

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 03/2022



W tym newsletterze dowiedziecie się:

dlaczego zboża i produkty z nich zrobione są tak ważne w żywieniu najmłodszych. Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika, witamin z grupy B, składników mineralnych – głównie fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, selenu, manganu, chromu. Do jednych z najbardziej popularnych produktów zbożowych w diecie niemowląt należą kaszki zbożowe, pieczywo, płatki zbożowe czy ryże i makarony. Kiedy je wprowadzić do diety? Które zboża wybierać do menu najmłodszych? Odpowiedzi znajdziecie poniżej.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI

ROZSZERZANIE DIETY O ZBOŻA – KTÓRE NA POCZĄTEK?



Rozszerzanie diety to wyjątkowo ważny moment w życiu dziecka. Według najnowszych standardów żywienia niemowląt rozszerzanie diety należy rozpocząć pomiędzy 17. a 26. tygodniem życia dziecka. Zaleca się, aby rozszerzanie diety rozpocząć od warzyw. Czasem do jadłospisu trafiają owoce, pierwsze zboża, mięso czy jaja. Które produkty wybierać na początek? Takie, które są delikatne w smaku, wysokiej jakości, a ich konsystencja dopasowana jest pod umiejętności niezbędne do przyjmowania pokarmu. Na początek sprawdzą się np. kaszki pszenne, kaszki ryżowe czy inne produkty, które będą miały odpowiednią teksturę. Przeczytaj o początkach ze zbożami: [Produkty zbożowe w diecie niemowlaka \(1000dni.pl\)](#)

NAJPIERW PRODUKTY ZBOŻOWE Z GLUTENEM CZY BEZ?



Gluten należy wprowadzać do diety dziecka najwcześniej w 17. tygodniu i najpóźniej przed skończonym 12. miesiącem życia. Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy zaleca się by niemowlętom na początku rozszerzania diety podawać niewielkie ilości glutenu i obserwować reakcję dziecka. Arbitralnie 1/10 kromki można uznać za małą ilość glutenu, a 1/2 za dużą. Ekspert nie wskazują jednoznacznie, które produkty zbożowe powinny być pierwsze - czy glutenowe, czy bezglutenowe. Jeśli pierwszą kaszką z glutenem w diecie niemowlęcia będzie manna, to już w porcji 3 g (płaska łyżeczka) będzie zawarta bezpieczna początkowa dawka glutenu. Dowiedz się więcej o produktach glutenowych: [Zboża glutenowe i bezglutenowe – co warto wiedzieć \(1000dni.pl\)](#)

JAK WYBIERAĆ PRODUKTY ZBOŻOWE DLA NAJMŁODSZYCH?



Dieta niemowlęcia powinna być wolna od sztucznych dodatków do żywności. Powodem tego jest wrażliwość niedojrzałego organizmu dziecka, ale także wpływ na jego późniejsze preferencje żywieniowe - dziecko powinno już od początku uczyć się naturalnych smaków - nie wybierajmy zatem produktów z dodatkiem cukru. Nie można zapominać o jakości i bezpieczeństwie żywności - zboża są podatne na zanieczyszczenia, które mogą stanowić zagrożenie dla najmłodszych. Warto wybierać te, które są przebadane i przeznaczone specjalnie dla najmłodszych konsumentów. Dowiedz się więcej: [Kaszki zbożowe, kaszki mleczne i bezmleczne \(1000dni.pl\)](#) | tu: [Które zboża na początek rozszerzania diety? \(1000dni.pl\)](#)

UROZMAICONA DIETA JEST BARDZO WAŻNA!



Różnorodność zbóż w diecie umożliwia nie tylko pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze, ale także rozwija preferencje żywieniowe dziecka. Zboża różnią się smakiem i składem, dlatego tak ważne jest by w diecie dziecka pojawiały się różne produkty zbożowe. Do codziennego menu warto włączyć kaszki wielozbożowe i pieczywo wieloziarniste. Oprócz różnorodnych składników odżywczych, dziecko otrzyma także cenny błonnik pokarmowy, który korzystnie wpływa na pracę jelit, zapobiega zaparciom, a także wspomaga odporność dziecka, stymulując rozwój i różnorodność bakterii probiotycznych. Dowiedz się jak zwiększyć błonnik w diecie dziecka: [Dobre źródła błonnika pokarmowego dla dzieci \(1000dni.pl\)](https://www.1000dni.pl)

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: NIEDOBORY ŻYWIENIOWE W DIECIE ROCZNIKÓW