**4 popularne mity na temat produktów zbożowych w diecie malucha – czy znasz je wszystkie?**

**Produkty zbożowe zajmują bardzo ważne miejsce w codziennym jadłospisie niemowlęcia. Szeroki dostęp do informacji odnośnie ich wprowadzania sprawia jednak, że wybór tych właściwych może nie być dla rodziców oczywisty. Jak skomponować odpowiedni zbożowy posiłek, aby wspierał prawidłowy rozwój malucha? Obalamy istniejące na ten temat mity!**

**MIT: Produkty zbożowe w diecie niemowlęcia to puste kalorie**

Zboża to – zaraz po warzywach i owocach – ważny składnik diety już na początku jej rozszerzania. Na etapie, kiedy mleko mamy lub mleko modyfikowane przestaje być dla dziecka wystarczającym pokarmem, produkty zbożowe pełnią istotną rolę posiłków uzupełniających. **Zawarte w nich węglowodany stanowią przede wszystkim podstawowe źródło energii dla rozwijającego się mózgu i aktywności fizycznej.** Zboża pomagają także bilansować jadłospis, dostarczając organizmowi białko roślinne, witaminy z grupy B, a także magnez czy cynk[[1]](#footnote-1).

**MIT: Nie ma znaczenia, jakie produkty zbożowe pojawią się w diecie malucha**

Produkty zbożowe to – zaraz po warzywach i owocach – jedne z pierwszych pokarmów uzupełniających. Wybierając je dla malucha, trzeba pamiętać, że młody organizm jest bardzo delikatny, dlatego posiłki, które trafią do jego żołądka, nie są mu obojętne. Produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci – w tym należące do tej kategorii kaszki – to wsparcie w żywieniu najmłodszych. **Receptury takich produktów opracowywane są przez ekspertów w zakresie żywienia, a zawarte w nich zboża spełniają nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa.** Widoczne na opakowaniu takiej żywności wskazanie wieku (np. po 6. miesiącu życia) pomaga rodzicom wybrać produkt dopasowany do potrzeb dziecka na konkretnym etapie jego rozwoju.

**MIT: Zboża zawierające gluten można wprowadzać do diety dziecka po 1. roku życia**

Gluten, czyli białko roślinne, to popularny alergen, który znajduje się w produktach zbożowych. **Zgodnie z rekomendacjami ekspertów małe ilości glutenu należy wprowadzać do diety dzieci w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające** – od ukończenia 4. miesiąca do ukończenia 12. miesiąca życia, przy jednoczesnej obserwacji reakcji dziecka na nowy produkt[[2]](#footnote-2). Na początku wprowadzania glutenu dobrem wyborem będzie delikatna kaszka manna, która powstaje z ziaren pszenicy.

**MIT: Niemowlę nie będzie najedzone po zjedzeniu kaszki**

Kaszki przygotowane zgodnie z opisem na opakowaniu stanowią dla dziecka pełnowartościowy[[3]](#footnote-3) posiłek. **Dostarczają energię** **– pod postacią węglowodanów, białka i tłuszczu – a także witaminy i składniki mineralne w odpowiednio dopasowanych do potrzeb malucha proporcjach.** To pyszne zbożowe propozycje, które świetnie sprawdzą się zarówno jako wartościowe śniadanie – dostarczające energię już od początku dnia, jak i jako ostatni posiłek przed snem.

|  |
| --- |
| **FAKT: Delikatna kaszka to idealny wybór już na początku rozszerzania diety**  Podczas pierwszych kroków w zapoznawaniu malucha ze smakiem zbóż dobrze sprawdzą się łagodne kaszki o gładkiej konsystencji oraz o dobrze akceptowanym przez niemowlęta składzie – bez dodatku cukru\*, bez konserwantów\*\*, bez barwników\*\*, a także bez oleju palmowego. Przykładem takich produktów są propozycje [**BoboVita Moja pierwsza kaszka**](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki). **Swój delikatny i pyszny smak zawdzięczają starannie wyselekcjonowanym i dopasowanym do wieku dziecka zbożom (takim jak ryż i pszenica), uwielbianym przez maluchy owocom (jak banan i malina) oraz wanilii.** Już od pierwszej porcji – dzięki zawartym w nich witaminom i składnikom mineralnym – 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.

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

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

\*\*\* Kaszki BoboVita Moja pierwsza kaszka zawierają jod dla wsparcia rozwoju poznawczego, żelazo i witaminę C dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz wapń i witaminę D dla prawidłowego rozwoju kości.

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. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-3)