

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 04/2021



W tym newsletterze dowiecie się jak:

Przyglądać się etykiетom produktów spożywczych. Żywnie to bez wątpienia istotny filar dla prawidłowego rozwoju dziecka, więc warto dążyć do tego by być coraz bardziej świadomym konsumentem. Organizm maluchów jest bardziej wrażliwy niż dorosłego, dlatego tak ważne jest by wybierać dla najmłodszych to, co najlepsze. W diecie dzieci należy uwzględniać żywność wysokiej jakości, mało przetworzoną, najlepiej pochodzącą z kontrolowanych upraw i hodowli. Na co zwracać uwagę czytając etykiety?

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



### ETYKIETA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH - CO Z NIEJ MOŻEMY WYCZYTAĆ?

Etykieta to źródło informacji o producencie, marce, wartości odżywczej, sposobie użycia produktu i składnikach wykorzystanych w trakcie produkcji. Na niej znajdują się także informacje o przeznaczeniu produktu i certyfikatach. Każdy produkt spożywczy powinien mieć informacje o dacie przydatności do spożycia, na którą zawsze powinniśmy zwracać uwagę wybierając żywność dla najmłodszych. Czytanie etykiet nie tylko ułatwia zakup produktu o wysokiej jakości, ale też pozwala weryfikować żywność, która może zaszkodzić młodemu alergikowi - pamiętaj, że na etykiecie muszą się znaleźć alergeny.



### DODATKI DO ŻYWNOŚCI - CZYM SĄ I CZY TRZEBA ICH UNIKAĆ?

Dodatki do żywności to substancje dodawane do żywności w celu uzyskania określonych efektów. Należą do nich między innymi barwniki, konserwanty, aromaty oraz także niektóre witaminy jak kwas askorbinowy (wit. C, czyli E300), która ma działanie przeciwutleniające, ale i prozdrowotne. W przypadku wyboru produktów dla niemowląt i małych dzieci powinniśmy zawsze zwracać uwagę na ich obecność, ze względu na wyjątkową wrażliwość organizmu dzieci. Pamiętajmy jednak, że nie każdy dodatek musi być szkodliwy. Żywność dedykowana najmłodszym musi spełniać inne normy żywności niż tych dla dorosłych - także w zakresie dodatków do żywności.



### ETYKIETA PRODUKTÓW DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

Żywność dla najmłodszych musi spełniać restrykcyjne wymagania co do składu, znakowania i poziomu zanieczyszczeń. Na etykiecie powinniśmy także znaleźć oznaczenie wieku, dzięki czemu rodzice mają informację kiedy mogą wprowadzić dany produkt do diety swojego dziecka. Produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu posiadają także termin przydatności do spożycia, wartość odżywczą, informację o alergenach, certyfikatach i znakach jakości. Wybierając żywność dla najmłodszych, warto zwrócić uwagę na zawartość soli i cukru - te składniki należy ograniczać w diecie maluchów.



### CO MOŻEMY ZNALEŻĆ W ŻYWNOŚCI Z OZNACZENIEM WIEKU NA OPAKOWANIU

Według regulacji prawnych produkty dedykowane niemowlętom i małym dzieciom powinny być wolne od pozostałości m.in. pestycydów i innych środków ochrony roślin, metali jak ołów, kadm, rtęć, czy azotanów. W diecie niemowlęcia nie powinno być dodatków do żywności takich jak konserwantów, barwników czy aromatów. Z ogromnej liczby około 300 dozwolonych dodatków w żywności dla najmłodszych wolno stosować głównie związki wzbogacające jak witaminy i składniki mineralne oraz te, które występują naturalnie jak kwas cytrynowy, jabłkowy, lecytyny. Wybierając produkty dla maluchów zawsze zwracaj na to uwagę.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: BILANSOWANIE DIETY DZIECKA PO 1. R. Ż.