Milena Nosek, dietetyk, ekspert współpracujący z BoboVita

**Kaszki, kleiki, płatki, pieczywo – jak prawidłowo wprowadzać produkty zbożowe do diety najmłodszych?**

**Okres rozszerzania diety to czas, w którym troska rodziców o prawidłowo skomponowany jadłospis malucha jest szczególna. Na samym początku starannie wybierają dla niego warzywa, później owoce, aby z czasem wprowadzać kolejne nowości, w tym również w postaci zbóż. Warto jednak pamiętać, że nie wszystkie ich rodzaje będą odpowiednie dla młodego organizmu – poznaj kilka praktycznych wskazówek eksperta, dzięki którym dowiesz się, na co zwrócić uwagę podczas zapoznawania malucha ze smakiem zbóż.**

**Zboża to istotny składnik diety już w okresie niemowlęcym**

W pierwszym półroczu życia pokarmem najlepiej dopasowanym do potrzeb niemowlęcia jest mleko mamy. Z czasem wymagania żywieniowe młodego organizmu zmieniają się, dlatego rodzice stają przed wyzwaniem, jakim jest prawidłowe rozszerzanie diety maluszka. **Węglowodany zawarte w zbożach to źródło energii, które jest najłatwiej wykorzystywane przez intensywnie rozwijający się organizm małego dziecka**. Ich obecność w diecie – zaraz po warzywach i owocach – pozwala uzupełniać coraz większe zapotrzebowanie niemowlęcia na **witaminy, np. te z grupy B, czy składniki mineralne, takie jak magnez i żelazo**. Zboża to również dobre źródło **błonnika pokarmowego,** który dba o prawidłową pracę jelit, dzięki czemu zapobiega zaparciom i pozwala utrzymać dobry stan naturalnej mikroflory bakteryjnej odpowiadającej za odporność.

**Rodzaj wybieranych dla dziecka produktów zbożowych ma znaczenie**

Właściwy wybór żywności dla malucha spośród szerokiego asortymentu w sklepie może stanowić wyzwanie. Warto wtedy pamiętać, że takie produkty jak płatki śniadaniowe dla dorosłych czy krakersy nie są odpowiednie dla małego dziecka. Ma to związek m.in. z jakością zbóż zawartych w takiej żywności, a także ilością soli. Aby wspierać prawidłowy rozwój maluszka, **warto sięgać po produkty zbożowe przeznaczone specjalnie dla najmłodszych, np. kaszki i kleiki, których receptury opracowywane są przez ekspertów w zakresie żywienia niemowląt oraz małych dzieci, a ich skład jest zgodny z wymaganiami prawa.** Niewątpliwie pomocną informacją w odróżnianiu takich produktów od tych ogólnego przeznaczenia jest widoczne na opakowaniu wskazanie wieku – np. po 8. czy 10. miesiącu życia. To wiarygodne zalecenie, dzięki któremu rodzice podczas rozszerzania diety malucha wiedzą, jakie produkty są odpowiednie w poszczególnych miesiącach jego życia.

**Kaszka to dobry wybór na początek przygody w poznawaniu smaku zbóż**

Propozycje przeznaczone dla najmłodszych, takie jak kaszki, są świetnym rozwiązaniem na wprowadzenie produktów zbożowych do jadłospisu dziecka. Zawierają **starannie wyselekcjonowane i różnorodne zboża, takie jak: ryż, żyto, proso, pszenica, owies, kukurydza i jęczmień, które pochodzą wyłącznie z kontrolowanych upraw, wybieranych ze względu na optymalne warunki: klimat, temperaturę, nasłonecznienie czy wiatr.** Co więcej, każda partia zawartych w nich zbóż przechodzi nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa. To dzięki tym precyzyjnym zabiegom i dbałości o surowce kaszka stanowi dla niemowlęcia pełnowartościowy posiłek[[1]](#footnote-1), który dostarcza mu witaminy, składniki mineralne oraz makroskładniki, takie jak węglowodany, białko i tłuszcze – niezbędne dla harmonijnego rozwoju.

**Wybór odpowiedniej kaszki nie jest kwestią przypadku**

Młody organizm wymaga wyjątkowej opieki, w tym dopasowanego sposobu żywienia, dlatego warto wiedzieć, jakie cechy powinna mieć kaszka, która będzie wszystkim tym, co dobre dla maluszka. Zbożowy posiłek dla niemowlęcia czy małego dziecka powinien być przede wszystkim bezpieczny, wartościowy i prawidłowo zbilansowany. Rynek produktów przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci oferuje **kaszki skomponowane z różnorodnych zbóż, które dostępne są w wielu pysznych owocowych smakach.** Na sklepowej półce można znaleźć kaszki mleczne oraz bezmleczne – również w wariantach, które **nie zawierają dodatku cukru, a zgodnie z przepisami prawa także konserwantów, barwników czy wzmacniaczy smaku.** Kaszki mleczne stanowią odpowiednią i smaczną kompozycję mleka modyfikowanego, zbóż i owoców, aby wspierać harmonijny rozwój dziecka.

**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. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-1)