**Maluszek też chce świętować Boże Narodzenie!**

**Pierwsze Boże Narodzenie z Maleństwem już nigdy się nie powtórzy. Są sposoby, by było naprawdę wyjątkowe: niestandardowe świąteczne kartki, samodzielnie stworzony kolaż bożonarodzeniowych tradycji i to, co najważniejsze – dobre jedzenie.**

Boże Narodzenie to dla większości Polaków najważniejsze święta w roku – czas stołów uginających się pod ciężarem najlepszego jadła, czas odświętnie udekorowanego domu, czas niecierpliwie wyczekiwanych cały rok prezentów, czas dla rodziny i innych bliskich osób.

Ten wyjątkowy okres dla świeżo upieczonych rodziców staje się jeszcze bardziej wyjątkowy, gdyż po raz pierwszy świętują Gwiazdkę w powiększonym składzie, ze swoją nowonarodzoną pociechą. Zapewne za kilka lat maluch nie będzie pamiętał, jak wyglądały jego pierwsze Święta, ale poczucie bliskości, domowego ciepła i magii zimowych wieczorów przy choice z pewnością zostanie z nim na długo, dlatego warto zadbać by razem z całą rodziną mógł cieszyć się bożonarodzeniowym klimatem.

**Święta szyte na miarę**

Prawie w każdym domu Święta obchodzone są nieco inaczej – na wigilijnym stole pojawiają się inne potrawy, prezenty wręczane są w inny sposób, inaczej spędza się czas podczas świątecznych dni. Teraz, gdy stworzyliście nową Małą Rodzinę, sami zdecydujcie, jakie tradycje chcecie kultywować w Waszym domu. Pomóc mogą poniższe pytania.

Dekoracje:

l Czy będziecie ubierać choinkę? Czy ozdoby kupicie czy przygotujecie sami, a może „podkradniecie” je z rodzinnych domów?

l Czy będziecie dekorować dom, np. wieńcami, świątecznymi kartkami, stroikami itp.? Przygotujecie je sami czy wybierzecie się na zakupy? Kiedy w domu pojawią się świąteczne dekoracje? Czy będziecie zawieszać je wspólnie?

Wigilia:

l Czy wigilijną wieczerzę będziecie spożywać sami w domu, zaprosicie bliskich, skorzystacie z zaproszenia rodziców lub rodzeństwa czy może wybierzecie się do restauracji?

l Jakie potrawy pojawią się na stole i kto je przygotuje – Wy, Wasi bliscy czy może sprawdzona firma cateringowa, która pomoże zyskać więcej czasu dla siebie nawzajem?

l Czy wybierzecie się na Pasterkę, a jeśli tak, to gdzie?

Prezenty:

l Czy będą prezenty?

l Kiedy i jak zostaną wręczone – czy znaleźć będzie je można pod choinką tuż po wieczerzy czy może w bożonarodzeniowy poranek w zawieszonych przy kominku skarpetach? A może przybędzie do was Święty Mikołaj z ogromnym workiem?

Świąteczne dni:

l Czy świąteczne dni spędzicie u siebie czy może odwiedzicie rodzinę lub znajomych?

l Co będziecie robić – spacerować, czytać, oglądać świąteczne filmy, a może odsypiać nieprzespane noce?

Pytania można mnożyć, a decyzja zależy wyłącznie od Was – stwórzcie swoje własne tradycje, bez których maluszek za kilka lat nie będzie sobie wyobrażał Świąt. Jeśli macie ochotę na bożonarodzeniowe swetry lub pidżamy, również nie ma przeciwwskazań.

**Bożonarodzeniowe kartki ze zdjęciem dziecka**

Świąteczne kartki pocztowe to, niestety, zanikająca tradycja. Mogą jednak okazać się wyjątkowym sposobem na podzielenie się radosną informacją, że maluszek jest już na świecie i pokazanie jego zachwycającej, małej buzi mieszkającym daleko członkom rodziny i znajomym, z którymi nieczęsto jest okazja zobaczyć się na żywo. Wystarczy skorzystać z jednej z licznych ofert przygotowania kartki świątecznej ze zdjęciem maluszka, najlepiej w bożonarodzeniowej stylizacji – w eleganckich ubrankach, w otoczeniu świątecznych dekoracji. Rodzice niemowlęcia mogą nie mieć czasu, by czekać w długich kolejkach na poczcie, jednak to nie problem - na wielu stronach internetowych istnieje także możliwość przygotowania e-kartki świątecznej ze zdjęciem dziecka, którą można następnie przesłać do adresatów pocztą e-mail, bez wychodzenia z domu.

**Co ugotujesz dla Maluszka?**

Wszyscy w Święta jedzą, jeść musi i najmłodszy członek rodziny. Bez względu na to, czy Boże Narodzenie zostanie spędzone w domu czy na wyjeździe, warto wcześniej zaplanować jadłospis dziecka. Część tradycyjnych świątecznych dań można przygotować wcześniej, w wersji dostosowanej do potrzeb niemowlęcia – poniżej znajdziecie przepis polecany przez mgr inż. Annę Rzeszotek – Specjalistę ds. żywienia Nestlé Nutrition. Inne propozycje bożonarodzeniowych potraw dla dziecka dostępne są w *Książce kucharskiej dla dzieci 6-36 miesięcy* stworzonej przez portal [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/ksiazka_kucharska.pdf). Przygotowane i dobrze zapakowane mogą czekać na Święta w zamrażalniku. Dzięki temu w Boże Narodzenie, zamiast gotować i miksować 40 g buraka, będziecie mieć więcej czasu dla swojego Maleństwa.

**… a, jeśli nie dasz rady nic ugotować?**

Samodzielne gotowanie może być trudne dla części najbardziej zabieganych rodziców oraz w przypadku, gdy Boże Narodzenie będzie wyjazdowe. W takim przypadku warto zawczasu zaopatrzyć się w zapas gotowych posiłków, które łatwo będzie można zabrać ze sobą i bez zbędnych przygotowań podać maluszkowi wszędzie, gdzie będziecie.

Na świątecznym stole obowiązkowe są dania z rybą, dlatego niemowlęciu również warto ją zaserwować, oczywiście w formie dostosowanej do jego potrzeb, np. w postaci obiadku *Jarzynki z łososiem Gerber* przeznaczonego dla niemowląt po 5. miesiącu, w którym wysokiej jakości mięso dziko żyjącego łososia, pochodzącego z Oceanu Spokojnego, podano z gładkim przecierem z ugotowanych na parze warzyw. Sięgnąć można także do tradycyjnej kuchni polskiej serwując *Schabik ze śliwką w warzywach Gerber*, w którym kompozycję marchewki, ziemniaczków i mięska, urozmaicono smakiem suszonej śliwki.

W przypadku maluszków, których dieta jest dopiero rozszerzana, nie najlepszym pomysłem byłoby wprowadzanie nowych produktów podczas świątecznych podróży – zdecydowanie bezpieczniejszym rozwiązaniem będzie sięganie wyłącznie po posiłki oparte na znanych mu już, zaakceptowanych i dobrze tolerowanych składnikach, nawet jeśli jest ich tylko kilka. Na rynku dostępne są słoiczki jedno- i kilkuskładnikowe, które w tym wypadku świetnie się sprawdzą, np. *Marchewka* z linii *Moja pierwsza łyżeczka* Gerber, która poza ugotowaną na parze marchewką nie zawiera nic więcej.

**Bożonarodzeniowe menu dla malucha, które możesz zabrać do torebki**

Oprócz dań do podgrzania, przydatne będą z pewnością także przekąski, które można zabrać ze sobą, by podać je w trakcie podróży lub wizyty. Wygodnym rozwiązaniem są deserki zapakowane w lekkie, nietłukące się tubki. Mogą być to deserki owocowe – do wyboru jest aż 12 wariantów smakowych od Gerber, m.in. *Owocowy deserek w tubce Gruszka, banan, malina z musli* czy *Owocowy deserek w tubce Jabłko, mango*. Wybierać można także spośród deserków owocowo-mlecznych – od niedawna dostępne są wzbogacone w wapń, magnez i cynk, niezawierające dodatku cukru *Nestlé Yogolino Mango Banan* i *Nestlé Yogolino Banan Truskawka*.

Rodzice, którzy mają pod opieką małego Głodomora, także poza domem muszą być naprawdę dobrze przygotowani i mieć ze sobą coś odpowiedniego na większy głód, a jednocześnie wygodnego do zaserwowania maluszkowi. Rozwiązaniem mogą być kaszki do picia Nestlé – gotowe do podania połączenie mleka modyfikowanego i dostosowanej do potrzeb niemowlęcia kaszki. Zapakowane zostały w poręczne kartoniki o objętości idealnej do podania „na raz”, a dostępne są w 3 wariantach smakowych, m.in. *Kaszki do picia mleczno-pszennej z herbatnikami* lub *Kaszki do picia mleczno-ryżowej o smaku waniliowym*.

***Specjalista ds. żywienia Nestlé Nutrition, Ania Rzeszotek, poleca***



***Zupka buraczkowa z jabłkiem* dla maluszków po 6. miesiącu życia**

Składniki:

l Burak obrany i pokrojony w plastry – 80 g

l Ziemniaki – 30 g

l Marchewka – 30 g

l *Delikatny kurczak Gerber* – 2 łyżki

l Masło – 1 łyżeczka

l Woda – ½ szklanki

l Sok z wyciśnięty ze sparzonej cytryny

l Jabłko – ½ małej sztuki

l Kaszka manna – 1 łyżeczka

Przygotowanie:

1. Umyte i obrane warzywa gotujemy 15 minut

2. Następnie wsypujemy kaszkę mannę i gotujemy „na wolnym ogniu” przez 4-5 minut

3. Pod koniec gotowania dodajemy kilka kropli soku z cytryny oraz *Delikatnego kurczaka Gerber*

4. Po zagotowaniu zupkę miksujemy, a pod koniec miksowania dodajemy masło

5. Jabłko obrane i wydrążone z gniazd nasiennych pieczemy w temperaturze 160ºC przez 15 minut i przecieramy przez sitko

6. Przetarte jabłko dodajemy do zupki w formie „kleksów”

*Inne propozycje dostępne są w Książce kucharskiej dla dzieci 6-36 miesięcy stworzonej przez portal* [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/ksiazka_kucharska.pdf)*.*

**Wybrane bożonarodzeniowe propozycje dla maluszka**

**Obiadki**

l Gerber Jarzynki z łososiem

Obiadek przeznaczony dla najmłodszych smakoszy, którzy właśnie rozpoczynają poznawanie smaku ryb. Gładki, przecier otrzymany

z ugotowanych na parze warzyw, uzupełniono o źródło białka w postaci wysokiej jakości mięsa łososia z Oceanu Spokojnego.

*Masa netto 125 g, średnia cena rynkowa 3,23 zł*

l Schabik ze śliwką w warzywach

Zbilansowany obiadek dla niemowląt po 6. miesiącu życia, który pomoże zapoznać je z kolejnymi smakami, by w przyszłości było bardziej otwarte na kulinarne nowości. Kompozycję ziemniaczków, marchewki i mięska urozmaicono dodatkiem suszonej śliwki. Posiłek nie zawiera dodatku soli. Źródło błonnika pokarmowego.

*Masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,41 zł*

**Posiłki do zabrania w drogę**

l Owocowy deserek w tubce Gruszka, banan, malina z musli

Kolorowe owoce w połączeniu z musli dały smaczną przekąskę, która idealnie sprawdzi się zarówno w domu jak i na spacerze czy w podróży. Skład dostosowany został do potrzeb niemowląt po 6. miesiącu życia oraz małych dzieci, ale sięgać po owocowe musy z musli mogą także znacznie starsi. Deserek jest źródłem błonnika pokarmowego oraz ważnej dla odporności witaminy C.

*Masa netto 90 g, cena rekomendowana przez producenta 3,49 zł*

l Nestlé Yogolino Mango Banan

Owocowo-mleczny deserek, który powstał z przetartych owoców z dodatkiem jogurtu. Każda porcja dostarcza minimum 30% dziennego zapotrzebowania niemowlęcia na składniki mineralne ważne dla mocnych kości i wzrostu dziecka – wapń, cynk i magnez. Dzięki procesowi pasteryzacji deserku nie trzeba przechowywać w lodówce. Nie zawiera dodatku cukru.

*Masa netto 90 g, cena rekomendowana przez producenta 4,33 zł*

l Kaszka do picia mleczno-ryżowa o smaku waniliowym Nestlé

Pełnowartościowy posiłek o łagodnym waniliowym smaku, który powstał z połączenia mleka modyfikowanego i ryżowej kaszki, gotowy do podania dziecku zawsze, gdy tego potrzebuje. Każda porcja kaszki zawiera wapń ważny dla rozwoju mocnych kości dziecka oraz cynk i żelazo, które wspierają jego odporność. Sprawdzi się jako sposób na porcję produktów mlecznych w ciągu pełnego wrażeń świątecznego dnia.

*Masa netto 200 ml, średnia cena rynkowa około 4,77 zł*

**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=58385&hash=76f5a01144c5c926d82bda83660c2683mailto: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.