

# PORADNIK DLA RODZICÓW

## dzieci po 6. miesiącu życia



**Zainspirowane mlekiem mamy.**

Zawiera Kalendarz żywienia dziecka  
w 1000 pierwszych dni (0-36 miesięcy)

Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt.

## Droga Mamo, drogi Tato

Z całego serca dbasz o szczęście i rozwój maluszka.

Jesteśmy, by Cię wspierać!  
**Dzielimy się z Tobą wiedzą** na temat żywienia dziecka, a **inspiruje nas to, co najlepsze.**



W tym poradniku poruszamy ciekawe i ważne dla Rodziców tematy:

- Dlaczego **mleko mamy jest idealnym pokarmem?**
- Na **jakie składniki** zwrócić uwagę w diecie niemowlęcia?
- Czym jest **karmienie mieszane?**
- Jak wybrać **mleko modyfikowane?**
- Jak **uzupełniać dietę** Juniora?
- Jak odpowiedzieć na **problemy brzuszka?**

W poradniku znajdziesz także schemat rozwoju oraz aktualny **Kalendarz żywienia dziecka** w 1000 pierwszych dni (0-36 miesięcy).

## Żywienie dla prawidłowego rozwoju

Aby rozwijać się, bawić, uczyć, odkrywać świat, Twój maluszek potrzebuje wielu składników odżywczych, witamin i minerałów, które dostarczasz mu codziennie wraz z tym, co je.

Najlepszym dla dziecka pokarmem jest mleko mamy, które przez pierwsze 6 miesięcy całkowicie pokrywa zapotrzebowanie na kluczowe składniki odżywcze. Po 6. miesiącu mleko pozostaje najważniejszym składnikiem diety dziecka, którą rozszerza się o inne pokarmy.

Oprócz składników odżywczych, kluczowe są teraz **jakość i bezpieczeństwo pokarmów**. To ważne, aby były one wartościowe, w tym **bez konserwantów, barwników czy wzmacniaczy smaku.**

Najlepsze dla delikatnego organizmu Twojego maluszka jest to, co naturalne. Tak, jak **nasza największa inspiracja – mleko mamy.**



## Mleko mamy – idealny pokarm dla maluszka

Karmiąc piersią możesz być całkowicie pewna, że Twój maluszek otrzymuje pokarm, który jest dla niego najlepszy i najbardziej wartościowy.

Mleko mamy zawiera wszystkie niezbędne do wzrostu i rozwoju składniki: **białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne** oraz szereg innych unikalnych składników, jak np. **hormony czy przeciwciała**.

### **Mleko mamy naturalnie wspiera odporność dziecka.**

Chroni je przed chorobami i infekcjami, głównie układu pokarmowego i oddechowego.

**Moment karmienia** jest dla niemowlęcia momentem fizycznej **bliskości z mamą**. To wyjątkowe chwile, które budują więzi na całe życie.

**Skład kobiecego mleka** nie jest stały – **dostosowuje się do potrzeb dziecka**. Zawartość białka, tłuszczów, laktozy oraz kaloryczność zmienia się w zależności od pory dnia, fazy karmienia, ale przede wszystkim wraz z kolejnymi etapami rozwoju niemowlęcia.

**Mleko mamy jest najlepiej trawionym i tolerowanym przez dziecko pokarmem.**

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

**Karmienie niemowlęcia wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia wspiera jego optymalny wzrost i rozwój.** Kontynuowanie karmienia piersią jest zalecane również podczas rozszerzania diety.

## Ważne składniki w rozwoju dziecka

Mleko mamy to bogactwo wielu składników odżywczych, które wspierają intensywny rozwój i wzrost malucha. Poznaj wybrane składniki i ich rolę:



### Tłuszcze

(w tym kwasy tłuszczowe omega 3 i 6)

są niezbędne m.in. dla prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego.

### Kwas DHA

(omega 3)

jest istotny dla prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku.

### Laktoza

należy do węglowodanów i jest odpowiednim źródłem energii m.in. dla rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. Ułatwia wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego.

### Białko

to budulec małego organizmu. Białka wchodzą w skład wszystkich komórek ciała. Bardzo ważne, by ilość dostarczanego białka była odpowiednia.

### Witamina A

uszczelnia i regeneruje błony śluzowe, co utrudnia wnikanie do organizmu drobnoustrojów. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i wzroku.

### Witamina C

ułatwia wchłanianie żelaza niehemowego (znajdującego się w produktach roślinnych). Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

### Witamina D

zwiększa wchłanianie wapnia i fosforu niezbędnych do budowy mocnych kości i zębów. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

### Witamina E

jest przeciwutleniaczem, wspiera organizm w walce z wolnymi rodnikami, które mogą powodować stres oksydacyjny, uszkadzać błony komórkowe i DNA.

### Wapń

jest niezbędny do rozwoju kości. Jego odpowiednia ilość w diecie jest ważna dla procesów wzrastania.

### Żelazo

odpowiada za prawidłowy rozwój poznawczy. Wspiera odporność, pomaga zwalczać przeziębienia i infekcje.

### Cynk

wspiera prawidłowy wzrost dziecka. Zmniejsza ryzyko infekcji wspierając układ odpornościowy, a także uczestniczy w procesach zapamiętywania i uczenia się.

### Selen

chroni przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Wpływa na prawidłowe działanie układu odpornościowego.

### Magnez

bierze udział w budowie kości i zębów. Ma wpływ na pracę mięśni, jest istotny dla regulacji ciśnienia krwi i pracy układu nerwowego.

### Jod

jest pierwiastkiem niezbędnym do produkcji hormonów tarczycy. Od ich odpowiedniego poziomu we krwi zależy m.in. prawidłowe funkcjonowanie i rozwój mózgu oraz układu nerwowego (co wpływa na rozwój poznawczy).

## Mleko modyfikowane - co warto wiedzieć?

Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka, ale nie zawsze jest możliwe. Z kim porozmawiać o wyborze mleka modyfikowanego i na co zwrócić uwagę? **Podpowiadamy.**

### Przejdźcie na mleko modyfikowane

Karmienie niemowlęcia wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia wspiera jego optymalne wzrastanie i rozwój. Kontynuowanie karmienia piersią jest zalecane również podczas rozszerzania diety.

Jeśli jednak karmienie piersią z różnych przyczyn jest niemożliwe i zastanawiasz się nad przejściem na mleko modyfikowane, **porozmawiaj z lekarzem pediatrą, który doradzi wybór mleka odpowiedniego do potrzeb Twojego maluszka.**

### Czym jest karmienie mieszane i jak je stosować?

Wiele mam, m.in. ze względu na zbyt małą ilość pokarmu czy wcześniejszy powrót do pracy, decyduje się łączyć karmienie piersią z jednoczesnym podawaniem mleka modyfikowanego. Jest to tzw. karmienie mieszane.

#### Jak je rozpocząć?

- Nowy smak, zapach i sposób jedzenia to dla dziecka duże wyzwanie. Do nowego mleka **przyzwyczajaj stopniowo**, podając naprzemiennie oba rodzaje pokarmu.
- **Wybierz moment**, w którym dziecko jest spokojne i zrelaksowane.
- **Postaraj się karmić o tych samych porach**, w pozycji, do której dziecko jest przyzwyczajone.
- Podawaj **najpierw swoje mleko, potem mleko modyfikowane.**

## Ważny moment dla rodziny

Podanie pierwszej butelki mleka modyfikowanego to wyjątkowy czas w życiu całej rodziny.

Jest to czas, w którym **inni członkowie rodziny będą mogli pomóc Ci w karmieniu i wesprzeć w opiece nad maluszkiem.** Podczas wprowadzania mleka modyfikowanego do diety dziecka ważne jest, aby **na pierwsze karmienie wybrać mleko, które będzie bardzo dobrze tolerowane.**

**Pierwszego karmienia** mlekiem modyfikowanym **może podjąć się Tata**, ponieważ maluszek kojarzy Twój zapach z karmieniem piersią.



## Bebiko 2 NUTRIflor Expert zainspirowane mlekiem mamy



**93% dzieci bardzo dobrze toleruje mleko Bebiko 2 już od 1. butelki\*.**

**Kompletna kompozycja składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój\*\*.**

Bebiko 2, tak jak inne mleka następne, zawiera wymagane przepisami prawa witaminy i składniki mineralne oraz inne składniki odżywcze. Zgodnie z przepisami prawa mleka następne nie zawierają konserwantów ani barwników. \* Na podstawie opinii 93% mam z grupy 426, które testowały Bebiko 2 NUTRIflor Expert na platformie trnd.pl w dniach 16.07.-29.07.2021. \*\* Kompletna kompozycja Bebiko 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera m.in. witaminy A, C, D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy.

## Bebiko 2 to kompletna kompozycja<sup>1</sup> ważnych składników odżywczych

Każda porcja Bebiko 2 dostarcza Twojemu dziecku składników, których potrzebuje do prawidłowego rozwoju<sup>2</sup>, każdego dnia!



**Bebiko 2 NUTRIflor Expert** zawiera kompozycję 19 witamin i składników mineralnych<sup>1</sup>, a także inne składniki odżywcze **dla wsparcia prawidłowego rozwoju<sup>2</sup> i funkcjonowania układu odpornościowego<sup>2</sup> dziecka po 6. miesiącu życia:**

- Zawiera **odpowiedni profil kwasów tłuszczowych** dla prawidłowego rozwoju, w tym:
  - **Kwas DHA<sup>1</sup>** dla prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku<sup>3</sup>
  - **Kwas ALA<sup>1</sup>** dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej
- **Odpowiedni poziom białka<sup>1</sup>**
- **Laktozę** – należącą do węglowodanów; naturalnie występującą w mleku mamy
- **Witaminy i składniki mineralne<sup>1</sup>:**
  - Witaminę **A** dla wsparcia układu odpornościowego
  - Witaminę **D** dla prawidłowego rozwoju kości i zębów
  - Witaminę **E** dla wsparcia ochrony komórek organizmu przed stresem oksydacyjnym
  - Witaminę **C** dla wsparcia układu odpornościowego
  - **Wapń** niezbędny do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości
  - **Żelazo** dla rozwoju poznawczego oraz wsparcia układu odpornościowego
  - **Jod** dla prawidłowego rozwoju poznawczego
- Unikalną kompozycję **błonnika GOS/FOS**

1. Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne. 2. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy. 3. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie.

## Odpowiednie dla małego brzuszka

Codziennie dbasz, aby podawać dziecku bezpieczne pokarmy, bez zbędnych dodatków, które będą dobrze tolerowane.

Zainspirowani naturą, mlekiem mamy, stworzyliśmy **Bebiko 2 NUTRIflor Expert**, które jest bez konserwantów, barwników czy wzmacniaczy smaku\*. Wszystkie składniki Bebiko 2 NUTRIflor Expert zostały starannie skomponowane, by wspierać prawidłowy rozwój<sup>1</sup> maluszka na danym etapie rozwoju.

### Bardzo dobra tolerancja od 1. butelki



**bardzo dobrze toleruje mleko Bebiko 2** już od pierwszej butelki\*\*. Twój maluszek też może polubić je od początku!

**Pozytywna opinia Centrum Zdrowia Dziecka**  
Bebiko 2 Nutriflor Expert posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”: nr 20/DJW/2021

**Chcesz spróbować? Zamów już dziś saszetkę Bebiko 2 na [www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)!**



Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt.

\* Zgodnie z przepisami prawa mleko następne nie zawierają konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku.

\*\* Na podstawie opinii 93% mam z grupy 426, które testowały Bebiko 2 NUTRIflor Expert na platformie trnd.pl w dniach 16.07.-29.07.2021.

1. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz żelazo i jod wspierające prawidłowy rozwój poznawczy.

## Jak przygotować mleko dla Twojego dziecka?

Aby odpowiednio przygotować mleko następne Bebiko 2 dla Twojego maluszka, przestrzegaj kilku prostych, ale ważnych zasad:

- Zanim przygotujesz mleko, dokładnie **zapoznaj się z instrukcją na opakowaniu**.
- Przygotowując mleko, **przestrzegaj zalecanych proporcji wody i proszku**, używając dołączonej do opakowania miarki. Masz wtedy pewność, że każda porcja mleka zawiera **odpowiednią ilość składników odżywczych**.
- Przygotuj mleko **bezpośrednio przed podaniem go maluszkowi**. Mleko należy wykorzystać w ciągu 2 godzin po przygotowaniu. Niewypitą porcję mleka należy wylać bezpośrednio po skończonym posiłku.

- Nigdy **nie podawaj ponownie** niewykorzystanej części mleka!
- Po skończonym karmieniu **nie pozostawiaj smoczka z resztą mleka w buzi dziecka** ze względu na higienę pierwszych ząbków.
- **Nie podgrzewaj** mleka **w kuchence mikrofalowej**, by uniknąć zagrożenia oparzeniem.

**Dostępne także w puszcze!**



## Problemy małego brzuszka

### » ULEWANIE

Ulewianie to powszechny problem małych brzuszków. Nawet **30% niemowląt** cierpi z powodu ulewania<sup>1</sup>.



Ulewaniem nazywamy **cofanie się pokarmu do jamy ustnej lub nosa lub wylewanie się na zewnątrz** niewielkich ilości pokarmu.

Ulewianie **następuje zazwyczaj zaraz po posiłku**, ale może się zdarzyć także godzinę po karmieniu.

Ulewania występują **najczęściej w pierwszych 6. miesiącach życia**, potem stopniowo ustępują, ponieważ układ pokarmowy dziecka staje się coraz bardziej dojrzały.

Jeśli zaobserwujesz, że Twoje dziecko ulewa nadmiernie, **skonsultuj się z lekarzem.**



*W przypadku zdiagnozowanego ulewania porozmawiaj z lekarzem o interwencji żywieniowej z wykorzystaniem produktów z grupy żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.*

**Kasia, doradca BebiKlubu**

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

<sup>1</sup> Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPN 2015, 61, 531–537.

## Problemy małego brzuszka

### » KOLKA

To **bardzo powszechna dolegliwość**, szczególnie w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia.

Przyczyną kolki, oprócz niedojrzałości układu pokarmowego, mogą być m.in. **zaburzenia trawienia** (np. laktozy), prowadzące do bolesnych skurczów jelit, **nadmierne gromadzenie się gazów** w przewodzie pokarmowym czy **zaburzenia składu mikroflory jelitowej**.

### Zrób masaż brzuszka w kształcie serduszka!

### Gdy maluszkowi dokuczają kolki, wypróbuj masaż „serduszko”:



Rozpocznij od wysokości żeber maluszka – centralnie pod mostkiem. Prawą ręką wykonaj półkolisty ruch – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – jakbyś chciała narysować prawą stronę serca. Ruch zakończ w dole brzuszka.



Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zakreśl drugą półkę serduszka – zaczynając od godziny 6, kończąc na środku brzuszka pod mostkiem dziecka.



Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.

Więcej na: [www.BebiKlub.pl/akademia-zdrowego-brzuszka/karmienia/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzuszek-jest-niespokojny](http://www.BebiKlub.pl/akademia-zdrowego-brzuszka/karmienia/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzuszek-jest-niespokojny)










## Co mówi Ci pieluszka maluszka?

Zawartość pieluszki może bardzo dużo powiedzieć na temat kondycji zdrowia maluszka. Do jej oceny używa się skali bristolskiej – The Brussels Infant and Toddler Stool Scale (BITSS), opartej na wyglądzie stolca (w podziale na cztery typy według kryteriów kształtu i konsystencji). Postępując się tą skalą, szybko zaobserwujesz ewentualne zmiany w wyglądzie stolca. **Łatwiej Ci będzie je także skonsultować z lekarzem pediatrą.**

### 4 TYPY STOLCA\*

Poznaj rodzaje kupki i naucz się je interpretować:

typ		opis	co może oznaczać?
1 TWARDE		Pojedyncze zbite grudki podobne do orzechów, trudne do wydalenia.	Najczęściej spotykane w zaparciach
		Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowaty.	
		Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni. Kupka łatwa do wydalenia.	
2 UFORMOWANE		Smukłe, wężowate kawałki stolca, gładkie i miękkie. Kupka łatwa do wydalenia.	Najczęściej spotykane i najłatwiejsze do wydalenia formy stolca
3 LUŻNE		Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalane).	Stolce zapowiadające biegunkę
		Kłaczaste kawałki z postrzępionymi krawędziami.	
4 WODNISTE		Wodnisty, bez stałych elementów (ciecz). W przypadku wystąpienia stolca o takiej konsystencji zalecamy konsultację z lekarzem.	Biegunka

**Uwaga!** Jeżeli karmisz swoje dziecko mlekiem modyfikowanym bez oligosacharydów, po podaniu mleka modyfikowanego Bebiko 2, zawierającego unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS (galaktooligosacharydów i fruktooligosacharydów) możesz zauważyć u swojego dziecka zmianę koloru oraz konsystencji kupki na rzadszą. Nie obawiaj się, gdyż jest to prawidłowy objaw.

\* Na podstawie: The Brussels Infant and Toddler Stool Scale: A Study on Interobserver Reliability. J. Pediatr Gastroenterol Nutr, 2019 Feb; 68(2): 207-213; <https://bitss-stoolscale.com/>

## Problemy małego brzuszka

### » ZAPARCIE

Zbyt mała ilość płynów, niedobór błonnika, zmiana sposobu karmienia, rozpoczęcie rozszerzania diety – to niektóre z przyczyn zaparcia, dokuczającego wielu małym brzuszkom.

W zapobieganiu zaparciu **pomocny może być odpowiedni sposób żywienia.**

**Pamiętaj o nawadnianiu** maluszka, gdy rozpoczniesz już rozszerzanie jego diety o pokarmy stałe. Podawaj dziecku przede wszystkim wodę niskosodową, niskosiarczanową, niegazowaną. Dodatkowo możesz podawać mu przeciery warzywne i owocowe, a także produkty mleczne naturalne. Zadbaj także o regularne pory karmienia.

Jeśli karmisz swoje dziecko mlekiem modyfikowanym zwróć uwagę, czy właściwie je przygotujesz zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu.



*Jeśli nie karmisz piersią, a u Twojego dziecka lekarz zdiagnozował kolkę lub zaparcie, porozmawiaj z lekarzem o interwencji żywieniowej z wykorzystaniem produktów z grupy żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.*

*Kasia, doradca BebiKlubu*

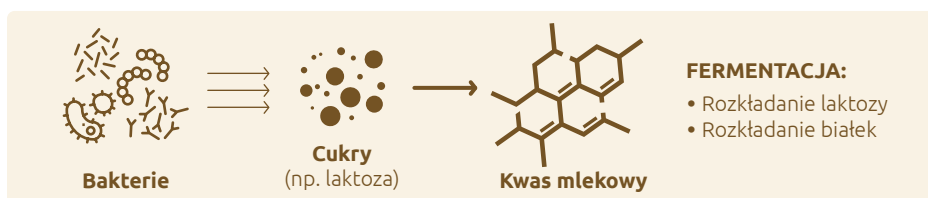
Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

### Dla delikatnych brzuszków...

Układ trawienny Twojego dziecka ciągle się rozwija, dlatego potrzebuje szczególnej dbałości i delikatności w sposobie żywienia.

#### Fermentacja to proces stosowany od pokoleń

Proces fermentacji jest **bardzo dobrze znany naszym babciom czy dziadkom i bardzo popularny w przemyśle spożywczym**. Każdy z procesów fermentacji wykorzystywany w domach (np. podczas kiszenia ogórków czy kapusty) lub w przemyśle spożywczym wygląda trochę inaczej, m.in. biorą w nich udział **różne kultury bakterii**, co powoduje, że powstają różne związki, wpływające na ostateczny wygląd i smak produktu. Bardzo znanymi produktami, które powstają w wyniku procesu fermentacji, są produkty mleczne, takie jak jogurt, maślanka czy kefir.



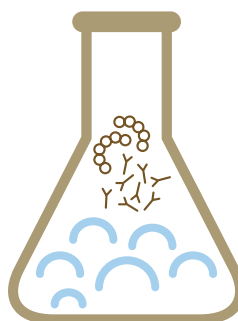
#### Jak powstaje Bebiko PRO+ 2?

**LACTOFIDUS – to proces inspirowany naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej.**

Do mleka, które zawiera laktozę (cukier występujący w mleku, który ulega fermentacji) dodawane są **dwa wyselekcjonowane szczepy bakterii**. W tym momencie rozpoczyna się proces fermentacji mlekowej. Podczas procesu fermentacji bakterie zaczynają się namnażać, a następnie cukier mleczny (laktozę) przekształcają ostatecznie do kwasu mlekowego.

W celu zatrzymania całego procesu, fermentowane mleko zostaje ochłodzone w momencie, gdy uzyska właściwą kwasowość (czyli pH). Następnie otrzymany produkt jest suszony w wyższej temperaturze, dlatego w finalnym produkcie nie ma żywych kultur bakterii. Wyszuszone fermentowane mleko jest następnie dodawane do standardowego mleka modyfikowanego.

**Kultury bakterii:**  
Streptococcus thermophilus,  
Bifidobacterium breve



Mleko

## Nasza najdelikatniejsza formuła\* dla malutkich brzuszków



**Podwójne wsparcie**  
dla delikatnych brzuszków  
dzięki wykorzystaniu:

- **LACTOFIDUS** – procesu inspirowanego naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej,
- **unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS** oraz kompletnej kompozycji\*\* składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój\*\*\*, takich jak: **żelazo, wapń, witamina D** oraz **kwasy omega 3 (ALA i DHA)**.

Chcesz spróbować? Zamów próbkę mleka Bebiko PRO+ 2\*\*\*\*

Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt.

\* wśród mlek następnych Bebiko \*\* zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne \*\*\* zgodnie z przepisami prawa zawiera ALA (OMEGA 3) niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej \*\*\*\* Zamówienie próbki wymaga uprzedniej rejestracji do serwisu BebiKlub.pl. Próbki mogą dostać mamy w ciąży lub które urodziły dziecko nie później niż 12 mies. od daty rejestracji.

# Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0–36 miesiąc życia)



**0–4**  
MIESIĄC ŻYCIA

**5–6**  
MIESIĄC ŻYCIA

**7–12**  
MIESIĄC ŻYCIA

**13–36**  
MIESIĄC ŻYCIA

Należy dążyć do wyłącznego karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, ponieważ to najlepszy sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Jeśli nie możesz karmić piersią, podawaj mleko modyfikowane.



Mleko to nadal ważny element diety. Jeśli nie karmisz piersią, podawaj dwa kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, dziennie.



Wybieraj pozycję dogodną dla Ciebie i dziecka

Kontroluj sposób przystawienia do piersi

Kontroluj oznaki głodu i sytości. Miarą tego, czy dziecko się najada, jest przyrost masy ciała dziecka

Podawaj dziecku witaminę D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.) niezależnie od poziomu Twojej suplementacji

Zasady rozszerzania diety są takie same zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.

**Posiłki uzupełniające możesz rozpocząć wprowadzać najwcześniej w 5. miesiącu życia**

- co**
- Na początek warzywa, potem owoce
  - Podaj posiłki z dodatkiem mięsa, jaj (dobre źródło żelaza)
  - Podaj kaszki zbożowe – bezglutenowe i glutenowe

- JAK**
- Zacznij od kilku łyżeczek
  - Wprowadzaj pojedynczo, obserwując reakcje dziecka

Konsystencja posiłków - gładka

**PAMIĘTAJ**  
Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.)

**Posiłki uzupełniające zacznij wprowadzać najpóźniej w 7. miesiącu życia**

- Wprowadź 2-3 posiłki uzupełniające
- Wprowadź kolejne produkty np.: jogurt naturalny, ser, kefir, ryby, kasze, pieczywo
- Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety - w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m. ż. do 12. m. ż.

Łącz nowe smaki ze znanymi

Zadbaj o stałe pory posiłków

Konsystencja posiłków - grudki

Wybieraj owoce zamiast soków, a do picia podawaj wodę

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (400-600 IU/dobę tj. 10-15 µg do 12 m.ż.)

**Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów**

Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)

Dla zbilansowanej diety wykorzystuj produkty z różnych grup – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze

Dbaj o różnorodność w diecie

Zachęcaj do samodzielnego jedzenia

Zachowaj stałe pory posiłków

Konsystencja posiłków - większe cząstki

Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych

**wit. D** Kontroluj podaż witaminy D (600-1000 IU/dobę tj. 15-25 µg pow. 12 m.ż.)

**WAŻNE !**

Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania

Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodzczy

Wybieraj produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku, spełniające najwyższe normy jakościowe

Do picia podawaj wodę

Kontroluj masę ciała dziecka

Dbaj o aktywność fizyczną

# Poznaj i wybierz produkty Bebiko dla brzuszka Twojego maluszka!

POWYŻEJ  
6. MIESIĄCA ŻYCIA

2

POWYŻEJ  
1. ROKU ŻYCIA

3

POWYŻEJ  
2. ROKU ŻYCIA

4

POWYŻEJ  
2,5. ROKU ŻYCIA

5

Dla Juniora i przedszkolaka jako element zróżnicowanej diety

## DLA MAŁEGO BRZUSZKA

Jako samodzielny posiłek...



## POZOSTAŁE WARIANTY

Warianty z dodatkiem kleiku ryżowego lub o pysznym smaku wanilii



... lub baza do posiłków



**x2**  
EKSPERCI REKOMENDUJĄ:  
2 porcje mleka  
i 1 porcję innych  
produktów mlecznych  
każdego dnia\*

## DLA DELIKATNEGO BRZUSZKA

Bebiko PRO+ 2 to mleko następane powstałe z użyciem procesu LACTOFIDUS zainspirowanego naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej. Stworzone dla delikatnego brzuszka Twojego dziecka.



\* Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Opracowanie merytoryczne H. Weker et al. 2020.

## Jak rozpocząć rozszerzanie diety

Twój maluszek skończył już 6. miesiący. Jeszcze do niedawna mleko dostarczało mu niemal wszystkich składników, których potrzebuje do wzrostu i rozwoju.

I choć mleko nadal jest podstawą jadłospisu maluszka, **po 6. miesiącu życia w jego diecie powinny też być obecne inne pokarmy** wprowadzone zgodnie z informacjami w schemacie żywienia<sup>1</sup>.

**Według zaleceń ekspertów<sup>1</sup> wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. miesiąca życia) i nie później niż w 26. tygodniu życia (początek 7. miesiąca życia). Bardzo ważne jest, aby niemowlę wykazywało umiejętności rozwojowe potrzebne do przyjmowania posiłków uzupełniających.**

### Kilka zasad na dobry początek:



Nowe produkty wprowadzaj **pojedynczo**. W ten sposób zaobserwujesz ewentualne wystąpienie ewentualnej reakcji alergicznej, a maluszek będzie miał czas, by przyzwyczać się do nowych smaków.



Rozpoczynając przygodę z rozszerzaniem diety, **zaczynj od warzyw** (zwłaszcza zielonych), które mają mniej słodki smak. Po około 2 tygodniach **wprowadź owoce**, kontynuując podawanie warzyw. Następnie przychodzi czas na kaszki zbożowe, które będą smaczną propozycją np. na śniadanie. Pamiętaj również o tym, aby po ukończonym 5. miesiącu w diecie malucha pojawiły się produkty bogate w żelazo, takie jak mięso, ryby.



Pokarmy stałe **podawaj płaską, twardą tyżeczką** (np. metalową), by Twój maluszek mógł rozwijać umiejętność gryzienia i żucia.



**Nie dodawaj** do posiłków **solni ani cukru**, by nie przyzwyczajając maluszka do smaku słonych i słodkich potraw.



Komponuj jadłospis tak, by był różnorodny i zachęcał maluszka do odkrywania nowych smaków.

Podawaj posiłki ze wskazaniem wiekowym, dostosowane do potrzeb żywieniowych dziecka.

## Kaszki a wprowadzanie glutenu

Gluten to mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach niektórych zbóż (np. pszenicy, żyta, jęczmienia). Jest zaliczany do najczęstszych alergenów.

**Eksperti zalecają**, aby wprowadzać gluten do diety w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające **od ukończenia 4. miesiąca życia do ukończenia 12. miesiąca życia**, rozpoczynając od niewielkich ilości, obserwując reakcje dziecka<sup>1</sup>.

Zbożowe kaszki BoboVita, np. manna, pomogą Ci wprowadzić gluten do diety dziecka.



*Gluten jest popularnym alergenem, ale nie powinno się opóźniać jego wprowadzania do diety. Zaczynj od podawania go w niewielkich ilościach.*

*Kasia, doradca BebiKlubu*

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń 801 16 5555 (opłata zgodna z cennikiem operatora)

1. Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Hanna Szajewska i wsp., Standardy Medyczne/Pediatrics, 2021, t. 18, 805-822.

## 1000 pierwszych dni dla brzuszka

1000 pierwszych dni **to okres najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju** dziecka. Jeszcze długo po jego narodzinach:



intensywnie rozwija się mózg



kształtuje się układ odpornościowy



dojrzewa układ pokarmowy



dojrzewają szlaki metaboliczne



kształtują się nawyki żywieniowe

Gdy maluszek skończy już **12 miesięcy**, jego układ pokarmowy nadal dojrzewa. Wciąż jest delikatny i bardzo wrażliwy, dlatego **potrzebuje odpowiedniego sposobu żywienia** dostosowanego do jego potrzeb.

Właściwie żywiąc dziecko, dbasz o **odpowiednie funkcjonowanie jego układu pokarmowego**. A zadowolony brzuszek to **dobrze samopoczucie, energia** do zabawy i nauki, **apetyt i spokojny sen!**

W brzuszku zachodzą niezwykle ważne dla rozwoju procesy trawienia i wchłaniania. Dlatego właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego wpływa na **prawidłowy rozwój dziecka** i jego zdrowie w przyszłości.

**Wspieraj z nami dobre samopoczucie dziecka. Dbając o mały brzuszek w okresie 1000 pierwszych dni, możesz mieć realny wpływ na jego zdrowie teraz i w przyszłości!**

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami.

Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

## Junior to nie mały dorosły!

Wczesne dzieciństwo to absolutnie **wyjątkowy okres w rozwoju**, który wymaga od małego organizmu wielkiego wysiłku.

**W okresie od 1. do 3. roku życia dziecko:**



będzie rosnać ok. **10 cm** rocznie

zwiększy masę ciała o **2-3 kg**



**Już nigdy później dziecko nie będzie rozwijać się tak szybko**, nawet w okresie dojrzewania. To dlatego roczny i starszy maluch **potrzebuje nawet do 6 razy więcej składników odżywczych** niż Ty\*!



**6x więcej**

**witamin D\*** dla mocnych kości i odporności

**4x więcej**

**żelaza\***, by aktywnie poznawać świat

**4x więcej**

**wapnia\***, by kości i ząbki były mocne

Pamiętaj, że choć maluszek wydaje się już taki „dorosły”, jego **mały brzuszek jest wciąż delikatny** i ma **odmienne niż dorośli potrzeby żywieniowe**. Dlaczego? Zobacz na kolejnych stronach poradnika!

\* W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i in. NIZP-PZH, Warszawa 2020.

## Jak komponować dietę dziecka pomiędzy 1. a 3. rokiem życia?

W ciągu dnia, o stałych porach, **dziecko powinno otrzymywać około 4-5 posiłków** – 3 podstawowe i 1-2 uzupełniające.

Modelowy Talerzyk Żywieniowy, opracowany przez ekspertów, pokazuje orientacyjnie, jakie produkty i ile ich porcji powinien zawierać dzienny jadłospis Juniora.

### Tłuszcze – 1-2 porcje dziennie, w niewielkich ilościach

Najlepsze są świeże masło, oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) jako dodatek do sałatek lub surówek.

Jedna porcja to np. 1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła.

### Owoce – 4 porcje dziennie

1 porcję owocu możesz podać także w postaci świeżo wyciskanych soków, ale soki owocowe nie mogą zastępować spożycia owoców i nie powinny być podawane w ilości większej niż 120 ml/dzień.

Jedna porcja to np. 3 sztuki świeżych moreli, pół szklanki malin, mała brzoskwinia, pół banana, małe jabłko.

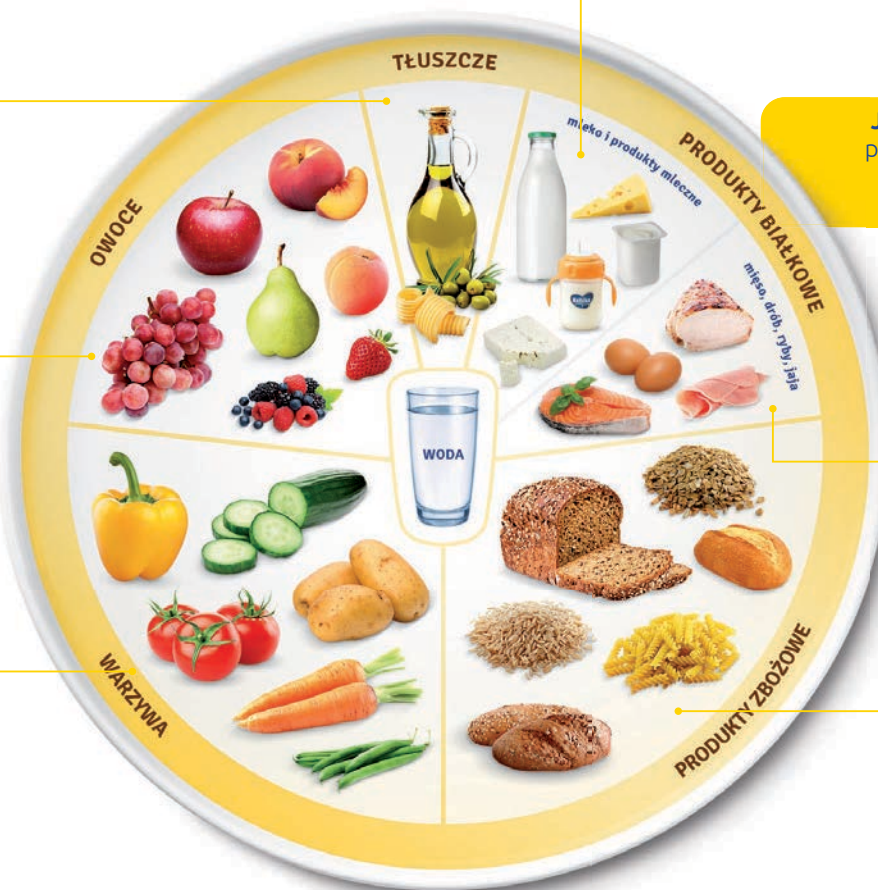
### Warzywa – 5 porcji dziennie

Gotowane na parze, w zupach, w formie surówki lub w kawałkach (najbardziej wartościowe).

Jedna porcja to np. 5 fasolek szparagowych lub mały pomidor.

### WODA

W diecie Juniora zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskozmineralizowane lub średnio zmineralizowane, najlepiej butelkowane z atestem.



### Mleko i przetwory mleczne – 3 porcje dziennie

Zaleca się podanie 2 porcji mleka i 1 porcji innych produktów mlecznych (jogurty, kefir). Jeśli dziecko nie jest już karmione piersią, zamiast mleka krowiego warto podawać mu mleko modyfikowane wzbogacone w składniki deficytowe w diecie najmłodszych: witaminę D, żelazo, cynk, jod i nienasycone kwasy tłuszczowe.

Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior lub 2 łyżeczki sera twarogowego.

Już 2 kubki Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert dziennie pomogą **uzupełnić dietę** dziecka w składniki, których mały brzuszek potrzebuje nawet kilka razy więcej niż dorośli\*.



\* W przeliczeniu na kilogram masy ciała w porównaniu z osobą dorosłą, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i in. NIZP-PZH, Warszawa 2020.

### Mięso, drób, ryby, jaja – 1-2 porcje

Wybieraj mięsa chude i dobrej jakości. Zaleca się podawanie ryb 1-2 razy w tygodniu oraz 3-4 sztuk jaj tygodniowo.

Jedna porcja to np. 1/2 jajka lub 1 plasterki chudej wędliny.

### Produkty zbożowe – 5 porcji

Powinny stanowić podstawowe źródło energii. Warto wybierać pieczywa z pełnego ziarna, różnego rodzaju kasze oraz płatki bez dodatku cukru.

Jedna porcja to np. 1/2 butki pszennej lub 1 kromka chleba razowego.

### Modelowy Talerzyk Żywieniowy

Modyfikacja na podstawie: Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych. Instytut Matki i Dziecka, 2020.

## Skutki nieprawidłowo zbilansowanej diety

### NIEDOBORY składników odżywczych

Jak pokazują badania, dieta dzieci w wieku 1-3 lata w Polsce jest nieprawidłowo zbilansowana\*:



### NADMIAR składników odżywczych

W nieprawidłowo zbilansowanej diecie Juniora niektóre składniki żywieniowe, takie jak **białko** czy **nasycone kwasy tłuszczowe**, mogą pojawiać się w nadmiarze.

### Nieprawidłowa MASA CIAŁA

Badania pokazują, że wśród dzieci po 1. roku życia\* aż **32% ma nieprawidłowy indeks masy ciała (BMI)**.

### ZAPARCIE

Zaparcie to **częsty problem** maluchów po 1. roku życia. Jego przyczyną najczęściej są zbyt mała ilość wypijanych przez dziecko płynów lub niedobór błonnika.



*Powodem zaparcia może okazać się również **nadmierna presja**, którą dziecko odczuwa ucząc się odzwyczajając od pieluszki, a także brak odpowiedniego podparcia dla nóg podczas korzystania z toalety.*

*Gdy podejrzewasz u dziecka zaparcie, **skonsultuj się z lekarzem**, który pomoże w określeniu przyczyny.*

*Kasia, doradca BebiKlubu*

✉ Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) ☎ lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

\* Weker H., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017 (raport z badania: Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 przeprowadzone we współpracy z Fundacją NUTRICIA).

## Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert dla lepszego zbilansowania diety

Odżywcza formuła na bazie mleka po 1. roku życia nadal powinna stanowić ważny element diety dziecka.



### CZY WIESZ, ŻE...

Stosowanie wzbogaconej w witaminy i składniki mineralne formuły na bazie mleka zamiast mleka krowiego pomaga utrzymać prawidłowe stężenie **żelaza** i poprawia zaopatrzenie organizmu w **witaminę D** u dzieci między 1. a 3. rokiem życia\*\*.

**Bebiko Junior 3 NUTRIflor Expert, które zawiera m.in. żelazo i witaminę D, uzupełnia dietę dziecka w wieku 1-3 lata w te często niedoborowe składniki.**

\* Akkermans M.D. et al. A micronutrient-fortified young-child formula improves the iron and vitamin D status of healthy young European children: a randomized, double-blind controlled trial. Am J Clin Nutr. 2017 Feb;105(2):391-399. \*\* Sarnecki J. Standardy Medyczne/Pediatría, 2017.



## Dlaczego warto podawać formułę typu Junior?

Zaspokojenie potrzeb żywieniowych we wczesnym dzieciństwie jest dla rodziców wyzwaniem.

Pomimo ich wielu starań, **dieta rocznego dziecka, a także dwulatka, bywa nieprawidłowo zbilansowana.**

Dlatego **formuły modyfikowane typu „Junior” są dostosowane do wyjątkowych potrzeb żywieniowych małych dzieci.** Dzięki specjalnie opracowanym recepturom pomagają uzupełniać dietę dziecka w ważne, często deficytowe składniki pokarmowe, m.in. witaminę D, żelazo, jod oraz WNKT (wielonienasycone kwasy tłuszczowe).

Na **wielkie potrzeby** małych brzuszków

**Bebiko Junior zawiera ważne składniki odżywcze dla wsparcia prawidłowego rozwoju juniora!**

**2x** dziennie

Bebiko Junior, jak wszystkie podobne produkty, zawiera witaminy C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego, wapń dla prawidłowego rozwoju kości, ALA dla rozwoju mózgu i tkanki nerwowej oraz witaminy B6 i B12.

Callouts: wit. C i D, żelazo, ALA (omega-3), wit. B6 i B12, wapń, jod, GOS/FOS.

## 2 kubki Bebiko Junior dziennie po 1. urodzinach!



### EKSPERCI REKOMENDUJĄ:

**2 kubki mleka modyfikowanego typu „Junior” dziennie od 1. do 3. roku życia<sup>1</sup>**

Już 2 kubki po 200 ml Bebiko Junior 3 dziennie pomogą uzupełnić dietę Twojego dziecka w składniki odżywcze ważne dla jego prawidłowego rozwoju i **wspierania odporności<sup>2</sup>**, m.in. **witaminy C i D, wapń, żelazo i jod**, na które **zapotrzebowanie jest nawet do 6 razy większe w porównaniu z dorosłym** (w przeliczeniu na kg masy ciała)\*.



**2 kubki po 200 ml Bebiko Junior 3 pomagają uzupełnić:**

**89%** zalecanego dziennego spożycia na **witaminę D\***

**74%** zalecanego dziennego zapotrzebowania na **żelazo\***

**71%** zalecanego dziennego zapotrzebowania na **wapń i jod\***

- Bez oleju palmowego
- Bez konserwantów i barwników<sup>3</sup>
- Bez wzmacniaczy smaku<sup>3</sup>

\* Zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosz i in., NIZP-PZH, 2020.

1. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych pod red. H. Weker i wsp. Instytut Matki i Dziecka, 2020. 2. Bebiko Junior zawiera witaminy C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego i wapń dla prawidłowego rozwoju kości i zębów. 3. Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka modyfikowane po 1. roku życia.

Na wielkie potrzeby małych brzuszków

## Po drugich i trzecich urodzinach...

... Twoje dziecko wciąż intensywnie się rozwija, jest bardzo aktywne i nieustannie uczy się czegoś nowego. Coraz lepiej się komunikuje, sprawnie porusza i z radością odkrywa świat.

Odpowiednia dieta dziecka ma ogromne znaczenie, ponieważ wspiera jego prawidłowy rozwój. **W jadłospisie dwu- i trzylatka nie powinno zabraknąć produktów bogatych w białko i wapń oraz witaminy.** Bezcennym źródłem niezbędnych składników odżywczych pozostaje formuła na bazie mleka, której skład jest dostosowany do zmieniających się z wiekiem potrzeb dziecka.

Formuły na bazie mleka z cyferkami „4” i „5” to naturalna **kontynuacja mlecznej podróży Twojego malucha.** Będą towarzyszyć mu przez cały okres wczesnego dzieciństwa, także w okresie przedszkolnym.



### Bebiko Junior 4 NUTRiflor Expert

jest wzbogacone w witaminy i składniki mineralne, m.in. w witaminę D i jod, często niedoborowe w diecie dwulatków<sup>1</sup>.



### Bebiko Junior 5 NUTRiflor Expert

odpowiada na potrzeby żywieniowe przedszkolaków.

**Codziennie wypicie dwóch kubków Bebiko Junior może stać się miłym rytuałem.**

To prosty sposób, by uniknąć niedoborów cennych składników odżywczych w jadłospisie dwulatka i przedszkolaka!

1. Weker H, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017 (raport z badania: Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016) przeprowadzone we współpracy z Fundacją Nutricia.

[www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)

# Dla głodnego brzuszka Bebiko R



Mamy podają swojemu  
dziecku **Bebiko R\***

- by lepiej przespąło noc
- aby było najedzone
- bo ma kremową konsystencję

z kleikiem  
ryżowym



\*Na podstawie opinii 97% mam z grupy 348 badanych, które wzięły udział w badaniu ankietowym w [bebi Klub.pl](http://bebi Klub.pl) w grudniu 2021. Tak jak inne podobne produkty dla małych dzieci zawiera witaminy, wapń, żelazo, jod oraz ALA.

## Bebiko Junior a mleko krowie

W diecie dziecka po 1. roku życia może pojawić się mleko krowie jako napój i dodatek do posiłków. Czy jest to jednak najlepszy wybór?

### Produkty Bebiko Junior\*, wzbogacone w składniki odżywcze i przeznaczone dla dzieci po 1. roku życia:

- zawierają m.in. więcej witaminy D czy jodu w porównaniu do mleka krowiego, a jednocześnie znacznie mniej nasyconych kwasów tłuszczowych i sodu niż mleko krowie,
- uzupełniają codzienną dietę w cenne, często niedoborowe w diecie składniki, m.in. witaminę D i żelazo.

Kontynuując podawanie mleka modyfikowanego typu Junior po 1. roku życia przez cały okres wczesnego dzieciństwa, pomagasz w zapewnieniu dziecku zbilansowanej diety ważnej dla prawidłowego rozwoju.

## Bebiko Junior to więcej niż mleko!

Bebiko Junior\* to, podobnie jak mleko krowie, cenne źródło wapnia, a do tego zawiera\*\*:

**do 168 x więcej witaminy D** – która jest kluczowa w rozwoju mocnych kości i zębów, stymulując wchłanianie wapnia i jego wbudowywanie w kości.

wit. D	jod	wit. E	żelazo	wit. C	wapń
do	do	do	do	do	cenne
<b>168 x</b>	<b>6 x</b>	<b>23 x</b>	<b>14 x</b>	<b>17 x</b>	<b>źródło</b>
więcej	więcej	więcej	więcej	więcej	

\* Bebiko Junior 3, Bebiko Junior 4, Bebiko Junior 5. \*\* W porównaniu do mleka krowiego 2%.

## Napoje roślinne w diecie Juniora

~~MLEKO~~  
ROŚLINNE

NAPÓJ  
ROŚLINNY

„Mleko” owsiane czy migdałowe mogą przypominać produkty mleczne, ale **nazywanie ich mlekiem jest błędem.**

Powstają one z roślin, więc należą do **napojów roślinnych.**

### Bezmleczne napoje roślinne – pamiętaj

- Ogólnodostępne napoje roślinne (owsiane, jaglane, kokosowe i in.) nie mogą być alternatywą dla mleka i produktów mlecznych. **Ich wartość odżywcza jest inna.** Mogą natomiast stanowić urozmaicenie diety Juniora.
- Decydując się na dodatek napoju roślinnego do posiłku, należy **zwracać uwagę na jego skład.** Produkty te mogą zawierać m.in. cukier i/lub substancje słodzące.

## 10 dobrych nawyków żywieniowych Juniora



**Ruch to zdrowie!** Dbaj o aktywność fizyczną dziecka zapewniając mu codziennie odpowiednią ilość ruchu – kilkadziesiąt minut aktywnej zabawy, ćwiczeń lub gier.



**Codziennie warzywa i owoce.** Codziennie podawaj dziecku warzywa (surowe i gotowane), a także owoce.



**Tłuszcze.** Do przyrządzania posiłków najlepsze są świeże masło i oleje roślinne, np. oliwa z oliwek czy olej rzepakowy.



**Ryby obowiązkowo!** Jeden-dwa razy w tygodniu zrób maluchowi Dzień Rybki! Ryby są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, które wspomagają rozwój mózgu i tkanek nerwowych.



**Drób najlepszy bez skórki.** Mięso drobiowe – kurczaka i indyka – warto podawać bez skórki.



**Minimum soli.** Nie przyzwyczajaj dziecka do jedzenia słonych potraw, a nie będzie o nie prosić. Lepszy efekt smakowy uzyskasz, przyprawiając posiłki ziołami.



**2 kubki mleka dziennie.** Dziecko powinno codziennie otrzymywać mleko, (w tym odżywczą formułę na bazie mleka) przeznaczone dla dzieci po 1. roku życia, a także produkty mleczne (np. maślanekę, kefir lub jogurt).



**Zboża z pełnego przemiału.** Doskonałym źródłem zbóż z pełnego przemiału są pełnoziarniste kaszki zbożowe, które zostały skontrolowane pod względem jakości i bezpieczeństwa dla najmłodszych.



**Mięso i jaja.** Wybieraj chude mięso, dobrej jakości. Tygodniowo można podać dziecku 3-4 jaja (średnio pół jaja dziennie).



**Na pragnienie – woda.** Pragnienie najlepiej ugasi czysta woda. Ograniczaj słodkie napoje, nie podawaj napojów gazowanych.

## Kalendarz żywienia dziecka po 12. miesiącu życia



### 13.-36. MIESIĄC ŻYCIA

Mleko to nadal ważny element diety. Jeżeli dziecko nie jest karmione piersią podawaj 2 kubki mleka, w tym mleka modyfikowanego, dziennie.

Zasady rozszerzania diety są takie same, zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.

Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów:

CO	Podawaj 5 posiłków dziennie (3 główne, 2 uzupełniające)
	Dla zbilansowanej diety wykorzystuj produkty z różnych grup – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze
	Dbaj o różnorodność w diecie
JAK	Zachęcaj do samodzielnego jedzenia
	Zachowaj stałe pory posiłków
	Konsystencja posiłków – większe cząstki
PAMIĘTAJ	Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych
	<b>wit. D</b> Kontroluj podaż witaminy D (600–1000 IU/dobę tj. 15–25 µg pow. 12. m.ż)

#### WAŻNE!

- Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania
- Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodzczy
- Wybieraj produkty bezpieczne i najwyższej jakości ze wskazaniem wieku, spełniające najwyższe normy jakościowe
- Do picia podawaj wodę
- Kontroluj masę ciała dziecka
- Dbaj o aktywność fizyczną

## Propozycje przepisów

na bazie **Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert** dla dzieci po 1. roku życia

### ŚNIADANIA

#### Cynamonowo-jabłkowa jaglanka mleczna

Sposób przygotowania:

Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu i połącz z nim kaszkę. W oddzielnym naczyniu umieść pokrojone na kawałki jabłko, zmiksuj je za pomocą malaksera lub blendera do uzyskania przecieru, a następnie dodaj do Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert z kaszką. Do zupki dodaj cynamon oraz zmielone orzechy włoskie i migdały, a na koniec wszystko wymieszaj – gotowe.



Składniki na 1 porcję:

- 200 ml Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert przygotowanego zgodnie z opisem na opakowaniu,
- 30 g (7 łyżek) kaszki bezmlecznej zbożowo-jaglanej,
- ½ obranego i pozbawionego gniazda nasiennego jabłka,
- szczypta cynamonu,
- 5 g (1 łyżeczka) zmielonych orzechów włoskich,
- 5 g (1 łyżeczka) zmielonych migdałów.

#### Naleśniki owsiane z twarogiem i owocami

Sposób przygotowania:

Do miski wsyp mąkę, dodaj jajko, mleko oraz wodę gazowaną – całość połącz za pomocą miksera do uzyskania jednolitej masy naleśnikowej. Naleśniki smaż na patelni bez użycia tłuszczu z obu stron, aż zarumienią się na złoty kolor. W oddzielnym naczyniu przygotuj farsz – twaróg oraz miód połącz ze sobą za pomocą widelca lub blendera. Gotowe naleśniki wypełnij farszem, zawiń w trójkąty lub rulony, a na wierzchu ułóż owoce.



Składniki na 1 porcję:

**Ciasto na naleśniki:**

- 45 g (4,5 łyżki) mąki owsianej,
- 1 jajko,
- 70 ml (około 5 łyżek) mleka,
- 40 ml (około 3 łyżek) wody gazowanej.

**Masa twarogowa:**

- 90 g (4,5 łyżki) półtłustego twarogu,
- 5 g (1 miareczka) Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert przygotowanego z 30 ml (2 łyżki) wody

- zgodnie z opisem na opakowaniu,
- 12 g (1 łyżeczka) miodu
- Dodatkowo:**
- 50 g (1 garść) borówek lub innych ulubionych owoców.

### PODWIECZORKI

#### Owocowy sernik na zimno

Sposób przygotowania:

**Spód:** przed rozpoczęciem przygotowania sernika namocz daktylę w ciepłej wodzie. Po upływie 20 minut umieść daktylę w malakserze lub misie blendera, dodaj kakao oraz masło, a następnie zmiksuj do połączenia się składników. Do uzyskanej masy dodaj płatki owsiane, całość wymieszaj szpatułką, a następnie umieść na całej powierzchni dna tortownicy (wcześniej delikatnie natłuszczonej).

**Masa serowa:** do miseczki wlej gorącą wodę i rozpuść w niej agar – odstaw do ostygnięcia (do uzyskania temperatury 35-40°C). W malakserze lub misie blendera umieść twaróg, rozpuszczony i wystudzony agar, miód oraz przygotowane wcześniej Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert – całość zmiksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Gotową masę serową przelej do tortownicy na przygotowany wcześniej spód. Na wierzchu masy serowej rozłóż maliny i borówki. Gotowy sernik umieść w lodówce do schłodzenia i całkowitego stężenia – na około 2 godziny.



Składniki na tortownicę o średnicy 21 cm:

**Masa serowa:**

- 500 g (25 łyżek) półtłustego twarogu,
- 175 ml (3/4 szklanki) Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert przygotowanego zgodnie z opisem na opakowaniu,
- 5 g (1 czubata łyżeczka) agaru,
- 100 ml (około 7 łyżek) przegotowanej gorącej wody,
- 15 g (1 płaska łyżka) miodu,
- 100 g (2 średnie garście) malin,
- 50 g (1 garść) borówek.

**Spód:**

- 140 g (3 średnie garście) daktyli,
- 100 ml (około 7 łyżek) przegotowanej ciepłej wody,
- 80 g (8 łyżek) płatków owsianych błyskawicznych,
- 7,5 g (1,5 łyżeczki) ciemnego kakao bez cukru,
- 30 g (1,5 łyżki) masła.

#### Krem czekoladowy z owocami

Sposób przygotowania:

Orzechy laskowe umieść w malakserze lub blenderze i zmiksuj do uzyskania sypkiej konsystencji. Do orzechów dodaj ser twarogowy, Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert oraz kakao. Całość zmiksuj, aż powstanie krem. Masę wstaw do lodówki na pół godziny do schłodzenia – na gotowym kremie ułóż dowolne owoce, np. borówki, maliny lub truskawki.



Składniki na 1 porcję:

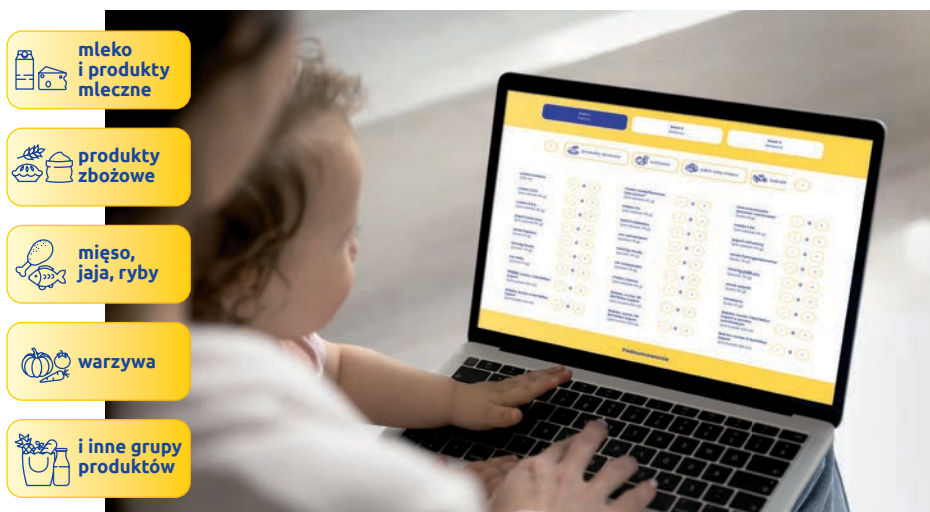
- 85 g (4 łyżki) zmielonego twarogu,
- 3/4 miareczki Bebiko Junior 3 NUTRiflor Expert przygotowanego z 20 ml wody zgodnie z opisem na opakowaniu,
- 10 g (1 łyżka) ciemnego kakao bez cukru,
- 5 g (1 łyżeczka) drobno zmielonych orzechów laskowych,
- świeże owoce do ozdobienia.

## Kalkulator witaminy D, wapnia i jodu

Sprawdź, czy dieta Twojego dziecka dostarcza te 3 kluczowe składniki w odpowiedniej ilości.

**Wypełnij tabelkę na naszej stronie** – wskaż produkty, które Twoje dziecko spożyło w ciągu 3 dni.

Po wypełnieniu kalkulatora **kliknij „Oblicz”**. Otrzymasz szacunkowy wynik, który wskaże Ci dobre punkty i potencjalne niedobory witaminy D, wapnia i jodu w diecie.



Więcej na: [www.Bebiklub.pl/dziecko-1-3-lata/kalkulator-witamin-juniora](http://www.Bebiklub.pl/dziecko-1-3-lata/kalkulator-witamin-juniora)



*Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak zadbać o żywienie maluszka i odpowiedzieć na potrzeby jego delikatnego organizmu, skontaktuj się ze mną – chętnie odpowiem na Twoje pytania!*

**Kasia**, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl) lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

## Dołącz do Akademii Zdrowego Brzuszka!

**Chcesz wiedzieć jak najwięcej o żywieniu Twojego maluszka?** Interesuje Cię, jak składniki odżywcze wpływają na rozwój dziecka?

**Zapraszamy Cię do stworzonej specjalnie dla Rodziców Akademii Zdrowego Brzuszka na [www.bebiklub.pl](http://www.bebiklub.pl).**

To wyjątkowe miejsce, w którym zebraliśmy najważniejsze i najciekawsze informacje na temat odżywiania dziecka.



### Dlaczego Akademia Zdrowego Brzuszka?

- To właśnie **w brzuszku zachodzą najważniejsze procesy trawienia i wchłaniania**, dzięki którym Twoje dziecko prawidłowo się rozwija, ma energię do nauki i zabawy.
- **Od prawidłowego funkcjonowania** delikatnego układu pokarmowego maluszka **zależy jego komfort i samopoczucie** całej rodziny.
- W układzie pokarmowym dziecka znajduje się **aż 70-80% wszystkich komórek odpornościowych organizmu!**

Ciekawe? Zapisz się po wiedzę, czytaj ciekawe informacje i sprawdzaj swoją wiedzę w quizach. **Przyjazne kursy dla Rodziców** podpowiedzą m.in.:

- co jest ważne w **żywieniu** niemowląt i dzieci,
- jak prawidłowo komponować **dietę** maluszka,
- **jak radzić sobie z problemami** trawiennymi, takimi jak **kolka, ulewianie, zaparcie**.



Dołącz do [www.Bebiklub.pl](http://www.Bebiklub.pl)



## Zadbaj o **szczęście** małego brzuszka z **BebiKlub.pl!**

**Dołącz do BebiKlub.pl, gdzie czekają na Ciebie:**

- **wsparcie lekarzy i położnych**
- ciekawe **porady i praktyczne wskazówki** innych Klubowiczów
- wyjątkowa **Akademia Zdrowego Brzuszka – platforma edukacyjna** dla Rodziców, którzy chcą jak najlepiej wykorzystać wiedzę w praktyce!
- bogata **baza wiedzy stworzona przez ekspertów:**



o **żywieniu**



o **rozszerzaniu diety**



o **prawidłowym rozwoju**

## **DORADCY BebiKlub.pl**

**Jesteśmy dla Ciebie!**

**Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki  
chętnie odpowiedzą na Twoje pytania:**



☎ **zadzwoń: 801 16 5555**  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.00-17.00,  
opłata zgodnie z cennikiem operatora

📧 **wejdź na [BebiKlub.pl](https://www.bebiklub.pl)**  
i wyślij wiadomość

💬 **lub porozmawiaj na czacie**

📘 **Bebiko 2. Ekspert**  
od szczęśliwych brzuszków

📺 **BebiKlubTV**

📷 **BebiKlub Polska**

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

2022.11.01.001