**Ekodieta dla malucha – co warto o niej wiedzieć?**

**Wartościowe wybory żywieniowe i ich pozytywny wpływ na losy planety to coraz bardziej istotna kwestia dla współczesnych rodziców. Sięganie po produkty, których składniki pochodzą z rolnictwa ekologicznego, to ważny krok w trosce o środowisko, a co za tym idzie – w trosce o przyszłość dziecka. Dostęp do tego rodzaju żywności jest coraz szerszy, jednak czy każdy produkt z napisem „eko” lub „bio” będzie odpowiedni dla delikatnego organizmu malucha?**

**Wyjątkowe potrzeby malucha na pierwszym miejscu**

Rozwój dziecka w pierwszych latach życia jest bardzo intensywny – kształtuje się m.in. metabolizm czy układ pokarmowy. Do zaspokojenia potrzeb żywieniowych w tym szczególnym okresie młody organizm wymaga właściwie skomponowanej diety – innej niż osoba dorosła. Właśnie dlatego **wybierając żywność dla malucha, warto przede wszystkim sięgać po taką ze składnikami podlegającymi bardzo restrykcyjnym normom jakości oraz zbilansowaną pod względem wartości odżywczej.** Produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci – bez względu na to, czy zawarte w nich składniki pochodzą z rolnictwa konwencjonalnego, czy ekologicznego – spełniają surowe normy jakości, określone przez prawo krajowe i Unii Europejskiej, a ich skład jest dopasowany do wymagań żywieniowych młodego organizmu. **Cechą charakterystyczną takich produktów jest widoczne na opakowaniu wskazanie wieku (np. po 6. czy 8. miesiącu życia)**, które pomaga dokonać wyboru w oparciu o etap rozwoju niemowlęcia.

|  |
| --- |
| **ABC rolnictwa ekologicznego**  Świadomość dotycząca wpływu produkcji żywności na środowisko naturalne rośnie, a wraz z nią zainteresowanie produktami, których składniki pochodzą z rolnictwa ekologicznego. Takie rolnictwo – w odróżnieniu do konwencjonalnego (tradycyjnego) – charakteryzuje się przede wszystkim innym rodzajem stosowanych praktyk.   * **Uprawy ekologiczne** – warzywa, owoce czy zboża pochodzą z upraw, w których stosuje się odpowiednie zabiegi rolnicze, polegające na zwiększeniu ilości materii organicznej gleby oraz zapobieganiu jej erozji. W takich uprawach nie stosuje się mineralnych nawozów azotowych – stosowane są wyłącznie nawozy i środki poprawiające właściwości gleby dopuszczone do stosowania w produkcji ekologicznej, np. preparaty na bazie roślin. * **Hodowle ekologiczne –** hodowle, w których zwierzęta karmione są głównie paszami ekologicznymi i utrzymywane są w odpowiednich warunkach. Zgodnie z przepisami prawa w chowie ekologicznym nie stosuje się profilaktycznie syntetycznych weterynaryjnych środków leczniczych, w tym antybiotyków ora zabronione jest stosowanie hormonów, a wzrost zwierząt nie jest sztucznie stymulowany. |

**Jakie oznaczenia świadczą o tym, że produkt przeznaczony dla niemowlęcia jest ekologiczny?**

Żywność odpowiednia dla najmłodszych posiada na opakowaniu widoczne wskazanie wieku. Jeśli jednak rodzice chcą komponować jadłospis malucha z uwzględnieniem produktów ekologicznych, to oprócz wspomnianego oznaczenia wieku powinni zwracać również uwagę na to, czy etykieta tego typu produktu zawiera **unijne logo żywności ekologicznej (tzw. Euroliść), numer jednostki certyfikującej i kraj pochodzenia surowców**. Te wszystkie informacje dają rodzicom zapewnienie, że dana żywność jest dopasowana do szczególnych potrzeb najmłodszych oraz spełnia wymagania rolnictwa ekologicznego.

**Wybór dobry dla dziecka i dobry dla planety**

Rodzice, którym zależy na uwzględnianiu w diecie swoich dzieci żywności ekologicznej, mogą znaleźć na rynku bogatą ofertę produktów przeznaczonych specjalnie dla najmłodszych – ze składnikami z ekologicznych upraw i hodowli. **Przykładem jest** [**linia BoboVita Bio**](https://www.bobovita.pl/produkty/bobovita-bio)**, do której należą między innymi pyszne pełnowartościowe posiłki z wartościowymi warzywami pochodzącymi w 100% z certyfikowanych ekologicznych upraw, a także z mięsem w 100% z certyfikowanych ekologicznych hodowli, prowadzonych z najwyższą dbałością o środowisko i dobrostan zwierząt**. Produkty te powstają z myślą o dobru planety – różnorodności biologicznej, kondycji gleby oraz źródłach wody, a ponadto są bez konserwantów\*, bez barwników\* oraz bez wzmacniaczy smaku\*. Dzięki temu opiekunowie mogą mieć pewność, że ich maluch – już od początku rozszerzania diety – dostaje to, co dobre – w trosce o środowisko naturalne i z myślą o jego przyszłości.

\* Zgodnie z przepisami prawa dla tej kategorii produktów.

**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.