**Okiem eksperta: Skąd się bierze odporność i jak ją wzmacniać u najmłodszych poprzez żywienie**

**Kształtowanie układu odpornościowego dziecka rozpoczyna się już w brzuchu mamy, a ten proces może trwać nawet do 12. roku życia. Właśnie z tego powodu młody organizm jest podatny na różne infekcje – dopiero uczy się je zwalczać. Szczególnie ważnym okresem dla budowania odporności jest 1000 pierwszych dni życia. To czas, kiedy dziecko rozwija się najintensywniej, a kluczowe znaczenie odgrywa wtedy prawidłowy sposób żywienia. Jak wspierać układ odpornościowy najmłodszych w tym okresie poprzez dietę podpowiada Mariola Darzycka, ekspert BoboVita.**

**Początki**

Rozwój dziecka rozpoczyna się w okresie ciąży. Aby wszystkie procesy odpowiedzialne za kształtowanie układu pokarmowego, nerwowego czy odpornościowego przebiegały prawidłowo, młody organizm potrzebuje składników odżywczych dostarczanych wraz z posiłkami mamy. **Dieta kobiety podczas ciąży powinna być skomponowana z różnorodnych produktów, będących źródłem białka, węglowodanów, tłuszczu oraz witamin i składników mineralnych w odpowiednich proporcjach.** Prawidłowo zbilansowany jadłospis kobiety ciężarnej to najlepsze wsparcie dla kształtowania mechanizmów obronnych dziecka jeszcze przed jego przyjściem na świat.

**Mleko mamy tarczą ochronną**

Maluch przychodzi na świat z pewnym zasobem przeciwciał, które dostał od mamy już podczas życia płodowego. Układ odpornościowy nie jest jednak na tyle rozwinięty, aby mógł poradzić sobie ze wszystkimi drobnoustrojami obecnymi w otoczeniu, ponieważ nie miał z nimi wcześniej styczności. **Najlepszym sposobem na wspieranie prawidłowego rozwoju malucha, w tym jego odporności już od momentu narodzin jest karmienie piersią.** Mleko mamy zawiera odpowiednią kompozycję składników odżywczych i substancji czynnych, które wspierają procesy wzrostu, a także kształtowanie mechanizmów obronnych w młodym organizmie. **Karmienie piersią jest wystarczającym sposobem żywienia niemowlęcia w pierwszym półroczu jego życia.** Z czasem – nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. miesiąca) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca) – do jadłospisu niemowlęcia należy włączyć pokarmy uzupełniające[[1]](#footnote-1).

**Wsparcie odporności poprzez dietę**

Rozszerzanie diety jest bardzo ważnym etapem w życiu dziecka. **Ze względu na intensywny rozwój zapotrzebowanie młodego organizmu na energię i składniki odżywcze z czasem się zwiększa.** Właśnie dlatego – oprócz mleka mamy, które wciąż zajmuje ważne miejsce w jadłospisie – niemowlę potrzebuje pokarmów uzupełniających. **Należy pamiętać, aby nowe produkty były wprowadzane do diety w odpowiedniej kolejności oraz stanowiły dobre źródło składników odżywczych.** Z myślą o wspieraniu układu odpornościowego warto zadbać, aby w codziennym jadłospisie malucha znalazły się pokarmy bogate w witaminy A, C, D, E oraz składniki mineralne, takie jak jod i żelazo.

**Zboża to ważny element codziennego menu malucha**

Produkty zbożowe to – zaraz po warzywach i owocach – bardzo istotny element diety niemowlęcia już od momentu jej rozszerzania. **Dzięki zawartym w nich węglowodanom, a także cennym witaminom i ważnym składnikom mineralnym wspierają prawidłowy rozwój oraz układ odpornościowy dziecka.** Produktami zbożowymi, które sprawdzą się podczas rozszerzania diety niemowlęcia, są kaszki. Te przeznaczone specjalnie dla najmłodszych **zawierają zboża, które przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa**. Ich wartość odżywcza jest zgodna z wymaganiami prawa i dostosowana do potrzeb najmłodszych na różnych etapach rozwoju – np. po 6. czy 8. miesiącu życia. Takie kaszki uzupełnią dietę w niezbędne składniki odżywcze, a ich pyszny i łatwy w akceptacji smak zachęci malucha do regularnego spożywania zbóż.

|  |
| --- |
| **Kaszka na miarę potrzeb niemowlęcia**Przykładem produktów zbożowych odpowiednich dla najmłodszych są [kaszki BoboVita](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki). Można je znaleźć w wielu uwielbianych przez dzieci smakach, a **dzięki temu, że zawierają cenne witaminy, w tym witaminę C, oraz ważne składniki mineralne, takie jak jod i żelazo, każdego dnia wspierają prawidłowy rozwój i układ odpornościowy\* dziecka**. To 3 powody, dla których warto podawać je maluchowi każdego dnia. |

**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)