**Jakość – jakie jest jej znaczenie w żywieniu najmłodszych?**

**Okres wczesnego dzieciństwa jest szczególnym momentem w życiu człowieka. To czas, w którym organizm intensywnie się rozwija – dojrzewają narządy i kształtuje się metabolizm. Odpowiednio skomponowany jadłospis ma wtedy kluczowe znaczenie. Wiedzą o tym rodzice, którzy w trosce o malucha starannie dobierają produkty dla niego. Powinni jednak pamiętać, że nawet najpiękniej wyglądające warzywo z targu nie daje gwarancji, że jest odpowiednie dla młodego organizmu. Dlaczego najmłodsi potrzebują innej diety niż dorośli? Jaka żywność będzie dla nich właściwa? Poznaj odpowiedzi, które komentuje Tomasz Czyż, kierownik ds. jakości Nutricia Polska, producenta żywności dla najmłodszych.**

**Dlaczego należy zwracać szczególną uwagę na żywność wybieraną dla najmłodszych?**

Odpowiednia jakość i bezpieczeństwo produktów dla najmłodszych jest istotna przede wszystkim ze względu na wyjątkową wrażliwość młodego organizmu na czynniki pochodzące ze środowiska zewnętrznego. **Niemowlę czy małe dziecko nie ma jeszcze w pełni – tak jak osoba dorosła – rozwiniętego m.in. układu odpornościowego, który ochroni je przed szkodliwymi zanieczyszczeniami potencjalnie występującymi w pożywieniu.** Odpowiednie żywienie jest koniecznie również ze względu na niewielki rozmiar narządów w organizmie malucha – one wciąż dojrzewają i dopiero stopniowo przygotowują się na posiłki z rodzinnego stołu.

|  |
| --- |
| „Aby zobrazować potrzeby młodego organizmu, warto porównać małe dziecko i na przykład jego tatę, którzy zjadają tę samą ilość warzyw, np. 150 gramów marchewki. Tata, który waży około 70 kilogramów, dostarczy swojemu organizmowi około 2 g marchwi na każdy kilogram masy ciała. Natomiast dziecko, które waży około 12 kilogramów, spożyje z taką porcją 12,5 g marchwi na kilogram masy ciała – czyli aż 6 razy więcej. Jeśli taka marchewka będzie zawierała jakiekolwiek szkodliwe substancje, np. pozostałości pestycydów, to ich stężenie będzie 6-krotnie wyższe w organizmie dziecka niż w organizmie taty” – tłumaczy Tomasz Czyż. |

**Czym się różni zwykła marchewka od marchewki w posiłku dla malucha?**

Tego czy warzywa, owoce, zboża, ryby lub mięso są bezpieczne dla najmłodszych, nie da się ocenić za pomocą zmysłów. **Dwie tak samo dorodnie wyglądające marchewki nie zawsze charakteryzują się taką samą jakością.** Właśnie dlatego warto sięgać po żywność stworzoną specjalnie dla najmłodszych. Takie produkty spełniają wyjątkowo restrykcyjne normy jakości – o wiele bardziej surowe w porównaniu do produktów ogólnodostępnych, spożywanych przez rodziców oraz starsze rodzeństwo. Marchewki czy jabłka z gospodarstw przeznaczonych pod uprawę z myślą o najmłodszych są kontrolowane na każdym etapie produkcji po to, aby cały proces – już od momentu zasiewu – pozwalał na uzyskanie odpowiedniej jakości produktów.

|  |
| --- |
| „Aby otrzymać składniki o odpowiedniej jakości, dostawcy produktów dla najmłodszych dbają o uprawy i pola z wielką starannością – na przykład gleba, na której rosną warzywa, owoce czy zboża, jest dokładnie badana pod względem zawartości szkodliwych substancji. Jeszcze przed wysiewem dobierane są konkretne odmiany, tak aby dojrzała marchewka czy jabłko charakteryzowały się odpowiednim kształtem, smakiem i kolorem. Przez cały okres uprawy rośliny są doglądane i dokładnie sprawdzane pod względem odpowiedniej jakości – jeśli składnik nie jest przebadany, nie może być określony jako bezpieczny dla najmłodszych konsumentów” – wyjaśnia Tomasz Czyż. |

**Jak rozpoznać produkt bezpieczny dla najmłodszych?**

Produkty odpowiednie dla najmłodszych wyróżnia przede wszystkim charakterystyczna informacja umieszczona na opakowaniu. **Jest nią wskazanie wieku – gwarancja, że zarówno skład, jak i konsystencja danego produktu spełnia wymagania dziecka na różnych etapach rozwoju.** Podając dziecku posiłek, przecier owocowy czy kaszkę z odpowiednim oznaczeniem (np. po 6. czy 8. miesiącu życia), rodzice mogą mieć pewność, że taki produkt uwzględnia potrzeby rozwijającego się dziecka, jak również jest w pełni bezpieczny dla wciąż dojrzewającego organizmu.

|  |
| --- |
| „W [BoboVita](https://www.bobovita.pl/jakosc-bobovita) zależy nam, aby rodzice mogli rozszerzać dietę swoich dzieci w właściwy sposób. To dlatego oferujemy szeroką gamę smakowitych propozycji – **posiłków, przecierów owocowych, a także kaszek, których jakość i bezpieczeństwo jest potwierdzone na 100%.** To produkty ze składnikami, które spełniają restrykcyjne normy jakości, a każda ich partia przechodzi nawet ponad 600 testów jakości i bezpieczeństwa. Mięso bez hormonów i antybiotyków[[1]](#footnote-1) pochodzi wyłącznie od 100% sprawdzonych dostawców, a dziko żyjące ryby ze 100% certyfikowanych połowów z Atlantyku lub Pacyfiku[[2]](#footnote-2). Ponadto nasze produkty zawierają 100% warzyw i 100% owoców z kontrolowanych upraw” – tłumaczy Tomasz Czyż. |

**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. Zgodnie z limitami i zakazami określonymi prawem. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ryby są poławiane zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa i pochodzą z certyfikowanych połowów z Atlantyku lub Pacyfiku. [↑](#footnote-ref-2)