

PORADNIK DLA RODZICÓW

dzieci po 6. miesiącu życia

50^{LAT}

TROSKI O BRZUSZKI
NAJMŁODSZYCH



Zainspirowane mlekiem mamy.

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

Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt.

PIERWSZA BUTELKA Bebiko 2¹

Podanie pierwszej butelki mleka następnego to wyjątkowy moment w życiu całej rodziny.

Jest to czas, w którym inni członkowie rodziny będą mogli Ci pomóc w karmieniu i wesprzeć w opiece nad maluszkiem. **Pierwszego karmienia mlekiem następnym może podjąć się Tata**, ponieważ maluszek kojarzy Twój zapach z karmieniem piersią. Podczas wprowadzania mleka następnego do diety dziecka ważne jest, aby na pierwsze karmienie wybrać mleko, które będzie bardzo dobrze tolerowane.

- ♥ **Nie zostawiaj dziecka bez opieki** w czasie karmienia.
- ♥ Mleko następne to nowy pokarm dla dziecka, **obserwuj reakcję maluszka po spożyciu tego pokarmu.**
- ♥ **Zanim dziecko zaśnie, zabierz butelkę.** Pamiętaj o prawidłowej higienie jamy ustnej dziecka.
- ♥ Podawaj mleko, gdy maluszek jest faktycznie głodny.

Karmienie mlekiem następnym to kolejne doświadczenie dla rodziców i maluszka – **Bebiko 2** to wybór, sprawdzony przez miliony rodziców w Polsce*.

**Z NASZYMI WSKAZÓWKAMI
NA PEWNO SOBIE PORADZISZ!**

* Na podstawie skumulowanych danych wolumenowych NielsenIQ – Panel Handlu Detalicznego, za okres 48 2023 – tydzień 47 2024, kategoria: Mleka dla Dzieci"

DROGA MAMO

- ♥ Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego niemowlęcia i zapewnia mu wiele korzyści.
- ♥ Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia piersią **dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę.**
- ♥ Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem następnym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna. Zanim zaczniesz używać mleka następnego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach socjalnych i finansowych.
- ♥ By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia **zasięgnęła porady osoby mającej kwalifikacje w dziedzinie medycyny, żywienia lub farmacji.**
- ♥ **Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta** dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka następnego.

Mleko matki to idealny pokarm, zapewniający
właściwe odżywienie brzuszka Twojego Maluszka.

Wiemy jednak, że nie zawsze karmienie piersią jest możliwe.
Jeśli z jakiegoś powodu nie karmisz piersią
lub zdecydowałaś się na karmienie mieszane,

wypróbuj Bebiko 2 po 6. miesiącu.

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.

5 kroków do sukcesu we wprowadzeniu mleka następnego:



1

Mleko następne to nowy smak dla niemowlęcia.

Pamiętaj, że dziecko, aby mogło zaakceptować nowy smak, **może potrzebować kilku ekspozycji na dany pokarm**. Nie zmieniaj mleka po pierwszym niepowodzeniu, pozwól maluszkowi przyzwyczaić się do smoczka i do nowego smaku.



2

Przygotuj wszystkie potrzebne akcesoria, a następnie mleko następne zawsze zgodnie z instrukcją na opakowaniu produktu. **Zadbaj o spokojną atmosferę i ciszę podczas podawania mleka** – nie spiesz się. Przygotuj ulubiony kocyk lub przytulankę, aby maluszek czuł się bezpiecznie i komfortowo.



3

Podczas karmienia **istotne jest przyjęcie odpowiedniej pozycji** – wygodnej dla opiekuna i dziecka. Warto, aby pozycja była zbliżona do tej podczas karmienia piersią. **Pamiętaj, by nie karmić dziecka na leżąco.**



4

W czasie karmienia **zwróć uwagę, by smoczek był wypełniony mlekiem** – w przeciwnym razie dziecko będzie połykało powietrze, które może być przyczyną wzdęcia i bólu brzuszka.



5

To bardzo ważne, by nauczyć się rozpoznawać sygnały głodu i sytości u dziecka. Jeśli wydaje Ci się, że dziecko zjada nieodpowiednią ilość pokarmu, koniecznie skonsultuj się z lekarzem pediatrą, który pomoże ocenić, czy spożywane ilości mleka następnego są odpowiednie dla Twojego maluszka.



SYGNAŁY GŁODU: płacz, aktywne ruchy rącek i nóżek na widok pokarmu, butelki lub np. opiekuna, otwieranie ust, podążanie wzrokiem za pokarmem itp.



SYGNAŁY SYTOŚCI: zasypianie, grymaszenie w trakcie jedzenia, brak odruchu ssania, wypluwanie smoczka, „uciekanie” od smoczka itp.

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 następne - co warto wiedzieć?

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

Przejdźcie na mleko następne

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 następne, **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 następnego. 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 następne.**

Ważny moment dla rodziny

Podanie pierwszej butelki mleka następnego 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 następnego do diety dziecka ważne jest, aby **na pierwsze karmienie wybrać mleko, które będzie bardzo dobrze tolerowane.**

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





Bebiko 2

Inspirowane tolerancją mleka mamy

Bardzo dobrze tolerowane już od pierwszej
butelki przez 93% dzieci*.



błonnik
nutriFLOR

DHA¹
[Omega-3]

ALA¹
[Omega-3]

wapń
wif.D

powyżej 6.
miesiąca życia

Mleko następne dla niemowląt
Także do dokarmiania
Wszystkie składniki odżywcze zostały starannie zbilansowane tak,
aby wspierać prawidłowy rozwój Twojego dziecka na tym etapie.

**Bebiko 2. Szczęście maluszka
zaczyna się od brzuszka.**



Karmienie piersią jest najważniejszym sposobem żywienia niemowląt. Bebiko 2, tak jak inne mleka następne, zawiera wymagane przepisami prawa witaminy i składniki mineralne oraz inne składniki odżywcze. * 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 r. Bebiko 2 nutriFLOR Expert posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” nr 111/OP.



Bebiko 2

Bebiko 2 to kompletna kompozycja¹ ważnych składników odżywczych

Każda porcja Bebiko 2 dostarcza Twojemu dziecku składników, których potrzebuje do prawidłowego rozwoju², każdego dnia!



Bebiko 2 nutriFLOR EXPERT zawiera kompozycję składników odżywczych¹, dla wsparcia prawidłowego rozwoju² i funkcjonowania układu odpornościowego³ dziecka po 6. miesiącu życia:

- Zawiera **odpowiedni profil kwasów tłuszczowych** dla prawidłowego rozwoju, w tym:
 - **Kwas DHA¹** dla prawidłowego rozwoju wzroku³
 - **Kwas ALA¹** dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej
- **Odpowiedni poziom białka¹**
- **Laktozę** – należącą do węglowodanów; naturalnie występującą w mleku mamy
- **Witaminy i składniki mineralne¹:**
 - 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
- Specjalną kompozycję **błonnika nutriFLOR**

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

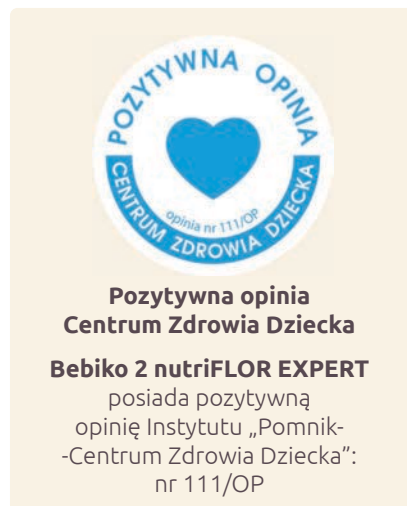
Codziennie dbasz, aby podawać dziecku bezpieczne pokarmy, bez zbędnych dodatków, które będą dobrze tolerowane.

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 rozwój¹ 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!



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.



Chcesz spróbować? Zamów już dziś saszetkę Bebiko 2 na 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.

Dostępne także w puszcze!



Problemy małego brzuszka

» ULEWANIE

Ulewanie to powszechny problem małych brzuszków.

Nawet **30% niemowląt** cierpi z powodu ulewania¹.



Ulewaniem nazywamy **cofanie się pokarmu do przełyku i jamy ustnej po czym ułanie na zewnątrz** niewielkich ilości pokarmu.

Ulewanie **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.

Ela, doradca BebiKlubu

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

¹ Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPGN 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 dokucza kolka, 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.

Masaż niemowlaka – sprawdź co zrobić, 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, węzowate 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 wydalone).	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 następnym bez oligosacharydów, po podaniu mleka następnego Bebiko 2, zawierającego specjalną kompozycję błonnika nutriFLOR (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 brzuskom.

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

Pamiętaj o nawadnianiu maluszka, gdy rozpocznesz 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 następnym zwróć uwagę, czy właściwie je przygotowujesz zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu.

Zastanawiasz się nad wyglądem kupki Twojego dziecka?

Skorzystaj z



**PIELUCHO
SKANER**

od **BebiKlub**



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.

Ela, doradca BebiKlubu

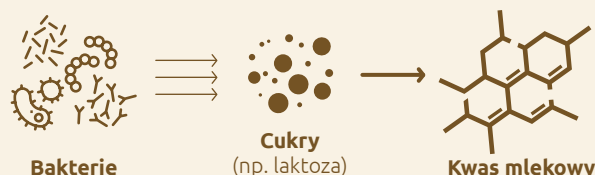
Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

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.



FERMENTACJA:

- Rozkładanie laktozy
- Rozkładanie białek

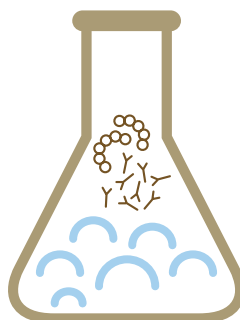
Jak powstaje Bebiko PRO+ 2?

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. Wysuszona fermentowana baza mleczna jest następnie dodawana do standardowego mleka następnego.

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,
- **specjalnej kompozycji błonnika GOS/FOS** oraz kompletnej kompozycji** składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój***, takich jak: **żelazo, wapń, witamina D** oraz **kwas omega 3** (ALA i DHA).

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

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

* wśród milk 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

Wylączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka to optymalny sposób żywienia dziecka. Karmienie piersią należy kontynuować tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Jeśli nie możesz karmić piersią, podawaj mleko modyfikowane. Wybór warto skonsultować z lekarzem.

Mleko to nadal ważny element diety. Dwa kubki mleka modyfikowanego typu junior dziennie zmniejszają ryzyko występowania niedoborów żywieniowych*.

0-4 MIESIĄC ŻYCIA	5-6 MIESIĄC ŻYCIA	7-12 MIESIĄC ŻYCIA	13-36 MIESIĄC ŻYCIA
Zasady rozszerzania diety są takie same zarówno dla dzieci karmionych piersią, jak i mlekiem modyfikowanym.			
Wybieraj pozycję dogodną dla Ciebie i dziecka Prawidłowo przystawiaj dziecko do piersi Kontroluj oznaki głodu i sytości. Miarą tego, czy dziecko się najada jest odpowiedni przyrost masy ciała Podawaj dziecku witaminę D (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.) niezależnie od poziomu Twojej suplementacji	KIEDY?	Pokarmy uzupełniające możesz zacząć wprowadzać nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia dziecka	Kontynuuj wprowadzanie nowych pokarmów
	COT	Na początek warzywa (najpierw zielone), potem owoce Podawaj produkty zawierające żelazo (np. mięso, ryby) i/lub żywność wzbogaconą w żelazo (np. kaszki) Produkty glutenowe np. kaszka manna, kaszka pszenna (zaczni od małych ilości)	Wprowadź 2-3 posiłki uzupełniające Zadbaj o różnorodność wprowadzanych pokarmów: ser, jajo, jogurt naturalny, pieczywo, kaszki, kasze, mięso, ryby, warzywa i owoce Pamiętaj o wprowadzeniu glutenu do diety - w dowolnym okresie po ukończeniu 4. m.ż. do 12. m.ż.
	JAK?	Zaczni od kilku łyżeczek Wprowadzaj pojedynczo, obserwując reakcje dziecka Konsystencja posiłków - gładka	Łącz nowe smaki ze znanymi Zadbaj o stałe pory i rodzinne spożywanie posiłków Konsystencja posiłków - grudki
	PAMIĘTAJ	Nie unikaj produktów potencjalnie alergizujących Podawaj witaminę D od pierwszych dni życia dziecka (400 IU/dobę tj. 10 µg do 6 m.ż.)	Wybieraj owoce zamiast soków, a do picia podawaj wodę Suplementacja witaminą D zależna od dobowej ilości przyjętej z pokarmem. (do 400-600 IU/dobę tj. 10-15 µg do 12 m.ż.)
Pod koniec 1. roku życia podawaj w ciągu dnia ok. 4-5 posiłków dziennie i ew. zdrową przekąskę Zbilansowana dieta: produkty z różnych grup. Mleko (nie więcej niż 500ml/dz) i produkty mleczne, pieczywo, kasze, kaszki, mięso, drób, jaja, ryby, owoce, warzywa i tłuszcze Dbaj o różnorodność w diecie, może to zmniejszyć ryzyko niedoborów żywieniowych Zachęcaj do samodzielnego jedzenia i próbowania nowych smaków Dobre nawyki żywieniowe rodzica to najlepszy przykład dla dziecka Konsystencja posiłków - większe, miękkie cząstki, produkty podawane do ręki Wielkość porcji dla dziecka jest mniejsza niż dla dorosłych Skonsultuj z lekarzem sposób suplementacji witaminą D (zależy od pory roku, masy ciała, podaży w diecie dziecka)			

* Badania potwierdziły, że podawanie 2 kubków mleka modyfikowanego typu junior skutecznie obniża ryzyko niedoborów witaminy D i żelaza [Akkermans MD et al. 2017]

WAŻNE!



Do picia podawaj tylko wodę



Wybieraj produkty bez dodatku soli, unikaj słonych potraw i dosalania



Wybieraj produkty bez dodatku cukru, unikaj słodzenia i słodczy



Kontroluj przyrost masy i długości ciała dziecka



Wybieraj produkty najwyższej jakości, w tym żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci, ze wskazaniem wieku na opakowaniu



Dbaj o aktywność fizyczną oraz higienę snu swoją i dziecka



www.1000dni.pl

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

Jako samodzielny posiłek lub baza do posiłków

Dla Juniora i przedszkolaka jako element zróżnicowanej diety

dla
szczęśliwego
brzuszka

FORMUŁA
BEBIKO
NUTRIFLOR EXPERT



Również
w wersji
o smaku
waniliowym



dla
głodnego
brzuszka

FORMUŁA
BEBIKO
NUTRIFLOR EXPERT
Z KLEIKIEM RYŻOWYM



dla
delikatnego
brzuszka

FORMUŁA
BEBIKO
PRO+



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

2x
dziennie



* 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. miesięcy. 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 żywienia¹.

Według zaleceń ekspertów¹ 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 przyzwyczaić 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 lub kolację. 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 łyżeczką** (np. metalową), by Twój maluszek mógł rozwijać umiejętność gryzienia i żucia.



Nie dodawaj do posiłków **solu ani cukru**, by nie przyzwyczajać 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.



Więcej na www.BebiKlub.pl

Kaszki a wprowadzanie glutenu

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

Eksperci 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 dziecka¹.

Kaszki BoboVita Porcja Zbóż zawierające gluten np. kaszka manna i kaszki wielozbożowe pomogą Ci wprowadzić gluten.



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

Ela, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na 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/Pediatrica, 2021, t. 18, 805-822.

1000 pierwszych dni dla brzuszka

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



intensywnie
rozwija się
mózg



kształtuje
się układ
odpornościowy



dojrzewa układ
pokarmowy



dojrzewają szlaki
metaboliczne



kształtują się
nawyki
żywieniowe

Twoje dziecko skończyło już **12 miesięcy**, ale jego układ pokarmowy nadal dojrzewa. Wciąż jest delikatny i bardzo wrażliwy, dlatego **potrzebuje odpowiedniego sposobu żywienia** dostosowanego do jego potrzeb.

Właściwie żywić Twojego maluszka, 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 Twojego 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.

CZY WIESZ, ŻE...

W okresie od 1. do 3. roku życia Twoje dziecko każdego roku:



będzie rosnąć
ok. **10 cm** rocznie

zwiększy masę
ciała o **2-3 kg**



Już nigdy później Twoje 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 Ty³!



**6x
więcej**

witaminy D³ dla
mocnych kości
i odporności

**4x
więcej**

żelaza³,
by aktywnie
poznawać
świat

**4x
więcej**

wapnia³, by
kości i ząbki
były mocne

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

³ W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski. Jarosz M. (red.): Warszawa, IŻŻ, 2017.

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 Żywniowy, 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.

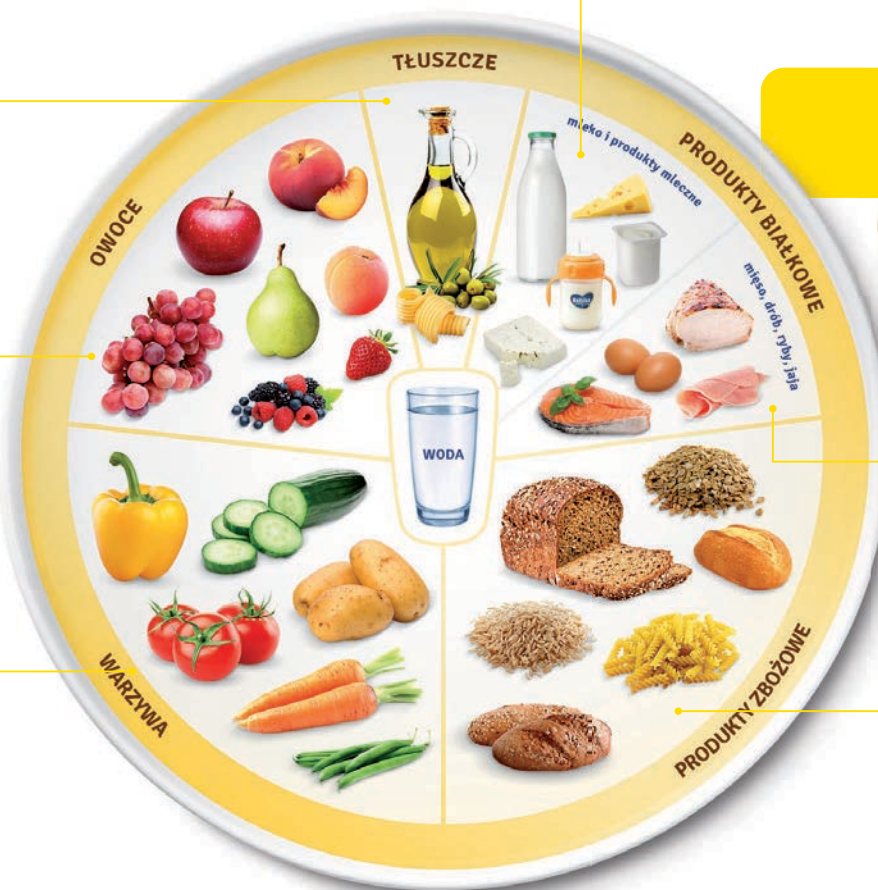
Warzywa – 5 porcji dziennie

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 odżywczą formułę wzbogaconą w składniki deficytowe w diecie najmłodszych: witaminę D, żelazo, cynk, jod i nienasycone kwasy tłuszczowe.

Jedna porcja to np. 1 szklanka odżywczej formuły typu Junior lub 2 łyżeczki sera twarogowego.

2 kubki Bebiko Junior pomagają dostarczyć ważnych składników odżywczych dla rozwoju Twojego dziecka*.



* Bebiko Junior 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.

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 plasterka 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 Żywniowy

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 zbilansowana¹⁵:

94%
niedobór
witaminy D

42%
niedobór
wapnia

28%
niedobór
jodu

59%
niedobór
witaminy E

87%
niedobór
potasu

NADMIAR składników odżywczych

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

Nieprawidłowa MASA CIAŁA

Badania pokazują, że wśród dzieci po 1. roku życia¹⁵ **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.*

Ela, doradca BebiKlubu

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

¹⁵ 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.

Spożywanie przez dzieci formuły na bazie mleka po 1. roku życia to aż o:

78%

mniejsze prawdopodobieństwo niedoboru witaminy D

58%

mniejsze ryzyko niedoboru żelaza

w porównaniu z dziećmi otrzymującymi mleko krowie w diecie¹³.

2x
dziennie



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 życia¹⁴.

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.

¹³ Badania potwierdziły, że podawanie 2 kubków mleka następnego typu junior skutecznie obniża ryzyko niedoborów witaminy D i żelaza – Akkermans M.D. et al., Am J Clin Nutr. 2017 Feb; 105(2):391-399.

¹⁴ Sarnecki J., Standardy Medyczne/Pediatrica, 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 na bazie mleka wzbogacone w witaminy i składniki mineralne dla dzieci po 1 roku życia są dostosowane do wyjątkowych potrzeb żywieniowych małych dzieci.** Dzięki specjalnie opracowanym recepturom pomagają uzupełniać dietę dziecka w ważne, często niedoborowe składniki odżywcze, m.in. witaminę D, żelazo, jod oraz WNKT (wielonienasycone kwasy tłuszczowe).

CZY WIESZ, ŻE...

EKSPERCI DS. ŻYWIENIA DZIECI REKOMENDUJĄ:

2 kubki mleka następnego typu junior dziennie od 1. do 3. roku życia⁶



⁶ 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 kubki Bebiko Junior 3 dziennie po 1. urodzinach!

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**⁷, 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)^{7,8}.

2 kubki po 200 ml Bebiko Junior 3 pomagają uzupełnić:

89% zalecanego dziennego spożycia na **witaminę D**⁸

71% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **wapń**⁸

70% zalecanego dziennego zapotrzebowania na **jod i żelazo**⁸

- Bez oleju palmowego
- Bez konserwantów i barwników⁹
- Bez wzmacniaczy smaku⁹

2x
dziennie



⁷ Zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosz i in., NIZP-PZH, 2020.

⁸ 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.

⁹ Zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne podobne produkty przeznaczone dla małych dzieci 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 dwulatków¹¹.



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!

¹¹ 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

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 w grudniu 2021. Bebiko Junior 3 R 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 następnego 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 do 168 x więcej	jod do 6 x więcej	wit. E do 23 x więcej	żelazo do 14 x więcej	wit. C do 17 x więcej	wapń cenne źródło
---	--	--	--	--	--

* 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 stanowić jedynie 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.



Więcej przepisów!



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 BoboVita Porcja Zbóż. 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 BoboVita Porcja Zbóż 7 zbóż zbożowo-jaglanej,

- ½ obranego i pozbawionego gniazda nasionnego 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, kaszkę BoboVita Porcja Zbóż, 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 utóż owoce.



Składniki na 1 porcję:

Ciasto na naleśniki:

- 35 g (3,5 łyżki) mąki owsianej,
- 10 g (1 łyżka) bezmlecznej kaszki BoboVita Porcja Zbóż bezmlecznej owsianki z ryżem,
- 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 utóż 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.

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.



Drob najlepszy bez skórki. Mięso drobiowe – kurczaka i indyka – warto podawać bez skóry.



Minimum soli. Nie przyzwyczajaj dziecka do jedzenia słonych potraw, a nie bądźcie 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.



MARTWISZ SIĘ
wyglądem kupki
Twojego dziecka?

PIELUCHO SKANER od BebiKlub

Podręczne narzędzie
do analizy
kupki maluszka.



WYPRÓBUJ



Czy dieta Twojego dziecka dostarcza te ważne składniki w odpowiedniej ilości?

Sprawdź to w naszym **Kalkulatorze witamin Juniora!** Wejdź na www.BebiKlub.pl i sprawdź dobre punkty w diecie Twojego dziecka oraz potencjalne niedobory.

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.



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!

Ela, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na 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.

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



Dlaczego Akademia Zdrowego Brzuszka?

- To właśnie w **brzusku 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





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**
i wyślij wiadomość

 **napisz do nas na Messengerze**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00-17.00

 **Bebiko 2. Ekspert**
od szczęśliwych brzuszków

 **BebiKlubTV**

 **BebiKlub Polska**

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.

2023.10.31.001