

**Tytuł:** Kalendarz żywienia – nowe narzędzie obejmujące główne zasady żywienia niemowląt i małych dzieci w 1000 pierwszych dni / Nutrition calendar – a new tool containing the main rules of feeding infants and young children in the first 1000 days

**Słowa kluczowe:** ŻYWIENIE DZIECKA 1000 PIERWSZYCH DNI KALENDARZ ŻYWIENIOWY  
**Keywords:** CHILD NUTRITION FIRST 1000 DAYS NUTRITION CALENDAR

**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>

Piotr Socha - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Właściwe żywienie w 1000 pierwszych dni życia dziecka jest kluczowe dla jego prawidłowego wzrostu i rozwoju. Pomimo licznych informacji dotyczących karmienia niemowląt i dzieci zawartych w poradnikach oraz internecie, wśród rodziców nadal obserwuje się trudność w realizacji szczegółowych zaleceń żywieniowych. Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni jest pierwszym narzędziem obejmującym cały okres od początku aż do ukończenia przez dziecko 3 lat i przekazującym rzetelną wiedzę opartą na najnowszych zaleceniach w sposób czytelny dla rodziców i opiekunów.

**Abstract:**

Proper nutrition in the first 1000 days of life is crucial for child's growth and development. In spite of numerous information about nutrition of infants and children included in the guides and in the internet, the difficulties in the implementation of detailed nutritional recommendations are still observed among parents. The calendar of child nutrition in the first 1000 days is the first tool containing the whole period of the first years of the child's life, that transmits reliable knowledge based on the latest recommendations in a simple manner that is clear to parents.