

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 1/2023



W tym newsletterze dowiecie się:

dlaczego do diety najmłodszych warto włączać produkty wielozbożowe! Czy wiesz, że już na początku rozszerzania diety produkty zbożowe są bardzo cenne? Dostarczają one niezbędnych węglowodanów, błonnika, są sycące i mogą z nich powstawać różnorodne posiłki! Zarówno gładkie kaszki (idealne na początek) jak i pieczywo, makarony, placuszki czy zdrowe wypieki. Wraz z rozwojem malucha powinna się zmieniać jego dieta! Czy wiesz, że Rocznik powinien spożywać aż 5 porcji produktów zbożowych? Najlepiej różnorodnych, wielozbożowych i dobrej jakości. Które zboża są wyjątkowe? Jak je wprowadzić do diety malucha? O tym poniżej:

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



### CO KRYJE ZBOŻE?

Zawarte w zbożach węglowodany są świetnym paliwem dla mózgu i komórek rozwijającego się organizmu dziecka! Oprócz tego są źródłem niektórych witamin (np. z grupy B) i składników mineralnych jak cynk, żelazo, magnez, które umożliwiają prawidłowy rozwój. W produktach zbożowych oprócz cennych witamin i składników mineralnych znajdziesz również błonnik pokarmowy. Nie działa on bezpośrednio na odporność organizmu, ale stymuluje rozwój korzystnych dla zdrowia bakterii jelitowych (mikrobioty jelitowej).



### JAKOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO ZBÓŻ

Warto pamiętać, że produkty zbożowe są podatne na zanieczyszczenia, m.in. toksyny pleśniowe, pestycydy, które mogą stanowić zagrożenie – zwłaszcza dla niedojrzałego i wrażliwego organizmu dziecka podczas 1000 pierwszych dni życia. Dlatego przy wprowadzaniu zbóż do diety niemowlęcia należy zwracać uwagę na ich jakość oraz bezpieczeństwo i wybierać te przeznaczone specjalnie dla najmłodszych konsumentów. Informacja na opakowaniu o wskazaniu wiekowym oznacza, że produkt spełnia normy bezpieczeństwa pod względem pozostałości szkodliwych substancji, określone dla niemowląt i małych dzieci.



### CZYTANIE SKŁADU NA ETYKIECIE? TO PODSTAWA!

Wybierając kaszkę czy inne produkty zbożowe sięgaj po te, które zawierają cukry naturalnie występujące w produkcie – czyli ze zbóż, owoców czy mleka. Podawanie niestodzonych pokarmów zaleca się nie tylko z powodu długofalowego wpływu na zdrowie dziecka, ale także kształcenia właściwych nawyków żywieniowych. Warto zatem wybierać produkty, które w składzie nie mają cukru, sacharozy, miodu, syropu glukozowego, fruktozy czy innych cukrów dodanych. Czego jeszcze się wystrzeżać? Wybieraj te produkty bez konserwantów, barwników – pamiętaj, że zgodnie z prawem żywność z oznaczeniem wieku na opakowaniu powinna być wolna od tych dodatków!



### ZBOŻA PEŁNE BŁONNIKA

Pełnoziarniste produkty zbożowe są jednym z najlepszych źródeł błonnika pokarmowego. Powinny one stanowić co najmniej połowę wszystkich produktów zbożowych w diecie dziecka. Jeżeli do tej pory w jadłospisie Twojego dziecka dominowały oczyszczone produkty zbożowe, to zwiększaj stopniowo ilość produktów razowych. W jaki sposób? Zamień makaron zwykły na makaron razowy, wybieraj grahamki, wybieraj kaszki wielozbożowe, do zup dodawaj kaszę jęczmienną, gryczaną lub jaglaną. W zależności od tego jakie smaki lubi dziecko, to produkty zbożowe można zarówno włączyć do dań wytrwanych jak i na słodko. Pamiętaj, żeby przy wyborze kierować się ich jakością i bezpieczeństwem.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: [WWW.1000DNI.PL](http://WWW.1000DNI.PL)