1. Jakie kaszki na początek rd Pani poleca?

Jeśli dziecko nadal je mleko modyfikowane to bezmleczne by można było je przygotować na odpowiednim mleku. Jeśli już nie je mleka następnego to mogą być również te z mlekiem w składzie. Warto czytać skład by nie było w nim cukru. Dobrą opcją są kaszki pełnoziarniste. Kaszki BoboVita z linii BIO wydają się być dobrym rozwiązaniem, również te smakowe.

1. Czy musy owocowe Vital Fresh z Biedronki z zaznaczeniem "wysoka zawartość potasu" mogą być podawane 3-latkowi? Skład np. przecier jabłkowy 80%, przecier wiśniowy 8%, przecier z rokitnika 2%.

Ogólnie musy Vital Fesh są ok. Warto jednak wybierać te które mają cukier na poziomie 9-10g / 100g produktu. Proszę też pamiętać, że mus nie zastąpi i nie jest tym samym co zjedzenie owocu. Tak więc może się pojawiać w diecie dziecka ale raz na jakiś czas jako urozmaicenie.

1. Jakie mleko modyfikowane pani poleca?

Tu należy brać pod uwagę czy nasze dziecko jest alergikiem czy nie. To jest istotne przy wyborze mleka następnego. Ogólnie to warto przeczytać skład czy nie ma w mleku: oleju palmowego, syropu glukozowego (wyjątek mleka dla alergików), maltodekstryny. Warto też sprawdzić czy w tabeli wartości odżywczych jest kwas tłuszczowy DHA. Jeśli jest to bardzo dobrze jak go nie będzie to podczas rozszerzania diety należy wprowadzić do jadłospisu tłuste ryby morskie (1-2 razy w tygodniu), aby pokryć zapotrzebowanie organizmu na DHA lub wprowadzać suplementację po konsultacji z lekarzem.

1. Możemy prosić o dokładne nazwy produktów, które Pani poleca?

Słoiczki: Gerber Organic, Holle, Hipp, kaszki BoboVita Bio, wafelki ryżowe HIPP, chrupki kukurydziane BoboVita BIO. To są produkty dla dzieci do 3 roku życia. Dla starszych mogę dodać jeszcze parówki Konspol - Natura Żarłaki Parówki z kurczaka 180 g, Tarczyński - Gryzzale Paróweczki z Piersi Kurczaka 160g, Sokołów – Parówki Sokoliki 140 g, Serek waniliowy tu warto sprawdzać czy nie ma syropu glukozowo-fruktowego, żelatyny oraz sztucznych (identycznych z naturalnym) smaków najlepiej wypada OSM Łowicz - serek homogenizowany waniliowy bez laktozy. Przy szukaniu lepszych produktów spożywczych wybierajmy te gdzie punkt „w tym cukry” to <10g / 100g produktu.

1. Jeśli chodzi o słoiczki, to jaka firma będzie najlepsza?

Nie mam faworyta ale Gerber, Gerber Organic, Bobovita i Bobovita Bio, Hipp i Holle mają najbardziej urozmaicone słoiczki smakowo. Ogólnie nie powinno być w nich soli, żelatyny, cukru, MOM, sztucznych konserwantów i barwników, zagęszczonych soków owocowych (jabłkowy lub winogronowy).

1. Przygotowując dziecku samodzielnie przekąski, możemy je dosładzać miodem?

tak, po ukończeniu roku można rozszerzać dietę dziecka o miód. Warto jednak pamiętać że jest to też forma cukru więc nie przesadzajmy również z miodem by nie tworzyć u dziecka tylko smaku słodkiego i nie zmieniać w ten sposób preferencji żywieniowych.

1. Od kiedy podawać dziecku cukier? Wiem, że nie jest to nic dobrego, ale prędzej czy później zacznie jeść takie rzeczy

Im później tym lepiej ale oczywiście cukier z naturalnych źródeł jak owoce czy miód pojawi się już wcześnie. Słodycze powinny być podawane z umiarem i pod dużą kontrolą tzn nie codziennie, najlepiej nie w nagrodę za zjedzenie obiadu itd.

1. Czy zawsze produkty bez cukru i oleju palmowego będą dużo droższe?

Nie, to nie jedyny czynnik wpływający na cenę. Często też (słodycze) podkuty z górnej pułki zawierają olej palmowy lub syrop glukozowo-fruktozowy. Proszę pamiętać że są produkty gdzie cukier występuje jako „zwykły” składnik. Nie powinniśmy zjadać go w nadmiarze.

1. Jeśli coś jest na półce z produktami BIO, to można ufać w ciemno

Nie. W produktach bio/ organic/ eko również mogą występować składniki jakich nie chcemy. To tylko oznacza że minimum 90% składu pochodzi z upraw i hodowli ekologicznych. W produktach taki może nie być cukru tylko cukier trzcinowy lub syrop z agawy więc jeśli zależy nam na unikaniu tego składnika to go mamy. Tak samo może być z solą czy olejem palmowym.

Kontakt:

[dieta@zdrowodocelu.pl](mailto:dieta@zdrowodocelu.pl) tel: 609-449-948 <https://www.instagram.com/zdrowo.do.celu.dietetyk/>

<https://www.facebook.com/zdrowodoceludietetyk>