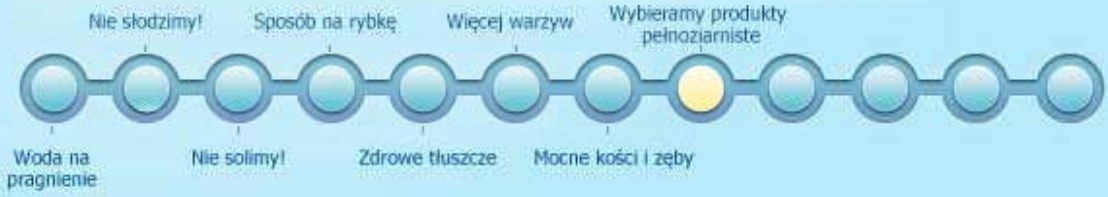
NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci



W tym miesiącu

Wybieramy produkty pełnoziarniste

Do grupy produktów zbożowych zaliczamy pieczywo, kasze, otręby, makarony, płatki i różnego rodzaju mąki. Produkty te stanowią podstawę diety zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Są źródłem energii, niezbędnej do wzrostu i codziennej aktywności, oraz witamin, głównie z grupy B i składników mineralnych. Zawarty w nich błonnik pokarmowy zapewnia prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego i zapobiega występowaniu zaparć.

W porównaniu z produktami z oczyszczonego ziarna (jasne pieczywo, biały ryż, drobne kasze), produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, razowy makaron, brązowy ryż, grube kasze) zawierają więcej błonnika oraz są bogatsze w składniki odżywcze. Grupa produktów zbożowych jest bardzo zróżnicowana. W diecie dziecka powinny być obecne różne gatunki pieczywa (jasne i ciemne), grube i drobne kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana, manna) a także płatki zbożowe.

Joanna Pindral
specjalista ds. żywienia

Czy wiesz, że...

W diecie dziecka, obok produktów z oczyszczonego ziarna, obecne powinny być także produkty pełnoziarniste. Wyniki badania[1] wykazały jednak, że aż 56% dzieci spożywa pieczywo razowe rzadziej niż raz w tygodniu.

[1] „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce". Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA w 2011 roku.

Synteza witaminy D w organizmie

Produkty zbożowe powinny być podawane na I śniadanie (w postaci kanapek lub dodatku do mleka), a także jako dodatek skrobiowy do obiadu (zupy lub II dania). Mogą mieć także zastosowanie w przygotowaniu dań na II śniadanie lub podwieczorek: deser z kaszy manny z owocami lub jogurt naturalny z owocami i płatkami owsianymi.

Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia

Zapytaj doradców NUTRICIA
801 16 5555
serwis@nutricia.com.pl

Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

Kliknij i wydrukuj plakat

Konkurs trwa!

Zachęcamy do codziennego oddawania głosów na żłobki biorące udział w konkursie „Od żłobka to wiemy - zdrowo jemy, zdrowo rośniemy", poprzez stronę **www.zdrowojemy.info**

Dobra praktyka

Catering „Jak jeść" z Wrocławia dostarczający posiłki do żłobka Wysepka stosuje m. in. mąkę orkiszową, kasze gruboziarniste oraz pełnoziarniste makarony, które są bardziej bogate w błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

5 porcji pełnowartościowych produktów zbożowych każdego dnia!

Kasza jaglana

Kasza gryczana

Płatki owsiane

Chleb Graham

Rady dla rodziców:

- **1 porcja produktów zbożowych** to np.: 1 kromka chleba; pół bułki; 2-3 łyżki ugotowanego ryżu, makaronu lub kaszy; 0,5 szklanki płatków zbożowych.
- Ciemna barwa pieczywa nie zawsze oznacza, że przygotowane zostało ono z mąki razowej, kolor może wynikać z dodatku karmelu. Kupując pieczywo pełnoziarniste, sprawdź zawartość w nim mąki razowej / pełnoziarnistej lub zapytaj o to sprzedawcę.
- Unikaj pieczywa paczkowanego o długim terminie przydatności.
- Nasiona i ziarna, np. słonecznika lub dyni, są bogatym źródłem składników odżywczych. Wybierając pieczywo z ich dodatkiem, zapewniasz dziecku dodatkową porcję witamin i składników mineralnych.
- Ogranicz obecność w diecie dziecka pieczywa cukierniczego i ciastek zbożowych ze względu na dużą zawartość w nich cukru i tłuszczu, zwłaszcza niekorzystnych kwasów tłuszczowych typu trans.
- Płatki śniadaniowe mogą zawierać duże ilości cukru, dostarczając jednocześnie niewielkich ilości korzystnych mikroskładników. Podawaj te o obniżonej zawartości cukru lub zastępuj je naturalnymi płatkami zbożowymi, np. w formie owsianki.
- Pamiętaj, że im grubsza i mniej oczyszczona kasza, tym jest ona cenniejsza w składniki mineralne. Gotuj ją w małej ilości wody, tak aby ziarna wchłonęły całą wodę z gotowania. Stosuj różne rodzaje kasz, zastępując nimi popularnie stosowane ziemniaki lub makaron.