**Te witaminy i składniki mineralne są kluczowe dla rozwoju Twojego dziecka. Sprawdź [LISTA]**

**W pierwszych latach życia dziecko intensywnie się rozwija, a jego zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze jest większe niż w przypadku rodziców (w przeliczeniu na kilogram masy ciała). Witaminy i składniki mineralne są niezbędnym elementem zbilansowanej diety niemowlęcia, ponieważ wspierają prawidłowy rozwój jego organizmu. W pierwszym półroczu to mleko mamy jest ich najlepszym źródłem. A jak dostarczyć je dziecku, które skończyło 6 miesięcy? Podpowiadamy.**

**Złoty standard żywienia**

Kiedy dziecko przychodzi na świat, mama odkrywa swój naturalny instynkt. Karmiąc piersią i opiekując się maluszkiem, w wyjątkowy sposób dotyka natury. To szczególny czas budowania bliskości i niepowtarzalnej więzi pomiędzy mamą a dzieckiem. Natura wyposażyła mleko kobiece we wszystkie najważniejsze składniki, które wspierają harmonijny rozwój niemowlęcia (z wyjątkiem witamin D i K, które należy suplementować w porozumieniu z lekarzem). To dlatego **eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rekomendują, aby w 6 pierwszych miesiącach życia dziecko było karmione wyłącznie piersią.** W drugim półroczu przychodzi czas na rozszerzanie jadłospisu niemowlęcia, a mleko mamy wciąż powinno być elementem jego codziennej diety – nawet do 2. roku życia lub dłużej. Jeśli z uzasadnionych powodów karmienie piersią półrocznego dziecka nie jest możliwe, mama – wraz z lekarzem pediatrą – powinna wybrać dopasowane do potrzeb maluszka mleko następne.

**Te witaminy i składniki mineralne są niezbędne!**

Bez względu na to, czy niemowlę jest karmione mlekiem mamy, czy mlekiem następnym, warto wiedzieć, których składników odżywczych młody organizm potrzebuje, aby prawidłowo się rozwijać i za co one odpowiadają.

* **Wapń** jest głównym składnikiem budulcowym układu kostnego i zębów. Jego odpowiednia ilość w diecie jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu dziecka[[1]](#footnote-1).
* **Witamina D jest kluczowa**, ponieważzwiększa wchłanianie wapnia i fosforu w jelitach oraz jest niezbędna w procesach transportu wapnia. Wspiera także układ odpornościowy[[2]](#footnote-2).
* **Witamina A** jest składnikiem białek występujących w siatkówce oka – jest więc niezbędna w procesie widzenia, utrzymuje sprawność grasicy. To narząd immunologiczny, który znajduje się tuż za mostkiem. Dojrzewają w niej odpowiedzialne za odpowiedź odpornościową limfocyty T). Ma również wpływ na zwiększenie produkcji białych krwinek. Dzięki niej błona śluzowa skóry zachowuje ciągłość, a to świetna blokada przed inwazją drobnoustrojów[[3]](#footnote-3).
* **Witamina C** wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Wpływa również na zwiększenie przyswajania żelaza i wapnia[[4]](#footnote-4).
* **Żelazo** odgrywa zasadniczą rolę w procesie tworzenia krwinek czerwonych i jest niezbędnym składnikiem do transportu tlenu. Ma wpływ na funkcje układu odpornościowego, a jego niedobór zwiększa ryzyko wystąpienia infekcji. Wspiera prawidłowy rozwój poznawczy[[5]](#footnote-5).
* **Jod** również wspiera prawidłowy rozwój poznawczy. Ponadto wchodzi w skład hormonów tarczycy, które odgrywają bardzo ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka[[6]](#footnote-6).
* **Kwasy omega 3 (ALA i DHA)** wpływają na dojrzewanie układu nerwowego oraz funkcji poznawczych[[7]](#footnote-7).
* **Cynk** wspiera prawidłowy wzrost dziecka[[8]](#footnote-8). Zmniejsza również ryzyko infekcji, wspierając układ odpornościowy[[9]](#footnote-9).
* **Tiamina**, czyli witamina B1, odgrywa kluczową rolę w pracy układu nerwowego. Jest także niezbędna w procesach metabolicznych[[10]](#footnote-10).

**Zainspirowane mlekiem mamy**

Jeśli karmienie piersią z uzasadnionych powodów nie jest możliwe, rodzice – przy wsparciu pediatry – powinni wybrać dopasowane do potrzeb dziecka mleko modyfikowane, które dostarczy mu kluczowe dla prawidłowego wzrostu i rozwoju składniki odżywcze oraz będzie inspirowane kobiecym pokarmem. Marka Bebiko 2 – zainspirowana mlekiem mamy – stworzyła [Bebiko 2 NUTRIflor Expert, które nie zawiera konserwantów i barwników[[11]](#footnote-11).](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-2) To kompletna kompozycja[[12]](#footnote-12) ważnych składników odżywczych, w tym 19 witamin oraz składników mineralnych dla wsparcia prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu odpornościowego (zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy). Aż **93 % maluchów bardzo dobrze toleruje to mleko następne już od 1. butelki[[13]](#footnote-13).** Produkt posiada **pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka nr 20/DJW/2021.**

|  |
| --- |
| **Droga Mamo! Drogi Tato!**Na stronie [BebiKlub.pl](https://www.bebiklub.pl/) czekają na Ciebie bezpłatne próbki mleka następnego Bebiko 2 NUTRIflor Expert. Znajdziesz tam również poradnik, który pozwoli Ci zadbać o prawidłowy rozwój Twojego dziecka. Bo szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka!  |

**Ważne informacje**: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Ciborowska H., Rudnicka A., (2013). Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa, PZWL. [↑](#footnote-ref-1)
2. Dobrzańska A., Obrycki Ł., Socha P., Suplementacja diety. Wytyczne postępowania u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących piersią, Media Press, Warszawa, 2015. [↑](#footnote-ref-2)
3. Kościej i wsp. Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci. Probl. Hig. Epidemiol. 2017, 98 (2): 110-117. [↑](#footnote-ref-3)
4. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosza, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewskiej, NIZP-PZH, Warszawa 2020 [↑](#footnote-ref-4)
5. Dobrzańska A., Obrycki Ł., Socha P., Suplementacja diety. Wytyczne postępowania u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących piersią, Media Press, Warszawa, 2015. [↑](#footnote-ref-5)
6. Tamże [↑](#footnote-ref-6)
7. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP – PZH, Warszawa, 2020. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ciborowska H., Rudnicka A., (2013). Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa, PZWL [↑](#footnote-ref-8)
9. Kościej i wsp. Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci. Probl. Hig. Epidemiol. 2017, 98 (2): 110-117 [↑](#footnote-ref-9)
10. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP – PZH, Warszawa, 2020. [↑](#footnote-ref-10)
11. Zgodnie z przepisami prawa wszystkie mleka następne nie zawierają konserwantów i barwników. [↑](#footnote-ref-11)
12. Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne. [↑](#footnote-ref-12)
13. Na podstawie opinii 93% mam z grupy 426, które testowały Bebiko 2 NUTRIflor Expert na platformie trnd.pl w dniach 16.07-29.07.2021 [↑](#footnote-ref-13)