

PORADNIK DLA RODZICÓW

Rozszerzanie diety niemowlęcia
i małego dziecka krok po kroku



Z troską o **KOLEJNE KROKI W ROZWOJU**

Witaj Mamo, witaj Tato!

Już za chwilę rozpocznie się jeden z ważniejszych momentów w rozwoju Twojego dziecka – rozszerzanie diety, czyli stopniowe wprowadzanie posiłków innych niż mleko.

To czas pierwszych łyżeczek, nowych smaków i wspólnych chwil przy stole. To etap, w którym maluch krok po kroku uczy się, jak jeść i co równie ważne, buduje prawidłowe nawyki żywieniowe.



**Zapraszamy
do lektury poradnika,
który podpowie Ci:**

- **kiedy rozpocząć**
rozszerzanie diety dziecka
- **w jaki sposób**
wprowadzać nowe
produkty
- **czym kierować się**
przy wyborze posiłków

*Karmienie piersią
złotym standardem*

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka.

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla dziecka. Dostarcza składników idealnie dopasowanych do potrzeb dynamicznie rozwijającego się organizmu malucha. To również źródło cennych przeciwciał i hormonów, wpływających korzystnie na prawidłowe dojrzewanie układu odpornościowego, a także jego funkcjonowanie i ochronę przed infekcjami.

Po 6. miesiącu życia mleko mamy nadal pozostaje podstawą diety dziecka. Jednak **samo mleko przestaje wystarczać szybko rosnącemu dziecku**, nie dostarcza już odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. To właśnie wtedy zaleca się **rozpoczęcie rozszerzania diety maluszka** przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią.

Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrica 2021, T. 18.

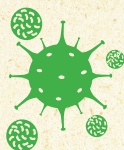
Krok po kroku uczą się, jak jeść

To, co jemy od najmłodszych lat, zwłaszcza w ciągu 1000 pierwszych dni życia – liczonych od momentu poczęcia – ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju organizmu. W tym czasie kształtuje się odporność, rozwija mózg i układ nerwowy, a dziecko intensywnie rośnie.

JESZCZE DŁUGO PO NARODZINACH, W OKRESIE KARMIENTA PIERSIĄ I ROZSZERZANIA DIETY DZIECKA:



intensywnie
rozwija się mózg



kształtuje się układ
odpornościowy



dojrzewa
układ pokarmowy



programuje się
metabolizm

W tym okresie niemowlę, a później małe dziecko szybko rośnie, a jego **delikatny organizm intensywnie się rozwija**. W pierwszych latach życia kształtuje się odporność, trwa rozwój poznawczy, a także rozwijają się kości i zęby oraz poszczególne narządy i układy w organizmie, m.in. **układ nerwowy i pokarmowy, które właśnie w tym czasie doskonalą swoje funkcje**.



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o potrzebach
Twojego dziecka.

*Z troską o kolejne
kroki w rozwoju*



BoboVita

Dzieci to nie minidorośli

Pierwsze łyżeczki to coś więcej niż jedzenie – to pierwsze samodzielne kroki dziecka w świat smaków. Rodzinny stół staje się miejscem wspólnego odkrywania, gdzie radość poznawania nowych potraw łączy się z troską o odpowiednio zbilansowane, dostosowane do wieku żywienie.

Maluszek ma **szczególne potrzeby żywieniowe**. To dlatego **niemowlęta i małe dzieci potrzebują dopasowanego sposobu żywienia, w tym odpowiednich produktów**, które będą dostarczały składników odżywczych ważnych w okresie wzrostu i rozwoju. Warto pamiętać, że dzieci nie są minidorosłymi. Są jeszcze za małe na dorosłe fotele samochodowe...dorosłą toaletę...dorosłe łóżko (o ile w ogóle chcą spać). Dlaczego więc miałyby jeść to, co dorośli?

Poprzez prawidłowe żywienie w okresie intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka masz realny oraz długotrwały wpływ na jego zdrowie – zarówno dziś, jak i w dorosłym życiu.

DZIECKO MA SPECJALNE POTRZEBY ŻYWIENIOWE, PONIEWAŻ OKRES OD NARODZIN DO 3. ROKU ŻYCIA TO CZAS NAJBARDZIEJ DYNAMICZNEGO ROZWOJU – ZARÓWNO FIZYCZNEGO, JAK I POZNAWCZEGO.



Jego **ROZMIAR**
SIĘ PODWAJA



jego **WAGA** wzrasta
CZTEROKROTNIE



jego **MASA MÓZGU**
WZRASTA +1 g
DZIENNIE w ciągu
pierwszych 6 miesięcy



Niemowlęta potrzebują m.in.*:

- **10 razy**
więcej żelaza,
- **6 razy**
więcej witaminy D.

„Dorosłe” codzienne jedzenie nie zapewnia pokrycia tych potrzeb.

* W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z Normy żywienia dla populacji Polski pod red. Rychlik E. i wsp. NIZP-PZH, 2024. Wartości policzone dla niemowlęcia w 6 miesiącu życia o masie ciała 8 kg i dorosłego o masie ciała 75 kg.

W ciągu pierwszych 1000 dni życia dziecka jego organizm jest wyjątkowo wrażliwy, dlatego tak ważne jest dbanie o jakość wybieranych produktów oraz prawidłowe komponowanie diety.

- Celem, do którego warto dążyć jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia – to najlepszy sposób na zapewnienie dziecku niezbędnych składników odżywczych.
- W miarę rozszerzania diety, wybieraj z uwagą żywność przeznaczoną specjalnie dla niemowląt i małych dzieci – produkty z oznaczeniem wieku spełniają rygorystyczne normy jakości i bezpieczeństwa.
- Wraz z rozszerzaniem diety – pamiętaj o nawodnieniu, które jest kluczowe dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka.



***Dzieci to nie minidorośli
- sprawdź, dlaczego
to takie ważne***



Zeskanuj kod QR i dowiedz się, dlaczego żywienie dopasowane do wieku dziecka jest ważne na kolejnych etapach jego rozwoju.



Poznaj 10 zasad rozszerzania diety

Rozpoczynając rozszerzanie diety, warto pamiętać o **kilku prostych wskazówkach**, dzięki którym będziesz od początku **kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe** Twojego dziecka.

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Zamiast dążyć do perfekcji, towarzyszyć swojemu dziecku w nauce jedzenia krok po kroku:

1. Zaczynj **w odpowiednim momencie**, rozszerzaj dietę zgodnie ze schematem żywienia niemowląt.
2. Dbaj o **jakość** produktów.
3. Nie spiesz się – **daj dziecku czas** na akceptację nowych smaków.
4. Zaczynj od **warzyw**, potem podaj **owoce**.
5. Wprowadź **kaszki** i gluten.
6. Podaj **mięso** i **ryby**.
7. Nie czekaj z wprowadzaniem produktów **potencjalnie alergizujących**.
8. Zadbaj o **różnorodność smaków** i odpowiednią **konsystencję** posiłków.
9. Zadbaj o odpowiednie **nawodnienie**.
10. Przygotuj dziecko do regularnego spożywania **5 posiłków dziennie** – patrz: Schemat 5 kroków rozszerzania diety, który został dołączony do poradnika.

Wierzmy, że nie ma nic cenniejszego niż przekazywanie naszym dzieciom miłości do prawidłowego odżywiania.

Jak wprowadzić te zasady w życie – dowiesz się z kolejnych stron poradnika!

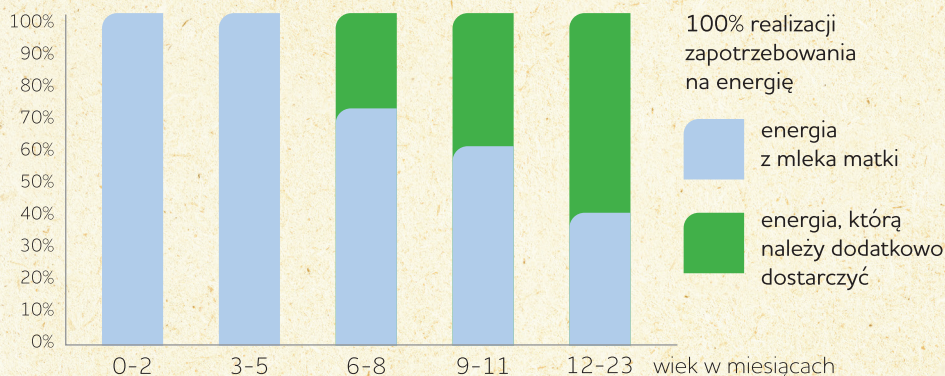


Zacznij w odpowiednim momencie, rozszerzaj dietę zgodnie ze schematem żywienia niemowląt

Rozszerzanie diety to proces, który przebiega krok po kroku – od mleka mamy do coraz bardziej różnorodnych, odpowiednio dopasowanych do wieku posiłków. Według zaleceń ekspertów*, wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożywania, zwykle nie wcześniej niż od **17. tygodnia życia** (początek 5. m.ż.) i **nie później niż w 26. t.ż.** (początek 7. m.ż.). Do 6. miesiąca życia proces rozszerzania diety służy przede wszystkim odkrywaniu nowych smaków, zapachów i konsystencji – mleko mamy nadal pozostaje najważniejsze.

Po 6. miesiącu życia samo mleko przestaje wystarczać niemowlęciu. Nie zaspokaja m.in. jego **zapotrzebowania na energię**.

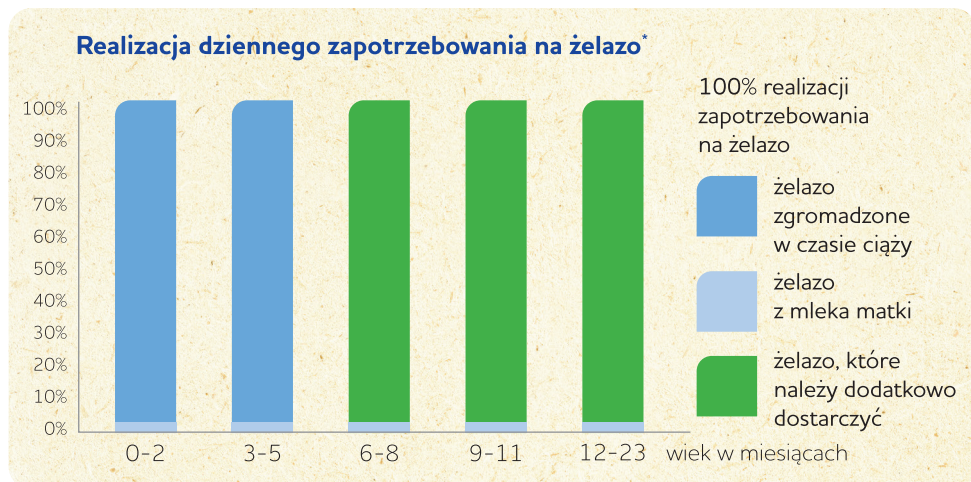
Realizacja dziennego zapotrzebowania na energię**



* Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatric 2021, T. 18. ** Przeliczone na podstawie Normy żywienia dla populacji Polski pod red. Rychlik E. i wsp. NIZP-PZH, 2024.



Noworodek urodzony o czasie ma znaczące zapasy żelaza. Od drugiego półrocza życia **konieczne jest dostarczanie żelaza z pożywieniem**, ponieważ zapasy zaczynają się wyczerpywać.



* Przeliczone na podstawie Normy żywienia dla populacji Polski pod red. Rychlik E. i wsp. NIZP-PZH, 2024.

Nie wiesz, czy już rozpocząć rozszerzanie diety?

Obserwuj swoje dziecko.

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie, dlatego rozpoczęcie rozszerzania diety to decyzja, którą warto podejmować, obserwując sygnały gotowości.



Nowe smaki możesz zacząć wprowadzać najwcześniej po 17. tygodniu życia, ale tylko wtedy, gdy zauważysz, że maluch jest na to gotowy. Na przykład, gdy:



samo sięga po jedzenie i wykazuje zainteresowanie tym, co jedzą inni



ssie paluszki



zbliża lub wkłada różne rzeczy do ust



pomlaskuje lub wykonuje ruchy gryzienia

Poczekaj, aż część z powyższych sygnałów zaobserwujesz kilkakrotnie, ponieważ samo sięganie po jedzenie lub ssanie palców nie zawsze oznacza, że dziecko jest gotowe na rozszerzanie diety. Upewnij się także, czy Twój Maluch potrafi **siedzieć z podparciem i trzymać stabilnie głowę.**

Konsultacja z pediatrą pomoże Ci upewnić się, że to dobry moment.



Schemat żywienia dziecka

Opracowany przez ekspertów schemat przedstawia nie tylko **zalecaną liczbę posiłków i wielkość porcji**, które dziecko powinno spożyć w ciągu doby, ale także konsystencję, która odpowiada na możliwości Twojego dziecka na każdym etapie.

Wiek w miesiącach	Karmienie piersią	Karmienie mlekiem modyfikowanym	
	Liczba karmień	Liczba posiłków	Orientacyjna wielkość porcji (ml)
1	8-12	8-10	110 (10-120)
2-4	8-12 (14)	6	120-140
5-6	8-12	5	150-160
7-8	6-8	5	170-180
9-12	6-8*	4-5	190-220

• karmienie piersią
lub mlekiem
modyfikowanym

Rodzic/opiekun decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko decyduje, czy posiłek zje i ile zje. Napoje: woda.

w 1. roku życia

Znajdziesz tam także przykłady pokarmów polecanych na poszczególnych etapach rozwoju dziecka. Zalecenia dotyczące żywienia niemowląt są stale aktualizowane zgodnie z najnowszymi osiągnięciami nauki o żywieniu – zawsze warto mieć je pod ręką.

Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów
• mleko matki lub modyfikowane	• mleko matki lub modyfikowane
• gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)	• gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo • kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)
• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki • 3 główne posiłki i 2 mniejsze • 3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa)	• zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce • posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • kasze, pieczywo • pełne mleko krowie > 12. m.ż. • małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrya 2021, T. 18.





Dbaj o jakość produktów

Twój Maluch zasługuje na 100%!

Drogi rodzicu, pamiętaj, że **żywność z widocznym wskazaniem wiekowym na opakowaniu to gwarancja jakości i bezpieczeństwa dostosowana do szczególnych potrzeb wrażliwego organizmu dziecka do lat 3.**

Produkty przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci stanowią specjalnie wyodrębnioną kategorię żywności, stworzoną z myślą o ich wyjątkowych wymaganiach żywieniowych. Ich organizmy są bardzo wrażliwe – dlatego produkty dla niemowląt i małych dzieci podlegają znacznie **bardziej rygorystycznym normom**, wynikającym z przepisów prawa Unii Europejskiej i krajowego **niż żywność ogólnego przeznaczenia**.



Bezpieczeństwo

Dzieci to nie minidorośli – mają swoje potrzeby i swoją wrażliwość. Organizm niemowlęcia jest szczególnie wrażliwy na działanie szkodliwych czynników, w tym zanieczyszczeń żywności (takich jak np. metale szkodliwe dla zdrowia, azotany, pestycydy)*. **Żywność przeznaczona dla najmłodszych podlega rygorystycznym kontrolom oraz spełnia restrykcyjne wymagania** i zgodnie z przepisami prawa **nie zawiera konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku**.

Te produkty są przeznaczone do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

* Raport „Bezpieczeństwo żywności a potrzeby żywieniowe niemowląt i małych dzieci” pod redakcją prof. dr hab. n. med. Piotra Sochy oraz dr hab. inż. Anny Harton, 2022 (dostępny na: 1000dni.pl). Dokument ten stanowi kompendium wiedzy na temat wpływu bezpieczeństwa żywności na stan zdrowia dziecka teraz i w przyszłości.

Odpowiedni skład

Układy pokarmowy i odpornościowy dziecka wciąż dojrzewają, a w związku z intensywnym wzrostem, zapotrzebowanie dzieci na składniki odżywcze różni się od potrzeb osób dorosłych. **Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci odpowiada na ich szczególne potrzeby żywieniowe i jest dostosowana do ich etapu rozwoju.**



Warto wiedzieć!

Małe dzieci potrzebują około **2 razy więcej energii** i **ok. 10 razy więcej żelaza** na każdy kilogram masy ciała niż dorośli*!



* W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z Normy żywienia dla populacji Polski pod red. Rychlik E. i wsp. NIZP-PZH, 2024. Wartości policzone dla niemowlęcia w 6 miesiącu życia o masie ciała 8 kg i dorosłego o masie ciała 75 kg.



Unikaj soli i cukru

Niemowlęta odczuwają smaki inaczej niż starsze dzieci i dorośli. Ich kubki smakowe są niezwykle wrażliwe, a preferencje dopiero się kształtują. Dlatego posiłki dla dziecka należy przygotowywać z myślą o jego potrzebach, nie kierując się upodobaniami smakowymi dorosłych.

Zgodnie z zaleceniami ekspertów ds. żywienia oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), **w diecie niemowląt i małych dzieci należy unikać dodatku soli i cukru.**

To prosty, ale ważny krok w kształtowaniu dobrych nawyków żywieniowych – krok po kroku.



Jeśli małe dziecko
spożywa za dużo soli¹:

- może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia tętniczego w późniejszym wieku
- utrwalają się nieprawidłowe preferencje smakowe i, co za tym idzie, nawyki żywieniowe



Jeśli małe dziecko
spożywa za dużo cukru^{1,2}:

- sprzyja to próchnicy zębów
- wzrasta prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości w kolejnych latach życia
- kształtują się nieprawidłowe preferencje smakowe i nawyki żywieniowe, które mogą się utrwalić

1. Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica 2021, T. 18.

2. ESPGHAN Committee on Nutrition. Sugar in Infants, Children and Adolescents. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;65:681-696.



**Warto
wiedzieć!**

Unikanie dodatku soli i cukru do potraw dla niemowląt i małych dzieci jest korzystne dla zdrowia dziecka.

Dodawanie soli do posiłków jest częstym błędem. Aż 22% niemowląt otrzymuje posiłki dosalane*.

Zupki i obiadyk w słoiczkach BoboVita **nie zawierają dodatku soli**. Przeciery i musy owocowe w słoiczkach i tubkach** BoboVita oraz kaszki PORCJA ZBÓŻ **nie zawierają dodanego cukru**.

* Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 72. miesiąca życia”, zostało zrealizowane w 2024 roku przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Projekt badawczy został zainicjowany i sfinansowany przez Fundację Nutricia. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie 1000 niemowląt i małych dzieci z całej Polski. Raport z badania dostępny na stronie www.fundacjanutricia.pl. ** Dotyczy musów BoboVita: owocowych, owocowych z warzywami, owocowych z jogurtem (JogoMi owoce jagodowe z bananem).



Jakość potwierdzona na 100%

1000 pierwszych dni życia Twojego maluszka to czas, w którym **jego wrażliwy organizm jest najbardziej narażony na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych.**

To okres, w którym należy szczególnie zwracać uwagę na jakość podawanych mu posiłków. W żywieniu niemowląt i małych dzieci nie ma miejsca na przypadek. W BoboVita dbamy o całą drogę powstania naszych produktów – od nasionka, po transport aż do gotowego słoiczka.



*Jakość, którą możesz
zobaczyć i poczuć*



Zeskanuj kod QR i sprawdź, jak dbamy o jakość na każdym etapie. Bo maluch zasługuje na 100%.



Nie spiesz się – daj dziecku czas na akceptację nowych smaków

Rozszerzanie diety to nowe doświadczenie, które wymaga od dziecka i rodziców czasu oraz cierpliwości.

To nie tylko jedzenie, ale też emocje, zapachy, konsystencje, pierwsze zdziwienia i pierwsze „mniam!”.

Nowe pokarmy należy wprowadzać stopniowo, dając dziecku **czas na ich akceptację**. Nie możemy przyspieszać ich podróży do świata jedzenia. Zamiast oczekiwać, pozwól dziecku odkrywać. Krok po kroku.

- Zacznij od prostych smaków. Włączaj **jeden rodzaj** warzywa, a z czasem owocu, na raz.
- Nowe pokarmy podawaj **osobno i po kolei**, obserwując reakcję dziecka.
- Pamiętaj, że na początku rozszerzania diety ważniejsze od zjedzenia posiłku jest odkrywanie przez dziecko nowości. Dlatego **3-4 łyżeczki wystarczą**, by zapoznać dziecko z nowymi smakami i konsystencjami.
- Pamiętaj o ważnej zasadzie: to Ty decydujesz, co i kiedy będzie jadło dziecko. Ale to **dziecko decyduje, czy zje i ile zje**.
- Nie zniechęcaj się. **Czasem dziecko potrzebuje nawet kilku prób**, by zaakceptować nowy smak.



Rodzice decydują

- **co** dziecko zje
- **kiedy** i jak podają posiłek

Dziecko decyduje

- **czy** zje posiłek
- **jak dużo** zje





4. Zacznij od warzyw, potem podaj owoce

Eksperci zalecają, by rozszerzanie diety rozpocząć od warzyw, dopiero w 3. tygodniu rozszerzania diety podać pojedyncze owoce.

Wprowadzenie warzyw jako pierwszych sprawi, że dziecko łatwiej się do nich przekona.

Najlepiej **rozpocząć od łagodnych, sezonowych warzyw takich jak np. brokuł czy marchewka**. Rozwijanie akceptacji smaku warzyw jest trudniejsze niż rozwijanie akceptacji smaku owoców, ale można to osiągnąć poprzez wielokrotne podawanie różnych warzyw. Nawet jeśli maluch za pierwszym razem odmówi, kolejne podejścia mogą przynieść sukces. Krok po kroku.



Te produkty są przeznaczone do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

Czy wiesz, że...

Dzieci rozpoczynające rozszerzanie diety od warzyw jedzą ich więcej w późniejszym okresie niż te, u których rozszerzanie diety rozpoczęto od owoców. Tymczasem, jak pokazują badania*, **aż 88% dzieci po 1. roku życia otrzymuje za mało warzyw w codziennej diecie.**

* Badanie „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia” zostało zrealizowane w 2016 roku przez Instytut Matki i Dziecka. Projekt badawczy został zainicjowany i sfinansowany przez Fundację Nutricia. Badanie zostało przeprowadzone na reprezentatywnej grupie 1059 rodziców niemowląt i małych dzieci z całej Polski. Raport z badania dostępny jest na stronie www.fundacjanutricia.pl.



Wprowadź kaszki i gluten

Kiedy maluszek pokocha warzywa i owoce, możesz podać mu pyszne i pożywne kaszki* – to naturalna kontynuacja nauki jedzenia.

Gluten to mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach niektórych zbóż (np. pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa). Jest zaliczany do najczęstszych alergenów. Natomiast zboża **bezglutenowe** to np. ryż czy proso (z którego powstaje kasza jaglana).

Zgodnie ze stanowiskiem ekspertów, gluten należy wprowadzić do diety niemowlęcia między 4. a 12. miesiącem życia, unikając jego dużych dawek w pierwszych tygodniach stosowania.** Wytyczne nie podają dokładnie zalecanej porcji glutenu w diecie niemowlęcia, ale eksperci zalecają, aby rozpocząć od niewielkich ilości. **Kaszki BoboVita PORCJA ZBOŻ** zawierające gluten np. kaszka manna i kaszki wielozbożowe pomogą Ci bezpiecznie wprowadzić gluten.

Łąnik

Zboża są naturalnym Źródłem łąnika. Rozszerzając dietę maluszka o kaszki, warto zacząć od delikatnych, **kaszek na bazie ryżu czy manny**. Stopniowo przejdź do **kaszek wielozbożowych z dodatkiem mąk pełnoziarnistych z większą ilością łąnika**.

Łąnik pokarmowy to ważny składnik codziennego jadłospisu. Dlatego zadбай o jego obecność w diecie malucha już na etapie jej rozszerzania.

kaszki po 4. miesiącu

pojedyncze zboża i owoce

ryż, pszenica



Delikatne kaszki z małą ilością łąnika na początek rozszerzania diety. Gładka konsystencja ułatwia przechodzenie z diety płynnej do bardziej stałych konsystencji.

kaszki po 6. miesiącu

2-3 zboża i owoce

ryż, pszenica,
owies, żyto, proso



Stopniowe wprowadzanie 2-3 zbóż z większą ilością łąnika dzięki dodatkowi mąk pełnoziarnistych.

kaszki po 8. miesiącu

aż do 7 zbóż i owoce

ryż, pszenica,
owies, żyto, proso,
gryka, orkisz



Urozmaicone kompozycje – aż do 7 zbóż wprowadzające jeszcze większą różnorodność smaków do diety dziecka.

* Do końca 6. miesiąca życia pokarmy uzupełniające, w tym kaszki, nie powinny zastępować posiłków mlecznych, a celem ich wprowadzenia jest np. rozwój tolerancji na różne rodzaje pożywienia. W tym czasie pokarm mleczny nadal jest podstawą całego jadłospisu dziecka. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka. ** Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatra 2021, T. 18.



Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ – naturalnie pyszne, bez dodatku cukru, doskonale na śniadanie, na kolację!

Każda mama wie, że śniadanie i pełny brzusek przed snem są szczególnie ważne.



Dlatego na te okazje wybierz naturalnie pyszne kaszki PORCJA ZBÓŻ:

- pełnowartościowy posiłek¹
- bogactwo różnorodnych zbóż i owoców w 100% naturalnego pochodzenia
- mleko, wapń i witaminy²
- bez dodatku cukru³
- nie zawierają konserwantów i barwników⁴
- bez oleju palmowego

**KASZKI PORCJA ZBÓŻ BEZ DODATKU CUKRU
TO PRZYKŁAD REKOMENDOWANYCH PRZEZ EKSPERTÓW⁵
PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH W DIECIE.**

**W naszych kaszkach kryje się aż do 7 rodzajów zbóż,
także tych z pełnego przemiału, takich jak:**



owies



gryka



żyto



pszenica



orkisz



ryż



proso
(kasza jaglana)

1. Porcja kaszki, przygotowana zgodnie z opisem na opakowaniu, stanowi pełnowartościowy posiłek. 2. Dotyczy kaszek mlecznych PORCJA ZBÓŻ, które zawierają witaminy A, C, D oraz wapń. Wit. A, D oraz wapń wymagane przepisami prawa. 3. Zawierają naturalnie występujące cukry, które pochodzą ze zbóż, owoców, a w przypadku kaszek mlecznych także z mleka. 4. Zgodnie z przepisami prawa wszystkie kaszki dla niemowląt i małych dzieci nie zawierają konserwantów i barwników. 5. Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatra 2021, T. 18.

Kaszki BoboVita – najczęstsze wątpliwości i pytania Mam – fakty i mity

MIT 1 „Kaszki dla niemowląt i małych dzieci to wysokoprzetworzony produkt bez wartości odżywczych”.

FAKT Porcja mlecznej kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ to pełnowartościowy¹ posiłek z witaminami i składnikami mineralnymi, w ilości dopasowanej do potrzeb dziecka na danym etapie rozwoju. Uproszczony schemat produkcji kaszek można znaleźć na grafice poniżej.

Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ składają się tylko ze: zbóż, owoców, witamin i składników mineralnych, mleka oraz olejów roślinnych (dot. kaszek mlecznych). **Jedynie procesy zachodzące w procesie produkcji kaszek to: mieszanie z wodą mielonych zbóż (mąki), gotowanie, suszenie i kruszenie na drobne płatki.** Na samym końcu dodawane są tzw. suche składniki (w zależności od rodzaju kaszki): owocowe, mleczne, oleje roślinne, kluczowe witaminy i składniki mineralne.

UPROSZCZONY SCHEMAT PRODUKCJI KASZEK



IŁOŚĆ WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W PORCJI – PORÓWNANIE
na przykładzie różnych posiłków zbożowych



Kaszka BoboVita PORCJA ZBÓŻ mleczna 7 zbóż zbożowo-jaglana owocowa
(wartość dla porcji: 50 g + 150 ml wody)²



Płatki kukurydziane na mleku
(wartość dla porcji: 20 g płatków kukurydzianych + 180 ml mleka krowiego 3,2% tłuszczu)³



Płatki owsiane na mleku
(wartość dla porcji: 40 g płatków owsianych + 15 g malin + 180 ml mleka krowiego 3,2% tłuszczu)³

Witamina A	210 µg > min. 3 x więcej ⁴	64,8 µg	65,25 µg
Witamina D	3,7 µg > min. 74 x więcej ⁴	0,05 µg	0,05 µg
Witamina C	22 mg > min. 3 x więcej ⁴	1,80 mg	6,51 mg
Żelazo	4,1 mg > min. 2 x więcej ⁴	0,34 mg	1,86 mg
Jod	44 µg > min. 5 x więcej ⁴	5,04 µg	7,67 µg
Wapń	253 mg	214 mg	239 mg

1. Porcja kaszki przygotowanej zgodnie z opisem na opakowaniu to pełnowartościowy posiłek. 2. Wartości na podstawie tabeli wartości odżywczej dostępnej na opakowaniu produktu dla porcji 50 g + 150 ml wody. 3. Wartości na podstawie programu DietetykPro. 4. W porównaniu do płatków kukurydzianych na mleku oraz płatków owsianych na mleku, wartość na podstawie programu DietetykPro.



MIT 2 „Kaszki dla niemowląt i małych dzieci w porównaniu do tradycyjnych kasz mają długą listę składników”.

FAKT Kaszki mleczne BoboVita PORCJA ZBÓŻ składają się ze: zbóż, owoców, mleka, olejów roślinnych, oraz kluczowych witamin i składników mineralnych. To wszystko!

Na etykiecie w wykazie składników **zgodnie z przepisami prawa** znajdują się wszystkie składniki w kolejności malejącej. Wszystkie składniki są jasno opisane i dobrane z myślą o potrzebach dziecka.



SKŁADNIKI:	
Mąki pełnoziarniste	34 % (pszenina 32 %, owsiana 0,7 %, żytnia 0,7 %, z pszenicy orkisz 0,7 %),
odtłuszczone mleko w proszku	25,3 %,
odmierzona serwatka w proszku (z mleka),	
oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy,	
wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy),	
jabłko w proszku	4 %, płatki śliwkowe 3,5 % (suszona śliwka,
mąka kukurydziana),	
płatki bananowe,	
witamina i składniki mineralne (C, E, A, D, biotyna, B6,	
tiamina, wapń, żelazo, jod),	
mąka jaglana	0,7 %, mąka ryżowa
0,7 %, mąka gryczana	0,7 %.

zboża

mleko, składniki mleka

oleje roślinne

owoce

witaminy i składniki mineralne

MIT 3 „Na liście składników kaszek BoboVita PORCJA ZBÓŻ nie ma cukru, a w tabeli wartości odżywczej cukier występuje, więc musi się tam znajdować dodany cukier”.

FAKT W kaszkach BoboVita PORCJA ZBÓŻ nie znajdziesz dodatku cukru, dlatego właśnie brak go na liście składników.

Kaszki BoboVita PORCJA ZBÓŻ zawierają wyłącznie naturalnie występujące cukry, które pochodzą ze zbóż, owoców, a w przypadku kaszek mlecznych, także z mleka. To właśnie te naturalnie występujące cukry znajdziesz w tabeli wartości odżywczej (linijka „w tym: cukry”).

Wartość odżywcza	100 g kaszki BoboVita	Porcja (45 g kaszki + 150 ml wody)
Wartość energetyczna	kJ 1799 kcal 427	813 193
Tłuszcz, w tym:	g 12 - kwasy nasycone g 2,7	5,3 1,2
Węglowodany, w tym:	g 61 - cukry g 31	27 14

Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu.

Zawiera naturalnie występujące cukry.

Bez oleju palmowego.

Produkt zawiera gluten.

Opakowanie zawiera około 4-5 porcji pełnowartościowych posiłków.

Produkt dla niemowląt i małych dzieci.

MIT 4 „Kaszki dla małych dzieci są zbyt gładkie, a więc nudne dla dzieci”.

FAKT Kaszki BoboVita mają gładką konsystencję, którą niemowlęta i małe dzieci uwielbiają. Starszy maluch na pewno chętnie spróbuje dań na bazie kaszek. Z kaszek możesz wyczarować placuszki, ciasteczka czy desery – które uczą nowych smaków i konsystencji.

Kaszkę to dopiero początek kulinarnej przygody



Zeskanuj kod QR i odkryj przepisy na smakowite inspiracje z kaszkami w roli głównej – idealne na każdy etap nauki jedzenia!

MIT 5 „Kaszkę dla niemowląt i małych dzieci zawierają konserwanty i inne „sztuczne” dodatki”.

FAKT Zgodnie z przepisami prawa w żywności dla niemowląt i małych dzieci absolutnie niedozwolone jest stosowanie: konserwantów, barwników czy wzmacniaczy smaku.

Kaszkę BoboVita **nie** zawierają także „sztucznych aromatów”, oleju palmowego oraz syropu glukozowo-fruktozowego, a kaszkę BoboVita PORCJA ZBÓŻ również dodanego cukru.

PYTANIE „Po co mam kupować specjalne kaszkę dla niemowląt, jeśli mogę podać zwykłą, naturalną kaszę lub płatki śniadaniowe?”.

ODPOWIEDŹ Kaszkę BoboVita to przykład żywności przeznaczonej specjalnie dla niemowląt i małych dzieci, która różni się znacząco pod wieloma względami od żywności ogólnego przeznaczenia, do której należą np. tradycyjne kasze czy płatki śniadaniowe. Każda porcja kaszkę BoboVita to nie tylko posiłek – to bezpieczny krok w nauce jedzenia.



Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci **podlega bardzo restrykcyjnym przepisom prawa Unii Europejskiej i prawa polskiego w zakresie składu, jakości oraz bezpieczeństwa** (określającym m.in. poziomy zanieczyszczeń, pozostałości pestycydów, użytych dodatków do żywności w taki sposób, by w jak największym stopniu chronić wrażliwy organizm dziecka w pierwszych latach życia).

Ważne, aby na etapie rozszerzania diety podawać maluchom pokarmy stworzone specjalnie dla nich, czyli te **z oznaczeniem wieku** (np. po 6 miesiącu), które gwarantują sprawdzoną **jakość i bezpieczeństwo**. Nie spiesz się – na dania z rodzinnego stołu jeszcze przyjdzie czas!



Różnice pomiędzy produktami na bazie zbóż – mleczną kaszką PORCJA ZBÓŻ, płatkami owsianymi i płatkami kukurydzianymi.



RODZAJ PRODUKTU

Mleczna kaszka BoboVita PORCJA ZBÓŻ

Kategoria produktu

Produkt dla **niemowląt i małych dzieci**

Podstawowy skład produktu

- **Skład ściśle określony przepisami prawa**, dopasowany do potrzeb żywieniowych niemowląt i małych dzieci (tj. zawartość białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i składników mineralnych)

Produkowane zgodnie ze standardami bezpieczeństwa żywności

- Produkowane zgodnie ze standardami bezpieczeństwa żywności specjalnie przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci.
- Normy jakości i bezpieczeństwa wobec zbóż przeznaczonych do żywności dla niemowląt i małych dzieci są nawet **do 1000 razy bardziej surowe niż dla zbóż ogólnego przeznaczenia**¹.

Wzbogacenie w witaminy i składniki mineralne

- Wymagane przepisami prawa dla kaszek mlecznych: A, D, B1 oraz wapń (A dla kaszek bezmlecznych w tiaminę).
- W mlecznych kaszkach BoboVita w trosce o Twojego maluszka możesz znaleźć także witaminy: C, B6, E, biotynę oraz żelazo i jod, mimo, że ich dodatek nie jest wymagany prawnie.

Wybrane dodatki do żywności

- **Niedozwolone:** barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku

Dodatek cukru/soli

- Bez dodatku cukru i soli. Zawiera naturalnie występujące cukry

Tekstura/ Konsystencja

- **Konsystencja dopasowana dla niemowląt**, co ułatwia przechodzenie z diety opartej o mleko do bardziej stałych konsystencji

¹. Dotyczy norm dla pestycydów w zbożach.



Płatki owsiane na mleku krowim

Żywność **ogólnego** spożycia

Skład jest dostosowany do wymagań dla żywności ogólnego spożycia. występuje potencjalne ryzyko niedopasowania do specjalnych potrzeb niemowląt i małych dzieci.

Produkowane zgodnie z ogólnymi standardami bezpieczeństwa żywności

Nie jest wymagane prawnie.

Dozwolone: konserwanty

Bez dodatku cukru i soli.
Zawiera naturalnie występujące cukry.

Może nie być odpowiednia dla niemowląt



Płatki kukurydziane na mleku krowim

Żywność **ogólnego** spożycia

Skład jest dostosowany do wymagań dla żywności ogólnego spożycia. występuje potencjalne ryzyko niedopasowania do specjalnych potrzeb niemowląt i małych dzieci.

Produkowane zgodnie z ogólnymi standardami bezpieczeństwa żywności

Nie jest wymagane prawnie, a ich dodatek zależy od producenta.

Dozwolone: barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku

Mogą zawierać dodany cukier i sól

Może nie być odpowiednia dla niemowląt



6. Podaj mięso i ryby

Gdy Twój maluszek poznaje nowe smaki, warto rozszerzyć dietę, krok po kroku, także o mięso i ryby – to cenne **źródła białka** i składników niezbędnych dla intensywnie rozwijającego się organizmu dziecka.



Wybierając mięso, **zawsze należy zwracać uwagę na jego jakość i źródło pochodzenia.**

Mięsa w posiłkach BoboVita pochodzą wyłącznie od zaufanych dostawców. Zanim mięso trafi do naszej fabryki, jest dokładnie badane pod względem pozostałości antybiotyków, zanieczyszczeń mikrobiologicznych i innych parametrów. Dzięki temu możesz mieć pewność, że to, co trafia na talerzyk Twojego dziecka, jest bezpieczne i dostosowane do jego potrzeb.

Posiłki BoboVita to 100% mięsa bez pozostałości antybiotyków.

W ofercie BoboVita znajdziesz bogate w składniki odżywcze posiłki skomponowane aż z **6 rodzajów mięs, w tym cielęciny i królika** – naturalnie smaczne i bezpieczne na każdym etapie nauki jedzenia.

- obiadki zawierają kwas ALA, który wspiera prawidłowy rozwój dziecka¹,
- z mięsem bez pozostałości antybiotyków.



Warto wiedzieć!

Większość obiadek BoboVita **zawiera kwas ALA** (z grupy omega 3). Składnik ten należy do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których organizm nie potrafi samodzielnie wyprodukować.

Kwas alfa-linolenowy (ALA) jest potrzebny dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych. Dobrym jego źródłem są m.in. olej rzepakowy, olej lniany, ryby oraz tran.

¹ Dotyczy tych obiadek BoboVita, które zgodnie z informacją na etykiecie zawierają kwas ALA dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych.

Dwa razy w tygodniu ryby mają głos!

Ryby należy podawać w małych porcjach, nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu, obserwując reakcję organizmu dziecka. **Wybierając ryby dla swojego dziecka, upewnij się, że są to ryby odpowiedniej jakości.**

Czy wiesz, że...

ryby mogą kumulować potencjalnie szkodliwe związki, w tym metylortęć?

Ryzyko obecności zanieczyszczeń jest wyższe w przypadku zamkniętych mórz, dlatego nasze **ryby* pozyskujemy z otwartych akwenów Oceanu Spokojnego i Oceanu Atlantyckiego.**

Wszystkie partie ryb do posiłków BoboVita są bardzo dokładnie sprawdzane pod kątem obecności zanieczyszczeń, aby były bezpieczne dla Twojego dziecka. Rybne menu maluszka powinno być smaczne i różnorodne. Dlatego w ofercie BoboVita znajdziesz pyszne obiady z rybą.



- ze składnikami w 100% naturalnego pochodzenia

* Dotyczy ryb z rodziny dorszowatych oraz morskich. Ryby te są poławiane zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa i pochodzą z certyfikowanych połowów.





Nie czekaj z wprowadzaniem produktów potencjalnie alergizujących

Eksperci* twierdzą, że późniejsze wprowadzanie pokarmów potencjalnie alergizujących (takich jak kurze jaja czy ryby), nie zmniejszy ryzyka wystąpienia alergii u dziecka. Pozbawi je natomiast źródła cennych składników odżywczych.

Jajko (zarówno białko, jak i żółtko) możesz wprowadzić do diety dziecka już w 5. miesiącu życia. Ważny jest jednak sposób wprowadzania tego rodzaju pokarmów do jadłospisu niemowlęcia i małego dziecka. Należy robić to **obserwując reakcję na nowy produkt. Uważnie, ale konsekwentnie. Krok po kroku.**

Zaleca się podawać dobrze ugotowane (przez 10-15 min.) jajo kurze (ale nie pasteryzowane ani surowe). W praktyce zaleca się wprowadzać jedno małe jajo 2 razy w tygodniu.

To ważne!

Jeśli zauważysz u dziecka objawy wskazujące na alergię, wyeliminuj produkt z diety i skontaktuj się z lekarzem.

Nieprawidłowo zbilansowana dieta eliminacyjna wiąże się z ryzykiem wystąpienia u dziecka niedoborów żywieniowych.

Jeśli Twoje dziecko ma alergię na białka mleka krowiego, możesz wprowadzić zboża do jego diety dzięki **bezmlecznym kaszkom BoboVita**. Po konsultacji z lekarzem możesz je przygotować na odpowiednim preparacie mlekozastępczym.



KASZKI BEZMLECZNE

przygotuj z dodatkiem mleka bądź preparatu mlekozastępczego odpowiedniego do wieku dziecka.



KASZKI MLECZNE

wystarczy, gdy dodasz wodę zgodnie z wytycznymi na opakowaniu.

* Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica 2021, T. 18.



Zadbaj o różnorodność smaków i odpowiednią konsystencję posiłków

Badania wykazały, że **wczesne przyzwyczajanie dzieci** do różnorodności smaków **zwiększa akceptację nowych smaków** w późniejszym czasie*.

Dlatego ważne jest, by stopniowo wprowadzać do diety dziecka różne smaki, nie ograniczając się tylko do tych, które już zna i lubi.

Warto wiedzieć!

Pierwszy rok życia to okres dużej otwartości na nowe smaki i kształtowania się preferencji żywieniowych. Proponowanie dziecku podczas rozszerzania diety **warzyw o różnych smakach, zapachach i konsystencjach** może ułatwiać mu późniejszą akceptację nowych produktów.

Menu, złożone z różnorodnych produktów, dostarcza organizmowi ważnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Dlatego jest podstawą prawidłowo zbilansowanej diety.



* Gerrish C., Mannella J., „Flavor variety enhances food acceptance in formula-fed infants 1-3”. Am J Clin Nutr 2001; 73:1080-1085.



Odkrywaj razem ze swoim maluszkim nowe smaki każdego dnia. **BoboVita** przygotowała pełną gamę produktów bogatych w naturalnie pyszne składniki:

18

rodzajów
wartościowych
warzyw

22

rodzaje
pysznych
owoców

6

rodzajów
mięs

2

rodzaje dzikich
ryb morskich
z certyfikowanych
połowów**

9

gatunków
zbóż***

5

rodzajów
aromatycznych
zioł



BoboVita
to pyszne smaki
na każdy dzień!

Konsystencja pokarmów a rozwój dziecka

Pierwsze słowa maluszka to moment, na który z utęsknieniem czeka każdy rodzic.

Pierwsze „mama”, pierwsze „tata”... to nie tylko najważniejsze słowa na świecie. To także początek rozwoju niezwykle ważnej umiejętności mowy. Dzięki niej maluszek może coraz lepiej komunikować się z rodzicami i wyrażać swoje potrzeby. Dlatego rozwój mowy jest jednym z kluczowych obszarów, który – obok rozwoju mózgu i odporności – warto wspierać od samego początku.

Drogi Rodzicu, czy wiesz, że **konsystencja jedzenia ma duży wpływ na rozwój aparatu mowy** Twojego Maluszka? Nauka mówienia zaczyna się dużo wcześniej – jedzenie ma ogromny wpływ na rozwój mięśni twarzy, języka, żuchwy i warg – czyli tych samych narządów, które odpowiadają za mowę. Dlatego każdy krok w rozszerzaniu diety to nie tylko nauka nowych smaków, ale także przygotowanie do komunikacji.

** Dotyczy ryb z rodziny dorszowatych oraz morskiczka. Ryby te są poławiane zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa i pochodzą z certyfikowanych połowów.

Dopasowana do wieku konsystencja to ważny krok w rozwoju. Odpowiednio dobrane pokarmy stymulują mięśnie twarzy i jamy ustnej, rozwijają koordynację ssania, połykania i oddychania oraz uczą prawidłowej pracy języka. W ten sposób dziecko naturalnie przygotowuje się do artykulacji dźwięków i słów.

Dzieci odrzucają pokarmy, których żucie lub gryzienie sprawia im trudność, dlatego pokarmy stałe należy wprowadzać stopniowo*, krok po kroku:

1. Zupki i obiadki – przetarte warzywa lub warzywa z mięsikiem. Rozpocznij od delikatnych purée i papkowatych pokarmów. To czas, kiedy maluch uczy się ściągać pokarm z łyżeczki. Ruchy języka stają się bardziej precyzyjne, a gładka konsystencja ułatwia naukę połykania. To pierwszy etap ćwiczenia mięśni potrzebnych do mówienia.

2. Mniejsze kawałki do nauki gryzienia i żucia, np. marchewka, ziemniak, kasza jęczmienna. Wprowadź pokarmy o bardziej zróżnicowanej konsystencji, takie jak grubo zblendowane lub delikatnie rozdrobnione pokarmy, które zachęcają dziecko do bardziej aktywnego użycia języka i dziąseł. Stopniowo zmieniaj konsystencję pokarmów na bardziej urozmaiconą, wprowadzając miękkie kawałki, które wymagają gryzienia, nawet jeśli dziecko jeszcze nie ma zębów. Wprowadzanie niewielkich kawałków jedzenia pobudza zmysły dziecka i pozwala ćwiczyć złożone ruchy żuchwy. To ważne dla rozwoju mięśni odpowiedzialnych za żucie i późniejsze wypowiadanie sylab. Dziecko może jeść palcami łatwo rozpuszczalną stałą pokarm, co wspiera samodzielność i koordynację ręka-oko.

3. Z dużymi kawałkami do nauki gryzienia i żucia, np. makaron, groszek. Dzięki rozwojowi uzębienia i większej mobilności języka, dziecko może skutecznie gryźć i żuć. To moment intensywnego rozwoju mięśni artykulacyjnych. W tym czasie warto wspierać dziecko, oferując różne konsystencje – jak miękkie makaron czy gotowany groszek. Maluch rozwija precyzyjne podnoszenie kawałków jedzenia (lub innych przedmiotów) poprzez chwyt pęsetowy kciukiem i palcem wskazującym, co można zaobserwować około 10 do 12 miesięcy. To dobry moment, aby zacząć oferować dziecku łatwe do chwytania przekąski. Wprowadź posiłki zawierające większe kawałki pokarmu, upewniając się, że jedzenie jest odpowiednio miękkie i obserwuj dziecko.

*Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/ Pediatrics 2021, T. 18.



Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie, więc dostosuj wprowadzanie przekąsek do indywidualnych potrzeb swojego malucha. Zachęcaj dziecko do samodzielności i cierpliwie wspieraj jego postępy.



Ten produkt jest przeznaczony do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub modyfikowane. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

Kiedy warto skonsultować się z logopedą?

Jeśli Twoje dziecko ma trudności z osiągnięciem kamieni milowych w zakresie jedzenia, warto skonsultować się z logopedą klinicznym, który specjalizuje się w pracy z dziećmi mającymi takie trudności. Logopeda może pomóc w diagnozie i terapii, wspierając rozwój umiejętności jedzenia i picia.

Obiadki BoboVita rosną wraz z Twoim maluchem!

Produkty BoboVita są dopasowane do **potrzeb dzieci na kolejnych etapach rozwoju**.

Od gładkich puree dla najmłodszych, po bardziej złożone konsystencje zawierające wyczuwalne cząsteczki pokarmu aż po posiłki z dużymi kawałkami. **Mamy wszystko, czego potrzebujesz, aby wspierać naukę gryzienia i żucia oraz rozwój mowy Twojego maluszka.**

PO
4-6
MIESIĄCU MIESIĄCU



zupki i obiadki
– przetarte warzywa
lub warzywa
z mięsiem



PO
8-9
MIESIĄCU MIESIĄCU



mnijšie kawałki do
nauki gryzienia i żucia,
np. marchewka,
ziemniak, kasza
jęczmienna



PO
12-15
MIESIĄCU MIESIĄCU



z dużymi kawałkami
do nauki gryzienia
i żucia, np. makaron,
grostek



Pyszne obiady – talerzyki to krok w stronę samodzielności

BoboVita stale się rozwija z myślą o najmłodszych. Teraz maluchy na różnych etapach rozwoju mogą odkrywać nowe smaki i konsystencje dzięki obiadkom w talerzykach. Pełnowartościowe posiłki są dostosowane do potrzeb malucha, zawierają bogactwo warzyw i zróżnicowane źródła białka pochodzącego m.in. z różnych rodzajów mięsa. Duże kawałki (m.in. marchewki, cukinii, kaszy lub makaronu) wspierają naukę gryzienia. Obiadki, inspirowane kuchniami świata, urozmaicają dietę i wspierają naukę samodzielnego jedzenia. Można je podgrzać i podać maluchowi bezpośrednio z talerzyka. Mniam!

Produkty są **stworzone zgodnie z rygorystycznymi normami bezpieczeństwa żywności dla dzieci do 3. roku życia.**

Zawierają **100% mięsa bez pozostałości antybiotyków** oraz kwas ALA (z grupy Omega 3), który wspiera prawidłowy rozwój mózgu i tkanek nerwowych.



Owoce, owoce z warzywami i owoce z jogurtem w tubkach – sposób mam na mniam!

Różnorodne musy BoboVita bez dodatku cukru* to nie tylko pyszna przekąska – to kolejny etap nauki smaków i odkrywania jedzenia. Urozmaicają codzienną dietę każdego malucha.

Podaj mus swojemu maluszkowi w domu lub na spacerze! Twoje dziecko codziennie uczy się nowych, pysznych smaków, a Ty możesz cieszyć się każdym radosnym „mniam”!



* Zawierają naturalnie występujące cukry. Dotyczy musów BoboVita w tubkach: owocowych, owocowych z warzywami, owocowych z jogurtem (JogoMi owoce jagodowe z bananem).

Musy z bohaterami bajki Świnka Peppa

Twój maluch uwielbia Świnę Peppę? W ofercie możecie ją odnaleźć na opakowaniach musów BoboVita. To aż **9 różnych, pysznych wariantów smakowych**. Na każdym opakowaniu Peppa i jej brat George występują w różnych przebraniach, które maluszki doskonale znają z odcinków bajki Świnka Peppa!



Jeszcze większa różnorodność w diecie Twojego malucha!

Codzienna dieta powinna nie tylko dostarczać wartości odżywczych, ale też budować dobre nawyki. Komponując jadłospis maluszka, wybieraj **różne i wartościowe produkty**, które dostarczają niezbędnych składników odżywczych i pomagają odkrywać bogactwo świata smaków.

Dobrze zbilansowana dieta jest kluczowa dla delikatnego organizmu dziecka oraz wsparcia jego prawidłowego rozwoju. Ułatwia kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych, które zostaną z dzieckiem na lata. Dając maluchowi różnorodne, wartościowe produkty, uczysz go, że jedzenie to nie tylko konieczność, ale też radość, odkrywanie i bliskość. Krok po kroku.

Z błonnikiem i dla odporności z witaminą C**

W trosce o prawidłowo zbilansowaną dietę Twojego malucha wybieraj produkty różnorodne, bogate w wartościowe składniki takie jak błonnik czy witamina C.



Owoce z kaszką to świetna propozycja na drugie śniadanie!

W drugim półroczu życia warto przyzwyczajać niemowlę do jedzenia **5 posiłków dziennie**. Jednym z tych posiłków, który zajmuje **ważne miejsce w codziennym menu, jest drugie śniadanie**.

** Witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



Pyszne owoce i deserki w słoiczkach oraz musy w kubeczkach

Owoce i deserki w słoiczkach oraz musy w kubeczkach BoboVita **powstają wyłącznie z wyselekcjonowanych składników** – w ich skład wchodzi **owoce pochodzące ze starannie wybranych i rygorystycznie kontrolowanych upraw**.

Dzięki temu możesz mieć pewność, że podajesz dziecku tylko to, co najlepsze – produkty o potwierdzonej jakości.

Jeśli rozpoczynasz rozszerzanie diety dziecka o owoce, **zacznij od podawania produktów jedno- lub dwuskładnikowych**, takich, jak: jabłko, suszona śliwka, jabłko z dynią czy jabłko z bananem. Ponieważ każdy etap jest ważny i odpowiada na różne potrzeby, nie możemy iść zbyt szybko w odkrywaniu przez nie jedzenia. Jeśli się pospieszymy, możemy pominąć ważne kroki. **Gdy maluch nauczy się już ich smaku, możesz podać produkty wieloskładnikowe** – owoce z kaszką lub owoce z biskopciem, w których maluszek wciąż odnajdzie jeden dominujący smak, który poznał już na początku swojej podróży w świat nowych smaków!

W produktach BoboVita znajdziesz wiele różnorodnych i naturalnie pysznych owoców!

- Te **dobrze znane i kochane** przez wszystkich: jabłko, truskawki, morele, suszone śliwki czy gruszki.
- **Pyszne i egzotyczne**, takie jak: mango, banany, pomarańcze czy kiwi.
- A także **smakowite** jagody, maliny czy czarna porzeczka i wiele, wiele innych.



Owoce z kaszką



Owoce z jogurtem



Owoce



Owocowe deserki

Radość z chrupania – BoboVita i Świnka Peppa!

Pyszne chrupanie! Gdy Twój maluszek ma ochotę chrupnąć coś smacznego, podaj mu apetyczne **przekąski BoboVita z bohaterami bajki Świnka Peppa**.

Z nimi może odkrywać fascynujący świat smaków w towarzystwie ulubionych postaci, których przygody od lat bawią wszystkie maluchy świata!

Linia BoboVita i Świnka Peppa to kolekcja, w której mali smakosze znajdą przepyszne przekąski – **ciasteczka i chrupeczki, które są wyśmienitą propozycją do zabrania na spacer lub dłuższą wycieczkę**.

Niewielkie delikatne chrupeczki i **ciasteczka dopasowaliśmy kształtem do małych rączek**, a ich struktura pomaga w rozwijaniu umiejętności gryzienia. To nie tylko przekąska – to kolejny krok na drodze do samodzielności. Wypiekamy je z **pysznych zbóż, z nutą owocowych lub warzywnych smaków**.

Nasze produkty spełniają rygorystyczne normy żywności dla najmłodszych. Dzięki temu możesz się cieszyć każdym radosnym „Mniam” Twojego Malucha!

Przekąski BoboVita i Świnka Peppa to radość z jedzenia i uśmiech na twarzy Twojego maluszka!

- Do nauki samodzielnego jedzenia
- Kształt dopasowany do małej rączki
- Wsparcie w nauce gryzienia
- Gotowe do schrupania w domu, na spacerze i w podróż!

Na stronie BoboVita możesz łatwo dobrać produkty do wieku i potrzeb dziecka, kategorii (np. obiady, kaszki) oraz cech (np. bez dodatku cukru, bez mleka).



Znajdź odpowiedni produkt dla swojego maluszka – w kilka sekund!



Zeskanuj kod QR i skorzystaj z praktycznej wyszukiwarki – odkrywaj produkty stworzone z myślą o Twoim dziecku, krok po kroku.





Zadbaj o odpowiednie nawodnienie

Zapotrzebowanie niemowląt na wodę, w przeliczeniu na kilogram masy ciała, jest około **4-krotnie wyższe niż u osoby dorosłej***.

Przez pierwsze 6 miesięcy życia mleko mamy może być jedynym pokarmem i jednocześnie napojem dziecka. Gdy **w okresie rozszerzania diety w menu dziecka pojawiają się pokarmy stałe, rośnie też jego zapotrzebowanie na płyny**.

Najlepszym po mleku mamy napojem dla dziecka jest woda – najlepiej źródłana lub mineralna o niskim stopniu mineralizacji, bez dodatków.

Woda najlepiej zaspokaja pragnienie i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. **Picie wody jest jednym z prawidłowych nawyków żywieniowych**, do którego warto przyzwyczajać dziecko od samego początku.

Warto wiedzieć!

W drugim półroczu życia dziecko potrzebuje około 800–1000 ml na dobę. W tej ilości zawiera się także woda, której używasz do przygotowania posiłków, oraz woda zawarta w pokarmach, np. warzywach i owocach.**



* W przeliczeniu na kilogram masy ciała zgodnie z E. Rychlik i wsp., „Normy dla populacji polskiej” – nowelizacja, NIZP-PZH, 2024. ** Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Standardy Medyczne/Pediatrica 2021, T. 18.

Odkryj różnorodność produktów BoboVita!



Owoce i deserki
w słoiczkach



Kaszi
PORCJA ZBÓŻ



Zupki i obiady
w słoiczkach



Musy w kubeczkach



Pyszne przekąski
Świnka Peppa



Musy w tubkach





CHCESZ WIEDZIEĆ JAK KROK PO KROKU wprowadzać maluszka w świat nowych smaków?

Pobierz!



Dołącz do wyjątkowej społeczności – śledź aktualności i bierz udział w wyjątkowych konkursach, a także rozmawiaj z innymi rodzicami o prawidłowym żywieniu dziecka oraz wspólnym spędzaniu czasu z maluszkiem.



Obserwuj nasz profil na Instagramie i bądź na bieżąco!



Zyskaj dzięki aplikacji BoboVita szybki dostęp do praktycznych porad na temat żywienia i rozwoju dziecka. Stwórz profil swojego Maluszka i korzystaj z przykładowych jadłospisów na każdy dzień tygodnia do 1. roku życia.



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



Napisz do nas
na www.bobovita.pl



801 16 5555
w dni powszednie
od 8:30-16:30
(opłata zgodnie
z cennikiem operatora)



**Porozmawiaj
na Messengerze**



Poradnik został opracowany we współpracy z dr hab.n.med. i n.zdr. prof PUM Wiolettą Pawlukowską - specjalistką neurologopedii.

Ważne informacje: Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzenia pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.



Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa

www.bobovita.pl

2026 10 07