**Zbożowy posiłek dla niemowlęcia – który wybrać, aby był odpowiedni?**

**Zboża to jeden z pierwszych – obok warzyw i owoców – produktów, które uzupełniają dietę malucha. Dostarczają wiele ważnych składników pokarmowych, pomagają również niemowlęciu w zapoznawaniu się z pokarmami o nowych konsystencjach. Warto jednak mieć na uwadze, że nie wszystkie produkty zbożowe będą odpowiadały na potrzeby delikatnego organizmu niemowlęcia. Po jakie sięgać, aby maluch zjadał je ze smakiem i były przy tym dla niego bezpieczne?**

**Włączanie produktów zbożowych do diety**

W pierwszym roku życia umiejętność gryzienia i żucia dopiero się kształtuje. Początkowo maluchy odrzucają pokarmy, których spożycie sprawia im trudność. Właśnie dlatego posiłki stałe wprowadza się stopniowo – zaczynając od tych o konsystencji papki, z czasem włączając te z grudkami i większymi kawałkami. Rozszerzanie diety należy rozpocząć nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca życia)[[1]](#footnote-1). **Jako pierwsze w jadłospisie pojawiają się warzywa, po około 2 tygodniach należy wprowadzać owoce, a następnie można zaproponować maluchowi posiłki skomponowane ze zbóż.** Na początku przygody z poznawaniem smaku zbóż idealnie sprawdzi się np. delikatna kaszka manna. Aby mieć pewność, że taki produkt jest odpowiedni dla dziecka, warto sięgnąć po kaszkę przeznaczoną specjalnie dla niemowląt i małych dzieci – ze wskazaniem wieku na opakowaniu.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że…**  **…węglowodany zawarte w zbożach** dostarczają energię, która jest bardzo potrzebna intensywnie rozwijającemu się organizmowi małego dziecka?  Ponadto pojawienie się zbóż w diecie pomaga uzupełniać coraz większe zapotrzebowanie młodego organizmu na składniki pokarmowe, takie jak **witaminy z grupy B czy magnez i cynk**[[2]](#footnote-2). |

**Jakość zbóż na miarę potrzeb malucha**

Niewątpliwie na sklepowej półce rodzice mogą dostrzec wiele produktów zbożowych. Powinni jednak wiedzieć, że nie wszystkie będą odpowiednie dla malucha. Organizm niemowlęcia czy małego dziecka wciąż się rozwija i jest niezwykle wrażliwy na składniki pochodzące z pożywienia – dotyczy to m.in. jakości zbóż czy zawartości soli w produktach. Produkty zbożowe stworzone z myślą o najmłodszych, np. kaszki i kleiki, to delikatne propozycje o recepturach opracowywanych przez ekspertów w dziedzinie żywienia niemowląt i małych dzieci. **Zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa, a ich skład jest zgodny z wymaganiami prawa dla tej szczególnej kategorii produktów.** Pomocną wskazówką w znalezieniu takiej żywności na sklepowej półce jest widoczne na opakowaniu wskazanie wieku. Charakterystyczny napis, np. po 8. czy 10. miesiącu życia, to dla rodziców wiarygodne zalecenie, dzięki któremu mogą wybrać produkt dopasowany do potrzeb i umiejętności dziecka w określonym wieku.

**Kaszka idealna, czyli to, co dobre dla maluszka**

Zbożowy posiłek dla niemowlęcia powinien być zarówno bezpieczny, wartościowy, jak i prawidłowo zbilansowany. Na polskim rynku dostępne są kaszki, które zawierają węglowodany, białko, tłuszcz, a także witaminy i składniki mineralne w proporcjach dopasowanych do wymagań maluchów na różnych etapach ich rozwoju[[3]](#footnote-3). To propozycje, które zawierają nawet **7 rodzajów starannie wyselekcjonowanych zbóż, takich jak** **pszenica, orkisz, proso, żyto, owies, ryż i gryka**, **a każde z nich jest szczegółowo badane.** Różnorodne odmiany zbóż pochodzą wyłącznie z kontrolowanych upraw, wybieranych ze względu na optymalne warunki, takie jak klimat, temperatura, nasłonecznienie czy wiatr. Kaszki zawierające te składniki są dostępne w wielu pysznych smakach w wariantach mlecznych i bezmlecznych. Te mleczne stanowią odpowiednią kompozycję mleka modyfikowanego, zbóż i owoców, które wspierają prawidłowy rozwój niemowlęcia. Poza tym, że są wartościowe, charakteryzuje je 0% dodatku cukru\*, a także 0% konserwantów\*\*, 0% barwników\*\* i 0% oleju palmowego.

\* Zawierają naturalnie występujące cukry, pochodzące ze zbóż, owoców i mleka.

\*\* Zgodnie z przepisami prawa wszystkie kaszki dla niemowląt i małych dzieci nie mogą zawierać konserwantów i barwników.

**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. 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. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ przygotowane zgodnie z rekomendacją producenta stanowią pełnowartościowe posiłki, które wspierają prawidłowy rozwój niemowląt i małych dzieci. Kaszki mleczne BoboVita PORCJA ZBÓŻ zawierają m.in. żelazo dla wsparcia układu odpornościowego oraz jod dla prawidłowego rozwoju poznawczego. [↑](#footnote-ref-3)