**Białko w diecie dzieci**

**Białko jest ważnym składnikiem diety dziecka. Rodzice często nie zdają sobie jednak sprawy, że ilość i jakość tego składnika ma wpływ na rozwój ich pociech. Warto więc przyjrzeć mu się bliżej.**

Fakt, iż dziecko pojawia się na świecie, nie oznacza, że jego organizm jest już w pełni rozwinięty - jeszcze przez wiele lat dokonywały się będą w nim zmiany, w wyniku których powstanie dojrzały, w pełni dostosowany do życia w naszym środowisku człowiek. Niezwykle ważne staje się wobec tego stworzenie maluchowi komfortowych warunków tak, by znając możliwości i ograniczenia małego organizmu, jak najlepiej wspierać jego rozwój. Jedynym z czynników, których znaczenia w tym zakresie nie można przecenić, jest sposób żywienia już od pierwszych dni życia, w tym podaż niezwykle istotnego składnika pokarmowego – białka.

Pierwsze 3 lata życia to czas szczególnie intensywnych zmian. Zanim dziecko ukończy 6 miesięcy, jego urodzeniowa masa ciała ulega podwojeniu, a do pierwszych urodzin nawet potrojeniu. W tym czasie silnie zwiększa się także jego długość ciała – w ciągu pierwszych 12 miesięcy aż o połowę. Warunkiem prawidłowego przebiegu tych procesów, a w konsekwencji harmonijnego rozwoju dziecka, jest dostarczenie wszystkich składników odżywczych, m.in. dobrej jakości białka w ilości odpowiadającej potrzebom.

Białko jest niezwykle istotnym elementem komórek i tkanek, które są często porównywane do fundamentu, podstawy budowli, jaką jest organizm człowieka, także małego. Gwarantem zdrowego wzrostu tej budowli jest dostarczenie wszystkich składników odżywczych i tym samym zapobieganie zarówno niedoborom jak i nadmiarom białka w diecie. Coraz większą popularnością cieszy się w tym kontekście idea programowania żywieniowego, mówiąca o długofalowym wpływie, jaki żywienie w początkowym okresie życia dziecka wywiera na jego geny, a przez to także zdrowie i ryzyko określonych schorzeń w dalekiej przyszłości, także życiu dorosłym.

Zapotrzebowanie na białko jest zdecydowanie najwyższe tuż po urodzeniu – może wtedy sięgać nawet 1,8 g na każdy kilogram masy ciała dziecka na dzień. Mleko mamy jest w tym okresie najlepszym pokarmem dla rosnącego malucha – zawiera wszystkie składniki, także białko, w odpowiednich ilościach i proporcjach. Wyłączne karmienie piersią zalecane jest w związku z tym minimum do ukończenia 6. miesiąca życia maleństwa. W miarę upływu kolejnych miesięcy dziecko się zmienia, a zapotrzebowanie na białko razem z nim. Niestety, potrzeby malucha pod tym względem często są przez rodziców znacznie przeszacowywane – według zaleceń pod koniec pierwszego roku maluch potrzebuje zaledwie 10-11 g białka dziennie. To ilość zawarta m.in. w 40-45 g piersi z indyka i nawet więcej niż znaleźć można w 2 jajach. Niezwykle istotna jest więc prawidłowa, zgodna z zaleceniami ekspertów, podaż w diecie maluchów źródeł białka –właśnie mięsa, jaj, ale także produktów mlecznych czy ryb. Jeśli po zakończeniu karmienia piersią do diety dziecka wprowadzane jest mleko modyfikowane, jego wybór także powinien być dokonywany rozważnie, m.in. właśnie z uwzględnieniem ilości i jakości zawartego w nim białka.

Nestlé wie, jak ważną rolę odgrywa żywienie w prawidłowym rozwoju dzieci, dlatego już od 150 lat pracuje nad stałym udoskonalaniem produktów, które tworzy z myślą o najmłodszych. Efektem prac nad ulepszaniem białka obecnego w mlekach następnych tej firmy jest wysokiej jakości białko OPTIPRO® obecne w możliwie niskiej ilości w linii NAN OPTIPRO® 2. Nestlé promuje w ten sposób w odniesieniu do tego istotnego składnika zasadę umiaru – odpowiednia ilość białka dla wspierania zdrowego startu w przyszłość najmłodszych. Znane i cenione od lat przez rodziców produkty zyskały niedawno nową nazwę i szatę graficzną, jednak ich sprawdzona receptura pozostaje bez zmian.

Warto zadbać o dietę dziecka od pierwszych dni jego życia, by mogło cieszyć się zdrowiem za rok, dwa i na zawsze.

***Ważna informacja:*** *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 należy porozmawiać z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomagają odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Mamy, które zdecydują się karmić piersią powinny zadbać, by ich 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 jest niemożliwe. Należy pamiętać, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ogranicza ilość wytwarzanego pokarmu. Mamy, które z jakichkolwiek powodów zdecydują o zaprzestaniu karmienia piersią powinny pamiętać, że taką decyzję trudno odwrócić. Przed rozpoczęciem podawania mleka modyfikowanego, należy pomyśleć o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie dziecka, należy zawsze przestrzegać, zamieszczonych na etykiecie, wskazówek dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*