

Jadłospis z mlekiem w roli głównej

Czasy „niebieskiego mleka w proszku” dawno już minęły. Młode mamy mają teraz dużo większy wybór – dzisiejsze mieszanki mleczne dla niemowląt wiernie naśladują pokarm kobiecy, dostarczając dziecku wszystkich koniecznych dla jego prawidłowego rozwoju wartościowych składników. Są doskonałym i zdrowym rozwiązaniem dla mam, które nie karmią piersią.



Najzdrowsze i najbardziej odpowiednie dla niemowlęcia jest oczywiście mleko matki, ale kiedy naturalne karmienie nie jest możliwe, należy sięgnąć po modyfikowane mieszanki mleczne. Każda młoda mama – po konsultacji z pediatrą – może wybrać dla swojego maluszka właściwe mleko, które z powodzeniem zastąpi kobiecy pokarm. Są one dostosowane składem i zawartością do wieku i potrzeb dziecka, dlatego można je bezpiecznie podawać nawet najmłodszym.

Modyfikowane, czyli jakie?

Tak naprawdę mleko modyfikowane, choć bazujące na zwykłym mleku krowim, niewiele ma z nim wspólnego. Jego skład bardziej przypomina pokarm mamy: obniżona ilość i jakość białek, zwłaszcza nietolerowanej zbyt dobrze przez niedojrzały jeszcze układ pokarmowy dziecka kazeiny, umożliwia ich lepsze przyswajanie i łatwiejsze trawienie. W modyfikowanej mieszance mniej jest, niż w krowim mleku, także niektórych składników mineralnych, np. sodu, ale za to

więcej fosforu i wapnia. Modyfikacja mleka polega także na obniżeniu zawartości węglowodanów i tłuszczów zwierzęcych (te ostatnie często zamienia się nawet całkowicie na tłuszcze roślinne).

Skład mieszanek dla niemowląt jest pod ścisłą kontrolą Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), a jej normy obowiązują wszystkich producentów. Dlatego możesz być pewna, że mieszanka modyfikowana stanowi optymalną dla Twojego dziecka kompozycję wszystkich składników odżywczych: białek, tłuszczów, węglowodanów, ważnych witamin i składników mineralnych.

Początkowe i następne

Mleka początkowe, tzw. „jedyńki”, to te mieszanki, które podaje się noworodkom i niemowlętom, które nie ukończyły 4–6 miesiąca. Można je też wykorzystywać jako dodatek do innych dań, np. kleiku ryżowego lub kaszki kukurydzianej, aby wzbogacić menu malucha do 1. roku życia. Mieszanki początko-

we zawierają lekkostrawne białka serwatkowe, niektóre są ponadto uzupełnione kwasami LCPUFA (długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe), występującymi naturalnie w mleku matki i odpowiedzialnymi za prawidłowy rozwój komórek nerwowych.

Mieszanki następne przeznaczone są dla dzieci powyżej 4 miesiąca – uzupełniają coraz bardziej wymagającą dietę maluszków w ważne dla prawidłowego rozwoju mikroelementy, np. wapń, żelazo, jod i cynk oraz witaminy, szczególnie C i D₃. Warto zwrócić uwagę na te mleka, w których składzie zawarte są pożyteczne bakterie, probiotyki. Chronią one delikatny przewód pokarmowy dziecka przed rozwojem „wrogiej” mikroflory, co zapobiega kłopotom trawiennym i wzmacnia układ immunologiczny. Inne są uzupełnione o prebiotyki, czyli „odżywki” dla bakterii probiotycznych. Prebiotyki występują naturalnie w pokarmie mamy i mają „misyję” wzmacniania odporności dziecka.

Na ulewianie i duży apetyt

Niemowlęciu, które zbyt często ulewa pokarm, najlepiej podać mieszankę oznaczoną symbolem AR. Mleko to jest wzbogacone składnikami zagęszczającymi, np. skrobią ziemniaczaną lub mączką chleba świętojańskiego. Dzięki temu pokarm gęstnieje w żołądku dziecka i uniemożliwia jego cofanie się do przełyku.

Starszym dzieciom, którym apetyt dopisuje szczególnie i które są aktywne ruchowo, poleca się mleka o zwiększonej wartości kalorycznej (to te oznaczone symbolem R i GR). Wiele z nich zawiera kleik ryżowy, który poprawia „sytość” mieszanki – dziecko dłużej pozostaje najedzone, dlatego warto je stosować szczególnie na noc.

Dla alergików

Istnieją także mieszanki mleka modyfikowanego przeznaczone dla dzieci, u których podejrzewa się lub stwierdza alergię pokarmową. Są to produkty hipoalergiczne, oznaczo-

ne symbolem HA, bazujące na krowim mleku, z którego usunięto wszelkie uczulające cząstki. Dzięki zawartości bezglutenowej skrobi mleka te są bardzo syćące.

Oprócz tego dostępne są na rynku także lecznicze mieszanki bezmleczne, przygotowane specjalnie dla małych alergików. Mają zmodyfikowany skład tłuszczów i węglowodanów oraz białko rozбите do aminokwasów, które nie powinny już dziecka uczulać. Maluszki nietolerujące laktozy lub z alergią na mleko krowie mogą być też karmione mieszanką z mleczka sojowego, ale o jej stosowaniu musi oczywiście zdecydować pediatra.

Inne smakołyki

Preparaty z mlekiem modyfikowanym to także smakowe – owocowe, miodowe, z dodatkiem kakao – kaszki, kleiki ryżowe, dania mleczne, a nawet ciasteczka. Można je podawać starszym dzieciom, aby urozmaicić i wzbogacić ich jadłospis w ważne i niezbędne minerały i witaminy, np. żelazo, cynk, selen, witaminy C, A i D₃. Ich doskonale zbilansowany skład korzystnie wpływa na zdrowie Twojej pociechy, a przyjemny smak zachęca maluszki do jedzenia i odkrywania coraz to nowszych „rozkoszy podniebienia”.

Szklanka mleka na zdrowie!

Mleka nie powinno zabraknąć w naszej diecie, to pewne. Jako pełnowartościowy produkt zawiera wszystkie, niezbędne dla organizmu składniki. Bogate jest w wapń, składniki mineralne, witaminy D i A oraz z grupy B. Zaopatruje nasz organizm w łatwo przyswajalne białko o zrównoważonej zawartości aminokwasów, elementarnych składowych białek. Co ważne, wielu z tych aminokwasów nie potrafimy sami wytwarzać, dlatego muszą być dostarczane wraz z dietą.