**Kaszki dla niemowląt okiem eksperta – poznaj 6 faktów na ich temat!**

**W okresie wczesnego dzieciństwa tempo wzrostu i rozwoju młodego organizmu jest bardzo intensywne, a kluczowym wsparciem w tym zakresie jest prawidłowo skomponowany jadłospis. Czy wiesz, że produkty zbożowe w postaci kaszek to ważny element menu malucha, który rozpoczął przygodę z rozszerzaniem diety? Fakty na ich temat oraz powody, dla których warto, by zagościły w codziennym menu niemowlęcia przedstawia Ewa Skwarek, ekspert BoboVita.**

**FAKT 1: Kaszka to dobry wybór już na początku wprowadzania zbóż do diety malucha**

Przygodę z rozszerzaniem diety niemowlę rozpoczyna od warzyw, po około 2 tygodniach jest gotowe na pierwsze owoce. Po nich przychodzi czas na **produkty zbożowe – te w postaci kaszek przeznaczonych dla najmłodszych stanowią doskonałe uzupełnienie jadłospisu w energię i ważne składniki odżywcze**, których młody organizm – ze względu na intensywny rozwój – potrzebuje coraz więcej.

**FAKT 2: Kaszka sprawdzi się podczas wprowadzania glutenu do jadłospisu**

Choć gluten jest popularnym alergenem, nie należy opóźniać wprowadzania go do diety niemowlęcia. Dodatkowo udowodniono, że czas, w którym pojawi się w jadłospisie, nie ma wpływu na ryzyko wystąpienia celiakii[[1]](#footnote-1). **Według zaleceń żywieniowych gluten powinien zostać włączony do diety malucha w dowolnym momencie pomiędzy 4. a 12. miesiącem życia[[2]](#footnote-2).** Dobrym wyborem na początek wprowadzania glutenu do menu niemowlęcia jest np. delikatna kaszka manna.

**FAKT 3: Kaszka przeznaczona dla niemowląt to posiłek dopasowany do potrzeb młodego organizmu**

**Kaszki przeznaczone specjalnie dla najmłodszych zawierają zboża, których każda partia przechodzi nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa.** Ich wartość odżywcza jest zgodna z wymaganiami prawa i dostosowana do potrzeb niemowląt oraz małych dzieci na różnych etapach rozwoju – gwarancją tego jest widoczne na ich opakowaniu wskazanie wieku, np. po 6. czy 8. miesiącu życia.

**FAKT 4: Kaszka to dobry wybór na śniadanie lub na kolację**

Węglowodany pochodzące ze zbóż to dobre źródło energii dla rozwijającego się organizmu malucha. **Zarówno w przypadku śniadania, jak i kolacji zboża stanowią ważny element diety.** Kaszka w postaci porannego lub wieczornego posiłku to doskonałe wsparcie w realizacji potrzeb żywieniowych niemowlęcia.

**FAKT 5: Kaszka to źródło witamin i składników mineralnych**

Poza tym, że kaszki stanowią doskonałe źródło energii, są wzbogacane w ważne dla rozwoju witaminy i składniki mineralne. Dzięki temu pomagają realizować zapotrzebowanie na składniki odżywcze, w rezultacie zapobiegając ich niedoborom w codziennej diecie malucha. Przykładem są propozycje od [**BoboVita**](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki)**. Zawierają cenne witaminy\* (A, C, D, E, B1, B6, biotynę), ważne składniki mineralne\***, takie jak **wapń, żelazo i jod oraz są dostępne w wielu uwielbianych przez dzieci smakach** – to 3 powody, dla których warto podawać je maluchowi każdego dnia.

**FAKT 6: Kaszka to pełnowartościowy[[3]](#footnote-3) posiłek w wielu kompozycjach smakowych**

Porcja kaszki, przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu, stanowi dla malucha pełnowartościowy posiłek – będący źródłem węglowodanów, białka, tłuszczów oraz witamin i składników mineralnych. To odpowiednia kompozycja różnorodnych zbóż, mleka modyfikowanego w wielu pysznych owocowych smakach.

**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.

\* Dotyczy kaszek mlecznych BoboVita, które zgodnie z przepisami prawa zawierają witaminy A, D i wapń. Bezmleczne kaszki BoboVita zawierają cynk, żelazo i wapń. Kaszka ryżowa owoce leśne zawiera wapń i żelazo, a kaszka zbożowa jabłko śliwka zgodnie z przepisami prawa zawiera tylko witaminę B1.

Kaszki BoboVita zgodnie z przepisami prawa zawierają witaminę B1, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego u niemowląt i małych dzieci.

1. Szajewska H. i wsp., Gluten introduction and the risk of coeliac disease: a position paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 2016, 62.3: 507-513. [↑](#footnote-ref-1)
2. Szajewska H. i wsp., Karmienie piersią. Stanowisko PTGHiŻD. Standardy Medyczne Pediatria, 2016, 13.1 9-24. [↑](#footnote-ref-2)
3. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-3)