

**Tytuł:** Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u niemowląt i małych dzieci / Shaping healthy eating habits in infants and young children

**Słowa kluczowe:** NAWYKI ŻYWIENIOWE PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE KARMIENIE PIERSI? NEOFOBIA POKARMOWA POKARMY UZUPE?NIAJ?CE

**Keywords:** EATING HABITS NUTRITIONAL PROGRAMMING FOOD NEOPHOBIA COMPLEMENTARY FOODS BREASTFEEDING

**Autorzy:**

Małgorzata Matuszczyk - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Zaburzeń Odżywiania, Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Paulina Mika-Stępkowska - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Praktyki żywieniowe rodziców oraz zachowania żywieniowe dzieci, szczególnie w okresie niemowlęcym, kiedy dzieci są całkowicie zależne od rodziców, są ściśle ze sobą powiązane i wpływają na sposób żywienia w późniejszych latach. Kształtowanie nawyków żywieniowych rozpoczyna się już w okresie ciąży. Płyn owodniowy otacza płód i jest bogatym źródłem wrażeń sensorycznych, a zawarte w nim związki chemiczne pobudzają receptory płodu, dzięki czemu jeszcze nienarodzone dziecko poznaje smaki żywności spożywanej przez matkę. Kolejnym ważnym etapem jest sposób karmienia w pierwszych 6 miesiącach życia, który może wpływać na przyjmowanie pokarmów na wiele różnych sposobów. W późniejszym okresie rodzice kształtują nawyki żywieniowe dziecka poprzez odpowiednie rozszerzanie diety i dobór produktów uzupełniających oraz praktyki stosowane podczas karmienia, a także własne zachowania w trakcie spożywania posiłków, stanowiąc pierwszy wzór do naśladowania.

**Abstract:**

Parental feeding practices and nutritional behavior of children, especially in infancy, when children are completely dependent on their parents, are closely related and affect on nutrition status in later years. Shaping eating habits already begins during pregnancy. The amniotic fluid which surrounds the fetus is rich in sensory impressions, and the chemicals contained in it stimulate the fetal receptors so that the unborn child can experience the flavors of the food from mother's diet. Another important developmental stage is the way parents feed their infants in the first 6 months of life, which can affect the intake of food in many different ways. Caregivers also shape their child's eating habits by appropriately expanding their diet and selecting complementary products, feeding practices, and their own eating behavior as role models.