**Od pierwszej marchewki do zbóż – odkryj powody, dla których warto, aby kaszka na stałe zagościła w menu niemowlęcia**

**Rozszerzanie diety to wyjątkowy czas zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Maluch odkrywa nowe smaki, inne niż mleko mamy, a opiekunowie stają przed wyzwaniem, jak sprawić, aby jego posiłki były prawidłowo zbilansowane oraz bezpieczne. Dowiedz się, dlaczego kaszka – zaraz po warzywach i owocach – powinna stać się ważnym elementem jadłospisu niemowlęcia.**

|  |
| --- |
| **Pamiętaj o tym, zanim przyjdzie czas na nowości**  W pierwszym półroczu życia dziecka mleko mamy realizuje jego zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju, w tym kształtowania układu odpornościowego. Najwcześniej po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia i najpóźniej w 26. tygodniu życia należy wprowadzać pokarmy uzupełniające[[1]](#footnote-1). |

**Rozszerzanie diety – czas start**

Rozszerzanie diety to kluczowy etap w życiu dziecka. Jego młody organizm intensywnie się kształtuje oraz ma coraz większe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.

|  |
| --- |
| **Od czego zacząć?**  W pierwszej kolejności maluch próbuje warzyw, a po ok. 2 tygodniach – owoców. **Kiedy je zaakceptuje i polubi, przychodzi czas na zboża,** które dzięki zawartym w nich węglowodanom dodają niemowlęciu energii niezbędnej do codziennej zabawy, nauki i poznawania świata. |

**Kaszka? To już pora!**

Produktami zbożowymi, które świetnie sprawdzą się na początku rozszerzania diety niemowlęcia, są kaszki. **Te przeznaczone specjalnie dla najmłodszych (ze wskazaniem wieku na opakowaniu) zawierają zboża, które przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa.**

|  |
| --- |
| **To ciekawe!**  Wartość odżywcza kaszek dla najmłodszych jest zgodna z wymaganiami prawa i dostosowana do potrzeb niemowląt oraz małych dzieci. Poza tym, że stanowią źródło energii w postaci węglowodanów, **są wzbogacane w witaminy i składniki mineralne, które wspierają prawidłowy rozwój i kształtujący się układ odpornościowy dziecka.** |

**Wsparcie prawidłowego rozwoju**

**Porcja kaszki, przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu, stanowi dla malucha pełnowartościowy[[2]](#footnote-2) posiłek**, który dostarcza organizmowi białko, węglowodany, tłuszcze oraz składniki mineralne i witaminy, m.in.:

* **wapń[[3]](#footnote-3) i witaminę D[[4]](#footnote-4) –** składniki, które są bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju kości i zębów;
* **witaminy z grupy B –** w tym tiaminę (witaminę B1)[[5]](#footnote-5) dla rozwoju systemu nerwowego, witaminę B6 i biotynę dla metabolizmu energetycznego;
* **cynk, żelazo oraz witaminy A[[6]](#footnote-6) i C –** dla wspierania układu odpornościowego;
* **jod –** dla wspierania rozwoju poznawczego – uczenia się oraz pamięci.

|  |
| --- |
| **Przykładem kaszek odpowiednich dla najmłodszych są propozycje od** [**BoboVita**](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki).  To bezpieczne zbożowe posiłki o zbilansowanym składzie, które zostały stworzone z myślą o wyjątkowych potrzebach niemowląt i małych dzieci.  **Cenne witaminy, ważne składniki mineralne i uwielbiane przez dzieci smaki** to 3 powody, dla których warto podawać je każdego dnia! **Są pyszne, a dzięki zawartości cynku, żelaza i witaminy C każdego dnia wspierają prawidłowy rozwój i układ odpornościowy\* 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.

Zgodnie z przepisami prawa wszystkie kaszki BoboVita zawierają tiaminę, natomiast kaszki mleczne dodatkowo: witaminę A, D i wapń.

\*Dotyczy kaszek mlecznych BoboVita, które zawierają żelazo i jod dla wsparcia rozwoju poznawczego oraz witaminę C dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz kaszek bezmlecznych BoboVita, które zawierają żelazo dla wsparcia rozwoju poznawczego oraz witaminę C dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Kaszka ryżowa owoce leśne zawiera tiaminę, wapń i żelazo, a kaszka zbożowa jabłko-śliwka, zgodnie z przepisami prawa zawiera tylko tiaminę.

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, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-2)
3. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-3)
4. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zgodnie z wymaganiami prawa. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-6)