**„Elementarz smaków” pomaga w rozszerzaniu diety dzieci**

**Żywienie dzieci to temat niezwykle ważny. W odpowiedzi na potrzeby rodziców, którzy poszukują pełnej i rzetelnej wiedzy z zakresu rozszerzania diety maluchów, powstał projekt „Nauka Smaków”. Ma on pomóc mamie i tacie poruszać się po gąszczu sprzecznych informacji dotyczących żywienia dziecka.**

Żywienie dziecka to jedno z zagadnień, które często spędza rodzicom sen z powiek. Zdają sobie oni sprawę, jak ważna dla wzrostu i rozwoju ich pociech jest prawidłowa dieta, starają się więc szukać informacji na ten temat wszędzie, gdzie się da. O ile kiedyś prym w tym zakresie wiodły rady udzielane przez mamy, babcie, ciocie i starsze koleżanki, teraz kluczowego znaczenia dla rodziców nabiera internet. Uzyskane w ten sposób rady mają jednak jedną zasadniczą wadę – **ich autorem może być każdy**, także osoba, która o żywieniu dzieci wie niewiele lub jej wiedza stała się już nieaktualna.

Już od ponad pół roku rodzice mają w interncie do dyspozycji nowe źródło rzetelnej wiedzy na temat rozszerzania diety niemowląt – **26 grudnia 2015 roku ruszył projekt „Nauka smaków”** stworzony przez markę Gerber, którego kluczowym elementem jest strona [„Elementarz smaków”](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber/nauka-smakow). Jest on zgodny z aktualną komunikacją marki, która podkreśla ogromne znaczenie, jakie ma **różnorodność składników wprowadzanych do diety dziecka** i zapoznawanie go z bogactwem smaków, kolorów, zapachów i konsystencji.

Dlaczego skupiono się właśnie na rozszerzaniu diety? Odpowiedź jest prosta – jest to etap kluczowy dla **tworzenia u dziecka nawyków żywieniowych**, które niejednokrotnie mogą mieć wpływ na jego wybory żywieniowe nie tylko w dzieciństwie, ale także w życiu dorosłym. Warto więc dołożyć wszelkich starań, by, podążając za radami ekspertów, właściwie wprowadzać dziecko w świat nowych smaków.

„Elementarz smaków” to interaktywny przewodnik, który pozwala rodzicom uporządkować posiadaną już wiedzę na temat wprowadzania kolejnych produktów do diety dziecka, ale również poznać ciekawostki z tego zakresu, z którymi się jeszcze nie spotkali. Wygodna forma lekcji przeprowadza przez poszczególne grupy produktów spożywczych, dostarczając odpowiedzi na pytania **co, kiedy, w jakich ilościach i w jaki sposób wprowadzać do jadłospisu malucha**. Zainteresowanie stroną przerosło najśmielsze oczekiwania – **średni czas spędzany na zgłębianiu dostępnej tam wiedzy przekroczył 20 minut**. Duże znaczenie ma prosty język tekstów oraz fakt, iż zostały one stworzone przez specjalistów w dziedzinie żywienia. Widząc, jak bardzo podoba się rodzicom taka forma przeprowadzania przez tajniki żywienia, **do początkowych 6 lekcji Gerber niedawno dołączyły kolejne 4**, dotyczące posiłków dla najmłodszych – ich smaku, konsystencji, jakości oraz ważnego zagadnienia, jakim jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci. To jednak nie koniec – w przyszłości planowane jest wzbogacanie „Elementarza smaków” o kolejne unikalne i przydatne dla rodziców treści.

„Elementarz smaków” Gerber to **przewodnik po smakach, których maluch, tak jak liter, powinien się nauczyć**. Zarówno rodzice jak i dziecko długo czekali na moment, gdy do brzuszka maluszka zacznie trafiać coś więcej niż mleko matki– dzięki informacjom zawartym na stronie projektu „Nauka Smaków”, będą mogli **wspólnie cieszyć się każdą łyżeczką pełną nowych doznań smakowych**.

***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.*