

Poradnik żywienia dziecka po 1. roku życia

od nowych konsystencji
do prawidłowych
nawyków żywieniowych

www.bobovita.pl

Dlaczego powstał ten poradnik?

Droga Mamo, drogi Tato!

Wasze wybory żywieniowe i decyzje dotyczące diety Waszego dziecka **kształtują jego przyszłość**! Sposób żywienia, szczególnie w okresie 1000 pierwszych dni życia, ma **duży wpływ na rozwój młodego organizmu**.

Pierwsze kroki rozszerzania i urozmaicania diety maluszka już za Wami. **Ukończyliście plan 5 kroków** – gratulujemy! Pamiętajcie, że nadal powinniście troszczyć się o prawidłowe żywienie dziecka. Mimo że wydaje się już takie samodzielne, wciąż ma **wyjątkowe potrzeby żywieniowe i wcale nie jest małym dorosłym**. Dzięki zebranym w tym poradniku wskazówkom komponowanie odpowiedniej diety, utrwalanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz wprowadzanie do jadłospisu nowych konsystencji i doskonalenie umiejętności samodzielnego jedzenia będzie znacznie łatwiejsze.

BoboVita będzie Wam towarzyszyć w komponowaniu diety dziecka – wspaniałej przygodzie odkrywania nowych smaków – dając maluchowi to, co najlepsze – odpowiedniej jakości bezpieczne produkty, dopasowane do potrzeb młodego organizmu. **Bo jesteśmy tym, co jemy!**



Pamiętacie plan 5 kroków urozmaicania diety?
Jeśli chcecie przypomnieć sobie opisane w nim zasady, zajrzyjcie na **www.bobovita.pl**.

Masz pytania dotyczące żywienia maluszka?
Zadaj je naszym doradcom!



Napisz do nich
na www.bobovita.pl

Porozmawiaj na czacie
na www.bobovita.pl
we wtorek, środę i czwartek w godz. 10.00-12.00 i 14.00-16.00

Zadzwoń
801 16 5555
od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00-18.00, w piątek w godz. 8.00-17.00, opłata zgodnie z cennikiem operatora.



Spis treści

1000 pierwszych dni życia – czas, który już nigdy się nie powtórzy! ... 4

Małe dziecko to nie mały dorosły ... 5

Potrzeby żywieniowe małego dziecka ... 6

Dieta po 1. urodzinach ... 7

Modelowy talerz żywieniowy ... 8

Składniki codziennej diety ... 9

Rodzaje posiłków w menu ... 11

Wielkość porcji dla małego dziecka ... 13

Odpowiednia jakość i bezpieczeństwo produktów ... 14

Jak wybierać produkty odpowiednie dla małego dziecka? ... 15

Kaszki zbożowe – ważny element diety małego dziecka ... 16

Poznaj kaszki BoboVita ... 17

Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ ... 18

Posiłki BoboVita – dopasowane do potrzeb Twojego dziecka ... 19

Owoce BoboVita – pyszne i bezpieczne ... 20

Jak prawidłowo przechowywać produkty BoboVita? ... 21

Dobre rady i wskazówki dla każdego opiekuna ... 22

Jak zadbać o różnorodność w diecie dziecka? Wypróbuj propozycje od BoboVita! ... 24

1000 pierwszych dni życia – czas, który już nigdy się nie powtórzy!

1000 pierwszych dni życia dziecka to okres, który zaczyna się już w życiu płodowym i trwa przez pierwsze lata po narodzinach. Sposób żywienia w tym czasie ma **fundamentalne znaczenie dla rozwoju młodego organizmu**.

To wtedy:

- intensywnie rozwija się mózg
- kształtuje się układ odpornościowy
- dojrzewa układ pokarmowy
- programuje się metabolizm

Młody organizm **już nigdy nie będzie rozwijał się tak intensywnie** – nawet w okresie dojrzewania!

Już w życiu płodowym, po narodzinach i w pierwszych latach życia kształtują się **nawyki żywieniowe i preferencje smakowe**, które zostaną z dzieckiem na dłużej. Wasze decyzje dotyczące diety Juniora, mają **realny wpływ** na przyszłe wybory żywieniowe maluszka.

?? Czy wiesz, że...

... w trakcie 1000 pierwszych dni życia ma miejsce tzw. **Programowanie żywieniowe**.



Organizm niemowlęcia i małego dziecka jest wyjątkowo wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych oraz na działanie czynników zewnętrznych. W tym okresie maluszek potrzebuje **specjalnego sposobu żywienia**. Innego niż dorośli i dopasowanego do potrzeb, wynikających z intensywnego rozwoju i niedojrzałego organizmu.

Małe dziecko to nie mały dorosły

Liczba posiłków, częstotliwość ich spożywania, odpowiednia jakość, bezpieczeństwo i różnorodność produktów, a także wartość energetyczna i odżywcza – to wszystko ma ogromne znaczenie przy komponowaniu codziennej diety najpierw niemowlęcia, a później małego dziecka. Jadłospis malucha powinien **być dopasowany do jego apetytu i potrzeb, które są zdecydowanie inne** niż rodziców.

Maluch nie jest małym dorosłym.
Ma inne wymagania żywieniowe, które wynikają m.in. z:



intensywnego wzrostu i rozwoju w okresie 1000 pierwszych dni życia:

w tym dojrzewania układu pokarmowego czy odpornościowego,

innej wrażliwości na smaki

Małe dziecko potrzebuje **nawet kilka razy więcej składników odżywczych** niż dorosły, np.:

8 razy więcej wit. D*

4 razy więcej wapnia*

a także odpowiedniej ilości energii, istotnej dla wzmożonej aktywności fizycznej i umysłowej,

mając jednocześnie **5 razy mniejszy żołądek**.

* W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dn. 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Potrzeby żywieniowe małego dziecka

ZGODNIE Z ZALECENIAMI EKSPERTÓW*:

- Każde dziecko, w zależności od swojej masy ciała, do codziennego funkcjonowania potrzebuje innej ilości **energii**. Dziecko w wieku 13-36 miesięcy potrzebuje ok. 83 kcal na dobę (w przeliczeniu na kilogram masy ciała).
- Ważnym składnikiem pokarmowym w diecie po 1. roku życia jest **białko**. Jego ilość nie powinna być wyższa niż 15% energii.
- **Tłuszcze** powinny dostarczać 30-40% całkowitej energii. Ważne, aby były one odpowiedniej jakości i stanowiły źródło długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- **Ok. 55-60% energii dostarczanej dziecku wraz z pożywieniem powinno pochodzić z węglowodanów.** Należy przy tym ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane jako dodatek do receptury produktu w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw). Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak np. kaszki przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13-36 miesięcy na **wapń** wynosi 700 mg, na **witaminę D** – 15 µg (600 j.m.).
- Głównym źródłem płynów powinna być **woda** dobrej jakości. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów.



* Normy żywienia zdrowych dzieci w 1-3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów, źródło: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012 r.

Dieta po 1. urodzinach

Maluch nie jest małym dorosłym. Wymaga **innego sposobu żywienia** niż starsi członkowie rodziny. Przejście od diety niemowlęcia do menu małego dziecka powinno być **stopniowe**, a posiłki **dopasowane do szczególnych, zmieniających się potrzeb**.

Tymczasem, jak pokazują wyniki badań*:

94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą **NIEWYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ WITAMINY D**

NIEDOBORY WAPNIA występują w dietach **42%** dzieci po 1. roku życia



83% dzieci, które skończyły 12. miesiąc życia, otrzymuje **POSIŁKI DOSALANE**

75% z nich spożywa **NADMIERNĄ ILOŚĆ CUKRU**

Układanie diety dziecka po 1. roku życia może być dla rodziców wyzwaniem! Nieodpowiednie zbilansowanie posiłków, składniki z „dorosłego stołu", a także konsystencja niedopasowana do etapu rozwoju dziecka – to wszystko prowadzi do tego, że w diecie polskich dzieci brakuje składników odżywczych ważnych dla prawidłowego rozwoju, a pojawiają się te niepożądane w żywieniu najmłodszych. Wiedza na temat potrzeb żywieniowych maluszka pozwoli uniknąć błędów żywieniowych – zdobędziesz ją, czytając kolejne strony tego poradnika.

Pomocą dla rodziców i opiekunów w codziennym komponowaniu prawidłowo zbilansowanej diety są też zalecenia dotyczące żywienia dzieci po 1. roku. Eksperci z Instytutu Matki i Dziecka stworzyli „Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia" – praktyczne zastosowanie norm żywienia, opracowanych przez Grupę Ekspertów. Możesz pobrać go bezpłatnie TUTAJ.

* Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok", Weker H., Socha P., wsp., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017.

Modelowy talerz żywieniowy

Z myślą o dzieciach w wieku od 1. do 3. roku życia lekarze i dietetycy z Instytutu Matki i Dziecka opracowali tzw. **Modelowy talerz żywieniowy**.



Ten schemat w prosty sposób pokazuje **właściwe proporcje poszczególnych grup produktów**, które powinny znaleźć się w menu małego dziecka. Korzystaj z niego, komponując jadłospis maluszka – pamiętaj o **5 najważniejszych grupach produktów**: produktach białkowych, zbożowych, warzywach, owocach i tłuszczach. Zwracaj uwagę na odpowiednią jakość składników, które podajesz dziecku – powinny być bezpieczne dla młodego, wciąż rozwijającego się organizmu. **Do picia podawaj maluchowi wodę.**

Źródło ilustracji: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka.

Składniki codziennej diety

Poznaj 5 grup produktów, które powinny tworzyć codzienny, zbilansowany jadłospis Juniora.

WARZYWA



Warzywa **powinny pochodzić od zaufanych dostawców i spełniać odpowiednie normy jakości i bezpieczeństwa**. Powinny pojawiać się na talerzu malucha każdego dnia. Wybór warzyw jest bardzo duży, dlatego nie ograniczaj się tylko do tych, które dziecko lubi. **Warto wiedzieć, że różnokolorowe warzywa zawierają wiele cennych składników odżywczych.** Podawaj je w surówkach, zupach i obiadkach.

OWOCE



Warto zadbać o to, aby owoce pochodziły z zaufanego źródła. Możesz też zaproponować dziecku deserki lub musy owocowe zawierające odpowiedniej jakości składniki.

PRODUKTY ZBOŻOWE



Są ważnym **źródłem energii**, niezbędnej do wzmożonej aktywności fizycznej i umysłowej dziecka. Są to np. kaszki zbożowe czy różne rodzaje pieczywa. Produkty ze zbóż z pełnego przemiału są bogatsze w błonnik i cenne składniki mineralne, ale raz na jakiś czas możesz podawać także białe pieczywo czy biały ryż.

PRODUKTY BIAŁKOWE

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



Mleko, jogurt, kefir, sery żółte i twarogowe to źródła łatwo przyswajalnego **wapnia** (który jest niezbędny do budowy mocnych kości i zębów), a także **białka i niektórych witamin z grupy B**. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka również po 1. roku życia. Mamo, jeśli nie karmisz już piersią, wybieraj **mleka modyfikowane** o składzie dopasowanym do potrzeb dzieci po 1. (a następnie po 2.) roku życia.



MIĘSO, RYBY I JAJA

Mięso i ryby są źródłem najlepiej przyswajalnego przez organizm rodzaju **żelaza** (tzw. żelazo hemowe). Ryby o odpowiedniej jakości powinny pojawić się w menu dziecka przynajmniej 1-2 razy w tygodniu, są one źródłem **kwasów tłuszczowych z grupy omega 3**. Mięsa, wyłącznie te, które będą odpowiednie dla młodego organizmu, najlepiej wybierać chude – najlepiej je gotuj lub piecz (zamiast smażyć). Pamiętaj o jajach (3-4 szt. w tygodniu), które dostarczają cennych **tłuszczów i witamin**.

TŁUSZCZE

To **źródło energii**, potrzebnej dla rozwoju dziecka. Są **niezbędne do przyswajania wielu ważnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach**, takich jak A, D i E. Jako dodatek do warzyw czy zupy wybieraj tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe nienasycone, jak np. oliwa z oliwek lub olej rzepakowy. Źródłem tłuszczów są też produkty mleczne, mięso, ryby i masło.



Rodzaje posiłków w menu

Małe dziecko każdego dnia powinno otrzymać **4-5 posiłków** – **3 podstawowe** (śniadanie, obiad, kolacja) i **1-2 uzupełniające** (drugie śniadanie i podwieczorek). Porcje poszczególnych produktów powinny być **odpowiedniej wielkości**, odpowiadającej jego specjalnym potrzebom. Przygotowując posiłki, warto sięgać po konkretne przykłady, opracowane przez specjalistów:

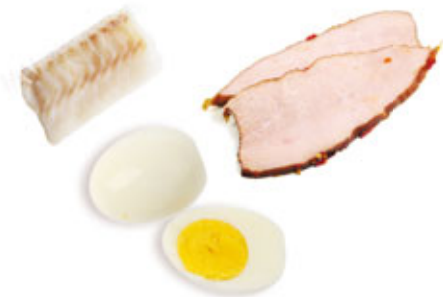
PRODUKTY BIAŁKOWE (4-5 porcji)



PRODUKTY MLECZNE (3 porcje)

przykład jednej porcji to:

- 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior
- 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki
- 2 łyżeczki twarożku lub białego sera
- 1 plasterek lub łyżeczka tartego żółtego sera



INNE PRODUKTY BIAŁKOWE (1-2 porcje)

przykład jednej porcji to:

- cienki plaster pieczonego schabu, ryby lub 1/2 piersi z kurczaka
- 1/2 jajka lub 1 plasterek chudej wędliny

PRODUKTY ZBOŻOWE (5 porcji)

przykład jednej porcji to:

- ok. 6 łyżek (50 g) kaszki zbożowej
- 2-3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu
- 1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego lub 1/2 bułki pszennej lub 1 kromka jasnego chleba



WARZYWA (5 porcji)

przykład jednej porcji to:

- warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy
- warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki lub gotowanej dyni
- warzywa białe: 1 ziemniak, 1/2 szklanki białej kapusty kwaszonej, szklanka gotowanej cukinii, kalafiora
- warzywa czerwone: 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, 1-2 łyżki gotowanych buraczków, 1-2 łyżki gotowanej czerwonej kapusty



OWOCE (4 porcje)

przykład jednej porcji to:

- owoce żółto-pomarańczowe i białe: jabłko, gruszka, morele (3 sztuki), mała brzoskwinia, 1/2 banana
- owoce fioletowo-purpurowe: 1/2 szklanki porzeczek, jagód
- owoce czerwone: 1/2 szklanki malin
- 1/2 szklanki soku ze świeżych owoców



TŁUSZCZE (1-2 porcje)

przykład jednej porcji to:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła



Wielkość porcji dla małego dziecka

Komponowanie prawidłowej i bezpiecznej diety juniora nie musi być trudne! Wystarczy, że zapamiętasz kilka ważnych zasad.

→ ŚNIADANIE

Pierwszy posiłek dnia. Jego podstawą powinny być produkty białkowe – głównie mleko i produkty mleczne, np. jogurt naturalny, kefir, napoje na bazie mleka czy kaszka BoboVita. Pamiętaj, że nie tylko mleko jest źródłem białka!

Kompozycja śniadania*:

prod. białkowe	2 porcje
prod. zbożowe	1 porcja
warzywa	1 porcja
owoce	1 porcja

→ OBIAD

Główne źródło energii i wartości odżywczych. Najlepiej, jeśli składa się z zupki i drugiego dania. Dbaj o odpowiednią jakość, różnorodność i regularność posiłków. Staraj się wprowadzać warzywa do obiadu dziecka każdego dnia – warto, aby poznawało smak delikatnego mięsa czy ryby w połączeniu z różnymi warzywami.

Kompozycja obiadu*:

prod. białkowe	1 porcja
prod. zbożowe	1 porcja
warzywa	2 porcje
owoce	1 porcja

→ KOLACJA

Przede wszystkim powinna być lekkostrawna, bogata w węglowodany, witaminy i składniki mineralne, jak np. kaszka zbożowa. Pamiętaj o posiłkach, które dziecko zjadło w przedszkolu czy żłobku.

Kompozycja kolacji*:

prod. białkowe	1 porcja
prod. zbożowe	1 porcja
warzywa/owoce	1 porcja

→ DRUGIE ŚNIADANIE, PODWIECZOREK

Uzupełniają zapotrzebowanie malucha na energię. Mogą być na bazie mleka czy jogurtu. Dobrym rozwiązaniem będą też musy warzywne czy owocowe.



Kompozycja drugiego śniadania*:

prod. białkowe	1 porcja
prod. zbożowe	1 porcja
warzywa/owoce	1 porcja

Kompozycja podwieczorku*:

prod. zbożowe/białkowe	1 porcja
warzywa/owoce	1 porcja

* Źródło: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia, Instytut Matki i Dziecka, 2012 r.

Porady dotyczące żywienia i rozwoju dziecka znajdziesz w aplikacji BoboVita!

App Store Google play

Odpowiednia jakość i bezpieczeństwo produktów

Organizm niemowlęcia zdecydowanie różni się od organizmu dorosłego – jest wyjątkowo wrażliwy i wciąż dojrzewa, dlatego może mieć problemy z poradzeniem sobie ze szkodliwymi substancjami, które mogą się znaleźć w żywności ogólnodostępnej (odpowiedniej dla starszych członków rodziny). **Za pomocą zmysłów – poprzez wygląd, smak czy zapach – nie da się ocenić, czy warzywo lub owoc jest odpowiednie dziecka**.

Spożycie przez dziecko takiej samej jak przez osobę dorosłą ilości zanieczyszczeń (np. pestycydów) wraz z żywnością może nie być odpowiednie dla malucha, ponieważ **w jego przypadku spożycie tych substancji w przeliczeniu na kilogram masy ciała będzie wielokrotnie wyższe**! Właśnie dlatego istnieje **kategoria produktów przeznaczonych specjalnie dla niemowląt i małych dzieci**. Takie posiłki, deserki czy kaszki – zgodnie z przepisami prawa – spełniają **znacznie bardziej restrykcyjne normy** (nawet do kilku tysięcy razy bardziej surowe!) niż produkty ogólnodostępne.

BoboVita dba o odpowiednią jakość i bezpieczeństwo produktów. Kontroluje proces produkcji **na każdym etapie**. Wiemy, że w żywieniu niemowląt i małych dzieci nie ma miejsca na przypadek, dlatego:

- każda partia zbóż, warzyw i owoców BoboVita przechodzi nawet **ponad 600 testów jakości i bezpieczeństwa**, aby mieć pewność, że składniki są odpowiednie dla młodego, rozwijającego się organizmu,
- starannie dobieramy dostawców, którzy z ogromną troską i zaangażowaniem dbają o swoje uprawy – dlatego z większością z nich współpracujemy **od ponad 10 lat**,
- wybór i przygotowanie dostawcy do naszych restrykcyjnych wymagań zajmuje **nawet 2 lata**,
- eksperci BoboVita regularnie kontrolują dostawców, przeprowadzając **rocznie nawet 100 audytów**, aby mieć pewność, że maluszki otrzymają to, co najlepsze,
- normy jakości i bezpieczeństwa dla naszych warzyw są **nawet do 5000 razy* bardziej restrykcyjne** w porównaniu do warzyw przeznaczonych dla dorosłych.

* Dotyczy norm dla pestycydów w warzywach. Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy bezpieczeństwa i jakości produktu wynikające z prawa europejskiego i krajowego. Normy te są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia.

Jak wybierać produkty odpowiednie dla małego dziecka?

Wiesz już, że **maluch wciąż dojrzewa i jest wyjątkowo wrażliwy**, co oznacza, że jego organizm mógłby sobie nie poradzić z neutralizacją zbyt wysokich poziomów szkodliwych substancji (np. zanieczyszczeń żywności), które mogą być obecne w żywności ogólnodostępnej.

Właśnie dlatego **najlepszym wyborem** dla niemowląt i małych dzieci są kaszki, posiłki, deserki i musy w tubkach przeznaczone specjalnie dla tej grupy konsumentów. Takie produkty posiadają na opakowaniu **wskazanie wieku**, które jest ułatwieniem w wyborze posiłku **dopasowanego do etapu, na jakim znajduje się maluch**, a także **gwarancją odpowiedniej jakości i bezpieczeństwa**. Pamiętaj, że kolorowa etykieta z uśmiechniętym zwierzątkiem nie świadczy o tym, że posiłek został przygotowany specjalnie dla najmłodszych.

Owoce, warzywa, mięsa i ryby wykorzystywane w produktach BoboVita pochodzą **wyłącznie od zaufanych dostawców**.

Kaszki, obiadki i deserki BoboVita spełniają **wyjątkowo restrykcyjne normy jakości i bezpieczeństwa** oraz zawierają **odpowiednie ilości i proporcje** różnorodnych składników odżywczych.

Produkty BoboVita **nie zawierają konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku**.



Wskazanie wieku na opakowaniu pozwala wybrać bezpieczny **produkt o konsystencji dopasowanej do umiejętności malucha**. Są to posiłki, deserki i kaszki z większymi kawałkami składników i wyczuwalnymi grudkami, aby dziecko mogło doskonalić umiejętność pracy języka, życia i gryzienia.

Kaszki zbożowe – ważny element diety małego dziecka

Produkty zbożowe to **źródło węglowodanów złożonych**, np. skrobi, które dostarczają dziecku energii – m.in. **dla prawidłowego rozwoju organizmu oraz wzmożonej aktywności fizycznej**.

Kleiki czy kaszki powinny pojawić się w diecie niemowlęcia jako **jedne z pierwszych nowych smaków** – zaraz po warzywach i owocach. Ich konsystencja pozwala maluszkowi przejść od diety płynnej, opartej wyłącznie na mleku, do bardziej stałych posiłków.

Kaszki powinny zajmować **ważne miejsce w menu**, ponieważ są źródłem energii, tak ważnej dla coraz bardziej samodzielnego malucha, który każdego dnia chce z radością odkrywać świat.



Czy wiesz, że niektóre kaszki zawierają gluten? W świetle najnowszych doniesień eksperci zalecają, aby rozpocząć wprowadzanie glutenu w niewielkich ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. miesiąca życia (17. tydzień życia) do 12. miesiąca życia.

Poznaj kaszki BoboVita

Dostawcy BoboVita troszczą się o swoje zboża **już od ziarenka** – uprawiają je oraz selekcjonują z myślą o potrzebach niemowląt i małych dzieci. Dzięki temu kaszki BoboVita to **bezpieczne i odpowiedniej jakości produkty**, dopasowane do **wyjątkowych potrzeb** najmłodszych konsumentów.

Kaszki BoboVita, powstające z różnorodnych zbóż, mleka modyfikowanego** i pysznych owoców, dostarczają dziecku:

- **energię**, która jest niezbędna do zabawy, a także dla rozwijającego się organizmu,
- **żelazo** – ważne dla układu odpornościowego i rozwoju poznawczego, a kaszki mleczne również **jodu**,
- **witaminy**, m.in. C, D* i z grupy B, tak ważne w codziennym jadłospisie. Tymczasem aż 94% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą ilość witaminy D!***



Owocowy smak kaszki pozwala na zapoznanie dziecka z różnorodnością smaków, dzięki czemu **posiłki nie są monotonne**.

Kaszki BoboVita **powstają aż z 8 różnorodnych zbóż:**



Czy wiesz, że...

...miejsca upraw są wybierane ze względu na klimat, aby zapewnić zbożom najdogodniejsze warunki wzrostu. **100% zbóż pochodzi z Europy**, a **wszystkie kaszki BoboVita są produkowane w Polsce**!

* Zgodnie z wymaganiami prawa mleczne kaszki BoboVita zawierają witaminy B1 oraz D.
** W ofercie BoboVita znajdują się także kaszki bezmleczne, przygotowane z odpowiedniej jakości różnorodnych zbóż.
*** Raport z badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok", Weker H., Socha P., wsp., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017.

Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ

- Nie zawierają dodatku cukru – swój **pyszny, łagodnie słodki smak** zawdzięczają naturalnym cukrom pochodzącym z mleka, owoców i zbóż.
- Te z mlekiem modyfikowanym są źródłem:

energii, energii dla rozwijającego się organizmu i aktywności dziecka,

żelaza, ważnego dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu,

witamin, ważnych dla rozwoju, m.in. C, D* czy z grupy B*,
składników mineralnych, m.in. wapnia* i jodu.

- Istnieją również 4 kaszki bezmleczne, zawierające odpowiedniej jakości bezpieczne zboża



Czy wiesz, że...

...wybrane kaszki zawierają **mąkę z pełnego przemiału**

Stąd ich ciemniejszy kolor. Zboża z pełnego przemiału są uważane za bardzo wartościowe, ponieważ zawierają wiele cennych składników odżywczych.

Każda porcja kaszki BoboVita PORCJA ZBOŻ dostarcza kluczowych składników dla wzrostu i rozwoju Twojego maluszka!

* Zgodnie z wymaganiami prawa.

Posiłki BoboVita – dopasowane do potrzeb Twojego dziecka

Już od początku rozszerzania diety, a także na kolejnych etapach żywienia dziecka, warto zadbać o **różnorodność posiłków**. To podstawa w nauce prawidłowych nawyków żywieniowych!

Rolą różnorodnej diety jest **zaspokajanie zapotrzebowania dziecka** na energię i składniki odżywcze. Proponowanie maluszkowi bogactwa smaków przyzwyczaja go także do tego, by jadać urozmaicone posiłki. Dlatego warto, aby każdego dnia w menu maluszka znajdowały się różnorodne składniki spełniające restrykcyjne normy jakości i bezpieczeństwa: różne rodzaje warzyw i owoców oraz różne gatunki mięs i ryb odpowiedniej jakości. Składniki te znajdziesz w produktach BoboVita!



Posiłki BoboVita zawierają różnorodne warzywa, mięsa (w tym cielęcinę, królika i łososia) Zupki i obiadki przeznaczone specjalnie dla najmłodszych **nie zawierają konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku***.

Do wyboru masz produkty dla dzieci po 6., 8., 9., 10. i 12. miesiącu życia – poznaj je wszystkie TUTAJ.

* Zgodnie z wymaganiami prawa.

Owoce BoboVita – pyszne i bezpieczne

Owoce BoboVita **rosną w regionach oferujących najdogodniejsze warunki** ich wzrostu i dojrzewania. Dzięki temu możesz mieć pewność, że podajesz swojemu dziecku produkt zawierający różnorodne, wartościowe i naturalnie pyszne składniki, bez konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku*.

Do wyboru masz **deserki w słoiczkach lub musy w tubkach**, które idealnie nadają się na spacer czy plac zabaw. To różnorodne kompozycje owocowych smaków w **ulubionych przez maluchy smakach** oraz **warianty unikalne** na polskim rynku, np. z mlekiem kokosowym. Dzięki nim dziecko będzie mogło czerpać radość z nauki **samodzielnego jedzenia** – łyżeczką lub powyżej 12. miesiąca prosto z tubki!

?? Czy wiesz, że...

...normy dla owoców BoboVita są nawet **do 3000 razy** bardziej restrykcyjne** w porównaniu do tych obowiązujących dla owoców przeznaczonych dla dorosłych?



* Zgodnie z wymaganiami prawa.

** Dotyczy norm dla pestycydów w owocach. Żywność dla niemowląt i małych dzieci spełnia normy bezpieczeństwa i jakości produktu wynikające z prawa europejskiego i krajowego. Normy te są o wiele bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością ogólnego przeznaczenia.

Jak prawidłowo przechowywać produkty BoboVita?

Tworząc pyszne i różnorodne produkty dla Twojego dziecka, dbamy o ich **odpowiednią jakość**.

Możesz zachować ją na dłużej – pamiętaj o kilku ważnych wskazówkach.

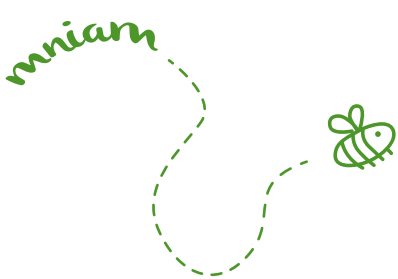
POSIŁKI W SŁOICZKACH – SPRAWDŹ OPAKOWANIE!



- Zamknięty słoiczek możesz przechowywać **w temperaturze pokojowej**. Nasze produkty swoją trwałość zawdzięczają pasteryzacji lub sterylizacji w wysokiej temperaturze.
- Zanim kupisz słoiczek w sklepie, sprawdź, czy **opakowanie jest szczelne**: wieczko powinno być nieco wklęsłe.
- Nie podawaj produktu, jeśli możesz wcisnąć środek wieczka do wewnątrz.
- Przy pierwszym otwarciu wieczko **charakterystycznie kliknie**. To znak, że nikt przed Tobą nie otwierał słoiczka!

KASZKI – PRZECHOWUJ HIGIENICZNIE!

- Nigdy nie przesypuj kaszki bezpośrednio do innego opakowania. Do pudełka włóż kaszkę, **pozostawiając ja w oryginalnym opakowaniu**. Pudełko myj regularnie, aby usunąć resztki kaszki. Po otwarciu przechowuj kaszkę nie dłużej niż **3-4 tygodnie**!
- Podając posiłek ze słoiczka lub przyrządzając kaszkę dla dziecka, zawsze **przestrzegaj wskazówek podanych na opakowaniu**!





Dobre rady i wskazówki dla każdego opiekuna

JAK WYBRAĆ KASZKĘ DLA DZIECKA?

- Do wyboru są **kaszki mleczne i bezmleczne**, zawierające różnorodne zboża. Na opakowaniach znajdziesz też informację o ich rodzaju:

Kaszki mleczne

na bazie mleka modyfikowanego – wystarczy, gdy dodasz wodę, zgodnie z wytycznymi na opakowaniu.

Kaszki bezmleczne

możesz przygotować z dodatkiem Twojego mleka (a także mleka modyfikowanego lub preparatu mlekozastępczego).



Na przodzie opakowania znajdziesz także informacje o rodzajach zbóż, z jakich powstają kaszki!

SAMODZIELNE JEDZENIE

Maluszek coraz częściej próbuje jeść samodzielnie? W trakcie posiłku chwyta w rączki kawałki pokarmu i sięga do miseczki? Tę rosnącą ciekawość warto wykorzystać do **nauki samodzielnego jedzenia**!

Podczas karmienia daj maluchowi do rączki jego własną łyżeczkę. Zachęcaj go do samodzielnego picia z otwartego kubka. Wspieraj dziecko w nauce samodzielnego jedzenia.



BAŁAGAN PRZY JEDZENIU



Ucząc się jeść samodzielnie, maluch na pewno ubrudzi siebie i wszystko wokół... Posadź dziecko z dala od ścian, nałóż mu ubranko, którego nie szkoda zaplamić i **pozwól mu cieszyć się ze zdobywania nowych umiejętności**!

WAŻNE ZASADY PRZY STOLE

- Małe dziecko jest **bystrym obserwatorem**. Pokaż mu, że płacz i krzyk nie są drogą do otrzymania tego, na co ma ochotę.
- Nie nagradzaj maluszka za zjedzenie obiadu. Zadbaj, aby posiłek był przyjemnością dla dziecka, np. poprzez ładne podanie i miły nastrój.
- **Świeć przykładem!** Podawaj na stół zdrowe dania, w tym dużo warzyw i owoców, a także dokonuj właściwych wyborów żywieniowych, żeby uczyć malucha.

TO WARTO ZABRAĆ W PODRÓŻ

Mleko modyfikowane
i wodę do jego przygotowania

Kaszki BoboVita i wodę lub mleko – szybko i łatwo przygotujesz pełnowartościowy posiłek



Deserki lub musy BoboVita
w nowych opakowaniach. Zmieszczą się do każdej torby i bezpiecznie dojadą z Wami do celu

Posiłki odpowiednie dla malucha – zupki i obiadki BoboVita

Jak zadbać o różnorodność w diecie dziecka? Wypróbuj propozycje od BoboVita!

Dieta małego dziecka powinna być urozmaicona, czyli zawierać **różnorodne produkty dopasowane do potrzeb młodego organizmu**. Jak sprawić, aby menu nie było monotonne, a każdy posiłek dostarczał ważnych składników pokarmowych? **BoboVita przychodzi z pomocą!** Mamy nadzieję, że nasze propozycje na wprowadzenie różnorodności na talerzyk malucha będą dla Ciebie inspiracją w komponowaniu codziennego, zbilansowanego jadłospisu dziecka.

Propozycja I:

ŚNIADANIE

- Kaszka bezmleczna BoboVita PORCJA ZBÓŻ bezmleczna 7 zbóż zbożowo-jaglana na mleku modyfikowanym
- gruszka

II ŚNIADANIE

- Pieczywo z twarożkiem, szczypiorkiem i pomidorem

OBIAD – I DANIE

- Zupa brokułowa

OBIAD – II DANIE

- BoboVita Spaghetti po bolońsku

PODWIECZOREK

- BoboVita Brzoskwinie, jabłko i mango

KOLACJA

- Omlet z warzywami na maśle, mleko modyfikowane

Pamiętaj, aby w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia wody – także w trakcie posiłków. Polecana jest woda naturalna, źródlana, niskozmineralizowana.

Propozycja 2:

ŚNIADANIE

- Kaszka bezmleczna BoboVita PORCJA ZBÓŻ 7 zbóż zbożowo-owsiana jabłko na mleku modyfikowanym

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z owocami

OBIAD – I DANIE

- Zupa dyniowa z oliwą

OBIAD – II DANIE

- BoboVita Warzywna potrawka z wołowiną

PODWIECZOREK

- BoboVita Mus owocowy BoboVita jagody i jabłka z bananem

KOLACJA

- Kawa zbożowa na mleku modyfikowanym, pieczywo razowe z sałatką jarzynową

Pamiętaj, aby w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia wody – także w trakcie posiłków. Polecana jest woda naturalna, źródlana, niskozmineralizowana.



Droga Mamo, Drogi Tato,

mamy nadzieję, że porady zawarte w tym poradniku okazały się pomocne. Pamiętajcie, że Wasze dziecko nie jest małym dorosłym. Od tego, jak będziecie komponowali jego dietę w pierwszych latach życia, będą zależały wybory żywieniowe malucha w przyszłości. Powodzenia!

Zachęcamy do odwiedzenia www.bobovita.pl, gdzie znajdziecie więcej informacji o:



- żywieniu Waszego dziecka,
- jakości i bezpieczeństwie produktów BoboVita,
- kaszkach, posiłkach, deserkach i musach odpowiednich na każdy etap rozwoju dziecka,
- klubie BoboVita, w którym znajdziesz konkursy z nagrodami i zniżki na produkty BoboVita

Korzystaj z klubu BoboVita! Wejdź na www.bobovita.pl

- Otrzymuj wiadomości dostosowane do wieku Twojego dziecka.
- Bierz udział w konkursach i wygrywaj nagrody.
- Dziel się poradami i doświadczeniami z innymi rodzicami.



Pobierz bezpłatną aplikację BoboVita na telefon!
Znajdziesz w niej porady z zakresu żywienia i rozwoju dziecka oraz dzienniczek nowych smaków, pomocny w okresie rozszerzania diety.

Available on the iPhone App Store

Google play

NASI DORADCY

Kontaktuj się z nami zawsze, gdy masz pytania na temat żywienia i rozwoju maluszka!



Napisz do nich
na www.bobovita.pl

Porozmawiaj na czacie
na www.bobovita.pl
we wtorek, środę i czwartek w godz. 10.00-12.00 i 14.00-16.00

Zadzwoń
801 16 5555
od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00-18.00, w piątek w godz. 8.00-17.00, opłata zgodnie z cennikiem operatora.