Informacja prasowa

**Święta z maluszkiem przy wigilijnym stole**

**Warszawa, grudzień 2022 r.**

**Boże Narodzenie to wyjątkowy, rodzinny czas, który spędzany jest przede wszystkim przy wspólnym stole. Jak w tym czasie zadbać o menu najmłodszych członków rodziny? Żywienie maluchów podczas Świąt Bożego Narodzenia i Wigilii, szczególnie w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka, wymaga uwagi oraz wiedzy na temat produktów, które mogą spożywać. Jak zdrowo i bezpiecznie cieszyć się świątecznymi przysmakami? Czego wystrzegać się w trakcie przyrządzania potraw?**

**Rozszerzanie diety i menu juniora – czy Święta są dobrą okazją do poznawania nowych smaków?**

Podstawą diety niemowlęcia w pierwszym roku życia jest mleko mamy lub mleko modyfikowane. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia i kontynuowanie tego sposobu żywienia przy jednoczesnym rozszerzaniu diety tak długo, jak życzą sobie tego matka i dziecko. Wprowadzanie produktów uzupełniających rekomenduje się rozpocząć (przy jednoczesnym karmieniu piersią) nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia. A co z wprowadzaniem nowości do diety w święta? Warto pamiętać, że nie wszystkie potrawy na wigilijnym stole są odpowiednie dla najmłodszych. Niemowlęta i małe dzieci mają inne potrzeby żywieniowe niż dorośli. Dobór produktów do menu malucha powinien odbywać się ze szczególną starannością, by zapewnić mu bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój. Odejście od diety opartej na mleku i stopniowe wprowadzanie posiłków z „rodzinnego stołu” powoduje, że dzieci są bardziej narażone na kontakt z różnego rodzaju zanieczyszczeniami w produktach spożywczych, jak również z dodatkami do nich (np. konserwanty, wzmacniacze smaku). Obecność zanieczyszczeń i stosowanie dodatków w żywności dla niemowląt i małych dzieci jest prawnie limitowane w sposób znacznie bardziej restrykcyjny, niż ma to miejsce w odniesieniu do jedzenia osób dorosłych. **Zgodnie z prawem produkty dla najmłodszych z oznaczeniem wieku na opakowaniu muszą odpowiadać na unikalne potrzeby i ograniczenia dojrzewającego organizmu, spełniając ściśle określone normy bezpieczeństwa, często bardziej rygorystyczne niż żywność ogólnego spożycia.** **Jeśli chcemy, aby maluch mógł próbować nowych smaków w wigilię i święta, niektóre dania powinny być przygotowane specjalnie z myślą o nim. Co najważniejsze,** **powinny one zawierać produkty wysokiej jakości, bezpieczne i ze znanego źródła, a także przygotowane bez dodatku soli, cukru i zbędnych dodatków do żywności.**

**Ryby**

Święta to świetny moment, aby maluchowi podać potrawy przyrządzone z ryb, jeśli już wcześniej wprowadziliśmy je do codziennej diety. Dlaczego? To cenne źródło białka i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają rozwój układu nerwowego oraz mózgu. Ryby powinny pochodzić ze sprawdzonego źródła i być poddane odpowiedniej obróbce termicznej – najlepiej pieczeniu w rękawie, duszeniu lub gotowaniu. Ryzykowny może być tradycyjny karp, który zawiera wiele ości, potencjalnie niebezpiecznych dla malucha. Warto go zastąpić filetami z ryb morskich, np. z dorsza czy z łososia.

* *Z tego zrezygnuj!*

*Unikaj ryb wędzonych. W trakcie wędzenia wytwarzają się szkodliwe związki, a dodatkowo produkty te zawierają znaczne ilości soli. Zrezygnuj też z konserw rybnych i ryb w zalewach – ich skład często nie jest odpowiedni dla małego dziecka.*

**Pierogi**

Specjalnie dla malucha możesz przygotować lekkostrawną wersję pierożków. W wersji z białym serem lub owocami z pewnością przypadną dziecku do gustu. Mogą być również podawane z pieczarkami zamiast grzybów leśnych. Dobrze, aby były gotowane, nie smażone. Możemy też użyć mniej tradycyjnego farszu - ziemniaczanego z pieczarkami, ziemniaczanego z twarogiem bądź szpinakowego.

* *Uważaj!*

*Grzybów leśnych nie można podawać maluchom ze względu na ryzyko zatrucia. Nie powinno się podawać ich również dzieciom aż do 12. roku życia. Najmłodsi mogą jednak bezpiecznie spożywać grzyby hodowlane, takie jak pieczarki, boczniaki, shitake.*

**Wigilijne zupy**

Jeśli niemowlak jest na etapie rozszerzania diety można przygotować dla niego **barszcz** z kawałkami buraka, doprawiony oliwą z oliwek i cytryną. Z myślą o większych dzieciach możemy zupę odlać przed doprawieniem i dodać uszka faszerowane pieczarkami, a nie leśnymi grzybami.

* *Pamiętaj!*

*Zupy grzybowej zrobionej z leśnych grzybów lepiej nie podawać dzieciom! W zamian można ugotować na przykład zupę pieczarkową, barszcz czerwony bądź rosołową zupę rybną.*

**Na słodko**

Ciasta nie są najlepszym wyborem dla dziecka, które powinno mieć jak najmniej cukru w diecie. Jeśli jednak na Wigilię planujesz podać deser dziecku, to wybierz pieczone owoce, sernik, babkę piaskową lub kawałek ciasta drożdżowego.

* *Warto wiedzieć!*

*Makowca, ze względu na kawałki bakalii i maku (który w nadmiarze może okazać się szkodliwy), nie powinno się podawać dzieciom poniżej 1. roku życia. Unikaj bakalii zwłaszcza jeśli Twój maluch nie radzi sobie jeszcze z twardszymi kawałkami.*

**Świąteczne przystawki i sałatki**

Można podać dziecku sałatkę jarzynową z marchewki, ziemniaka, jabłka i groszku (bez dodatku soli i majonezu, ale np. z jogurtem naturalnym).

* *Nie polecamy!*

*Kapusta z grochem jest może być zbyt ciężkostrawna dla delikatnego organizmu dziecka. Nawet niewielkie ilości mogą powodować wzdęcia i bóle brzucha. Warto poczekać kilka lat zanim się ją poda maluchom.*

**Doprawianie**

Unikanie **soli** jest jedną z podstawowych zasad prawidłowego żywienia dzieci i jest bardzo ważne dla zdrowia w przyszłości. Nadmiar soli może wpływać niekorzystnie na rozwój układu kostnego dziecka, zbyt duże spożycie soli przez dzieci prowadzi też do nadmiernego obciążenia nerek, których funkcjonowanie nie jest tak sprawne jak u dorosłych. Zamiast dodatku soli, potrawy dla dzieci można uatrakcyjniać dodatkiem świeżych listków warzyw i ziół.

**Miodu** nie należy wprowadzać do diety dziecka przez ukończeniem 1. roku życia. Może zawierać przetrwalniki pałeczek jadu kiełbasianego, wywołującego u najmłodszych botulizm dziecięcy.

Warto również uważać podając najmłodszym **orzechy** – niemowlęta mogą się nimi zadławić, dlatego upewnij się, że będą one w formie łatwiejszej do zjedzenia – np. w postaci zmielonej.

Czy jednak na pewno świąteczne potrawy będą w tym czasie dla dziecka najważniejsze?

No właśnie… Atrakcji będzie tak wiele – choinka, goście, prezenty, święty Mikołaj wypatrywany przez okno, wtedy jedzenie może być dla niego najmniej interesujące. Czy zatem na pewno musimy szykować dla niemowlaka ekstra świąteczne menu? Wystarczy skupić się na jednej świątecznej potrawie dla malucha, jeśli nie zasmakuje najlepiej zabrać ze sobą przygotowane wcześniej danie, które dziecko zna i lubi. Dla niemowlęcia czy małego dziecka niezjedzenie świątecznego ciężkostrawnego, słonego czy słodkiego dania, mimo że tradycyjnego, nie jest końcem świata! Pamiętajmy też, że z uwagi na ogrom wrażeń dziecko może zjeść w ten czas mniej niż zwykle, co nie jest powodem do zmartwień.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w prawidłowym żywieniu dzieci w kluczowym okresie rozwoju i wzrostu dziecka, a więc w 1000 pierwszych dni życia począwszy od poczęcia. Prawidłowe żywienie w tym kluczowym okresie to najlepszy sposób na wykorzystanie niepowtarzalnego okna możliwości w rozwoju dziecka. **Dbając o dietę dziecka przez 1000 pierwszych dni** mamy realny wpływ na jego zdrowie, długość i jakość jego życia! Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem ogólnopolskiego programu jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów najmłodszych dzieci o kluczowej roli prawidłowego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)