

Tytuł: Edukacja żywieniowa kobiet ciążarnych i karmiących w kontekście suplementacji diety /
Nutritional education pregnant and lactating women in the context of supplementation

Słowa kluczowe: EDUKACJA ŻYWIENIOWA KOBIETA CIĄŻARNA KOBIETA KARMIĄCA
SUPLEMENTY DIETY

Keywords: BREASTFEEDING WOMAN NUTRITIONAL EDUCATION PREGNANT WOMAN
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Autorzy:

mgr Karolina Sobczyk - Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Streszczenie:

Zdrowie matki oraz jej sposób żywienia w okresie ciąży wpływają nie tylko na stan zdrowia noworodka, ale stanowi także ważny czynnik w profilaktyce chorób społecznych w ciągu całego życia człowieka. Za podstawowe źródło witamin i składników mineralnych powinna służyć odpowiednio zbilansowana dieta. W przypadku wystąpienia niedoborów składników odżywczych i braku możliwości pokrycia ich w ramach codziennej diety konieczne jest stosowanie odpowiedniej suplementacji. Edukacja żywieniowa w okresie ciąży i laktacji podejmowana jest przez położne i lekarzy ginekologów, a także przez dietetyków i mass media. Brak jest jednak systemowego podejścia do edukacji żywieniowej w formie ogólnopolskich programów kształcenia poszczególnych grup społecznych. Tymczasem tylko kompleksowa i ciągła edukacja żywieniowa może przynieść efekty w postaci obniżenia wskaźników umieralności i poprawy stanu zdrowia dzieci.

Abstract:

Health of the mother and her eating habits during pregnancy affects not only the newborn's health, but it is also an important factor in the prevention of social diseases in later life. The main source of vitamins and minerals should be properly balanced diet. In the case of nutritional deficiencies and inability to cover them as the part of the daily diet there is necessary to use supplementation. Nutritional education in the context of supplementation pregnant and lactating women is carried out by midwives and gynecologists, as well as by dietitians and mass media. There is no systematic approach to nutrition education in the form of national education programs of individual social groups. Meanwhile, just comprehensive and continual nutritional education can make the difference in the form of reduction in mortality rates and improve children's health.