**Kaszki gryczane – nowość dla małych brzuszków**

**Kasza gryczana to coraz bardziej ceniony składnik diety Polaków. Nestlé wprowadziło właśnie na rynek kaszki gryczane przeznaczone dla dzieci po 6. miesiącu życia, ułatwiając w ten sposób korzystanie z tego cennego zboża także w diecie najmłodszych.**

Kasze szturmem zdobywają serca i… żołądki Polaków. Produkty z tej bogatej i zróżnicowanej grupy coraz częściej goszczą na naszych stołach i zdecydowanie przestają kojarzyć się wyłącznie z nudnym dodatkiem do obiadu. W przeciętnym jadłospisie pojawiają się kolejne ich rodzaje, a dodatkowo, w ostatnich latach rośnie również spożycie kasz na osobę.

Polacy przypomnieli sobie, że kasza jest zdrowa, a m.in. dzięki bogactwu blogów kulinarnych, zobaczyli na jak wiele sposobów można ją przygotować – łączona jest już nie tylko z sosami i zupami, ale nawet… serwowana na słodko!

Z badania przeprowadzonego na zlecenie Federacji Branżowych Związków Producentów Rolnych w ramach kampanii „Lubię kasze” wynika, że **największą popularnością cieszy się wśród polskich mam kasza gryczan**a. Jest to skutkiem jej tradycyjnej obecności w naszej kuchni, ale również, coraz wyraźniej podkreślanej wartości odżywczej.

W kaszy gryczanej znaleźć można bowiem **węglowodany złożone** i **błonnik pokarmowy**. W niepozornych ziarenkach ukryte są **witaminy z grupy B**, niezbędne do funkcjonowania układu nerwowego oraz wiele składników mineralnych, np. **żelazo** wspierajcie rozwój poznawczy oraz **potas**, **cynk**, **miedź**, **magnez** czy **mangan**.

Polacy zajadają się kaszą gryczaną, dbając w ten sposób nie tylko o swoje kubki smakowe, ale również o **urozmaicenie diety**. Czemu więc nie wprowadzić jej także do jadłospisu najmłodszych smakoszy, by godnie towarzyszyła kaszy mannie, kukurydzianej czy ryżowej, powszechnie już kojarzonym z dietą dla małego brzuszka?

**Nestlé włączyło właśnie do swojej oferty kaszki gryczane przeznaczone dla dzieci, które ukończyły 6. miesiąc życia** i niecierpliwie czekają na nowe doświadczenia smakowe związane z rozszerzaniem diety. **Dostępne będą 2 kaszki mleczne – gryczana i gryczana z morelą oraz 2 warianty kaszki do przygotowania na mleku modyfikowanym – gryczana oraz gryczana ze śliwką**.

**Każda z kaszek gryczanych Nestlé zawiera żelazo, ważne dla rozwoju mózgu dziecka – jedna porcja dostarcza ponad połowę dziennego zapotrzebowania na ten składnik, a obecność witaminy C dodatkowo wspiera jego wchłanianie**. Żelazo i witamina C, jako **immunoskładniki, uczestniczą również w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka**, podobnie jak witamina A\*\* i cynk. Wszystkie powyższe składniki mineralne i witaminy można znaleźć w kaszkach gryczanych Nestlé. Omawiając ich wartość odżywczą nie można również zapomnieć o **jodzie, odgrywającym ważną rolę w pozwoju poznawczym maluszka** oraz **aktywnych kulturach bakterii *Bifidobacterium lactis* (Bifidus BL)**, które naturalnie zasiedlają przewód pokarmowy dzieci karmionych piersią.

Przygotowanie kaszki Nestlé jest dziecinnie proste, a maluch dzięki niej będzie miał możliwość cieszyć się nowymi smakami. Każda jej porcja dostarczy mu potrzebnych składników mineralnych i witamin.

**W skład nowej linii kaszek Nestlé wchodzą:**

l **Kaszka gryczana** – przeznaczona dla niemowląt po 6. miesiącu życia, masa netto 180 g, średnia cena około 8,79 zł;

l **Kaszka gryczana ze śliwką** – przeznaczona dla niemowląt po 6. miesiącu życia, masa netto 180 g, średnia cena około 8,79 zł;

l **Kaszka mleczna gryczana** – przeznaczona dla niemowląt po 6. miesiącu życia, masa netto 180 g, średnia cena około 8,79 zł;

l **Kaszka mleczno-gryczana z morelą** – przeznaczona dla niemowląt po 6. miesiącu życia, masa netto 180 g, średnia cena około 8,79 zł.

*\** <http://www.lubiekasze.pl/wyniki-badania-nt-spozycia-kaszy>

*\*\*zawartość zgodnie z przepisami prawa*

***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.*