



Pwysigrwydd y 1000 diwrnod cyntaf; Maeth a Symud

Gan Louise Mercieca - The Health Kick



Mae yna ymchwil sylweddol i ddangos bod y 1000 diwrnod cyntaf (beichiogi hyd at 2 oed) yn gam hanfodol bwysig, yn wir mae llawer yn honni mai'r cyfnod amser hwn yw lle mae sylfeini datblygiad plentyn. Mae'r cam hwn yn gyfle perffaith i adeiladu dyfodol iachach. Mae yna lawer o ddylanwadau yn ystod y cyfnod hwn sy'n effeithio ar iechyd y plentyn yn y dyfodol ond un o bwysigrwydd pennaf ac yn agos at fy nghalon yw maeth ffurfiannol a symud. Pa mor bwysig yw'r rhain yn ystod y 1000 diwrnod?

Gyda bwyd, nid faint o fwyd yn unig sy'n bwysig, ond yn hytrach y math o fwyd. Pan fyddwn yn bwydo plentyn, nid ydym yn eu llenwi yn unig, rydym yn eu llunio. Mae dylanwadau bwyd cynnar yn siapio nid yn unig sylfeini biolegol ond hefyd ein datblygiad blas, ymddygiadau bwyd a hyd yn oed dibyniaethau bwyd.

Gyda symudiad, gall dylanwadau cynnar siapio patrymau symud arferol neu normaleiddio ymddygiadau eisteddog. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn amgylchedd obesogenig heddiw lle gall anweithgarwch achosi pryderon iechyd lluosog. Mae plentynod yn gyfnod unigryw lle gallwn ddylanwadu ar gryfder biolegol ein sgerbwd a'n màs esgyrn, trwy faeth a symud.





Rydym yn aml yn cyfeirio at 'flociau adeiladu' mewn maeth ac yn sicr gallwn ddefnyddio'r term hwnnw mewn perthynas â'r 1000 diwrnod cyntaf, maeth da yn ystod yr amser hwn yw'r sylfaen ar gyfer galluoedd gwybyddol cynnar, sgiliau echddygol a datblygiad emosïynol, mae hyn i raddau helaeth oherwydd twf cyflym anhygoel a datblygiad yr ymennydd dynol

Un peth sy'n cefnogi ymennydd sy'n datblygu'n faethol plentyn yn sylweddol, yw cymeriant dietegol o 'frasterau iach' yn enwedig Asidau Brasterog Hanfodol. Mae sicrhau cymysgedd o'r brasterau hyn yn hanfodol ar gyfer datblygu strwythur, sgiliau gwybyddol a swyddogaeth niwrolegol gyffredinol yr ymennydd yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf o fywyd hanfodol. Mae cymeriant digonol o Asidau Brasterog Hanfodol yn ystod y cyfnod hwn yn hanfodol ar gyfer sefydlu sylfaen gref ar gyfer iechyd yr ymennydd gydol oes a pherfformiad gwybyddol.

Sut i gynnwys brasterau iach yn y diet yn gynnar

Er mwyn cefnogi datblygiad cynnar yr ymennydd, mae'n allweddol cynnwys y brasterau a'r proteinau iach hyn - cadw at 'oedran a cham' diddychu priodol a sicrhau arferion bwyta diogel:

- Afocado - hawdd ei mash, amlbwrpas a ffynhonnell dda o frasterau mono-annirlawn sy'n cefnogi datblygiad ymennydd cynnar.
- Cyflwynwch bysgod pan fo hynny'n bosibl gan fod hwn yn ffynhonnell ardderchog o asidau brasterog Omega 3, yn enwedig Eog a Macrell. Rhaid cymryd gofal mawr i sicrhau bod pysgod yn cael eu cymysgu ac yn rhydd o esgryn.
- Mae wyau yn fwyd amlbwrpas, ffynhonnell wych o asidau brasterog Omega 3. Mae wyau hefyd yn uchel yn y maethynnau hanfodol; Colin. Mae colin yn bwysig ar gyfer datblygiad yr ymennydd. Mae angen coginio'r melyn yn llawn nes bod plentyn dros 1 oed.
- Mae aeron wedi'u toddi fel llus a mefus yn cefnogi iechyd yr ymennydd gan eu bod yn uchel yn y gwrthocsidydd fitamin C.

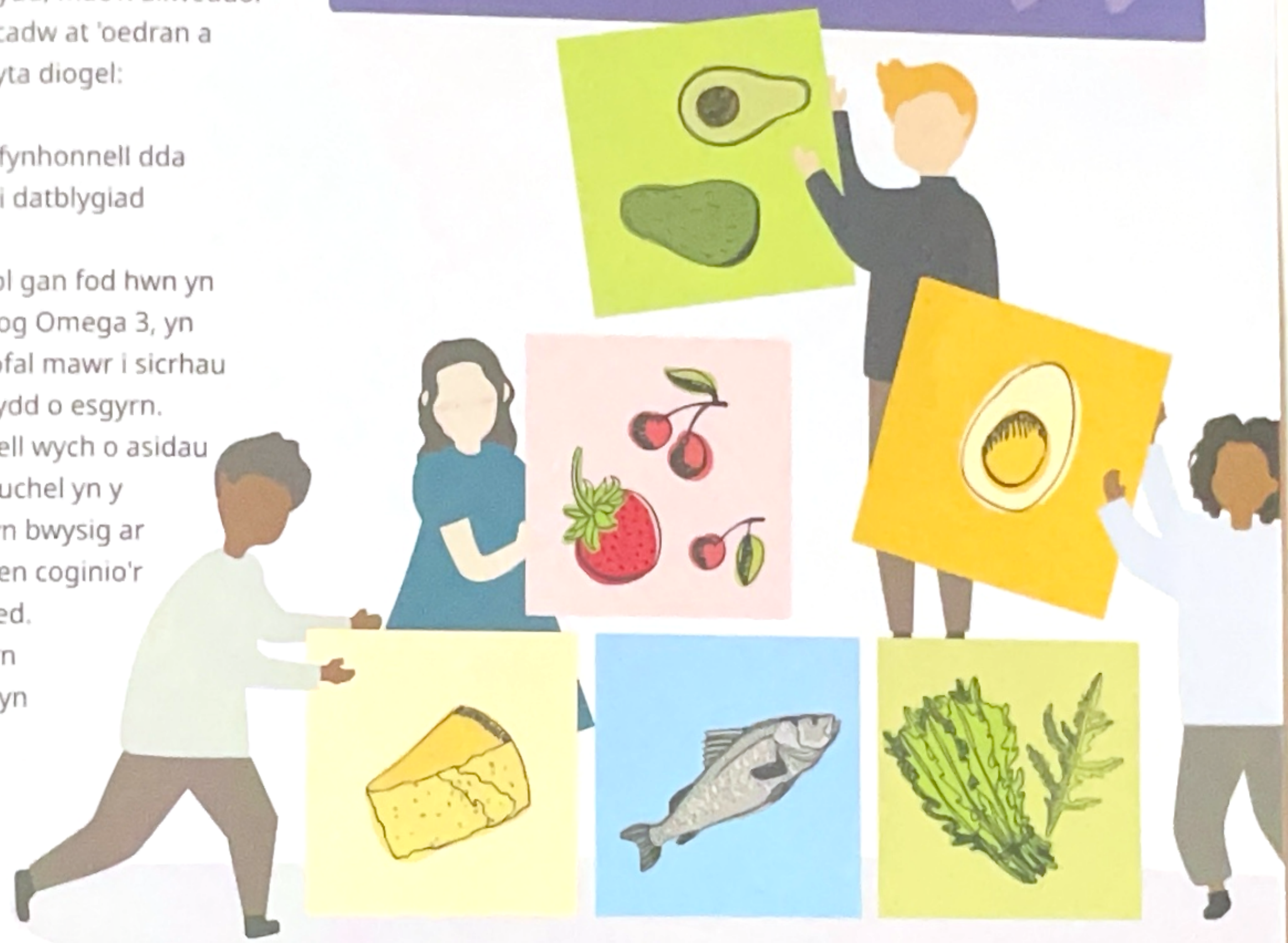
Fel gyda llawer o elfennau eraill o faeth, yn aml y fitaminau a'r mwynau sy'n bresennol neu'n brin yn y diet sy'n dweud y darlun ehangach. Mae llawer o faetholion yn ymwneud â chynnal a datblygu datblygiad ein hymennydd, mae'r rhain yn cynnwys Sinc, Iodin, Fitamin C, fitaminau B, Fitamin D a Magnesiwm. Mae ffynonellau bwyd yn cynnwys: -

- Sinc - cig heb ei brosesu, ffetils, ffa a gwygbys, iogwrt a chaws.
- Iodin - eog stwnsh, wyau wedi'u coginio, iogwrt, caws a llaeth.
- Fitamin C - mae llawer o ffrwythau a llysiau yn uchel mewn fitamin C. Mash, pur, stêm amrywiaeth o liwiau i annog bwyta ehangach a'r uchafswm cymeriant maethol.
- Fitaminau B - wyau wedi'u coginio, iogwrt, llaeth, caws, grawnfwydydd caerog (cadwch lygad am siwgr), ffacbys, ffa, cig heb ei brosesu, madarch.
- Fitamin D - amlygiad diogel i olau'r haul, eogiaid, bwydydd caerog (cadwch lygad am siwgr).
- Magnesiwm - ffacbys, sbigoglys pur, menyn cnau (unwaith yn ddiogel i'w cyflwyno ac nid mewn lleoliad meithrin oherwydd croeshalogi).

Arferion symud cynnar

Mae symud yn hanfodol ar gyfer datblygiad plant ifanc, yn enwedig ar gyfer adeiladu esgryn cryf a sefydlu arferion iach. Gallwn helpu i wneud symudiad yn hwyl a'r norm, yn hytrach na chanolbwyntio ar gyfnodau penodol o weithgaredd/ymarfer corff strwythuredig. Gall hyd yn oed plant bach iawn ffeindio'r term ymarfer corff yn fygythiol a cheisio osgoi (a ddylanwadir yn aml gan brofiad personol oedolyn o ymarfer corff). Mae ein cyrff wedi'u cynllunio i symud ac mae symud yn ystod plentyndod cynnar yn hanfodol.

"Mae osteoporosis wedi cael ei alw'n glefyd pediatrig gyda chanlyniadau geriatreg"



Mae'r ymadrodd uchod wedi cael ei fabwysiadu'n eang ym maes ymchwil ac atal osteoporosis. Mae'n ymddangos mewn sawl ffynhonnell awdurdodol ar iechyd esgryn ac osteoporosis. Mae'r Sefydliad Osteoporosis Rhyngwladol (International Osteoporosis Foundation) yn defnyddio hyn yn eu 'Compendium of Osteoporosis', mae ffynonellau eraill wedi'u rhestru ar ddiwedd yr erthygl hon.

Mae symudiad yn ysgogi twf esgryn, yn union fel gyda chyhyrau, mae esgryn yn cryfhau gyda defnydd. Gall plant gryfhau eu hesgryn yn ystod plentyndod cynnar trwy faeth a symudiad. Mae grŵp arbennig o fitaminau a mwynau sy'n cefnogi datblygiad ein hesgryn, mae'r rhain yn debyg i'r maetholion sydd eu hangen i adeiladu a gofalu am ein dannedd.



Calsiwm yw'r mwyn amlwg ar gyfer adeiladu esgyrn a dannedd, ond calsiwm mewn gwirionedd mae angen nifer o faetholion ategol i'w alluogi i weithio'n effeithiol.

- Mae ffosfforws yn ymuno â chalsiwm i helpu i adeiladu esgyrn.
- Mae magnesiwm yn effeithio ar y celloedd sydd eu hangen ar y corff ar gyfer twf esgyrn ac atgyweirio (osteoblastau ac osteoclastau)
- Mae fitamin K yn actifadu proteinau sy'n gysylltiedig ag esgyrn ac yn rheoleiddio mineraleiddio esgyrn.
- Potasiwm yn helpu i leihau colledion calsiwm o'r corff.

Mae maeth yn wych i'n hesgyrn ond mae symud yr un mor bwysig. Mae unrhyw fath o symudiad corfforol yn wych ar gyfer datblygiad esgyrn plentynod cynnar. Y ffordd orau o adeiladu cryfder esgyrn yw trwy weithgareddau sy'n dwyn pwysau fel chwarae yn unig, plant yn bod ar eu traed gymaint â phosibl ac yn dal eu pwysau corff eu hunain.



Mwy o wybodaeth am y pynciau hyn:

Cyrsiau byr:

<https://stan.store/healthkicklou/p/how-food-shapes-a-brain>
<https://stan.store/healthkicklou/p/building-resilient-bones>

Podlediadau

How Food Shapes Your Child - Building a Brain with Clare Stead
 URL Lawrlwythiad
<https://media.transistor.fm/82d5b091/822a6432.mp3>

How Food Shapes Your Child - Building Bones with Ben Healey, NHS Physio
 URL Lawrlwythiad
<https://media.transistor.fm/248decd9/6b6f5fbc.mp3>

Unwaith y gall plentyn gerdded, cerdded yw un o'r gweithgareddau adeiladu esgyrn gorau y gallwn ei wneud:

- Mae cerdded yn weithgaredd sy'n dwyn pwysau, sy'n golygu ei fod yn gorfodi'r corff i weithio yn erbyn disgyrchiant.
- Mae'r math hwn o ymarfer corff yn ysgogi twf esgyrn ac yn cynyddu dwysedd esgyrn wrth i'r esgyrn ymateb i straen ac effaith symudiad trwy ddod yn gryfach ac yn fwy gwydn.
- Mae cerdded yn annog y broses o ailfodelu esgyrn, lle mae meinwe esgyrn newydd yn disodli hen feinwe esgyrn.
- Mae cerdded yn helpu i gynyddu Dwysedd Mwyrnau Esgyrn.
- Mae cerdded yn helpu plant i ddatblygu gwell cydbwysedd a chydysymud, a all leihau'r risg o gwmpo ac anafiadau esgyrn cysylltiedig.
- Mae cerdded yn cryfhau'r cyhyrau o amgylch yr esgyrn. Mae cyhyrau cryf yn darparu gwell cefnogaeth a sefydlogrwydd i'r esgyrn.

Gall meithrin arferion cerdded yn rheolaidd yn gynnar wneud gwahaniaeth enfawr i sefydlu ffrâm ysgerbydol gref ac arferion symud iach.

Casgliad

Llunio Iechyd ac Arferion y Dyfodol

Mae bwyd yn gwneud mwy na dim ond llenwi plentyn! Pan fyddwn yn bwydo plentyn, rydym hefyd yn llunio eu perthynas â bwyd yn y dyfodol. Gall llawer o oedolion sydd â phroblemau bwyta emoslynol gysylltu hyn yn ôl â phlentynod. Gallwn helpu babanod a phlant i lunio arferion bwyd iachach a pherthynas iach gydol oes â bwyd, ond i wneud hyn mae angen i ni werthfawrogi gwir arwyddocâd y bwydydd rydyn ni'n eu bwydo. Mae'r un peth yn wir am symudiad, os ydym yn sicrhau bod plant, o oedran cynnar iawn, yn symud fel arfer yn hytrach na chanolbwyntio ar gyfnodau bach o weithgaredd / ymarfer corff wedi'u trefnu, bydd symud yn fwy naturiol iddynt ac na fyddant yn cael eu hystyried yn weithgaredd strwythuredig. Gall gweithgaredd strwythuredig fod yn frawychus, hyd yn oed i blant ifanc a fydd wedyn yn ceisio osgoi hyn a dod yn fwy eisteddog.

Louise Mercieca

Therapydd Maeth

<https://www.thehealthkick.co.uk/>

Cyfweliad podlediad - How Food Shapes Your Child - Marnie Wills on early movement habits

URL Lawrlwythiad

<https://media.transistor.fm/4fbb5b20/3d26db50.mp3>

Efallai y bydd gennych ddiddordeb hefyd yn:

Canllaw Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant - gan roi'r dechrau gorau mewn bywyd i blant, *smalltalk*, (hydref 2023) tud 10 - 12

