**„Zjedz tylko mięsko, warzywa możesz zostawić” – o mięsie w diecie dziecka**

**Mięso i jego przetwory odgrywają w diecie dzieci dużą rolę. Nie każdy produkt z tej grupy jest jednak dobry dla maluchów. Zdezorientowany rodzic potrzebuje informacji co i kiedy podawać dziecku, by zdrowo rosło.**

**Mleko mamy to dla niemowlaka pokarm doskonały** – zawiera wszystkie niezbędne dla jego prawidłowego wzrostu i rozwoju składniki w ilościach idealnie dopasowanych do potrzeb. Eksperci zalecają w związku z tym wyłączne karmienie piersią aż do ukończenia przez dziecko 6. miesiąca życia. Później do mlecznego jadłospisu niemowlęcia należy zacząć włączać nowe produkty. Dieta rozszerzana jest stopniowo o kolejne warzywa i owoce, produkty zbożowe, jaja, produkty mleczne i, bardzo ważne w dziecięcym menu – mięso.

**Dlaczego mięso w diecie dziecka jest takie ważne?**

Z wprowadzaniem mięsa do diety dziecka nie warto zwlekać. **Około 6. miesiąca życia zapasy żelaza zgromadzone w okresie rozwoju płodowego przestają być już wystarczające** i trzeba rozpocząć dostarczanie tego składnika z dietą w większych ilościach. Mięso jest istotnym źródłem żelaza w łatwo przyswajalnej formie.

Niezwykle ważna jest w związku z tym troska o dostarczenie tego składnika do diety małego organizmu w ilościach wystarczających do pokrycia całego zapotrzebowania. Mięso to jednak nie tylko żelazo – znaleźć w nim można **pełnowartościowe białko**, niezbędne szczególnie w czasie intensywnego rozwoju dziecka w tym okresie. Zawiera ono komplet aminokwasów, także te, których organizm nie potrafi sam wytwarzać. W mięsie występują także **witaminy z grupy B**, w tym nieobecna w pokarmach roślinnych **witamina B12,**  oraz inne, poza żelazem, **składniki mineralne (np. cynk)**. Co ważne, przewód pokarmowy malucha po 6. miesiącu jest już także **gotowy do trawienia i wykorzystania produktów mięsnych.**

**Mięso najlepsze dla dziecka to…**

Zawartość żelaza różni się w zależności od rodzaju mięsa – najwięcej jest go w mięsach czerwonych (jagnięcina, wołowina, cielęcina, wieprzowina) oraz króliku, a w mięsach białych, do których zaliczamy drób, znaleźć je można w nieco mniejszych ilościach.

**Kolejność wprowadzania poszczególnych gatunków mięs nie ma znaczenia**. Istotne jest jednak, by proces ten poprzedzony był podaniem warzyw i owoców, które łagodnie przygotują brzuszek na nowe doświadczenia i nauczą radzić sobie z bardziej złożonymi produktami. **Nie warto wprowadzać kilku rodzajów mięs jednocześnie** – lepiej z kolejnymi smakami zapoznawać dziecko stopniowo. Pozwoli to, podobnie jak w przypadku produktów z innych grup, na obserwowanie reakcji dziecka i wczesne wychwycenie ewentualnych alergii lub nietolerancji. Nie należy, w obawie przed złą tolerancją, ograniczać jadłospisu dziecka do 1-2 rodzajów mięsa – **każdy z nich charakteryzuje się unikalną wartością odżywczą i zwiększa różnorodność diety**, a dzięki temu także stopień zaspokojenia potrzeb malucha.

**Wybierając mięso dla niemowlęcia zwróć uwagę na…**

Duże znaczenie ma jakość serwowanych produktów mięsnych. Powinny być to **części chude**, w przypadku kurczaka czy indyka **pozbawione skóry**, pochodzące **ze znanego źródła** i oczywiście **świeże**. Przygotowując mięso dla niemowlaka, należy sięgać po to w postaci **jak najmniej przetworzonej** – najlepszym rozwiązaniem będzie sztuka mięsa przygotowana w sposób dopasowany do możliwości malucha na danym etapie rozwoju. Przed zakupem warto ją dokładnie obejrzeć i powąchać. Unikać należy stoisk na bazarach i targach oraz kupowania gotowych wędlin lub mięsa pakowanego – przeznaczone są dla dorosłych, w związku z czym mogą zawierać, np. większe ilości soli. Dobrym rozwiązaniem jest **korzystanie z mięsa w słoiczkach przeznaczonego specjalnie dla niemowląt i małych dzieci** (np. [„Delikatny indyk”](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-delikatny-indyk) i [„Delikatny kurczak”](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-delikatny-kurczak) z linii „Moje pierwsze mięsko” marki Gerber), które spełniać muszą znacznie bardziej rygorystyczne wymagania niż żywność dla dorosłych. Szczególnie warte uwagi są one na początku rozszerzania diety dziecka, kiedy spożywane przez nie ilości mięsa powinny być jeszcze bardzo niewielkie, więc trudne byłoby każdorazowe przygotowanie malutkiej porcji dziennej. U najmłodszych można dodawać takie **mięsko do zup i obiadków**, a u dzieci starszych sprawdzi się także np**. jako urozmaicenie kanapek**.

**Mięso w diecie juniora**

Po pierwszych urodzinach w dalszym ciągu obowiązuje dbałość o jakość mięsa – ze względu na wysoką zawartość tłuszczu **unikać należy wędlin zmielonych** (pasztety, parówki), ale także **wędzonych, o mocno różowej barwie i słonym smaku**. Wybierając wędliny, należy zwracać uwagę na **zawartość w nich czystego mięsa** – im jest go więcej, tym lepiej. Personel sklepu zobowiązany jest do udostępniania składu każdego z oferowanych przetworów mięsnych – wybierać należy te z jak najkrótszą listą składników. Najlepszym rozwiązaniem pozostaje jednak wciąż **samodzielne przygotowywanie mięs w domu** – pieczenie ich w towarzystwie delikatnych przypraw i podawanie na zimno. Na obiad można już serwować duszone lub pieczone niewielkie sztuki mięsa, **za wcześnie jest jednak na potrawy „dorosłego” stołu**, jak kotlety czy inne formy mięsa smażonego. **Nieodpowiednie jest także w tym okresie mięso surowe**, np. w postaci tatara oraz **podroby** – ze względu na możliwość kumulacji metali ciężkich.

**Dania gotowe z mięskiem dla dziecka**

**Szeroka oferta** **dań gotowych przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci pomaga skomponować ich dietę tak, by ilość mięsa była w niej odpowiednia**. Ilość wszystkich składników została w nich dostosowana do umiejętności i potrzeb maluchów. Rodziców dziwi czasem zawartość procentowa mięsa i uważają, że jest go zbyt mało, jednak porcje te są odpowiednie i zgodne z zaleceniami lekarzy i dietetyków. Nie tylko zbyt niskie, ale także zbyt wysokie spożycie mięsa może nie być korzystne dla dziecka.

Mięso jest cennym elementem diety dziecka. Nie wystarczy jednak, że każdego dnia dziecka zje swoją porcję wołowinki czy indyka - tylko połączenie ich z produktami z pozostałych grup spożywczych – warzywami, owocami, produktami zbożowymi, mlecznymi, rybami, jajami i zdrowymi tłuszczami pozwoli na stworzenie diety urozmaiconej, dostarczającej maluchowi wszystkich składników jakich potrzebuje.

Więcej na temat komponowania diety dziecka dowiedzieć się można na stronie projektu edukacyjnego Zdrowy Start w Przyszłość - [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/)

**Poznaj wybrane dania Gerber z mięskiem**

**Produkt jednoskładnikowy**

[Delikatny Indyk](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-delikatny-indyk)

Mięsko z ud indyka, które zostało wcześniej ugotowane i rozdrobnione odpowiednio do potrzeb dziecka po 6. miesiącu. Sprawdzi się jako dodatek do zupki lub obiadku, ułatwiając podawanie dziecku najwyższej jakości mięsa w ilości najbardziej dla niego odpowiedniej. U starszych dzieci wykorzystać je można jako dodatek do kanapek. *Masa netto 80 g, średnia cena rynkowa 4,38 zł*

**Zupki**

[Rosołek drobiowo-wołowy](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-domowy-rosolek-drobiowo-wolowy)

Zupka inspirowana tradycyjną polską kuchnią, bazująca na warzywach

i mięsku, doprawiona odrobiną natki pietruszki i podana w wersji dostosowanej do potrzeb niemowląt po 5. miesiącu. Każda porcja zawiera ponad 3 g białka i 2,3 g błonnika pokarmowego. *Masa netto 125 g, średnia cena rynkowa 3,12 zł*

[Wiosenna zupka z indykiem i koperkiem](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-wiosenna-zupka-z-indykiem-i-koperkiem)

Pomysł na lekki obiadek, który orzeźwi latem lub pożywną, rozgrzewającą kolację na zimowe wieczory. Warzywny krem z dodatkiem delikatnego mięska z indyka doprawiony został aromatycznym, świeżym koperkiem, dzięki czemu pomoże w nauce ciekawych, nowych smaków u maluszków po 6. miesiącu. W diecie dziecka posiłek będzie źródłem pełnowartościowego białka oraz błonnika pokarmowego. *Masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,54 zł*

[Kalafiorowa z królikiem](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-zupka-kalafiorowa-z-krolikiem)

Sposób na urozmaicenie diety dziecka – zupka pomoże zaserwować niemowlętom, które ukończyły 8. miesiąc, kalafior, który nie jest zwykle kojarzony z jadłospisem najmłodszych oraz delikatnego mięska z królika. Zupka dostarcza białko, błonnik pokarmowy i nowe smaki, które będzie mógł z radością poznawać. *Masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,96 zł*

**Obiadki**

[Schabik ze śliwką w warzywach](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-tradycyjny-schabik-ze-sliwka-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*

[Bukiet jarzyn z cielęciną i kluseczkami](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-bukiet-jarzyn-z-cielecina-i-kluseczkami)

Cielęcina to delikatne, idealne dla najmłodszych mięsko. Połączona z dobrze znaną maluszkom marchewką i żółciutką kukurydzą, w towarzystwie makaronu z pszenicy durum tworzy kompozycję idealną do zapoznawania małego zucha z nowymi, ciekawymi smakami, które poszerzą jego kulinarne horyzonty. Częściowo przetarta konsystencja z wyraźnie wyczuwalnymi cząstkami pokarmów sprzyja ważnej nauce żucia i gryzienia. *Masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,77 zł*

[Brokuły z królikiem i ryżem](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-brokuly-z-krolikiem-i-ryzem)

Zielone warzywa to obowiązkowy element diety dziecka, ważny dla kształtowania u niego prawidłowych nawyków żywieniowych. W obiadku intensywnie zielony brokuł i groszek podano z delikatnym mięsem królika, co pozwala zapoznać maluszka z nowymi smakami i dostarczyć białko, a dodatek ryżu pomoże zaspokoić jego rosnący apetyt. Odpowiednio dobrana konsystencja pozwala cieszyć się pełnowartościowym posiłkiem wszystkich maluszkom po 8. miesiącu. *Masa netto 190 g, średnia cena rynkowa 4,35 zł*

[Gulasz z warzywami, wołowiną i ziemniaczkami](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-junior-gulasz-z-warzywami-wolowina-i-ziemniaczkami)

Danie dla Juniora, który zna już sporo smaków i ciągle czeka na nowe, ciekawe kompozycje, a jednocześnie nie jest jeszcze gotowy na posiłki z dorosłego stołu. Kompletny obiadek, którego porcja dostarcza dziecku aż 4 g błonnika pokarmowego i pełnowartościowe białko. Wielkość cząstek dopasowana została do potrzeb dzieci po 1. roku życia. *Masa netto 250 g, średnia cena rynkowa 5,71 zł*

[Kasza jęczmienna z klopsikami w sosie pomidorowym](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-junior-kasza-jeczmienna-z-klopsikami-w-sosie-pomidorowym)

Obiadek, w którym charakterystyczną dla polskiej kuchni kaszę jęczmienną zaserwowano Juniorom w towarzystwie wołowych klopsików, to kompletny posiłek sprzyjający nauce różnorodnych smaków. Wielkość porcji i skład dania dostosowano do potrzeb dzieci po 15. miesiącu – w każdym słoiczku maluch znajdzie prawie 170 g: włoszczyznę, soczyste pomidory i paprykę. *Masa netto 250 g, średnia cena rynkowa 5,85 zł*

***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.*