**5 powodów, dla których w diecie najmłodszych warto uwzględnić kaszki**

**Produkty zbożowe zajmują ważne miejsce w jadłospisie – zarówno dorosłego, jak i malucha. Niewątpliwie na etapie rozszerzania diety najlepszym wyborem są te w postaci kaszek. Ich walory smakowe, wartość odżywcza oraz jakość – dopasowana do potrzeb najmłodszych – sprawiają, że stanowią kluczowe wsparcie prawidłowego rozwoju młodego organizmu. A dlaczego warto uwzględniać kaszki w codziennym menu małego smakosza? Podpowiadamy.**

**1. Kaszki pomagają bilansować jadłospis niemowlęcia**

Mleko mamy to idealny pokarm w pełni zaspokajający potrzeby żywieniowe w pierwszym półroczu życia malucha. Jego skład potrafi zmieniać się wraz z wiekiem dziecka, a nawet w czasie jednego karmienia. Intensywny rozwój niemowlęcia sprawia jednak, że w pewnym momencie mleko z piersi przestaje być wystarczającym źródłem składników odżywczych i należy rozpocząć rozszerzanie diety. **Produkty zbożowe w postaci kaszek pomagają uzupełniać rosnące zapotrzebowanie na węglowodany, a także witaminy, w tym A, C, tiaminę (witaminę B1), B6 czy biotynę, oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, wapń oraz jod.**

**2. Kaszki to bezpieczny sposób na uzupełnianie jadłospisu niemowlęcia**

Młody organizm bardzo intensywnie się rozwija i wymaga żywności innej niż organizm dorosłego człowieka. Kaszki przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci odpowiadają na wyjątkowe potrzeby żywieniowe najmłodszych. **Ich receptury opracowywane są przez specjalistów w zakresie żywienia, a zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa.** Porcja takiej kaszki, przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu, stanowi pełnowartościowy[[1]](#footnote-1) posiłek dla dziecka, dostarczający węglowodany, białko, tłuszcz, witaminy i składniki mineralne. Wskazanie wieku (np. po 6. miesiącu życia), które widoczne jest na etykiecie, pomaga rodzicom wybrać kaszkę dopasowaną do potrzeb i umiejętności dziecka na określonym etapie jego rozwoju.

**3. Konsystencja kaszek pomaga przejść z mleka mamy na pokarmy stałe**

Umiejętność gryzienia kształtuje się do ukończenia 24. miesiąca życia dziecka, jednak największe możliwości nabywania tych kompetencji można zaobserwować między 6. a 10. miesiącem[[2]](#footnote-2). Kleiki i kaszki to produkty, których grudkowata konsystencja ułatwia maluchom przechodzenie z diety płynnej – opartej o mleko mamy – na tę złożoną głównie z pokarmów stałych.

**4. Kaszki to dobry sposób na wprowadzenie glutenu do diety dziecka**

Nie należy obawiać się produktów glutenowych w jadłospisie niemowląt. **Zgodnie ze stanowiskiem ekspertów gluten można wprowadzać do diety dziecka w tym samym czasie, co inne pokarmy uzupełniające** – od ukończenia 4. miesiąca do ukończenia 12. miesiąca życia[[3]](#footnote-3). Kaszka manna, która powstaje z ziaren pszenicy, to dobry sposób na rozpoczęcie podawania maluchowi produktów zawierających gluten.

**5. Uwzględnianie w diecie kaszek kształtuje u malucha prawidłowe nawyki żywieniowe**

Na polskim rynku dostępne są kaszki, które zawierają różnorodne zboża. Te zaś stanowią ważny składnik właściwie zbilansowanej i urozmaiconej diety – zarówno niemowlęcia, jak i dorosłego. **Zachęcanie do próbowania różnorodnych zbóż już w okresie wczesnego dzieciństwa zwiększa szansę na sięganie po nie w przyszłości** – to dobry krok w kierunku kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

|  |
| --- |
| **Różnorodne zboża, czyli to, co dobre dla maluszka**  Przykładem produktów zbożowych w pełni dopasowanych do potrzeb niemowląt i małych dzieci są [kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki-porcja-zboz). To smaczne propozycje, których niewątpliwą zaletą jest 0% dodatku cukru\*, 0% konserwantów\*\*, 0% barwników\*\* i 0% oleju palmowego. Są wartościowe i zawierają nawet **7 rodzajów różnorodnych zbóż, takich jak pszenica, orkisz, proso, żyto, owies, ryż i gryka**. Sięgając po nie, rodzice mogą mieć pewność, że rozszerzają dietę swojego dziecka w prawidłowy sposób. |

\* 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.

**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. Dotyczy produktu przygotowanego zgodnie z rekomendacją producenta, dodatek mleka i owoców w proszku w zależności od rodzaju kaszki. [↑](#footnote-ref-1)
2. Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci , Standardy Medyczne/Pediatria 2021, T. 18. [↑](#footnote-ref-2)
3. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)