**Kaszka kaszce nierówna**

**– jak rozpoznać produkt zbożowy odpowiedni dla niemowlęcia?**

**Jeśli Twój maluszek rozpoczął przygodę z rozszerzaniem diety – zasmakował już pierwszej marchewki czy gruszki, to nareszcie przyszedł czas na zboża. Produkty zbożowe bez wątpienia stanowią cenne źródło energii w diecie dziecka, jednak czy wybór tych odpowiednich dla młodego organizmu jest równie oczywisty? Poznaj odpowiedzi na najbardziej nurtujące rodziców pytania dotyczące zbóż w diecie małego dziecka.**

1. **Jakie zboża są najlepsze dla niemowląt i małych dzieci?**

W okresie wczesnego dzieciństwa – kiedy młody organizm jest wyjątkowo wrażliwy – bardzo ważna jest właściwie skomponowana dieta, która będzie wspierać intensywny rozwój maluszka. **Istotną wskazówką dla rodziców jest to, że posiłek o kuszącym wyglądzie czy zapachu nie jest gwarancją odpowiedniej wartości odżywczej i jakości – dotyczy to również produktów zbożowych.** Właśnie dlatego istnieje oddzielna kategoria żywności przeznaczonej specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, do której należy m.in. szeroki asortyment kaszek skomponowanych z różnorodnych zbóż. **To grupa produktów, które przede wszystkim spełniają wyjątkowo restrykcyjne normy jakości, znacznie bardziej surowe niż w przypadku produktów przeznaczonych dla dorosłych.** Każda partia zawartych w nich zbóż jeszcze zanim trafi do fabryki przechodzi nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa. Sięgając w sklepie po taką kaszkę, rodzice mogą mieć pewność, że wybierają produkt spełniający szczególne potrzeby młodego organizmu.

1. **Jak odróżnić w sklepie produkty zbożowe dla niemowląt i małych dzieci od tych dla dorosłych?**

Uroczy miś lub uśmiechnięte dziecko na etykiecie nie świadczy o tym, że dany produkt jest odpowiedni dla najmłodszych. **Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci, w tym kaszki zbożowe czy kleiki, posiadają na opakowaniu wskazanie wieku, które pomaga wybrać produkt dopasowany do etapu rozwoju dziecka i jego umiejętności** – np. po 6., 8. czy 10. miesiącu. Najczęściej żywność taką można zlokalizować w sklepie na specjalnie wydzielonej półce.

1. **Czy kaszki są niezbędne w diecie niemowląt i małych dzieci? Czy można je zastąpić innymi produktami?**

Rozszerzanie diety to bardzo ważny etap w życiu niemowlęcia. Od tego, w jaki sposób rodzice będą planować jadłospis swojej pociechy, zależeć będą jego wybory żywieniowe w przyszłości. **Aby maluch już od początku odkrywania nowych smaków uczył się właściwych przyzwyczajeń, jego dieta powinna być urozmaicana zgodnie z aktualnym** [**schematem żywienia niemowląt**](https://www.bobovita.pl/5-6-miesiecy/artykuly/aktualny-schemat-zywienia-niemowlat)**.** Swoją przygodę maluch rozpoczyna od warzyw, później poznaje smak owoców, a w następnym kroku – zbóż. Taka kolejność pozwala dziecku uczyć się nowych konsystencji oraz stopniowo pomaga uzupełniać zapotrzebowanie na ważne składniki pokarmowe. **Produkty zbożowe w postaci kaszek to przede wszystkim posiłki o zbilansowanym składzie** – źródło energii, witamin oraz składników mineralnych w proporcjach dopasowanych do wymagań maluchów. Właśnie dlatego stanowią ważny element jadłospisu już od okresu niemowlęcego.

1. **Jeśli maluch poznał smak warzyw i owoców, można podawać mu wszystkie rodzaje zbóż?**

Tak – różnorodność w diecie najmłodszych jest istotna już w okresie niemowlęcym i dotyczy to również produktów zbożowych. To dzięki niej łatwiej jest realizować codzienne zapotrzebowanie dziecka na ważne składniki odżywcze. **W kaszkach przeznaczonych dla niemowląt można znaleźć wiele różnorodnych zbóż, takich jak pszenica, owies, ryż, proso, kukurydza, jęczmień i żyto.** Przykładem są [kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki-porcja-zboz), które zawierają nawet do **7 rodzajów zbóż** uprawianych wyłącznie na kontrolowanych polach, z troską o odpowiednią jakość. Są dostępne w wielu uwielbianych przez dzieci smakach, mają konsystencję dopasowaną do umiejętności dziecka, a ponadto charakteryzuje je **0 % dodanego cukru\*, 0 % konserwantów\*\*, 0% barwników\*\* i 0 % wzmacniaczy smaku\*\*.**

|  |
| --- |
| **To ważne!**  Wprowadzając różnorodne zboża do menu malucha, nie należy obawiać się obecności w nich glutenu – **choć gluten jest popularnym alergenem, zgodnie z zaleceniami ekspertów produkty go zawierające należy podawać niemowlęciu w dowolnym momencie po ukończeniu przez nie 17. tygodnia i przed ukończonym 12. miesiącem życia**, przy jednoczesnej obserwacji reakcji organizmu malucha na nowy pokarm[[1]](#footnote-1). |

\* Zawierają naturalnie występujące cukry ze zbóż, owoców i mleka modyfikowanego.

\*\* Zgodnie z przepisami prawa.

**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.

1. Szajewska H. i wsp., Karmienie piersią. Stanowisko PTGHiŻD. Standardy Medyczne Pediatria, 2016, 13.1 9-24. [↑](#footnote-ref-1)