**Wczoraj wołowinka, dzisiaj cukinka. O bogactwie smaków w diecie dziecka.**

**Z talerzy wielu dzieci wieje nudą. Zapewnienie maluchowi różnorodnej, ciekawej diety nie jest jednak tak trudne, jak sądzi wielu rodziców. Dowodem na to mogą być dania z nowej linii produktów Gerber bez mięsa.**

Dzieci nie lubią nudy. Warto zadbać, by różnorodność towarzyszyła im więc w każdym aspekcie życia, pozwala bowiem lepiej się rozwijać i czyni ich życie ciekawszym. Bogactwo dziecięcego świata to nie tylko nowe miejsca czy zabawki – musi się tu również znaleźć miejsce na różnorodność… diety!

**Mleko mamy – skarbnica pierwszych smaków**

Początkowo, gdy mleko kobiece jest jedynym pokarmem, maluch zaspokaja dzięki niemu całkowicie swoje zapotrzebowanie na składniki odżywcze. To, co je mama, ma jednak ogromny wpływ na jego skład, dlatego w okresie karmienia piersią powinna zwracać baczną uwagę na swój jadłospis. Im bardziej urozmaicona będzie dieta mamy, tym więcej różnorodnych substancji smakowych i zapachowych pojawi się w mleku, dzięki czemu maluch będzie mógł już na etapie karmienia piersią po raz pierwszy zetknąć się z fascynującym światem pierwszych smaków. Później, doświadczenia te pomogą mu w akceptowaniu kolejnych produktów wtedy, gdy będą trafiały do jego buzi już bezpośrednio z małej łyżeczki czy nawet dużej łyżki.

**Rozszerzanie diety bogate w smaki…**

W historii każdej rodziny przychodzi czas na pierwsze produkty inne niż mleko. Dzięki wprowadzaniu kolejnych składników zgodnie z zaleceniami ekspertów wyrażonymi w schemacie żywienia niemowląt, maluch będzie miał możliwość stopniowego zapoznawania się z bogactwem smaków.

Pierwszą grupą produktów, o które rozszerzana jest dieta dziecka, są warzywa. Powinny pojawiać się w jadłospisie malucha codziennie, a formę ich podaży należy dostosować do wieku – od gładkich przecierów na początku, poprzez większe cząstki aż do samodzielnego gryzienia. Istotna jest różnorodność podawanych warzyw – nawet najmłodszych smakoszy trzeba przecież zapoznać z całym dostępnym asortymentem smaków, zapachów, kolorów i konsystencji. Każde warzywo kryje w sobie nieco inny zestaw składników, nie warto więc ograniczać ich bogactwa, serwując wyłącznie te najczęściej kojarzone z dietą dzieci. Warzywka dla malucha to bowiem nie tylko pomarańczowa marchewka i dynia – w diecie można uwzględniać zieloną cukinię, brokuł i natkę pietruszki, czerwone pomidory i papryki, białego kalafiora. Czy Twoje dziecko zna już pasternak? Zapoznaj je z całym alfabetem warzywnych smaków, od A do Z.

Również mięso jest bardzo istotne w diecie dzieci, m.in. ze względu na zawartość pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz, w przypadku niektórych rodzajów mięs, także żelaza i cynku. Składniki te są niezwykle istotne dla właściwego przebiegu różnorodnych procesów – żelazo dla rozwoju funkcji poznawczych oraz tworzenia czerwonych krwinek, a cynk dla prawidłowej pracy układu odpornościowego. Rekomendowane jest wprowadzanie mięsa do jadłospisu malucha w 5. miesiącu życia, początkowo w ilości około 10g gotowanego mięska dziennie, najlepiej dodanego do przecieru jarzynowego. Ilość tę należy stopniowo zwiększać tak, by pod koniec 1. roku życia wynosiła około 20g. Tu także warto pamiętać o urozmaiceniu. W dziecięcej diecie powinno znaleźć się miejsce dla wielu różnych rodzajów mięs – indyka, kurczaka, ale także chudej wieprzowiny (np. schabu), wołowiny, cielęciny czy królika.

Czy to znaczy, że mięso koniecznie musi gościć na talerzu malucha codziennie? Niekoniecznie. Ucieszy to zapewne szczególnie rodziców dzieci niedarzących produktów z tej grupy zbytnią sympatią oraz tych, którym pomysły na atrakcyjne dania z soczystym indykiem czy delikatnym kurczakiem powoli się już kończą. A mały odkrywca smaków i jego opiekunowie powinni cieszyć się na samą myśl o każdym kolejnym obiadku! Pomóc w tym może sięgnięcie także po inne niż mięso źródła pełnowartościowego białka. Nie tylko zaspokoją głód malucha, ale będą również kolejnym krokiem w ważnej i potrzebnej nauce smaków. Znacząco poszerzy się także liczba potraw, które mama czy tato mogą przygotować dla swojego maleństwa.

1 raz w tygodniu warto zaserwować dziecku ryby, które, poza białkiem, dostarczą także witaminy B

12, magnezu i niezwykle istotnych niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (DHA i EPA). Dodatek łososia czy mintaja uczyni zwykły obiadek kulinarną podróżą na pachnące wiatrem plaże, na których z daleka widać kolorowe kutry.

Także jaja stanowią skarbnicę niezbędnych do zdrowego wzrostu i rozwoju składników mineralnych (m.in. żelazo, magnez, cynk) oraz witamin A, D i z grupy B. Ich obecność w zupce czy placuszkach pozwoli na poszerzenie jadłospisu dzieci o nowe, atrakcyjne dla nich dania.

Nie należy zapominać o produktach mlecznych, które mogą czasem zająć w obiadku miejsce mięska. Warta wykorzystania jest m.in. mozzarella – już niewielka ilość pozwoli docenić jej łagodny smak i nawet najprostszym daniom dodać włoskiego klimatu bez ruszania się z domu. Produkty mleczne dostarczają m.in. witaminę B

2 i B

12, cynk potrzebny do prawidłowego wzrostu dzieci oraz wapń, potrzebny do rozwoju kości.

Warte uwagi i wpisania na stałe do menu są nasiona roślin strączkowych. Fasola czy bób mogą się okazać zbyt dużym wyzwaniem dla małego brzusz ka, jednak zielony groszek sprawdzi się zarówno jako składnik zupki jak i warzywnego sosu.

Warzywa i produkt dostarczający białka to jednak wciąż trochę za mało, by zadowolić wymagające podniebienie i potrzeby intensywnie rozwijającego się organizmu. Brakuje tu jeszcze przedstawicieli produktów zbożowych. Szeroki wybór kasz, ryżu czy makaronów pozwoli na urozmaicenie posiłków tak, by za każdym razem mogły wyglądać nieco inaczej.

Na koniec czas jeszcze na lekkie doprawienie, niemalże już doskonałego zestawu, dodatkiem aromatycznej natki pietruszki i obiadek, który spełni wszystkie oczekiwania mamy i dziecka, jest już gotowy!

Rozszerzanie diety mogłoby wydawać się trudnym i wymagającym wyzwaniem, które wymaga zaangażowania przez rodziców wszystkich dostępnych zasobów intelektualnych, czasu i energii. Na szczęście tak nie jest. Jak widać, w zasięgu ręki każda mama i każdy tato mają bowiem wiele różnych produktów, z których każdy wnosi do diety ich malucha wartości odżywcze i możliwość stopniowego zapoznawania z całym asortymentem smaków. Wystarczy je tylko wykorzystać. Ci, którzy jeszcze nie wiedzą, jak uwzględnić je w jadłospisie swojej pociechy, a chcą z nią wyruszyć w ekscytującą przygodę po ścieżkach smaku, skorzystać mogą z rad specjalistów zawartych w [Elementarzu Smaków](https://pl.nestleinfant.acsitefactory.com/jak-madrze-i-zdrowo-rozszerzac-diete-dziecka-0) marki Gerber. Warto zapoznawać dziecko z różnymi produktami, bo zaprzyjaźniony z bogactwem smaków maluch może wyrosnąć na bardziej otwartego na nowe doświadczenia w kuchni przedszkolaka, a później dorosłego.

**Nowa linia produktów Gerber bez mięsa**

Dla części rodziców problemem może okazać się jednak znalezienie pomysłu na smaczne, zdrowe i dostosowane do wieku dziecka potrawy, w których znajdą się produkty z całego przedstawionego wyżej spektrum. Dania muszą być przecież nie tylko kolorowe, ale także odpowiednio skomponowane pod względem zawartości białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin i składników mineralnych.

Od dawna naprzeciw potrzebom najmłodszych i ich zatroskanych rodziców wychodzi marka Gerber, oferując zróżnicowane pod względem składu, konsystencji i wieku podawania zupki i obiadki, m.in. z mięskiem czy rybką. Dostępny asortyment stał się właśnie jeszcze bogatszy tak, że dieta dzieci może być jeszcze bardziej urozmaicona – na sklepowe półki trafiły już **produkty z nowej linii dań bez mięsa Gerber**. Ich wprowadzenie stanowi element strategii marki, która koncentruje się na komunikowaniu ogromnego znaczenia **różnorodności produktów** serwowanych maluchowi, **zapoznawania go z nowymi smakami, zapachami i konsystencjami** **oraz** **uczenia otwartości na żywieniowe nowości**. Wśród nowych bezmięsnych dań dla maluszków znaleźć będzie można zarówno obiadki stanowiące zbilansowane posiłki jak również warzywne kremy, które będą świetnym uzupełnieniem diety dziecka o kolejną porcję warzyw w ciągu dnia, nie tylko w porze obiadowej. Nowe dania przeznaczone są dla dzieci po 6., 7. lub 8. miesiącu życia.

W skład linii wchodzą:

l **Krem marchwiowo-dyniowy** – dla niemowląt po 6. miesiącu życia, cena rekomendowana przez producenta 5,99 zł;

l **Krem z zielonych warzyw z cukinią** – dla niemowląt po 7. miesiącu życia, cena rekomendowana przez producenta 5,99 zł;

l **Risotto z kalafiorem i mozzarellą** – dla niemowląt po 8. miesiącu życia, cena rekomendowana przez producenta 5,99 zł;

l **Spaghetti w sosie pomidorowym z mozzarellą** – dla niemowląt po 8. miesiącu życia, cena rekomendowana przez producenta 5,99 zł;

l **Leczo z mozzarellą i kluseczkami** – dla niemowląt po 8. miesiącu życia, cena rekomendowana przez producenta 5,99 zł.

Znakiem rozpoznawczym, który pomoże rodzicom łatwo zidentyfikować na półce produkty z nowej linii Gerber, będzie charakterystyczna zielona nakrętka. Na każdej etykiecie znajdzie się również symbol listka i napis „bez mięsa”.

***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.