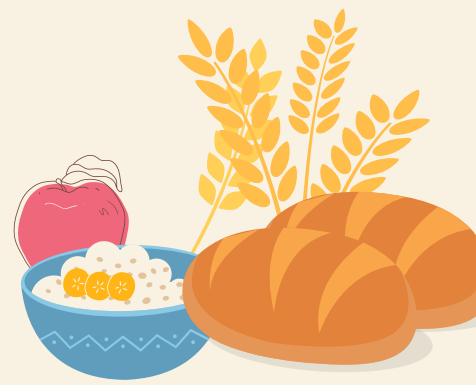


WĘGLOWODANY W DIECIE NAJMŁODSZYCH

CZYM SĄ WĘGLOWODANY?

Węglowodany to główne źródło energii dla organizmu. Obok białek i tłuszczów stanowią niezbędne do rozwoju i życia makroskładniki. Wyróżnia się węglowodany proste (tzw. cukry proste) i węglowodany złożone. To właśnie te drugie powinny stanowić większy udział w diecie.



CENNE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW W DIECIE DZIECKA



Dobrym źródłem węglowodanów prostych są owoce i ich przetwory, a także mleko. Węglowodany złożone znajdziemy w produktach zbożowych jak pieczywo, makarony, kasze, a także w nasionach roślin strączkowych. W diecie maluchów warto uwzględnić kaszki i kleiki, które mają łagodny smak, ale także odpowiednią konsystencję dopasowaną pod umiejętności dziecka.

KTÓRE PRODUKTY NA POCZĄTEK?

Na początku rozszerzania diety niemowlę ma prawo nie akceptować nowych smaków, dlatego zaleca się by podawać je wielokrotnie. Produkty zbożowe wpisują się świetnie w pierwsze posiłki dla dziecka, bo dzięki ich odpowiedniemu przygotowaniu przybierają konsystencję odpowiadającą dziecku, są pożywne i delikatne w smaku. Dobrą propozycją na pierwsze posiłki zbożowe są takie produkty jak: kaszka pszenna, kasza manna, kaszka ryżowa czy delikatne pieczywo.



BEZPIECZEŃSTWO I JAKOŚĆ TO PODSTAWA



Warto podawać produkty o sprawdzonej jakości. Organizm dziecka w dalszym ciągu dojrzewa i jest bardziej narażony na zanieczyszczenia żywności niż dorośli konsumenci, dlatego warto zwracać uwagę by podawać w początkowym okresie życia produkty bezpieczne, które zostały poddane testom jakości.