**7 ważnych faktów na temat zbóż w diecie niemowlęcia**

**Moment, w którym maluch rozpoczyna przygodę ze smakami innymi niż mleko mamy, jest wyjątkowy. Prawidłowe rozszerzanie diety odgrywa bowiem ważną rolę w wielu procesach rozwojowych dziecka i ma ogromne znaczenie dla jego przyszłości. Produkty zbożowe to jedne z pierwszych pokarmów uzupełniających, które na stałe powinny zagościć w jadłospisie niemowlęcia. Drogi rodzicu, czy wiesz wszystko na ich temat?**

**FAKT nr 1: Zanim przyjdzie czas na zboża, niemowlę powinno zaakceptować smak warzyw i owoców**

Warto pamiętać, że na każdy nowy produkt w diecie malucha przychodzi odpowiednia pora. **Urozmaicanie jadłospisu niemowlęcia należy rozpocząć nie wcześniej niż przed ukończeniem przez nie 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu[[1]](#footnote-1).** Rozszerzanie diety rozpoczyna się od warzyw, a po ok. 2 tygodniach wprowadza się owoce. Dopiero w następnej kolejności można zapoznać malucha z kolejnymi produktami, np. zbożami.

**FAKT nr 2: Nie każde zboża są odpowiednie dla niemowlęcia**

Organizm niemowlęcia czy małego dziecka wciąż intensywnie się rozwija i jest **wyjątkowo wrażliwy na działanie czynników** **zewnętrznych** – nie jest jeszcze gotowy na spożywanie zbóż zawartych w produktach przeznaczonych dla dorosłych. To dlatego warto sięgać dla malucha po produkty przeznaczone specjalnie dla najmłodszych, ze wskazaniem wieku na opakowaniu (np. po 6. czy 8. miesiącu życia).

**FAKT nr 3: Kaszki to produkty zbożowe dopasowane do potrzeb najmłodszych**

Aby mieć pewność, że wprowadzane produkty zbożowe są odpowiednie dla malucha, warto wybierać kaszki przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci. **Każda partia zawartych w takich produktach zbóż przechodzi nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa**, a ich wartość odżywcza jest zgodna z wymaganiami prawa.

**FAKT nr 4: Wprowadzanie zbóż to jeden z etapów nauki nowych konsystencji**

Konsystencja produktów zbożowych różni się od konsystencji mleka mamy. Właśnie dlatego kaszki ułatwiają maluchowi przechodzenie z diety płynnej na bardziej stałą.

**FAKT nr 5: Zboża w postaci kaszek pomagają bilansować jadłospis niemowlęcia**

Kaszki to produkty zbożowe, które dostarczają energię oraz składniki odżywcze. Te z dodatkiem mleka modyfikowanego, przygotowane zgodnie z opisem na opakowaniu, **stanowią pełnowartościowy[[2]](#footnote-2) posiłek**, który dostarcza maluchowi odpowiednią ilość węglowodanów, białka, tłuszczów, witamin i składników mineralnych.

**FAKT nr 6: Nie należy opóźniać wprowadzania do diety niemowlęcia zbóż zawierających gluten**

Zgodnie z zaleceniami ekspertów **gluten powinien pojawić się w diecie w dowolnym momencie po ukończeniu przez niemowlę 17. tygodnia i przed ukończeniem 12. miesiąca życia[[3]](#footnote-3).** Na początku stopniowego wprowadzania zbóż zawierających gluten sprawdzi się delikatna kaszka manna, która powstaje z ziaren pszenicy.

**FAKT nr 7: Kaszka to łatwy sposób na wprowadzanie zbóż do diety malucha**

Kaszki przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci są **proste w przygotowaniu i nie wymagają gotowania.** Sposób, w jaki powinno się je przyrządzić, jest zawsze opisany na opakowaniu – należy odmierzyć odpowiednią ilość produktu i przygotować go z ciepłą wodą (w przypadku kaszki mlecznej) lub z mlekiem mamy czy mlekiem modyfikowanym (w przypadku kaszki bezmlecznej).

|  |
| --- |
| **To, co dobre dla maluszka**  Przykładem produktów zbożowych w pełni dopasowanych do potrzeb niemowląt i małych dzieci są kaszki [BoboVita PORCJA ZBÓŻ](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki-porcja-zboz). Charakteryzuje **je 0% dodatku cukru\*, 0% konserwantów\*\*, 0% barwników\*\* i 0% wzmacniaczy smaku\*\*.** Są wartościowe i zawierają nawet **7 rodzajów różnorodnych zbóż, takich jak pszenica, owies, ryż, proso, kukurydza, jęczmień i żyto.** To smakowite propozycje, które w bezpieczny sposób urozmaicą jadłospis malucha. |

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

\*\* 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., Socha P., Horvath A., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne /Pediatria 2014; 11: 321-338. [↑](#footnote-ref-1)
2. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta. [↑](#footnote-ref-2)
3. Szajewska H. i wsp., Karmienie piersią. Stanowisko PTGHiŻD. Standardy Medyczne Pediatria, 2016, 13.1 9-24. [↑](#footnote-ref-3)