**Najczęstsze pytania o gluten w diecie dziecka**

**Gluten to dziś słowo bardzo modne. Wiąże się z nim jednak wiele pytań – czy podawać go dziecku, a jeśli tak, to kiedy i jak to zrobić? Sprawdź odpowiedzi na te ważne pytania i poznaj kaszki Nestlé z linii „Skarby zbóż”, które pomagają we wprowadzeniu i podawaniu glutenu najmłodszym.**

**1. Czym jest gluten i jakie produkty go zawierają?**

Gluten to mieszanina białek, która jest naturalnie zawarta w ziarnach niektórych zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia, a czasem również owsa\*. Obecny jest także we wszystkich produktach otrzymywanych z tych zbóż, m.in. pieczywie i kaszach. Składniki glutenowe mogą być dodawane także do innych produktów, np. warzywnych.

l **Zboża glutenowe:** pszenica, owies, żyto, jęczmień,

l **Zboża naturalnie bezglutenowe:** ryż, kukurydza, gryka, proso

**2. Czy dziecko potrzebuje glutenu?**

Różnorodna dieta umożliwia zaspokojenie wszystkich potrzeb żywieniowych malucha. Od najmłodszych lat pozwala też kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe i zapoznawać dziecko z bogactwem smaków. Włączenie do diety niemowlęcia zarówno zbóż glutenowych jak i bezglutenowych pozwala ją urozmaicić, dzięki czemu maluch może korzystać ze skarbów ukrytych w każdym ziarenku. Pomijanie w jadłospisie dziecka zbóż zawierających gluten może powodować, że będzie on mniej ciekawy oraz uboższy w składniki odżywcze.

**3. Kiedy i jak wprowadzać gluten do diety dziecka?**

Produkty zawierające gluten należy wprowadzić w pierwszym roku życia. Tak jak w przypadku pozostałych produktów rozszerzających dietę, także zboża glutenowe nie powinny być jednak podawane wcześniej niż przed końcem 4. miesiąca. Przygodę z glutenem warto rozpocząć delikatnie - początkowo wystarczą niewielkie ilości produktu glutenowego, np. kaszki manny. Można dodać ją do porcji mleka modyfikowanego, zupki jarzynowej czy przecieru owocowego, który maluszek już zna. Kiedy brzuszek dziecka zapozna się z nowym składnikiem i zacznie go tolerować, można zacząć stopniowo zwiększać ilość produktów zawierających gluten tak, by stały się dla maluszka pełnowartościowymi posiłkami.

**4. Czy są dzieci, u których gluten jest niewskazany?**

Zwykle nie ma potrzeby wykluczania glutenu z diety dziecka – gdy maluch nauczy się go tolerować, staje się on standardowym składnikiem jadłospisu. Dieta bez glutenu może być jednak konieczna, np. w przypadku celiakii - choroby, która występuje u 1-3% ludzi na świecie. Jeśli po wprowadzeniu glutenu do jadłospisu malucha pojawią się objawy takie jak biegunki, wysypka czy brak przybierania na wadze, konieczna jest konsultacja z pediatrą. Może on zalecić dietę eliminacyjną z wykluczeniem tego składnika.

**5. Czy warto opóźniać wprowadzanie glutenu do diety dziecka?**

Rodzice czasem obawiają się glutenu i starają się opóźnić jego wprowadzenie do diety. Nie ma to uzasadnienia – gluten to naturalny składnik żywności i dla zdrowego niemowlęcia jest całkowicie bezpieczny. Opóźnianie wprowadzenia go do jadłospisu nie zapobiega nietolerancji, a zmniejsza różnorodność w diecie dziecka.

**6. Jakie produkty glutenowe podawać dziecku?**

Zboża kryją w sobie prawdziwe skarby. Ze względu na wysoką zawartość węglowodanów złożonych dostarczają dziecku energii. Jest ona potrzebna, by maluszek mógł rosnąć, rozwijać się i każdego dnia poznawać świat. Co ważne, energia ta uwalniana jest w organizmie powoli, dzięki czemu wystarcza na dłużej. Produkty zbożowe zawierają także błonnik pokarmowy, roślinne białko oraz witaminy i składniki mineralne, np. żelazo niezbędne do rozwoju funkcji poznawczych.

Tradycyjnie najchętniej podawane dzieciom są zboża bezglutenowe – ryż i kukurydza. Warto jednak zapoznać niemowlę z całym bogactwem zbożowych smaków. Ułatwiają to **kaszki z linii „Skarby Zbóż”**. W jej skład wchodziło do niedawna 4 kaszki, w których znalazło się aż 8 różnych rodzajów zbóż. Teraz dołączają do nich 2 kolejne propozycje:

l **Kaszka owsiano-pszenna ze śliwką** dla niemowląt po 6. miesiącu (250 g, cena detaliczna sugerowana przez producenta 11,99 zł)

l **Kaszka 5 zbóż z lipą** dla niemowląt po 6. miesiącu (250 g, cena detaliczna sugerowana przez producenta 11,99 zł)

Już wkrótce różnorodność w linii „Skarby Zbóż” będzie jednak jeszcze większa – do 6 propozycji dołączy także **Kaszka 8 zbóż**, również dla niemowląt po 6. miesiącu.

Wszystkie kaszki z linii „Skarby Zbóż” nie zawierają dodatku cukru – w ich skład wchodzą jedynie cukry naturalnie zawarte w składnikach, głównie zbożach. Kaszki pomagają we wprowadzeniu glutenu do diety dziecka – są wśród nich propozycje zarówno dla maluszków po 4., jak i po 6. miesiącu. Zawierają niezbędne dziecku witaminy oraz aktywne kultury bakterii *Bifidobacterium lactis*, takie jak w mleku mamy. Co ważne, wykorzystywane są w nich zarówno zboża typowe dla diety niemowląt, jak wspomniane już ryż i kukurydza, jak i te rzadziej kojarzone z jadłospisami najmłodszych, np. owies czy żyto. Dzięki temu łatwiej będzie zapewnić dziecku urozmaiconą dietę i dostarczyć maluszkowi wszystkie niezbędne składniki.

Dmitry Kalinovsky\_ Shutterstock\_1152340898

***Ważna informacja***

*W okresie pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłączne karmienie piersią. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat i dłużej. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną.*

**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.