

Żelazne  
wsparcie  
Twojego dziecka



Kaszki Nestlé wzbogacone  
w **ŻELAZO+**

Małe brzuszki to wielkie potrzeby.



# Żelazo - ważny składnik dla rozwoju dziecka

Czy wiesz jakie funkcje pełni żelazo?<sup>[1]</sup>



Przyczynia się do tworzenia czerwonych krwinek



Pomaga wspierać układ odpornościowy dziecka



Ważne dla rozwoju funkcji poznawczych dziecka

**Zasoby żelaza** zgromadzone w trakcie życia płodowego wystarczają dziecku **do pół roku po narodzinach**. Po tym czasie dochodzi do stopniowego ich wyczerpywania. Nieprawidłowo zbilansowany jadłospis oraz niska zawartość przyswajalnych form tego pierwiastka są jedną z głównych przyczyn niedoboru żelaza u ludzi.

## Poznaj skutki niedoboru żelaza! <sup>[1]</sup>

- Niedokrwistość
- Obniżenie odporności
- Obniżenie sprawności fizycznej
- Zmniejszenie zdolności koncentracji
- Zaburzenia pamięci

### ŹRÓDŁA ŻELAZA

Mięso, jaja, ciemne pieczywo, nasiona roślin strączkowych, natka pietruszki<sup>[1]</sup>, a także produkty zbożowe wzbogacone w żelazo, np. kaszki dla niemowląt i małych dzieci.



# Schemat żywienia dzieci w 1. roku życia<sup>[2]</sup>

| Wiek (miesiące) | Liczba posiłków w ciągu dnia (orientacyjna) | Wielkość porcji (ml) (orientacyjna) | Umiejętności                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          | Rodzaj i konsystencja pokarmów                                                                                       | Przykłady pokarmów <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Przykłady kaszek Nestlé |
|-----------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1               | 7*                                          | 110                                 | Ssanie i polykanie                                                                                                                                                                                                                                  | Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup> | Płynny                                                                                                               | Mleko matki lub mleko modyfikowane                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |
| 2-4             | 6*                                          | 120-140                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |
| 5-6             | 5*                                          | 150-160                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>Silny odruch ssania</li> <li>Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>Odwieranie ust przy zbliżaniu tyłeczki</li> </ul> |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gładkie puree</li> <li>4 posiłki mleczne</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub puree ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>Produkty zbożowe, w tym <b>gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. (17. tyg.ż.) do 12.</b></li> </ul> |                         |
| 7-8             | 5*                                          | 170-180                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pobieranie pokarmu z tyłeczki wargami</li> <li>Gryzienie, żucie, ruchy języka na boki</li> </ul>                                                                                                             |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>Rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor)</li> </ul>                                                                                                       |                         |
| 9-12            | 4-5*                                        | 190-220                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie</li> </ul>                                                                                                                            |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Produkty podawane do ręki</li> <li>3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>Kasze, pieczywo</li> <li>Pełne mleko krowie<sup>3</sup> po 11.-12. m.ż.</li> <li>Jogurt naturalny, sery, kefir</li> </ul>                                                                                |                         |

**RODZIC/OPIEKUN decyduje, CO dziecko zje, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane.**  
**DZIECKO decyduje, CZY posiłek zje i ILE zje.**

\* Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie, u niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.

<sup>1</sup> Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 m. ż.

<sup>2</sup> Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy tyłeczką.

<sup>3</sup> Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno być stosowane jako główny produkt mleczny przed 12. m.ż.

NAPÓJE: do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100% przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w ilości maksymalnie do 150 ml na dobę (porcja liczona razem z ilością spożytych owoców).

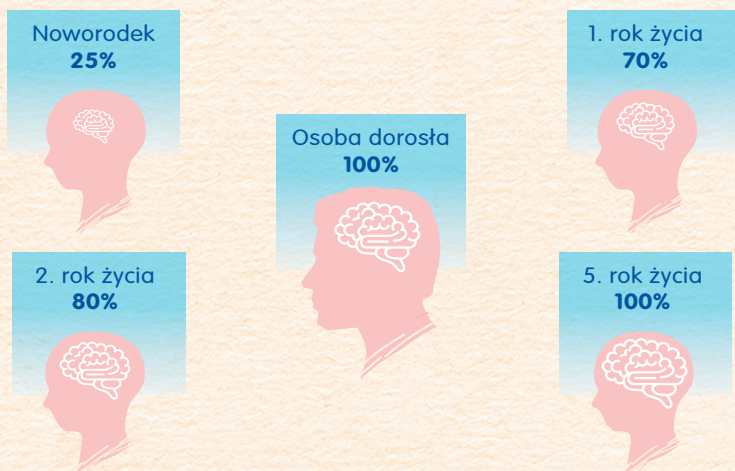
Suplementacja witaminy D i K zgodnie z rekomendacjami.

**Kaszki Nestlé. Małe brzuszki to wielkie potrzeby.**

**Właściwe żywienie** dziecka w okresie **pierwszych 3 lat życia** może mieć znaczący wpływ na jego **możliwości uczenia się i rozwoju**. Niezwykle ważnym składnikiem we wsparciu rozwoju mózgu jest kwas alfa-linolenowy (**ALA**) zaliczany do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Rozwój funkcji poznawczych jest także wspierany przez **żelazo** i **jod** pochodzące z diety dziecka. **Pamiętaj, przyszłość dziecka zaczyna się już dziś!**

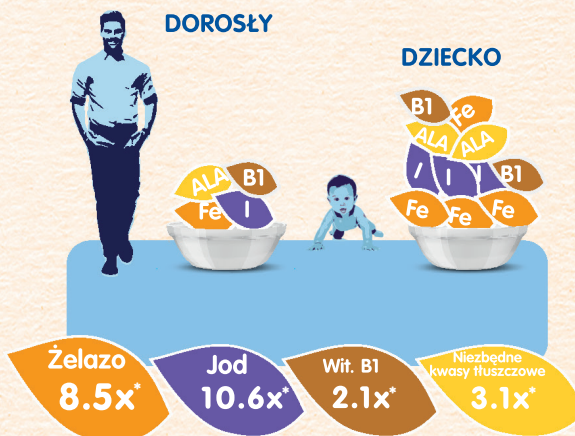
## CZY WIESZ, ŻE ...?

Podczas pierwszych 2 lat życia dziecka jego mózg potraja swoje wymiary?<sup>[3-4]</sup>



Gdy wzrost mózgu dziecka i rozwój poznawczy są najszybsze, zawartość kluczowych składników w jego diecie musi być odpowiednia.

**Zapotrzebowanie niemowlęcia** na niektóre składniki odżywcze w przeliczeniu na kilogram masy ciała **jest wyższe niż u dorosłych**, a pojemność jego brzuszka zdecydowanie mniejsza. Dlatego tak ważne jest, aby **posiłki maluszka były prawidłowo skomponowane i zawierały odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych**.



\*w przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z: Normy żywienia dla populacji polskiej. Jarosz M. (red.): IŻŻ, 2017



# Kaszki Nestlé wzbogacone w **ŻELAZO+**

Ważne dla rozwoju funkcji poznawczych dziecka

**Jedna porcja kaszki Nestlé mleczno-ryżowej Truskawka dostarcza:**

Fe

**Żelazo** - w ilości przekraczającej 50% dziennego zapotrzebowania dziecka ważnego dla rozwoju funkcji poznawczych

C

**Witaminę C** - wspomagającą wchłanianie żelaza<sup>[5]</sup>

ALA

**Kwas ALA z rodziny Omega 3** - wspierający rozwój mózgu dziecka

I

**Jod** - ważny w rozwoju poznawczym dziecka

11  
witamin

**11 witamin**

Bifidus B<sub>6</sub>  
ŻELAZO

**Bifidus BL** - kultury bakterii, naturalnie zasiedlające przewód pokarmowy dzieci karmionych piersią<sup>[7-11]</sup>

Immu-  
składniki

**Immunoskładniki: Cynk, Żelazo, Witaminy A i C**, które wspierają układ odpornościowy dziecka

**Dodatkowo kaszka:**

Bez oleju  
palmowego

**Nie zawiera** oleju palmowego



**Nie zawiera** glutenu



Aby uzyskać gotowy posiłek  
wystarczy dodać tylko wodę.



Poznaj także nasze propozycje kaszek ryżowych bezmlecznych, które możesz przygotować z wykorzystaniem mleka modyfikowanego, mleka modyfikowanego H.A. lub preparatu mlekozastępczego\*\*.

\*zawartość zgodnie z przepisami prawa  
\*\*po konsultacji z lekarzem

**Kaszki Nestlé. Małe brzuszki to wielkie potrzeby.**



## POZNAJ NASZE KASZKI I KLEIKI

po  
4  
miesiącu

Kleik ryżowy 160 g  
Kleik kukurydziany 160 g  
Kaszka ryżowa bezmleczna Banan 180 g  
Kaszka ryżowa bezmleczna Malina 180 g  
Kaszka ryżowa bezmleczna o smaku waniliowym 180 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Banan 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Morela 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Malina 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Morela-Śliwka 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa o smaku waniliowym 230 g  
Kaszka "Dobranoc" mleczno-ryżowa Jabłko 230 g  
Kaszka Skarby Zbóż pszenno-owsiana "Owsianka" 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż "Manna" 250 g

gluten



dodaj  
mleko



dodaj  
wodę



|   |   |   |
|---|---|---|
| × | ✓ | × |
| × | ✓ | × |
| × | ✓ | × |
| × | ✓ | × |
| × | ✓ | × |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| ✓ | × | ✓ |
| ✓ | × | ✓ |

po  
6  
miesiącu

Kaszka ryżowa bezmleczna Jabłko-Gruszka 180 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Truskawka-Jagoda 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Banan-Jabłko-Gruszka 230 g  
Kaszka mleczno-ryżowa Truskawka 230 g  
Kaszka "Dzień dobry" mleczna ryżowo-kukurydziana Banan-Truskawka 230 g  
Kaszka "Dobranoc" mleczno-ryżowa Gruszka 230 g  
Kaszka Skarby Zbóż pszena Wania 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż wielozbożowa z herbatnikiem 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż owsiano-pszenno-żytnia "Owsianka" 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż 5 zbóż z lipą 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż 8 zbóż 250 g  
Kaszka Skarby Zbóż owsiano-pszena ze śliwką 250g

|   |   |   |
|---|---|---|
| × | ✓ | × |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |
| ✓ | ✓ | × |
| ✓ | ✓ | × |
| ✓ | × | ✓ |
| ✓ | ✓ | × |
| ✓ | ✓ | × |
| ✓ | ✓ | × |

po  
8  
miesiącu

Kaszka mleczno-ryżowa Jabłko-Wiśnia 230 g

|   |   |   |
|---|---|---|
| × | × | ✓ |
|---|---|---|

po  
9  
miesiącu

Kaszka mleczno-ryżowa 5 owoców 230 g  
Kaszka "Dzień dobry" mleczna ryżowo-kukurydziana Jabłko-Banan-Morela 230 g

|   |   |   |
|---|---|---|
| × | × | ✓ |
| × | × | ✓ |

po  
12  
miesiącu

Kaszka mleczno-ryżowa Kakao 230 g

|   |   |   |
|---|---|---|
| × | × | ✓ |
|---|---|---|



# POZNAJ NASZE KASZKI I KLEIKI

po  
4  
miesiacu



po  
6  
miesiacu



po  
8  
miesiacu

po  
9  
miesiacu



po  
12  
miesiacu





**Zapytaj naszego eksperta:**  
801 333 000

**Centrum informacji dla Rodziców**  
**Nestlé Nutrition**  
ul. Łódzka 153, 62-800 Kalisz

**Nestlé**  
**Baby & me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



**Newsletter**  
z informacjami  
od ekspertów



**Konkursy**  
z atrakcyjnymi  
nagrodami



**Jadłospisy**  
od dietetyka



**Przydatne**  
narzędzia



**Kotysanka**  
dla brzuszka

**Dołącz do programu na: [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)**  
**i dowiedz się więcej na temat żywienia i rozwoju Twojego dziecka.**

**WAŻNA INFORMACJA:** W okresie pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zalecane jest wyłącznie karmienie piersią. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzenie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat i dłużej. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną.

**Piśmiennictwo:** 1. Jarosz M. (red.): Normy Żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2017 2. Szajewska H., Honvath A., Rybak A., Socha P.: Karmienie piersią, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywności Dzieci, Standardy Medyczne, 2016 3. Dekaban, A. S.: Changes in brain weights during the span of human life: relation of brain weights to body heights and body weights, Annals of Neurology, 1978 4. Knickmeyer, R. C. et al.: A Structural MRI Study of Human Brain Development from Birth to 2 Years, The Journal of Neuroscience, 2008 5. WHO/FAO Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition: Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation, Second edition, WHO/FAO, 2004. 6. Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation, Food And Agriculture Organization Of The United Nations, Rome, 2008. 7. Fukushima Y. et al.: Effect of a probiotic formula on intestinal immunoglobulin A production in healthy children, International Journal of Food Microbiology, (42), 1998. 8. Holscher H.D. et al.: Bifidobacterium lactis Bb12 Enhances Intestinal Antibody Response in Formula-Fed Infants: A Randomized, Double-blind, Controlled Trial, Journal of Parenteral and Enteral Nutrition, (36), 2012. 9. Rautava S. et al.: Specific probiotics in enhancing maturation of IgA responses in formula fed infants, Pediatric Research 60(2), 2006. 10. Mohan R., Koehnck C., Schildt J., Mueller M., Possner M., Radke M., Blaut M.: Effects of Bifidobacterium lactis supplementation on body weight, faecal pH, acetate, lactate, calprotectin and IgA in preterm infants, Pediatric Research, (64(4)), 2008. 11. Chouraqui JP.: Acidified milk formula supplemented with bifidobacterium lactis: impact on infant diarrhea in residential care settings, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 38(3), 2004.