**Tlačová správa**

**11.10.2017**

**Prvých 1000 dní je najdôležitejších**

Iniciatíva Prvých 1000 dní natočila sériu videí s Dominikou Morávkovou a Šokom Tabáčkom, ktorých cieľom je upozorniť na zásady správnej výživy dieťaťa.

[**Prvých tisíc dní**](http://www.1000dni.sk) v živote dieťatka je časom radostného očakávania, vzrušujúceho stretnutia a vzájomného spoznávania, ktoré je výnimočným obdobím pre celú rodinu. Malý človiečik sa so svojimi najbližšími postupne učí sedieť, vyslovovať prvé hlásky a slovíčka, chodiť, ale aj jesť. To, čo dieťatko v prvých tisíc dňoch svojho života papá, ovplyvní jeho chuťové preferencie, imunitu, sklon k alergiám a dokonca aj pravdepodobnosť chronických ochorení v dospelosti. Preto je dôležité strave v tomto období venovať veľkú pozornosť.

V poučných a zároveň vtipných [**videách**](http://www.1000dni.sk/videa-prvych-1000-dni/) sa rodičia dozvedia aj to, ako najlepšie naštartovať imunitu dieťaťa, čo všetko dokáže materské mlieko a kedy je čas prejsť na prvé príkrmy. Dominika a Šoko v nich porozprávajú, aké radosti a starosti zažili so svojimi deťmi a lekári pediatri, imunoalergológovia, neonatológovia, gastroenterológ i gynekológ poskytnú odborné rady založené na najaktuálnejších vedeckých poznatkoch.

Všetky videá aj informácie o iných aktivitách iniciatívy sú dostupné na stránke 1000dni.sk

**Pozrite si, čo radia odborníci**

 „Dokonalé zloženie stravy, dokonalá teplota a vynikajúce servírovanie.“ Viete, o čom je reč? No predsa o materskom mlieku a dojčení. Vypočujte si viac o vynikajúcich vlastnostiach materského mlieka aj o tom, čo robiť, ak sú s dojčením problémy.

Video o materskom mlieku a dojčení - <https://www.youtube.com/watch?v=L3ZvUgn4OlA>

Video o výžive v tehotenstve predstaví nároky na stravu tehotnej ženy a na čo by si mala dávať pozor. Ako jej v tom môže pomôcť otec dieťatka? S odpoveďou pomôže d´Artagnan a traja mušketieri.

Video o výžive v tehotenstve - <https://www.youtube.com/watch?v=k_M4mpUhLWU>

O tom, že každé dieťatko si hneď po narodení zaslúži byť priložené na hruď, Vás presvedčí video o bondingu. Vysvetlí tiež, že bonding a prvé prisatie sú aj ideálnym naštartovaním imunity dieťatka.

Video o bondingu - <https://www.youtube.com/watch?v=MAxL21GirJE>

Niet pochýb o tom, že predčasne narodené deti majú veľmi náročný štart do života. V tomto videu sa dozviete, ako lekári zachraňujú životy bábätkám, ktoré vážia menej ako kilo. A najmä, že práve materské mlieko vo forme kolostra je pre ne nesmierne dôležité.

Video o výžive predčasne narodených detí - <https://www.youtube.com/watch?v=V9s7gFVm974>

Predokladá sa, že v roku 2050 bude až polovica svetovej populácie trpieť nejakou formou alergie. Dá sa s tým niečo robiť? Ako môžeme u dieťatka znížiť riziko alergie? A aký vplyv má strava na prevenciu vzniku alergií? Odpovede sa dozviete vo videu o alergiách.

Video o alergiách - <https://www.youtube.com/watch?v=DuE81KnXDNw>

Vedeli ste, že imunita sa začína budovať už od pôrodu? A že jej optimálne fungovanie môžeme ovplyvniť práve stravou v prvých tisícoch dňoch života? Pozrite si viac vo videu o budovaní imunity.

Video o budovaní imunity - <https://www.youtube.com/watch?v=tzpOYohzz4E>

Čo robiť, keď mrkva nechutí? Základom je trpezlivosť a opakované ponúkanie. Pozrite si, kedy je najlepšie začať s príkrmami a ako sa mení úloha stravy v druhom polroku dieťatka.

Video o príkrmoch - <https://www.youtube.com/watch?v=ezU6to9QA9w>

Viete, kde sídli 80% nášho imunitného systému? No predsa v črevách! A práve mikroorganizmy, ktoré ich osídľujú, ovplyvňujú naše zdravie. Dilemu o tom, aký rozdiel je medzi probiotikami a prebiotikami, Vám pomôže rozlúsknuťtoto video.

Video probiotiká vs. prebiotiká - <https://www.youtube.com/watch?v=Mpxtu53T9OI>

Poznáte superhrdinu, ktorý sa stará o silné kosti a zuby? Supervlastnosťami vitamínu D aj zákutiami stravy batoliat Vás prevedie ďalšie video. Dokonca Vám predstaví aj nástroj, vďaka ktorému zistíte, či má Vaše batoľa dostatočný prísun potrebných živín.

Video o vitamíne D a strave batoliat - <https://www.youtube.com/watch?v=fThMQdKmmdc&t=108s>