**Sprawdzone sposoby, jak jesienią wspierać układ odpornościowy malucha i uniknąć niedoborów w jego diecie**

**Chłodne i pochmurne miesiące to okres, w którym organizm maluszka jest szczególnie narażony na niedobór niektórych składników odżywczych. Wówczas kluczową rolę odgrywa odpowiednio zbilansowana dieta, która będzie wspierać jego układ odpornościowy i pomoże realizować zapotrzebowanie dziecka na ważne dla jego rozwoju witaminy i składniki mineralne. Poznaj kilka pomysłów na to, jak sprostać temu jesiennemu wyzwaniu.**

* **Dzień maluszka rozpocznij od pełnowartościowego śniadania**

Śniadanie zaspokaja pierwszy głód po nocnej przerwie, jest również źródłem energii i składników odżywczych na dobry początek dnia. Poza tym, że **poranny posiłek pomaga realizować zapotrzebowanie energetyczne, stanowi ważny krok do systematycznego spożywania 5 posiłków dziennie**. Świetnym pomysłem na śniadanie dla maluszka będzie kaszka, która poza tym, że jest wartościowa, ma delikatną konsystencję i łagodny smak.

* **Wygląd posiłku ma znaczenie**

Komponując jesienny jadłospis dla niemowlęcia, warto zadbać o jego oprawę. Kiedy za oknem szaro i zimno, **dobrą zachętą na zjedzenie wartościowego posiłku będzie podanie go na kolorowym talerzyku – idealnie sprawdzą się również specjalne sztućce, kubeczki czy serwetki**.

* **Zadbaj o różnorodny jadłospis**

Zróżnicowane smaki, zapachy i konsystencje – **urozmaicona dieta jest istotna w okresie obniżonej odporności.** Pomaga realizować zapotrzebowanie organizmu na ważne składniki odżywcze, przez co wspiera jego rozwój i kształtowanie układu odpornościowego. Przywiązując wagę do wyboru produktów, z jakich będzie składał się jadłospis malucha, rodzice kształtują u niego także prawidłowe nawyki żywieniowe na kolejne lata życia.

* **Wartościowa kaszka to wsparcie w bilansowaniu diety**

Prawidłowo skomponowana dieta niemowlęcia powinna obejmować produkty z różnych grup. **Na samym początku rozszerzania jadłospisu maluch próbuje pierwszych warzyw i owoców, z czasem przychodzi również czas na zboża**. Ich obecność w codziennej diecie jest ważna, ponieważ pomagają realizować stale rosnące zapotrzebowanie dziecka na składniki odżywcze. Właśnie dlatego od momentu zapoznania malucha z ich smakiem powinny na stałe zagościć w jego jadłospisie.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że…**  **…wybierając produkty zbożowe dla niemowlęcia czy małego dziecka, należy pamiętać o wyjątkowych potrzebach jego organizmu?**  Ze względu na to, że maluch intensywnie się rozwija, potrzebuje bezpiecznej żywności, która będzie dla niego odpowiednia zarówno pod względem wartości odżywczej, jak i konsystencji.  Kaszki przeznaczone dla najmłodszych to produkty, które odpowiadają na specjalne potrzeby żywieniowe najmłodszych. **Zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa,** a widoczne na opakowaniu wskazanie wieku (np. po 6., 8. czy 10. miesiącu) pozwala wybrać produkt dopasowany do etapu rozwoju dziecka.  Przykładem takich kaszek są propozycje od [BoboVita,](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki) które poza tym, że są dostępne w **uwielbianych przez dzieci smakach**, zawierają **cenne witaminy, w tym witaminę C oraz** **ważne składniki mineralne**, takie jak cynk i żelazo, które wspierają prawidłowy rozwój i układ odpornościowy\* dziecka. **To 3 powody, dla których warto podawać je maluchowi każdego dnia!** |

**To ważne!**

Aby chronić młody organizm przed jesiennymi infekcjami, poza prawidłowo skomponowaną dietą warto zadbać również o odpowiednią ilość snu i ruchu dziecka. **Maluch powinien się wysypiać, a pochmurny dzień to nie powód do rezygnowania ze wspólnego spaceru.** Codzienne aktywności na świeżym powietrzu są ogromnym wsparciem dla właściwej odpowiedzi układu odpornościowego o każdej porze roku – również w sezonie zwiększonej zachorowalności.

**Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

Zgodnie z przepisami prawa wszystkie kaszki BoboVita zawierają tiaminę, natomiast kaszki mleczne dodatkowo: witaminę A, D i wapń.

\*Dotyczy kaszek mlecznych BoboVita, które zawierają żelazo i jod dla wsparcia rozwoju poznawczego oraz witaminę C dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz kaszek bezmlecznych BoboVita, które zawierają żelazo dla wsparcia rozwoju poznawczego oraz witaminę C dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Kaszka ryżowa owoce leśne zawiera tiaminę, wapń i żelazo, a kaszka zbożowa jabłko-śliwka, zgodnie z przepisami prawa zawiera tylko tiaminę.