

Indyk – pierwsze mięso dla dziecka

Okres między 17 a 26 tygodniem życia dziecka, kiedy to pierwszy raz otrzymuje ono posiłki inne niż mleko mamy czy mleko modyfikowane, jest wyjątkowy dla całej rodziny. To dobry moment na weryfikację nawyków żywieniowych wszystkich jej członków, np. w kwestii mięsa, które na co dzień trafia na domowy stół. Jednym z pierwszych produktów, który rodzice wybierają dla małego dziecka jest indyk. Oto kilka faktów, potwierdzających ten rozsądny wybór na początek przygody z nowymi smakami.

Dobre wybory na start

Rozszerzanie diety, które jest wyzwaniem dla całej rodziny, zazwyczaj zaczyna się od poszukiwania produktów bogatych w ważne witaminy i składniki mineralne, istotne na wczesnym etapie rozwoju dziecka. Do gotowanych warzyw, kasz czy zup idealnie pasuje indyckie mięso. Mięso z indyka ma wysoką zawartość białka. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej. Ponadto indyk jest źródłem witamin B2, B3, B6, B12, D, potasu, fosforu oraz cynku.

Witaminy D i B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, potas – w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, cynk – w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, a fosfor – w utrzymaniu zdrowych kości i zębów¹.

Produkty dla alergików

Mięso jest istotnym składnikiem zróżnicowanej diety dziecka. Z tego względu warto, aby pojawiło się ono na talerzu niemowlęcia już niemal na samym początku przygody z rozszerzaniem diety. Jak każdy nowy produkt budzi ono pewne obawy rodziców. Uniwersalna zasada to – zachować czujność i sprawdzić reakcję organizmu dziecka na każdy z podawanych produktów.

W przypadku stwierdzonej alergii pokarmowej podstawą leczenia jest eliminacja danego składnika diety. Dla organizmu maluszka oznacza to szansę na „wyciszenie” układu immunologicznego i uniknięcie tzw. „marszu alergicznego”². W przypadku konieczności wyłączenia z pożywienia mięsa wołowego, cielęcego czy kurczaka, należy zapewnić dziecku inne źródło cennych składników pokarmowych, m.in. białka i żelaza³ – mówi dr inż. Joanna Neuhoff-Murawska, dietetyk.



¹ M. Michalczyk, A. Siennicka: „Właściwości dietetyczne mięsa różnych gatunków drobiu utrzymywanych w alternatywnych systemach chowu”. SGGW Warszawa; Przegląd hodowlany nr 11/2010.

² G. Swincow, G. Czerwionka-Szaflarska: „Symptomatologia chorób alergicznych u dzieci – marsz alergiczy”, *Pediatr Pol* 2010; 85 (2): 141-147.

³ Szajewska H. i wsp. „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci”. *Standardy medyczne/Pediatrics* 2014; 11:321-338.

Zanim trafi na talerze

Bezpieczeństwo produktów nabiera szczególnego znaczenia, kiedy mówimy o komponowaniu posiłków dla dziecka. W tym przypadku bezwzględnie ważne jest przestrzeganie terminów ich przydatności do spożycia oraz odpowiednie przechowywanie, zgodnie z zaleceniami producentów. Ci z kolei muszą stosować się do rygorystycznych przepisów krajowych oraz przepisów Unii Europejskiej dotyczących bezpieczeństwa procesu produkcji żywności. Wyroby podlegają kontroli jakości wewnątrz zakładu, jak i kontroli inspekcji weterynaryjnej. Dodatkowo, wybrani wytwórcy, chcący wziąć pełną odpowiedzialność za swoje wyroby, decydują się na pełną integrację produkcji, wynikającą ze stosowania zasady „od pola do stołu”, która zakłada kontrolę wszystkich etapów produkcji – od paszy aż do półki sklepowej.

W żywieniu indyków stosowane są surowce paszowe o wysokiej wartości pokarmowej i jakości higienicznej. Wytwórcie pasz kontrolują także stan mikrobiologiczny gotowych mieszanek pełnoporcjowych, trafiających do ferm indycznych. Warunki utrzymania indyków, tj. mikroklimat w pomieszczeniach (w tym stały dopływ świeżego powietrza), zagęszczenie i możliwość swobodnego przemieszczania się ptaków, stały dostęp do paszy i wody pitnej, są zgodne z wysokimi standardami dobrostanu określonymi przez UE⁴ – komentuje prof. dr hab. Jan Jankowski z katedry Drobiarstwa Wydziału Bioinżynierii Zwierząt Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Przygoda ze smakiem nie tylko dla najmłodszych

Moment, w którym dziecko zaczyna poznawać nowe smaki, może być przygodą dla całej rodziny. To czas, w którym rodzice z jednej strony zaczynają kształtować dobre nawyki żywieniowe najmłodszych, z drugiej – mogą zweryfikować dotychczasowy jadłospis i wprowadzić do domowego menu więcej wartościowych produktów. Jednym z nich może być mięso z indyka.

Krajowa Rada Drobiarstwa – Izba Gospodarcza (KRD-IG) działa nieprzerwalnie od 28 lat. Aktualnie zrzesza 110 członków reprezentujących hodowlę, reprodukcję i wylęgi, produkcję towarową drobiu i jaj, a także produkcję i sprzedaż mięsa drobiowego oraz jego przetworów i jaj konsumpcyjnych, produkcję pasz dla drobiu, produkcję towarzyszącą. Podmioty zrzeszone w KRD-IG posiadają łącznie blisko 70% udziału w rynku krajowym oraz około 90% udziału w eksporcie. KRD-IG prowadzi szeroką działalność dydaktyczną i naukową związaną z sektorem drobiarskim.

Celem działalności KRD-IG jest m.in. stały rozwój i unowocześnianie polskiego drobiarstwa, ochrona interesów hodowców i producentów drobiu oraz przetwórców mięsa drobiowego, ich integracja, reprezentowanie krajowego drobiarstwa wobec władz państwowych i organizacji pozarządowych.

Ponadto, na podstawie upoważnienia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, KRD-IG podejmuje zadania z zakresu konstrukcji i realizacji programów hodowlanych, wykonywania oceny wartości użytkowej i hodowlanej drobiu, prowadzenia ksiąg hodowlanych i rejestrów mieszańców drobiu.

Więcej informacji:

Biurowisko Programu „Indyk z Europy – pod skrzydłami jakości”

e-mail: biuroprasowe@wingsofquality.eu; tel.: +48 537 868 699; +48 577 827 799

www.wingsofquality.eu

⁴ J. Jankowski, „Hodowla i użytkowanie drobiu”, PWRi Warszawa, 2012.