**Przyszłego zdrowia początki – jak od pierwszych dni wzmacniać układ odpornościowy niemowlęcia**

**W trakcie ciąży oraz podczas pierwszych miesięcy po porodzie dziecko i matka stanowią jeden organizm. Wtedy też wyjątkowo ważny jest zarówno jadłospis, jak i tryb życia przyszłej mamy, gdyż od momentu poczęcia to właśnie ona odpowiedzialna jest za przyszłe zdrowie maluszka. O tym jak powinna wyglądać zbilansowana dieta sprzyjająca właściwemu rozwojowi dziecka oraz w jaki sposób już od pierwszych dni można budować naturalną odporność maleństwa mówi dietetyk Iwona Gryszkin.**

**Nie ma jak u mamy**

Pozytywny wynik testu ciążowego, potwierdzony badaniem lekarskim, powinien sprawić, że przyszła mama ze zdwojoną uwagą zacznie komponować swoje menu. Już w pierwszych tygodniach od poczęcia możliwe jest bowiem regularne wzmacnianie organizmu naszego maluszka, dzięki czemu w przyszłości wyrośnie na zdrowe i pełne wigoru dziecko. W 2. miesiącu życia rozwijają się bowiem pierwsze limfocyty B, limfocyty T oraz inne komórki chroniące nas przed czynnikami chorobotwórczymi. Jak zatem poprzez odpowiednie komponowanie posiłków pozytywnie wpłynąć na układ immunologiczny maleństwa? *Podstawową zasadą jest wykluczenie wszelkich szkodliwych substancji, takich jak alkohol i nikotyna. Należy również zrezygnować z produktów typu instant, potraw smażonych na głębokim tłuszczu, surowego mięsa i innych nieprzetworzonych termicznie produktów odzwierzęcych, a także unikać serów pleśniowych, kofeiny oraz cukru -* mówi dietetyk Iwona Gryszkin z Kliniki Diety Gryszkin. *Do wskazanych produktów należą natomiast bogate w węglowodany złożone naturalne nieprzetworzone płatki zbożowe, kasze, naturalny ryż i dobrej jakości pieczywo pełnoziarniste. Ponadto nie można zapominać o owocach i warzywach, które dostarczą nam witaminy C, beta-karotenu, kwasu foliowego, żelaza, witamin z grupy B oraz błonnika –* dodaje ekspert. Aby zachować wewnętrzną równowagę wskazane jest wypijanie odpowiedniej ilości naturalnych napojów, takich jak niegazowana woda źródlana. Doskonałym wyborem stanie się niskozmineralizowana i krystalicznie czysta woda „Mama i ja”, która w łagodny sposób zadba o odpowiednie nawodnienie naszego organizmu. Do innych bardzo istotnych grup produktowych należą także bogate w białko jajka, nasiona roślin strączkowych, mięso z chowu ekologicznego i ryby. Jakość naszej diety podniesie również obecność wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które odnajdziemy między innymi w morskich rybach, olejach roślinnych, orzechach, oraz kiełkach.

**Pierwszy krok ku zdrowiu**

Dieta ma ogromne znaczenie także na pierwszym etapie życia dziecka. Szczególną troską należy otaczać niemowlę do 12.-18. miesiąca życia, gdyż przed upływem tego czasu ich organizm wytwarza bardzo niewiele własnych przeciwciał odpornościowych. Dopiero mniej więcej po ukończeniu roku naturalna odporność będzie systematycznie wzrastać tak, by osiągnąć swoją pełnię w okolicy 15 roku życia dziecka. Dlatego też będąc karmiącą mamą powinniśmy zwracać dużą uwagę zarówno na otoczenie naszego maluszka, jak i na spożywane przez nas produkty. *W czasie laktacji pełnowartościowe posiłki skomponujemy kierując się tymi samymi zasadami co podczas ciąży oraz dbając by w naszej diecie odnalazły się wszystkie niezbędne dla zdrowia mikro- i makroelementy. Zachowując odpowiednie proporcje oraz komponując urozmaicone menu skutecznie wzmocnimy organizm naszego dziecka. Ważny jest również sposób przygotowania posiłków. Wskazane jest gotowanie, zarówno w wodzie, jak i na parze, a także serwowanie potraw duszonych* – radzi dietetyk Iwona Gryszkin. Podczas karmienia piersią obowiązuje również absolutny zakaz stosowania jakichkolwiek diet odchudzających, gdyż tylko dzięki bardzo dużej ilości składników odżywczych możemy w pełni zregenerować się po ciąży oraz dostarczyć naszemu dziecku pełnowartościowy pokarm.

Choć wiadomość o ciąży często sprawia, że odczuwamy ogromną odpowiedzialność za nasze dziecko, to higieniczny tryb życia oraz stałe dostarczanie cennych dla zdrowia składników odżywczych pozwolą zarówno nam, jak i naszemu maleństwu cieszyć się pełnią zdrowia i szczęścia od momentu poczęcia, poprzez stawienie pierwszych kroczków, aż po osiągnięcie dorosłości.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł

**„Mama i ja”** to marka źródlanej wody niegazowanej. Produkt przeznaczony jest w szczególności dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. „Mama i ja” to marka należąca do firmy WOSANA S.A. Początki firmy sięgają 1991 roku, jej siedziba mieści się w Andrychowie. Najwyższą, jakość produktów zapewnia wdrożony przez firmę system zarządzania bezpieczeństwem żywności zgodny z międzynarodową normą EN ISO 22000: 2005. „Mama i ja” posiada pozytywną opinię od Centrum Zdrowia Dziecka. Produkt dostępny jest w sieciach: Real, Makro, Tesco, Kaufland, Netto, Carrefour, Selgros, Auchan, Eurosklep e-sklepach dodomku.pl, frisco.pl oraz bdsklep.pl.

WOSANA S.A.

PRODUCENT SOKÓW, NAPOJÓW I WÓD ŹRÓDLANYCH

WOSANA SPÓŁKA AKCYJNA

z siedzibą w Andrychowie przy ul. Batorego 35a, 34-120 Andrychów

tel. 033/ 873 41 51

fax 033/ 873 41 53

e-mail: [marketing@wosana.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=5405&hash=cac39f9a5418341fbc5b23ec90cc243cmailto:marketing@wosana.pl)

[www.wodadladziecka.pl](http://www.wodadladziecka.pl)

**KLINIKA DIETY GRYSZKIN**

mgr Iwona Gryszkin

Tel kontaktowy: 664-969-066

Email: [rejestracja@klinika-diety.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=5405&hash=cac39f9a5418341fbc5b23ec90cc243cmailto:rejestracja@klinika-diety.pl)

<http://klinika-diety.pl>