

**Tytuł:** Wprowadzanie pokarmów uzupełniających do diety niemowlęcia / Complementary feeding in infant diet

**Słowa kluczowe:** POKARMY UZUPEŁNIAJĄCE PROGRAMOWANIE METABOLICZNE ŻYWIENIE NIEMOWLĘ

**Keywords:** COMPLEMENTARY FEEDING NUTRITIONAL PROGRAMMING INFANT

**Autorzy:**

Aneta Sokal - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Edyta Łuszczki - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Sara Jarmakiewicz - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Ewelina Polak - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Grzegorz Sobek - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

Katarzyna Dereń - Instytut Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski

**Streszczenie:**

Odpowiednie odżywianie w okresie płodowym i niemowlęcym odgrywa szczególną rolę w prawidłowym rozwoju, a także stanowi istotną profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych. Pomimo szczegółowych wytycznych ustalanych przez towarzystwa naukowe wciąż zauważa się wiele nieprawidłowości związanych z rozszerzaniem diety niemowląt. Podstawą żywienia w pierwszych 6 miesiącach życia jest pokarm kobiecy, który w pełni zaspokaja zapotrzebowanie na większość składników odżywczych. Następnie zaleca się wprowadzenie pokarmów uzupełniających w celu pokrycia zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Obecnie na całym świecie coraz częściej praktykuje się alternatywne metody rozszerzania diety niemowląt, takie jak BLW (ang. Baby-Led Weaning) czy BLISS (ang. Baby-Led Introduction SolidS). Wprowadzenie ich ma na celu umożliwienie prawidłowego odczytywania sygnałów głodu i sytości.

**Abstract:**

Proper nutrition during fetal and infant life leads special role in good development and is an important prevention of many civilization diseases at this time.

Despite the detailed guidelines set by the scientific societies, there are still many irregularities with the expansion of the infant diet. Nutrition in the first 6 months of life is an exclusive breastfeeding. Breast milk provides all the essential nutrients. It is recommended that complementary foods be introduced to cover the increased nutrient requirements. Nowadays alternative methods of introducing foods are commonly used. They are called: Baby-Led Weaning (BLW) or Baby-Led Introduction SolidS (BLISS). The use of new techniques is to give the child control over the introduction of solid foods into its diet. So, it will be able to efficiently read the signals of hunger and satiety.