**Zagraj w zielone z brokułem**

**Zielone warzywa to obowiązkowa pozycja w dziecięcym jadłospisie. Brokuł świetnie sprawdzi się jako pierwszy krok w ich wprowadzaniu do diety niemowlęcia. Podpowiadamy, jak to zrobić.**

Nie bez powodu przez ulicę wolno przechodzić wyłącznie na zielonym, a ci, którzy całe dnie spędzają przed komputerem, powinni zadbać, by w ich otoczeniu znalazło się coś zielonego, co od czasu do czasu pomoże zrelaksować wzrok. Zielone jest najlepsze!

Warto, by także dziecięce menu zazieleniło się jak najwcześniej – dzięki temu maluszek już na początku rozszerzania diety będzie mógł korzystać z zalet zielonych warzyw. Świetną propozycją na pierwszy zielony posiłek jest brokuł.

**Tego pewnie nie wiesz o brokule**

Chociaż raczej na to nie wygląda, brokuł to tak naprawdę dobrze zakamuflowana… kapusta, a raczej jedna z jej licznych odmian. Do Europy przybył prawdopodobnie aż z Azji Mniejszej. W starożytnym Rzymie i antycznej Grecji już w pierwszych wiekach naszej ery był znany i ceniony za wyrafinowany smak.

Jadalna część brokułu to mięsista łodyga i, niespodzianka, kwiatostan zwany różą. W tym przypadku zjadamy więc nie korzeń, liście czy owoce, a najpiękniejszą część rośliny, czyli właśnie kwiat!

Wybierając brokuł, sięgać należy po te jędrne, w kolorze głębokiej, ciemnej zieleni, pozbawione żółtych lub brązowych punktów. Istnieją jednak także brokuły w kolorze… fioletowym, które są jednak znacznie mniej popularne niż zieloni kuzyni.

**Dlaczego warto uwzględnić brokuł w diecie?**

Brokuł to skarbnica ważnych dla organizmu składników. Podobnie jak inne warzywa, jest źródłem błonnika pokarmowego. Zawiera także szereg witamin i składników mineralnych:

l Witaminy A i C, ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego;

l Witaminę E, pomagającą chronić komórki przed stresem oksydacyjnym;

l Kwas foliowy, kluczowy dla kobiet w okresie planowania ciąży i jej pierwszych miesiącach;

l Żelazo, ważne dla rozwoju funkcji poznawczych;

l Magnez istotny dla zdrowia kości.

Co równie ważne, podanie maluszkowi brokułu to dla niego okazja na zapoznanie się z nowym, ciekawym smakiem. Dzięki temu w przyszłości być może chętniej sięgnie po to warzywo i zawarte w nim skarby.

**Jak zapoznać niemowlę z brokułem?**

W jednej z książek kucharskich powstałych jeszcze w czasach Cesarstwa Rzymskiego proponowano serwowanie brokułu z kuminem, nasionami kolendry, siekaną cebulą i kilkoma kroplami oleju. Gdy podawany jest maluszkowi po raz pierwszy, proponujemy jednak nieco uproszczoną wersję – warto na początek zaserwować warzywo samodzielnie, bez dodatku innych produktów – po pomarańczowej marchewce, która jest w Polsce tradycyjnie pierwszym podawanym warzywem, intensywnie zielona barwa brokułu z pewnością wzbudzi jego zainteresowanie. W kwestii ilości, cały ugotowany brokuł jeszcze długo będzie dla maluszka porcją nieco zbyt obfitą – przy pierwszych próbach prawdopodobnie wystarczy 1-2 łyżeczki. Wykorzystać można w tym celu *„Brokuły”* z linii *„Moja pierwsza łyżeczka”* marki Gerber – delikatny, jednoskładnikowy przecier warzywny o łagodnym smaku. Jego skład i konsystencja dostosowane zostały do potrzeb niemowląt po 4. miesiącu życia, które mogą rozpocząć z nim poznawanie pierwszych smaków innych niż mleko mamy. Rodzice z pewnością docenią niewielką objętość słoiczka (80g), prosty skład i brak dodatku soli. Co równie ważne, przed podaniem wystarczy podgrzać i przełożyć przecier do miseczki, z której brokuły mogą już powędrować do małej buzi.

**Jak podawać dziecku brokuł?**

Zaletą brokułu jest niewątpliwie niezwykle proste przygotowanie tego warzywa dla niemowlęcia – wystarczy ugotować je na parze, zblendować z niewielką ilością wody i… gotowe! Nawet jeśli mama uważa, że pierwszy brokuł smakuje mdło, nie należy go dosalać – maluszek może pochwalić się znacznie większą niż u dorosłych liczbą kubków smakowych, w związku z czym smaki odczuwa zupełnie inaczej niż jego rodzice.

Wraz z upływem czasu, w diecie niemowlęcia stopniowo pojawiają się produkty z kolejnych grup spożywczych, m.in. coraz większa liczba warzyw, ryby i mięso, nie oznacza to jednak, że nie ma już w niej miejsca dla wspaniałego brokułu. Świetnie sprawdzi się on bowiem także w postaci bardziej złożonych posiłków. Po ukończeniu 6. miesiąca życia można serwować go z mintajem, np. w postaci obiadku *„Rybka z ziemniaczkami, cukinią i brokułami”* marki Gerber. Miesiąc później sprawdzi się w towarzystwie innych zielonych warzyw: brukselki, cukinii czy zielonego groszku, jak w zupce *„Krem z zielonych warzyw z cukinią”*. Maluszki po 8. miesiącu mogą sprawdzić, jak brokuł smakuje w połączeniu z mięskiem, np. kosztując obiadku *„Smakowite brokuły z królikiem i ryżem”*. Dzieciom z pewnością zasmakuje także brokułowe pesto z makaronem – ugotowany na parze brokuł wystarczy zblendować z odrobiną natki pietruszki i niewielką ilością wody, wymieszać z ugotowanym makaronem i maluszek może już z radością zajadać nowe danie.

Nie ma chwili do stracenia – już czas na brokuł!

**Szczegółowych informacji udziela:**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=48031&hash=e6f9a9e31155bd5244b91fd668f8e1fcmailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***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.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.