**Żelazne wsparcie dla Twojego dziecka - kaszki Nestlé mają nową recepturę**

**Żelazo uczestniczy w rozwoju poznawczym oraz funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka. Nowa receptura kaszek Nestlé pozwala na dostarczenie ponad 50% dziennego zapotrzebowania na ten składnik w każdej porcji przygotowanego na ich bazie posiłku.**

Pierwsze 3 lata życia dziecka to dla jego rozwoju okres kluczowy, mający wpływ na przyszły wzrost i rozwój. Żelazo to składnik niezbędny do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu,

a jego odpowiednia podaż już na początkowym etapie jest niezwykle ważna, może bowiem wpływać na obecne i przyszłe zdrowie.

**Głównym zadaniem żelaza jest transport tlenu z płuc do wszystkich komórek organizmu**. Bez tlenu zaś niemożliwy jest prawidłowy przebieg w organizmie wielu reakcji, m.in. pozwalających na powstawanie energii potrzebnej do poruszania się i wzrostu. **Żelazo wspomaga także rozwój poznawczy dziecka**, który w pierwszych miesiącach życia przebiega niezwykle intensywnie – wystarczy wyobrazić sobie, że w czasie pierwszych 2 lat masa mózgu rośnie ponad 3-krotnie i osiąga 80% masy mózgu osoby dorosłej. Wymaga to dostarczania składników odżywczych, w tym żelaza,

w odpowiednich ilościach. **Żelazo zaliczane jest także do grupy immunoskładników, czyli składników uczestniczących w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka**, który w tym okresie jeszcze wciąż rozwija się i kształtuje, by dopiero po kilku latach osiągnąć pełną sprawność.

Niedobory żelaza mogą zaburzać przebieg opisanych wyżej procesów. **Warto w związku z tym dokładać starań, by każdego dnia ilość tego składnika, zarówno w diecie dzieci, jak i dorosłych, była odpowiednia**.

**Maluszek jeszcze w łonie mamy przez cały okres ciąży gromadzi zapasy żelaza, z których korzysta po narodzinach**. Niezwykle istotna jest w związku z tym dieta mamy, która powinna pokrywać zwiększone zapotrzebowanie na ten składnik – w czasie ciąży może być ono nawet o połowę wyższe niż przed ciążą. Po narodzinach, poza czerpaniem ze zmagazynowanego wcześniej żelaza, maluszek otrzymuje je także z mlekiem mamy – w 100 ml pokarmu kobiecego zawarte jest około

0,047 mg żelaza. Niemowlęta, które z różnych przyczyn nie są karmione mlekiem mamy, powinny otrzymywać mleka modyfikowane wzbogacane żelazem, dlatego wszystkie te produkty muszą zawierać odpowiednią, regulowaną przez prawo, ilość tego składnika.

***Czy wiesz, że…***

***Zapotrzebowanie niemowlęcia na żelazo w przeliczeniu na kilogram masy ciała jest około***

***5 razy większe niż u osoby dorosłej?*** *Ze względu na ograniczoną wielkość małego brzuszka i jego wielkie potrzeby, ważne jest, by serwowane mu produkty charakteryzowały się wysoką gęstością odżywczą. Znaczy to, że w określonej objętości i przy określonej wartości energetycznej powinny zawierać jak najwięcej składników odżywczych ważnych dla jego prawidłowego wzrostu i rozwoju.*

**Na początku II półrocza życia maluszka zapasy żelaza zgromadzone w okresie płodowym powoli zaczynają się wyczerpywać, a jego zapotrzebowanie na ten składnik silnie wzrasta**.

U większości niemowląt nie ma jednak potrzeby suplementacji tego składnika – do zaspokojenia potrzeb wystarczy prawidłowa dieta. W związku z tym, **począwszy od 6. miesiąca życia wszystkie niemowlęta powinny otrzymywać pokarmy uzupełniające zawierające żelazo**\*. W okresie rozszerzania diety aż 98% zapotrzebowania na żelazo powinno zostać pokryte właśnie przez produkty uzupełniające – **mięso, żółtko jaja, produkty zbożowe wzbogacane w żelazo, w tym kaszki, oraz ciemnozielone warzywa**.

Zbyt późne rozszerzanie diety dziecka o produkty zawierające żelazo, ale także nieuwzględnianie rosnącego z wiekiem zapotrzebowania maluszka na ten składnik oraz brak odpowiedniego urozmaicenia diety prowadzić mogą do niedoboru żelaza.

*Czy wiesz, że…*

*Aż 4 na 10 dzieci na świecie cierpi z powodu niedoboru żelaza?*

**Nowa receptura kaszek Nestlé**

W trosce o najmłodszych i ilość żelaza, jaka pojawia się każdego dnia w ich diecie, Nestlé zmieniło receptury swoich kaszek. **Każda porcja kaszki Nestlé dostarcza teraz ponad 50% dziennego zapotrzebowania dziecka na żelazo** i jest przy tym dostosowana do wielkości małego, dziecięcego brzuszka. W kaszkach składnik ten występuje w towarzystwie witaminy C, która nie tylko sama pomaga wspierać odporność, ale także **poprawia wchłanianie żelaza obecnego w kaszce** tak, by jak największa jego ilość mogła zostać przyswojona i wykorzystana przez mały organizm na swoje potrzeby.

W ofercie Nestlé rodzice znaleźć mogą:

l Bogactwo kaszek ryżowych mlecznych (Banan; Malina; Morela; Truskawka; Morela-śliwka; Truskawka-jagoda; Jabłko-wiśnia; Jabłko, banan, gruszka; 5 owoców; Kakao) i bezmlecznych (Banan; Malina; Malina jagoda; Jabłko gruszka)

l Kaszki pszenne: *Kaszka mleczna manna*, *Kaszka mleczno-pszenna z biszkoptami*

l Kaszki z jogurtem: Mleczno-pszenna Banan, truskawka i Mleczno-pszenna Banan, jabłko, gruszka – dla maluszków po 6. miesiącu życia

l Kaszki gryczane: *Kaszka gryczana, Kaszka gryczana ze śliwką, Kaszka mleczna gryczana, Kaszka mleczno-gryczana z morelą* – przeznaczone dla niemowląt po 6. miesiącu życia

l Kaszki na Dzień Dobry: *Kaszka mleczna ryżowo-kukurydziana Truskawka banan* i *Kaszka mleczna ryżowo kukurydziana Jabłko banan morela*

l Kaszki na Dobranoc: *Kaszka mleczno-ryżowa Gruszka* i *Kaszka mleczno-ryżowa Jabłko*

l Kaszki wielozbożowe z linii Radosny Brzuszek: Kaszka 5 zbóż z lipą, Kaszka 8 zbóż, Kaszka owsiano-pszenna ze śliwką – przeznaczone dla maluszków po 6. miesiącu życia

l Kaszki JUNIOR: Mleczna 5 zbóż z żółtymi owocami i Mleczna 5 zbóż z czerwonymi owocami – przeznaczone dla maluszków po 12. miesiącu życia

*\*Szajewska H., Socha P., Horvath A., Rybak A., Dobrzańska A., Borszewska-Kornacka M.K., Chybicka A., Czerwionka-Szafarska M., Gajewska D., Helwich E., Książyk J., Mojska H., Stolarczyk A., Weker H.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne / Pediatria, 2014(11):321-338.*

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*