**Jaja w diecie niemowlęcia**

***Czy jaja są wskazane w diecie niemowlęcia? Zdecydowanie! Według aktualnych wytycznych kilkumiesięczne dzieci mogą i powinny jeść regularnie całe jajka. Warto natomiast wiedzieć, na co zwracać uwagę podczas rozszerzania jadłospisu malucha.***

**Gdzie szukać informacji o żywieniu niemowląt?**

Dietetyka, czyli wiedza o żywieniu człowieka, stanowi relatywnie nową gałąź wiedzy i jako taka nieustannie się rozwija. Tym samym popularne zalecenia sprzed kilkudziesięciu, czy nawet kilku lat, bywają nieaktualne. Nierzadko mylące dla młodych rodziców okazują się też fora i profile parentingowe w mediach społecznościowych. Zamiast wartościowej porady możemy znaleźć tam informacje mające charakter prywatnej opinii, błędne lub wręcz szkodliwe.

Aby nie zgubić się w gąszczu przekazów, warto szukać sprawdzonych i oficjalnych źródeł. Nie muszą być nimi wyłącznie specjalistyczne podręczniki! Bardzo przydatne dla rodziców będzie np. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci odnośnie Zasad żywienia zdrowych niemowląt. Najnowsza wersja tego dokumentu pochodzi z 2021 roku i stanowi świetny punkt wyjścia do poszerzania wiedzy o zdrowej diecie najmłodszych.

**Sposoby na jajka**

Jajka należą do tzw. *super foods*, czyli produktów o wyjątkowych walorach odżywczych. Są wypełnione białkiem, witaminami, minerałami, zdrowymi kwasami tłuszczowymi, zawierają też sporą dawkę antyoksydantów i luteiny. W dodatku są niedrogie, powszechnie dostępne, bardzo smaczne i zapewniają mnóstwo możliwości podania.

Każde dziecko rozwija się w indywidualny sposób, natomiast pediatrzy i specjaliści są zgodni – zdrowiu malucha służy karmienie piersią minimum przez pierwsze pół roku życia i jednoczesne wprowadzanie pokarmów uzupełniających między 17. a 26. tygodniem życia.

Jajo może być wprowadzane równolegle z innymi produktami, takimi jak: kaszki, warzywa i owoce. Zaczynamy od podawania 2 małych jajek tygodniowo. Zdrowy roczny maluch bez problemu może jeść średnio 1 jajo dziennie. Trzeba jednak mieć na uwadze, że nowe pokarmy zawsze wprowadzamy pojedynczo i to dziecko decyduje, ile zje jednorazowo. Czasem będzie potrzebnych kilka prób, nim mały człowiek przekona się do nowego smaku.

- Nie ma potrzeby wprowadzania jajka „na raty” i zaczynania od samego żółtka, jak uważały babcie i mamy obecnych młodych rodziców. Aktualne zalecenia ekspertów są jednoznaczne: maluch od początku może próbować całego jaja – mówi Tomasz Jokiel, ekspert firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Musimy zwrócić jednak uwagę, że jajko powinno być bardzo świeże, starannie umyte przed ugotowaniem, a sam proces gotowania powinien potrwać minimum 10 minut!

Ta ostatnia informacja może być dla niektórych zaskakująca, bo zwyczajowo uważa się, że najlepszą opcją dla niemowlęcia jest podanie mu jajka na miękko. Dłuższe gotowanie pozwala jednak zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii i przede wszystkim zapewnia dziecku bezpieczeństwo przed zatruciami pokarmowymi. Jajo w innej formie niż to dobrze ugotowane, także w postaci makaronu jajecznego, oraz zawarte w wypiekach podajemy dopiero starszym dzieciom. W początkowym etapie unikamy jajecznicy, naleśników, racuszków, a kogel-mogel jest absolutnie zakazany! Najmłodszym nie podajemy jaj smażonych – tych powinny spróbować dopiero przedszkolaki. Unikamy też soli.

**Czy należy obawiać się alergii?**

Alergie pokarmowe to temat spędzający sen z powiek młodych rodziców. Faktycznie, białko jaja należy grupy potencjalnych alergenów, podobnie jak np. białka mleka krowiego lub gluten, czyli białko występujące w pszenicy i innych zbożach. Dlatego podczas wprowadzenia jajka do jadłospisu dziecka należy je obserwować, także pod kątem reakcji skórnych – świądu, wysypki, suchości skóry – które mogą świadczyć o wystąpieniu reakcji alergicznej.

Czy zatem nie należałoby jaj unikać? Naukowcy z pełnym przekonaniem odpowiadają na to pytanie: nie. Tylko niewielka część populacji jest na jajo kurze faktycznie uczulona – to znacznie mniejszy odsetek niż można przypuszczać na podstawie liczby popularnych publikacji poświęconych temu zagadnieniu. Zgodnie z szacunkami podawanymi przez Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci w Polsce alergię na białko kurze ma jedynie ok. 0,6% dzieci do drugiego roku życia. Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy medycznej opóźnianie wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących także nie ma naukowego uzasadnienia – dotyczy to nawet dzieci z rodzin, w których alergie pokarmowe występują. Wykluczenie z diety będzie uzasadnione w przypadku, gdy alergia faktycznie się ujawni, co należy potwierdzić odpowiednim postępowaniem diagnostycznym zaleconym przez lekarza.

**Co z cholesterolem?**

Wokół jaj narosło wiele dietetycznych mitów, a najpopularniejszy z nich głosi, że spożywanie jajek bezpośrednio przekłada się na niekorzystny dla zdrowia wysoki poziom cholesterolu we krwi i tym samym przyczynia się do rozwoju chorób układu krążenia. Pogląd ten ma źródła w latach 60. XX wieku i został wielokrotnie obalony, m.in. przez profesora dra habilitowanego Tadeusza Trziszkę. Zgodnie z obecną wiedzą medyczną, w przypadku zdrowych osób dorosłych i dzieci cholesterol spożywany z jajami nie przekłada się na poziom cholesterolu we krwi. Znacznie bardziej szkodliwe pod tym względem są tłuszcze nasycone, także tłuszcze trans. Oczywiście, żadna przesada nie jest wskazana i jajeczna monodieta nie będzie korzystna dla zdrowia – lecz ta zasada odnosi się do każdego produktu i dotyczy osób w każdym wieku, nie tylko małych dzieci.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). [www.fdjokiel.pl](http://www.fdjokiel.pl)