**Gerber zaprasza na obiadek z rybką**

**Ryba w diecie niemowlęcia może pojawić się po raz pierwszy już na początku 7. miesiąca. Gerber ma w ofercie aż 6 różnych obiadków, które pomogą w zapoznaniu malucha z jej smakiem.**

Kiedy maluszek kończy 6. miesięcy, jest już gotowy przewracać się z brzucha na plecy i odwrotnie oraz odbywać pierwsze podróże na czworaka. Jest także gotowy na pierwsze spotkanie z rybką, która już na początku 7. miesiąca może pojawić się na jego talerzu w formie zmiksowanej lub drobno posiekanej.

**Czy Polskie dzieci jedzą ryby?**

Niestety, w Polsce najmłodsi ryb nie jedzą – w diecie większości dzieci w wieku 13-36 miesięcy ryb nie ma wcale, a tylko mniej niż co 4. z nich zjadało zalecane 10g dziennie. (1) Zdaniem ekspertów przyczyną może być obawa rodziców przez alergizującymi właściwościami tych produktów. Obawa częsta i zupełnie nieuzasadniona - wyniki badań wskazują bowiem, iż ryby mogą być bezpiecznie podawane w okresie niemowlęcym, co nie tylko nie zwiększa ryzyka wystąpienia u dziecka alergii, a wręcz sprzyja tworzeniu tzw. tolerancji immunologicznej i ogranicza prawdopodobieństwo rozwoju alergii. Inną przyczyną niedostatecznego spożycia ryb jest także niepewność odnośnie ich jakości, szczególnie w zakresie potencjalnego zanieczyszczenia niekorzystnymi substancjami, głównie rtęcią i dioksynami. (2) Ryzyko to można zmniejszyć wybierając wyłącznie ryby z pewnych źródeł i unikając ryb drapieżnych (szczególnie miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, płytecznik), które żyjąc długo, mogą w organizmie zgromadzić większe ilości tych związków.

**Jak serwować ryby w diecie dziecka?**

Pierwsze spotkanie malucha z rybą powinno być nieco nieśmiałe. Początkowo rybkę należy serwować w niewielkich porcjach, nie częściej niż raz w tygodniu, czujnie obserwując dziecko, by jak najszybciej wychwycić symptomy ewentualnej alergii na ten produkt. Jeśli dziecko dobrze toleruje nowy produkt, warto zwiększyć częstotliwość podawania ryb do 2 razy w tygodniu. Szczególnie warte uwagi są tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź i szprot.

Uspokajamy: to, że eksperci zalecają podawanie dziecku 10 g ryby dziennie nie oznacza, że każdego dnia należy przygotowywać posiłek z niewielką ilością ryby – wystarczy, by na przestrzeni około tygodnia średnie spożycie pozwalało na dostarczenie takiej porcji rybki.

**Jak powstaje obiadek z rybką Gerber?**

Rodzic, który, chcąc zaserwować swojemu niemowlęciu obiadek z rybką, sięgnie po danie Gerber, może mieć pewność, że do jego przygotowania wykorzystano składniki najwyższej jakości. W ich skład wchodzą wyłącznie łosoś i mintaj żyjące dziko, poławiane na północnym Pacyfiku, u wschodnich wybrzeży Alaski i Kanady, słynnych ze swej nieskażonej przyrody. Ryby przed przygotowaniem obiadku zostają dokładnie przebadane, co zapewnia ich bezpieczeństwo dla najmłodszych.

Dobry surowiec to jednak nie wszystko – trzeba jeszcze wiedzieć, jak go podać. W związku z tym skład naszych dań i ich wartość odżywcza dostosowane zostały do wieku dzieci, dla których są przeznaczone:

l Zapotrzebowanie niemowląt i małych dzieci na tłuszcz jest większe niż w przypadku dorosłych, dlatego w obiadkach z rybką Gerber stanowi on od 29 do prawie 33% energii;

l Białko to ważny składnik budulcowy, którego ilość w diecie dziecka musi być dopasowana do jego etapu rozwoju, dlatego zawartość białka w obiadkach z rybką Gerber przeznaczonych dla dzieci starszych i młodszych różni się - wynosi od 2,5 do 8,5 g w porcji;

l Aż 56% polskich maluchów spożywa zbyt mało błonnika pokarmowego (1), dlatego każdy z obiadków Gerber z rybką jest źródłem tego składnika – słoiczek dostarcza od 2,1 aż do 3,4 g błonnika.

Nic, co dobre nie może się zmarnować, dlatego ryby i towarzyszące im warzywa zostały ugotowane na parze, co pomaga w zachowaniu naturalnego smaku oraz ogranicza straty zawartych w nich cennych składników odżywczych.

Gerber, przygotowując swoje obiadki z rybką, także wielkość porcji rybki dostosowuje do wieku dziecka - wynosi ona od 10 g w przypadku dzieci najmłodszych, do nawet 30 g w obiadkach przeznaczonych dla dzieci po 1. roku życia.

Podobnie z konsystencją - zmienia się ona wraz z wiekiem dziecka: od gładkich przecierów dla maluszków, do posiłków z wyczuwalnymi cząstkami dla starszaków, bo wraz z ich wzrostem, rozwija się także umiejętność gryzienia i żucia.

Nie ma na co czekać – czas na rybkę jest właśnie teraz!

**Który obiadek z rybką zje dziś maluszek?**

l **Gerber Jarzynki z łososiem** (masa netto 125 g, średnia cena rynkowa 3,23 zł)

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.

l **Gerber Jarzynki z gotowaną rybką** (masa netto 125 g, średnia cena rynkowa 3,07 zł)

Obiadek, który pomoże zapoznać maluszka ze smakiem ryb. Posiłek łączy ugotowane na parze delikatne mięso dziko żyjącego mintaja z warzywami korzeniowymi – marchewką i pietruszką oraz ziemniakami. Do obiadku dodano olej rzepakowy, który dostarcza wysokiej jakości tłuszczu, niezbędnego w prawidłowo zbilansowanej diecie dziecka.

l **Gerber Rybka z ziemniaczkami, cukinią i brokułami** (masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,43 zł)

Obiadek dla niemowląt po 6. miesiącu życia, bazujący na ziemniakach, dostarczających energii, zielonych warzywach – cukinii i brokułach oraz wysokiej jakości mięsie mintaja z łowisk Pacyfiku. Nie tylko urozmaica jadłospis dziecka, ale także sprzyja akceptacji przez nie smaku ryby.

l **Gerber Bukiet warzyw z łososiem w sosie pomidorowym** (masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,58 zł)

Dostarczające pełnowartościowego białka, delikatne mięso łososia podane w towarzystwie włoszczyzny i typowego dla śródziemnomorskiej kuchni aromatycznego pomidorowego przecieru to propozycja na rybny obiadek dla niemowląt po 6. miesiącu, zarówno tych, które ryby dopiero poznają, jak i tych, które czekają na nowe rybne smaki.

l **Gerber Smakowita rybka z warzywami** (masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,44 zł)

Kompletny obiadek dla niemowląt po 8. miesiącu, łączący delikatne mięso mintaja, będące źródłem pełnowartościowego białka, makaron z pszenicy durum, zapewniający dostawę energii i ponad 100g kolorowych, ugotowanych na parze warzyw. Maluszkowi, który zna już smak rybki, pozwoli poznać go w nowej odsłonie.

l **Gerber JUNIOR Rybka z marchewką, groszkiem i kluseczkami** (masa netto 250 g, średnia cena rynkowa 5,76 zł)

Kompletny posiłek dla dzieci po 1. urodzinach. Przyprawiona koperkiem kompozycja mięsa mintaja, poławianego na wodach Oceanu Spokojnego, kolorowych warzyw: marchewki, zielonego groszku i pietruszki oraz makaronu spaghetti rodem z Włoch, dostarczającego węglowodanów złożonych. Obiadek zawiera 8,5g białka i 3g błonnika pokarmowego.

**Źródła:**

1. Weker H., Barańska M., Riahi A., Strucińska M., Więch M., Rowicka G., Dyląg H., Klemarczyk W., Bzikowska A., Socha P.: Nutrition of infants and young children in Poland. PITNUTS 2016. Developmental Period Medicine, 2017;XXI1,13.

2. Szajewska H., Socha P., Horvath A., Dobrzańska A., Borszewska-Kornacka M.K., Chybicka A., Czerwionka-Szaflarska 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.

**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=58788&hash=590a5892ae6028ac21e5d0977a64109dmailto: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.