

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 07/2023



W tym newsletterze dowiecie się:

więcej o żywności wysokoprzetworzonej, której powinno być jak najmniej w diecie maluchów! Czym jest ten rodzaj żywności? Co się znajduje w tych produktach? Dlaczego Eksperci są jednomyślni, że te produkty, z uwagi na ich skład nie są odpowiednie dla niemowląt i małych dzieci? Czy można znaleźć alternatywę dla słodczych, chrupkich przekąsek i dań typu fast food? Na te pytania znajdziecie odpowiedź w dzisiejszym newsletterze, a dodatkowo odpowiemy na to jak wybierać produkty dopasowane do wieku.

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

### CZYM JEST ŻYWNOSĆ WYSOKOPRZETWORZONA?



Nie ma jednoznacznej definicji żywności wysokoprzetworzonej. Zwykle pod tym terminem kryją się produkty, które tak przetworzono, aby uzyskać długi okres ich przydatności do spożycia (np. w wyniku dodania konserwantów, barwników i aromatów). Żywność przetworzona to także żywność, którą uzyskano metodami, które mogą doprowadzać do niekorzystnych zmian w wartości odżywczej produktu. Z zasady te produkty są przeznaczone dla osób dorosłych - ale wcale nie oznacza, że są to produkty zalecane! Przykładem żywności wysokoprzetworzonej są produkty typu fast food, konserwy, słodczy, chipsy, frytki, kostki rosółowe (bulionowe), parówki.

### DLACZEGO DZIECI NIE POWINNY SPOŻYWAĆ WYSOKOPRZETWORZONYCH PRODUKTÓW?



Produkty te charakteryzują się dużą zawartością tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans - czyli tych szkodliwych dla naszego organizmu! Często są bogate w cukier, sól i dodatki do żywności jak konserwanty, barwniki i aromaty - te składniki nie powinny znajdować się w diecie niemowląt i małych dzieci! Dodatkowo w trakcie przygotowania tej żywności często używa się smażenia w wysokich temperaturach, co sprzyja powstawaniu innych szkodliwych substancji. Żywności wysokoprzetworzonej mówimy NIE!

### JAK ZATEM WYBIERAĆ ŻYWNOSĆ DLA NAJMŁODSZYCH?



Przy wyborze produktów dla malucha warto kierować się świeżością, jakością i bezpieczeństwem. Upewnij się, że produkty te pochodzą ze znanego źródła. Uważnie czytaj skład produktu by upewnić się, że nie ma w niej konserwantów, barwników, aromatów a także dużej ilości cukru i soli. Potwierdzeniem jakości są produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu, które powstają pod okiem bardzo rygorystycznych norm jakości. Są one gwarancją bezpieczeństwa dla maluchów.

### CZY SĄ ZDROWE PRZEKĄSKI?



Żywność wysokoprzetworzona najczęściej pojawia się w diecie jako przekąski. Jak znaleźć ich zamiennik? Zamiast chipsów sprawdzą się krakersy lub ciastka zbożowe bez cukru i soli, a także cienko pokrojone warzywa, które chrupią. Słodczy dla malucha zastąpią owoce i potrawy z nich jak musy, owoce gotowane czy pieczone, a także produkty zbożowe. Czy wiesz, że z kaszki dla niemowląt można przygotować placuszki, ciastka, koktajle lub gofry?

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: [WWW.1000DNI.PL](http://WWW.1000DNI.PL)