy Omega 6 są niezbędne dla rozwoju mózgu.

Zabawa

Zabawy rozwijają koncentrację, koordynację ruchową, wyobraźnię, uczą samokontroli. Oto kilka podpowiedzi:

- opowiadaj i pokazuj świat,
- nazywaj kształty i przedmioty oraz ich właściwości (np. ciepły, miękki),
- pozwól dziecku naśladować,
- urozmaicaj rutynę, np. zmieniając miejsce zabaw.



Czy wiesz, że...

Klocki to najprawdopodobniej najstarsza zabawka na świecie, a jednocześnie najlepiej wspierająca rozwój mózgu małego dziecka. Więcej ciekawych informacji o rozwoju mózgu i propozycje zabaw na BebiProgram.pl!

PAMIĘTAJ O POTRZEBACH TWOJEGO DZIECKA

Po 1. urodzinach mleko nadal jest bardzo ważnym elementem codziennego jadłospisu dziecka.

Pierwsze 3 lata życia to okres intensywnego wzrostu i rozwoju. Dziecko po 1. roku życia ma wciąż większe zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne niż osoba dorosła. Gdy Twój maluszek ukończy 1. rok życia, kontynuuj karmienie mlekiem modyfikowanym, którego skład jest dostosowany do odmiennych niż u niemowlęcia potrzeb żywieniowych po 1. roku życia.

2 KUBKI MLEKA PO 1. URODZINACH!

2 kubki po 200 ml mleka **Bebilon 3** dziennie jako część zróżnicowanej diety pomogą zapewnić Twojemu dziecku odpowiednią ilość spożywanych witamin, składników mineralnych oraz kwasu tłuszczowego ALA z grupy Omega 3.



powyżej 6. miesiąca życia

powyżej 1. roku życia

PODAWAJ DZIECKU BEBILON 3 PO 1. URODZINACH

To kolejny krok, aby wspierać prawidłowy rozwój i układ odpornościowy* Twojego dziecka.

UNIKALNA FORMUŁA

Niezbędne witaminy i składniki mineralne w odpowiednich ilościach, w tym:

- witaminy C i D* dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- jod i żelazo* dla prawidłowego rozwoju poznawczego,
- wapń dla mocnych kości.

ALA (Omega 3) dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych¹.



Unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki.

HMO 3'GL: ** Oligosacharyd mleka kobiecego

3'GL naturalnie występuje w mleku matki. 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

¹ Dla porcji 200 ml.



powyżej 2. roku życia

dla przedszkolaka

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia i kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia lub dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających.

Karmienie piersią wraz z urozmaiconą dietą jest rekomendowanym sposobem żywienia małych dzieci.

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA W WIEKU 1-3 LATA



12 miesięcy
wiek dziecka

15 miesięcy
wiek dziecka

18 miesięcy
wiek dziecka



24 miesiące
wiek dziecka

30 miesięcy
wiek dziecka



36 miesięcy
wiek dziecka



MOWA

coraz lepiej rozumie się z bliskimi

czas, by przejść na **Bebilon 3**

poznaje słowo „nie” i zaczyna sprawdzać, na co może sobie pozwolić

codziennie powiększa swój zasób słów
zaczyna komunikować swoje potrzeby fizjologiczne

pyta o wiele rzeczy i intensywnie poszerza swoje słownictwo

czas, by przejść na **Bebilon 4**

zna około 300 słów, buduje pełne zdania, większość jego wypowiedzi jest zrozumiała dla dorosłych

zna ponad 900 słów, potrafi budować logiczne zdania

czas, by przejść na **Bebilon 5**



EMOCJE

łączy już konkretne imiona z osobami

w tym okresie mama jest dla dziecka całym światem

powoli określa swoje preferencje, jeśli chodzi o ulubione ubrania czy posiłki

koncentruje się na dłuższej opowieści czy czytanej na głos bajce

domaga się samodzielności – wszystko chce spróbować zrobić samo

wie, jak okazywać podstawowe emocje
coraz chętniej poznaje nowe osoby



RUCH

potrafi już chodzić – samodzielnie, przy meblach lub z pomocą rodziców

chętnie szpera po schowkach i szufladach, wkłada i wyjmuje rozmaite rzeczy

choć umie już chodzić, wciąż może woleć raczkowanie, dzięki któremu przemieszcza się szybciej

rozpiera je energia, którą można wykorzystać na placu zabaw

angażuje się w domowe obowiązki, dzięki którym zdobywa nowe umiejętności

jest bardzo sprawne ruchowo, umie już stać na jednej nóżce, umyć rączki czy rzucić piłkę do przodu



ZABAWA

zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

przeżywa fascynację kredkami i rysowaniem

rozdziela części ciała i potrafi wskazać je na obrazku

jest małym artystą – chętnie maluje, rysuje, gniecie i lepi

naśladuje dorosłych, bawi się w przedrzeźnianie

chętnie uczestniczy w różnego rodzaju zabawach



DOŁĄCZ DO WWW.BEBIPROGRAM.PL

CZEKAJĄ NA CIEBIE:

- **BAZA WIEDZY** stworzona przez ekspertów, a w niej ważne dla Rodziców tematy: odporność i zdrowie, rozwój i żywienie dziecka
- Praktyczne **INFORMACJE I PRZYDATNE NARZĘDZIA**
- Ciekawe **PORADY, ARTYKUŁY I MATERIAŁY WIDEO**
- Bezpłatne **MATERIAŁY EDUKACYJNE**
- **PRÓBKİ PRODUKTÓW** w prezencie



POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Masz pytania? Skorzystaj z pomocy naszych Ekspertek!



Zadzwoń do nas: **801 16 5555**

od poniedziałku do czwartku
w godzinach 8.00-18.00, w piątek
w godzinach 8.00-17.00; opłata zgodna
z cennikiem operatora



Porozmawiajmy na czacie
na **BebiProgram.pl**

od wtorku do czwartku w godzinach
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00



Wyślij wiadomość
wejdź na
BebiProgram.pl

SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

- pediatrą gastroenterologiem lub alergologiem



Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

2020_01_17_001



Zadbaj o przyszłość już dziś
Bebilon 3