**Pierwsze kroki w rozszerzaniu diety. Dowiedz się, dlaczego sposób żywienia jest tak istotny dla prawidłowego rozwoju niemowlęcia**

**Mleko mamy to dar od natury. Dostarcza ono dziecku to, co dla niego najważniejsze w pierwszych miesiącach życia. Ten wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju pokarm w pewnym momencie przestaje jednak być wystarczającym źródłem niektórych składników odżywczych. To moment, w którym należy rozpocząć rozszerzanie diety. Dowiedz się, jak wprowadzać nowe smaki do jadłospisu malucha, aby każdego dnia wspierać jego prawidłowy rozwój.**

**Mleczne początki**

W pierwszych miesiącach życia mleko mamy realizuje zapotrzebowanie żywieniowe dziecka. **Dostarcza mu odpowiednią ilość energii oraz składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju i kształtowania się odporności** (wyjątek stanowią witaminy D i K, które należy suplementować zgodnie z zaleceniami lekarza)**.** W tym czasie maluch nie potrzebuje innego pożywienia. Nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca życia) należy rozpocząć wprowadzanie pokarmów uzupełniających[[1]](#footnote-1).

**Od mleka mamy do pierwszego warzywa**

Rozszerzanie jadłospisu to istotny etap w życiu dziecka, a równocześnie pełen wyzwań dla rodziców. Młody organizm intensywnie się rozwija i ma coraz większe zapotrzebowanie na energię, witaminy czy składniki mineralne. Kluczowe znaczenie ma wtedy sposób rozszerzania diety. **Czy wiesz, że zanim maluch spróbuje owoców, powinien zaakceptować wytrawny smak warzyw?** Dopiero po około 2 tygodniach od pierwszego warzywa przychodzi czas na owoce, takie jak jabłka czy banany. Do wypróbowania pierwszych nowości wystarczy niewielka ilość przecieru lub musu, np. kilka łyżeczek. **Kiedy niemowlę zaakceptuje smak warzyw i owoców, do jego diety można rozpocząć wprowadzać inne produkty np. zboża w postaci kaszek.** Dlaczego od tego momentu powinny zająć ważne miejsce w codziennym jadłospisie?

|  |
| --- |
| **To ważne!**Choć w drugim półroczu życia niemowlę z miesiąca na miesiąc odkrywa nowe smaki, zapachy i konsystencje, mleko mamy (lub mleko modyfikowane) nadal stanowi ważny składnik jego jadłospisu. Według zaleceń ekspertów **karmienie piersią powinno być kontynuowane do ukończenia przez niemowlę 12. miesiąca życia** i trwać tak długo, jak długo mama i dziecko odczuwają taką potrzebę[[2]](#footnote-2). |

**Zboża zawarte w kaszkach mają moc**

Aby maluchy każdego dnia miały siłę do nauki i zabawy, potrzebują odpowiedniej dawki energii. Kaszki przeznaczone specjalnie dla najmłodszych, czyli te ze wskazaniem wieku na opakowaniu (np. po 6. czy 8. miesiącu życia), to produkty, które odpowiadają na szczególne potrzeby żywieniowe młodego organizmu. **Ich wartość odżywcza jest zgodna z wymaganiami prawa, a zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa.** Porcja takiej kaszki, przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu, stanowi pełnowartościowy[[3]](#footnote-3) posiłek dla dziecka, wspierający jego prawidłowy rozwój i układ odpornościowy\*. Przykładem kaszek o zbilansowanym składzie są propozycje od [**BoboVita**](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki). **Zawierają cenne witaminy, ważne składniki mineralne i są dostępne w wielu uwielbianych przez dzieci smakach** – to 3 powody, dla których warto podawać je każdego dnia. Składniki, jakie można w nich znaleźć to na przykład:

* **Wapń[[4]](#footnote-4)** – bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju kości i zębów;
* **witaminy z grupy B** – w tym tiaminę (witaminę B1)[[5]](#footnote-5), która wspiera właściwe funkcjonowanie układu nerwowego, witaminę B6 i biotynę – dla prawidłowego metabolizmu energetycznego;
* **żelazo oraz witaminy A[[6]](#footnote-6) i C** – dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego;
* **jod** – dla wspierania rozwoju poznawczego – uczenia się oraz pamięci.

**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. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci , Standardy Medyczne /Pediatria 2021, T. 18 [↑](#footnote-ref-1)
2. Mikulska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016. [↑](#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)
4. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych i bezmlecznych. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z wymaganiami prawa w kaszkach mlecznych. [↑](#footnote-ref-6)