**Zawierają więcej składników mineralnych i witamin niż myślisz – czy znasz wszystkie powody, dla których warto podawać kaszki niemowlęciu?**

**Kaszki zbożowe to po warzywach i owocach jedne z pierwszych nowości, które uzupełniają menu niemowlęcia na etapie rozszerzania diety. Ich delikatny i pyszny smak sprawia, że maluchy je uwielbiają. To jednak nie wszystkie zalety, które kryją w sobie te zbożowe posiłki – nadszedł czas, aby poznać wszystkie ich benefity!**

* **Kaszka to bezpieczny sposób na wprowadzanie zbóż do diety malucha**

Zastanawiając się nad wyborem produktów zbożowych dla malucha, warto pamiętać, że młody organizm jest wyjątkowo delikatny, wrażliwy na wpływ czynników zewnętrznych i wciąż intensywnie się rozwija. Jego wymagania żywieniowe są z tego względu szczególne – **potrzebuje posiłków bezpiecznych i odpowiednich – zarówno pod względem wartości odżywczej, jak i konsystencji.** Kaszki przeznaczone specjalnie dla najmłodszych to produkty, które powstały z myślą o wrażliwych organizmach niemowląt i małych dzieci. **Zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa**, a widoczne na opakowaniu wskazanie wieku (np. po 6., 8. czy 10. miesiącu życia) jest gwarancją składu, zgodnego z wymaganiami prawa i dostosowanego do potrzeb niemowląt oraz małych dzieci na różnych etapach rozwoju.

* **Kaszka uzupełnia potrzeby żywieniowe dziecka**

Produkty zbożowe w postaci kaszek są źródłem wielu ważnych dla rozwoju składników odżywczych. **Pomagają realizować zapotrzebowanie na** **węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy oraz składniki mineralne**. Kaszki mleczne zawierają **jod** – wspierający uczenie się oraz pamięć, **wapń[[1]](#footnote-1) i witaminę D** – dla mocnych kości i zębów, **cynk, żelazo oraz witaminy A i C** – dla wsparcia układu odpornościowego, a także **witaminy z grupy B,** w tym tiaminę (B1)[[2]](#footnote-2) dla rozwoju układu nerwowego oraz **witaminę B6 i biotynę** dla metabolizmu energetycznego.

|  |
| --- |
| **Wybór na miarę potrzeb malucha**  Przykładem kaszek przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci są propozycje od [BoboVita](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki), które **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. |

* **Kaszka to idealny pomysł na naukę dobrych przyzwyczajeń**

Maluch we wczesnym okresie życia jest najbardziej otwarty na nowe doświadczenia, dlatego rozszerzanie diety jest niepowtarzalnym momentem na naukę i utrwalanie zasad prawidłowego żywienia. **Śniadanie to jeden z najważniejszych elementów codziennej diety, który zaspokaja głód po nocnej przerwie i daje energię na rozpoczęcie dnia.** Sięgając rano po kaszkę przeznaczoną dla malucha, rodzice mogą mieć pewność, że podają mu pełnowartościowy[[3]](#footnote-3) posiłek, który dostarcza składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach dla prawidłowego rozwoju i zabawy.

* **Kaszka to wygoda wprowadzania zbóż do diety dziecka**

**Kaszki przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci nie wymagają gotowania** – sposób, w jaki należy je przyrządzić, jest prosty i zawsze opisany na opakowaniu. Aby je prawidłowo przygotować, wystarczy odmierzoną ilość produktu zmieszać – w przypadku kaszki mlecznej – z ciepłą wodą, a w przypadku kaszki bezmlecznej – z mlekiem mamy lub mlekiem modyfikowanym.

**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.

1. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-1)
2. Kaszki BoboVita zgodnie z przepisami prawa zawierają witaminę B1, która wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego u niemowląt i małych dzieci. [↑](#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)