**Dzisiaj Europejski Dzień Śniadania – jak można świętować go z maluszkiem?**

**Okres wczesnego dzieciństwa to czas, w którym kształtują się nawyki żywieniowe i preferencje smakowe. Właśnie wtedy maluch bardzo szybko nabywa nowe umiejętności i jest szczególnie otwarty na doświadczenia – to niepowtarzalna okazja, aby przyzwyczajać go do regularnego jedzenia śniadań!**

**Wspólnie z rodziną**

Prawidłowe nawyki żywieniowe wykształcone i utrwalane w okresie 1000 pierwszych dni życia mają dużą szansę być powielane przez dziecko w odległej przyszłości. Rodzice już od początku mogą decydować o sposobie komponowania diety malucha, dlatego kiedy tylko jest to możliwe, warto jeść śniadanie razem z nim**. Dzieci uwielbiają jedzenie w towarzystwie najbliższych** **i to właśnie od nich – dorosłych – uczą się dobrych przyzwyczajeń.**

|  |
| --- |
| **To ważne – o śniadaniu pamiętaj nie tylko „od święta”**Nauka jedzenia śniadań to wielki krok w kierunku **regularnego spożywania 5 posiłków** **dziennie[[1]](#footnote-1)** i jedna z podstawowych zasad prawidłowego odżywiania. To dobry nawyk, który warto zacząć utrwalać już od wczesnego dzieciństwa. |

**Poranny posiłek powinien być wartościowy**

Przyzwyczajanie malucha do regularnego spożywania śniadań to nie wszystko. Większość dzieci w początkowym okresie rozwojowym jest w ciągłym ruchu, w związku z czym ich zapotrzebowanie na energię i wiele składników pokarmowych jest bardzo wysokie. **Węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy i składniki mineralne** to niezbędne elementy codziennej diety, które powinny znajdować się w każdym wartościowym śniadanku malucha.

**Kaszka? Znakomity pomysł!**

Intensywnie rozwijający się organizm niemowlęcia czy małego dziecka czerpie niezbędną energię m.in. z węglowodanów zawartych w zbożach. **Czy wiesz, że zbożowa kaszka przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu stanowi dla niego pełnowartościowy[[2]](#footnote-2) posiłek i ma konsystencję dopasowaną do potrzeb i umiejętności dziecka?** Podając ją na śniadanie, rodzice wspierają prawidłowy rozwój młodego organizmu. Przykładem są kaszki [BoboVita](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki) – oto 3 powody, dla których warto podawać je każdego dnia:

* zawierają **cenne witaminy\*** (A, C, D, E, B1, B6, biotynę),
* zawierają **ważne składniki mineralne\***, takie jak wapń, żelazo i jod,
* **są dostępne w wielu uwielbianych przez dzieci 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.

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

\* 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.

1. <https://media.nutriciastatic.com/uploads/media/5a27e7c7ac319/schemat-zywienia-niemowlat-1.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-2)