

Tak radośnie się rośnie
z BoboVita!



BoboVita



Plan 5 kroków
rozszerzania diety małego alergika

SCHEMAT DLA RODZICÓW

Jakość potwierdzona na 100%

Droga Mamo, drogi Tato,

1000 pierwszych dni życia to okres najbardziej intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka. **Organizm dziecka jest bardzo wrażliwy, tym bardziej małego alergika.**

Dlatego rozszerzając dietę należy zadbać o jakość i bezpieczeństwo wybieranych produktów oraz prawidłowe komponowanie diety.

- Pamiętaj, że **żywność z widocznym wskazaniem wiekowym na opakowaniu to gwarancja jakości i bezpieczeństwa dostosowana do szczególnych potrzeb wrażliwego organizmu dziecka do lat 3.**
- Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci to specjalnie wyodrębniona kategoria produktów, która musi spełniać **bardziej restrykcyjne normy jakości niż żywność ogólnego przeznaczenia**, wynikające z przepisów prawa Unii Europejskiej i krajowego.

BEZPIECZEŃSTWO

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.**



ODPOWIEDNI SKŁAD

Układy pokarmowy i odpornościowy dziecka wciąż dojrzewają, a w związku z intensywnym rozwojem inne niż u dorosłych jest również zapotrzebowanie na składniki odżywcze. **Żywność przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci odpowiada na ich szczególne potrzeby żywieniowe.**

* 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.

Jak czytać etykiety produktów BoboVita gdy jesteś rodzicem małego alergika?



Najważniejsze to, aby uważnie czytać etykiety. Pomogą Ci one wybrać odpowiednie posiłki, które nie zawierają składników potencjalnie alergizujących.

Na każdej etykiecie umieszczone są informacje na temat składu produktów oraz **zawartości ewentualnych alergenów**. Czytając etykiety, zwróć uwagę na kilka ważnych informacji. Podpowiadamy, gdzie je znaleźć:

1. Sprawdź, czy produkt jest **przeznaczony** dla niemowląt i małych dzieci. Poznasz to po wskazaniu wiekowym widocznym na opakowaniu.
2. Przeczytaj uważnie listę składników, a dowiesz się co zawiera produkt. **WAŻNE!** Alergeny obecne w produkcie są w wykazie składników **wyróżnione grubszym drukiem**. Ponadto zwróć uwagę czy pod listą składników wymienione są **potencjalne zanieczyszczenia alergenem**.
3. Na etykietach posiłków w stołczkach **informacja o braku danych alergenów** jest zawarta również w opisie produktu.
4. Zwróć uwagę na **charakterystyczne elementy na opakowaniach kaszek**, które pomogą Ci odróżnić kaszkę mleczną od bezmlecznej.



3.

Rozszerzanie diety bez mleka w 5 krokach – skomponuj menu

Rozszerzanie diety niemowlęcia rozpocznij **najwcześniej po ukończeniu 17. tygodnia życia**, a nowy smak, potrzeba kilku prób – **nie zniechęcaj się!**

Twojego Maluszka z produktami BoboVita

najpóźniej w 26. tygodniu życia. Czasem, aby dziecko polubiło



Krok 1



Pojedyncze smaki warzyw i owoców

1.-3. tydzień rozszerzania diety

Krok 2



Wprowadzamy kaszki jako produkty zbożowe na śniadanie lub kolację

4. tydzień rozszerzania diety

Krok 3



Wprowadzamy mięso i ryby na obiadek

5. tydzień rozszerzania diety

Krok 4



Wprowadzamy nowe różnorodne smaki

6. tydzień rozszerzania diety

Krok 5



Dbamy o różnorodne konsystencje

Kontynuuj rozszerzanie diety



Po 12. miesiącu życia – 5 posiłków dziennie

Podstawą diety maluszka w 1. roku życia jest mleko mamy lub preparat mlekozastępczy⁴.

- Rozszerzanie diety **zaczynj od pojedynczych smaków warzyw**. Przez pierwsze 2 tygodnie podawaj 1 warzywo dziennie i pozwól dziecku zaakceptować nowy smak.
- **Po ok. 2 tygodniach podawaj 1 warzywo i 1 owoc dziennie**. Proponuj na przemian różne warzywa i owoce.

przykładowe produkty



- Wprowadź **pierwsze kaszki zbożowe bezmleczne**. W naszym portfolio znajdziesz np. **bezmleczne, bezglutenowe delikatne kaszki ryżowe**, jak również kaszki bezmleczne zawierające **gluten np. mianę**, która pomoże wprowadzić gluten do diety niemowlęcia². Przygotuj je **na na zaleconym przez lekarza preparacie mlekozastępczym**.

- Podawaj też kompozycje ze znanych dziecku **warzyw i owoców**.

przykładowe produkty



- **Raz dziennie podaj mięso**.
- Gdy dziecko dobrze toleruje mięso, **możesz wprowadzić rybę**. Rozpocznij od małych porcji, nie częściej niż 1 x w tygodniu. Z czasem możesz je podawać 1-2 x w tygodniu.
- Możesz także podać **niewielkie ilości jaja**.

przykładowe produkty



- Wprowadź nowe warzywa i owoce oraz nowe **kaszki bezmleczne z różnych rodzajów zbóż**.

przykładowe produkty



- Stopniowo wprowadzaj inne konsystencje np. **małe kawałeczki do nauki gryzienia**.
- Warto rozpocząć naukę regularnego jedzenia **5 posiłków dziennie, w tym 3 posiłków stałych**.

przykładowe produkty



Ważne: Objawy alergii nie zawsze pojawiają się natychmiast po spożyciu pokarmu. Czasami potrzeba więcej czasu, aby pojawiły się objawy reakcji alergicznej. Dlatego warto zachować odstęp między wprowadzaniem nowych pokarmów.

¹ **Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko.

Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka. ² Wprowadzanie glutenu rozpocznij od jego małych ilości, obserwuj reakcję dziecka.

³ Preparat mlekozastępczy, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa.

Zaprezentowane zostały wybrane produkty. Pełne portfolio dostępne na stronie www.bobovita.pl.

Dostosuj wielkość porcji do możliwości dziecka. Produkty po 4. i 5. miesiącu są przeznaczone do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobiece lub preparat mlekozastępczy. Dla zdrowia dziecka istotna jest urozmaicona i zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia.

Twoje dziecko jest gotowe na posiłki z **dużymi kawałkami do nauki gryzienia**. Po ukończeniu 12. miesiącu życia **jego codzienne menu powinno składać się z 5 stałych posiłków**.

Proponuj **produkty BoboVita na wybrane posiłki**. W codziennym menu uwzględnij różnorodne produkty³.

ŚNIADANIE



DRUGIE ŚNIADANKO



PYSZNY OBIADEK



PODWIECZOREK



KOLACJA



LUB



Odkryj różnorodność produktów BoboVita bez mleka

Poniżej znajdziesz przykładowe produkty z każdej kategorii.



Kaszki
PORCJA
ZBOŻ

- Bezmleczna ryżowa banan po 4. miesiącu 170 g
- Bezmleczna jaglanka z ryżem malina po 6. miesiącu 170 g
- Bezmleczna 7 zbóż jagoda-jeżyna-jabłko po 8. miesiącu 170 g



Positki
w stoiczkach

- Marchewkowa z ryżem po 4. miesiącu 125 g
- Warzywa w potrawce z królikiem po 5. miesiącu 190 g
- Zupa krem z dynią, kurczakiem i kluseczkami po 10. miesiącu 250 g



Owoce i deserki
w stoiczkach

- Suszona śliwka po 4. miesiącu 125 g
- Jabłka, banany i maliny z kaszką kukurydzianą po 6. miesiącu 190 g
- Jabłka i banany z kaszką owsianą po 6. miesiącu 190 g



Musy
w tubkach

- Jabłka i banany po 4. miesiącu 80 g
- Jabłka i truskawki z bananem po 6. miesiącu 80 g
- Jabłko z brzoskwinią i dynią po 6. miesiącu 80 g



Musy w tubkach
na drugie śniadanko

- Gruszka jabłko, suszona śliwka z kaszką kukurydzianą po 6. miesiącu 100 g
- Morela, jabłko, banan z kaszką jaglaną i żytnią po 6. miesiącu 100 g
- Jabłko, gruszka, pomarańcza z kaszką owsianą i mianą po 6. miesiącu 100 g



Musy w tubkach
Świnka Peppa

- Jagody i jabłko z bananem po 6. miesiącu 100 g
- Truskawki i wiśnie z bananem po 6. miesiącu 100 g
- Jabłko i mango z pomarańczą po 6. miesiącu 100 g



Przekąski
Świnka Peppa

- Chrupieccki kukurydziane BIO marchewkowe po 7. miesiącu 20 g
- Chrupieccki wielozbożowe BIO pomidorowe i dyniowo-marchewkowe po 10. miesiącu 20 g
- Ciasteczka pszenno-orkiszowe z jabłkiem i brzoskwinią po 1. roku 150 g



Musy
w kubeczkach

- CocoMi! banan z kokosem po 6. miesiącu 4 x 95 g
- CocoMi! mango z kokosem po 6. miesiącu 4 x 95 g
- Jabłko z czarną porzeczką i acerolą po 6. miesiącu 4 x 100 g

Wyszukaj więcej produktów BoboVita odpowiednich dla alergika korzystając z kodu QR odnoszącego się do naszej strony internetowej bobovita.pl
Użyj odpowiedniego filtra np. **BEZ MLEKA**.



BoboVita. Tak radośnie się rośnie!

Produkty dopasowane do potrzeb dzieci na kolejnych etapach rozwoju

16-24 miesiące
Samodzielni
poszukujące przygód

12-15 miesięcy
Mali odkrywcy wychodzą w świat

8-11 miesięcy
Poznanie nowych smaków

6-7 miesięcy
Pierwsze odkrycia

4-5 miesięcy
Proste i bezpieczne
początki

POZNAWANIE NOWYCH SMAKÓW

ODKRYWANIE RÓŻNYCH KONSYSTENCJI



Starannie dobrane składniki, pierwsze **warzywa bez dodatku soli i o idealnie gładkiej konsystencji** na początek rozszerzania diety.



Zbilansowane receptury wprowadzające **szeroką gamę nowych smaków** poprzez wyselekcjonowane składniki, w tym delikatne mięsa.



NAŚLADOWANIE

Nowe receptury wprowadzają jeszcze bardziej urozmaiconą konsystencję, **większe kawałki w większej ilości**. Opakowania w formie talerzyków, które pozwalają dziecku **jeść samodzielnie, bardziej „dorostych”** dani.



USAMODZIELNIANIE



Produkty podążające za rosnącą niezależnością aktywnych dzieci, wspierające rozwój autonomii i motoryki. **Twardsze i większe kawałki, w bardziej „dorostych”** recepturach.



Wybierając produkty BoboVita do rozszerzania diety Twojego Maluszka zgodnie ze wskazaniem wiekowym masz pewność, że ich jakość i bezpieczeństwo są potwierdzone na 100%.

Produkty po 4. i 5. miesiącu życia są przeznaczone do uzupełnienia diety, której podstawą jest mleko kobięce lub preparat mlekozastępczy.

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