**Растим здорового ребёнка. Концепция первых 1000 дней жизни.**

**Дети – это маленькое чудо! С первого дня, когда мы еще не можем их видеть, и до дня, когда они, наконец, появляются на свет, растут, начинают ходить и говорить.**

**Всем родителям важно понимать, что первые 1000 дней жизни ребенка, от зачатия до двух лет, являются самыми важными для формирования крепкого здоровья на всю дальнейшую жизнь**.

Давайте сосредоточимся на четырех этапах развития малыша, которые мы действительно сможем поддержать с помощью правильного питания.

**Первый и самый очевидный – физическое развитие.** Первые 1000 дней жизни малыши растут быстрей, чем в течение всей дальнейшей жизни – от одной клетки до 500 триллионов клеток, утраивая свой вес с рождения до одного года и подрастая на 2 см каждый месяц. Для этого требуется соответствующее как по качеству, так и по количеству питание, поскольку если оно неправильное или недостаточное во время беременности мамы и в младенчестве, то это негативно влияет на будущий рост и развитие ребенка.

**Второй и самый интересный этап – умственное развитие**. В первый год жизни малыши развивают до 80 % своих взрослых умственных способностей. Вес детского мозга с рождения и в течение 2-х лет увеличивается в 3 раза, а малыш выучивает до 900 слов к трехлетнему возрасту.  В сравнении с теми 600 словами, которые составляют 90% всех печатных материалов. Поэтому правильное питание для мамы и малыша является необходимым для раскрытия полного потенциала ребенка.

**Третий и самый сложный этап – формирование иммунитета**. Когда малыши только появляются на свет, их иммунная система еще не способна на 100% защиту. Требуется 2 года, чтобы сформировался важный орган, отвечающий за иммунитет – кишечник. Именно в нем формируется защитный барьер с триллионами защитных бактерий. Столько же времени требуется, чтобы иммунные клетки кишечника научились различать дружественные и агрессивные белки. Уже доказано, что питание является одним из основных факторов, стимулирующим развитие иммунитета и оказывающим мощное влияние на естественную защиту ребенка от инфекций и аллергий.

**Четвертый совсем недавно открытый этап – метаболическое программирование.** Питание во время беременности и в первые месяцы жизни ребенка оказывает пожизненное влияние на риск появления лишнего веса и развитие заболеваний связанных с ожирением, таких как диабет, гипертония и атеросклероз. Для примера, дети, находящиеся на полном грудном вскармливании до одного года и не потребляющие чрезмерное количество белков на 25% меньше рискуют набрать избыточный вес в будущем.

Все эти этапы в жизни ребенка очень важны и только, когда вы понимаете, как и насколько сильно влияет питание во время беременности и в младенчестве на здоровье в течение всей последующей жизни, вы можете действовать правильно, чтобы вырастить более здоровое поколение.

Современной маме бывает сложно принять решение о том, когда и как начинать введение прикорма, с каких продуктов начинать и в какой последовательности их вводить. Разнообразная и не всегда достоверная информация  уверенности в этом вопросе не добавляет.

**Специалисты Службы ранней помощи считают, что каждый малыш должен расти здоровым с первых дней, и готовы помочь родителям с ответами на вопросы по питанию детей раннего возраста.**