

Kaszki dla niemowląt - kukurydziana, ryżowa, jaglana. Od kiedy podawać kaszkę?

Kaszki zbożowe ze względu na swoją specyficzną konsystencję, stanowią przejściowy pokarm na etapie rozszerzania diety niemowlęcia, pomagając mu w przejściu od diety płynnej bazującej na mleku do pokarmów o konsystencji stałej. Kaszki dla niemowląt stanowią istotny element diety dziecka w pierwszym roku życia, szczególnie polecane są na posiłek poranny.

Kaszka dla niemowląt

Kaszki zbożowe dla niemowląt stanowią istotny element zbilansowanej diety niemowlęcia, ponieważ dostarczają niezbędnej energii w postaci węglowodanów złożonych oraz kwasów tłuszczowych do procesów wzrastania oraz prawidłowego rozwoju mózgu dziecka. Ponadto są źródłem składników mineralnych m.in. żelaza, wapnia, jodu, cynku oraz witamin z grupy B, witaminy A, C i D. Kaszki są często wzbogacane o wybrane składniki odżywcze, czego celem jest zapewnienie powtarzalnego składu jakościowego oraz zadbanie o odpowiednią podaż wszystkich niezbędnych do prawidłowego rozwoju organizmu dziecka składników wraz z codzienną dietą i na każdym etapie jego życia.

Wśród kaszek dla niemowląt możemy wyróżnić te ze zbóż glutenowych i te ze zbóż bezglutenowych. Te pierwsze wykonane są na bazie pszenicy, orkisz, jęczmienia, żyta lub owsa natomiast bezglutenowe powstają z prosa (jaglana), gryki, kukurydzy oraz ryżu. **Podstawowym składnikiem kaszek zbożowych jest mąka uzyskana ze zmielenia ziaren wybranego zboża.** Każda z wymienionych kaszek dostarcza innych składników odżywczych w różnych proporcjach, zatem warto wybierać kaszki bazujące na różnych zbożach, tak aby dieta dziecka była urozmaicona. Dla dzieci z alergią na gluten zostały opracowane kaszki ze zbóż bezglutenowych, jednak ich podawanie nie jest zalecane wyłącznie dzieciom ze stwierdzoną alergią, ale i tym które tolerują alergenny składnik żywności.

Kaszki zawierają w pełni skleikowaną skrobię (składnik zbóż), dzięki czemu nie wymagają gotowania, a jedynie dodania do nich wody lub mleka w celu uzyskania odpowiedniej konsystencji do spożycia przez niemowlę. Warto zwrócić uwagę, aby skład jakościowy kaszki był wolny od cukru, maltodekstryny oraz sztucznych substancji aromatyczno-zapachowych, a oparty był na naturalnych składnikach. W celu poprawienia walorów smakowych kaszki zbożowej, można dodać do niej wybrane świeże owoce lub owocowy mus. Nie zaleca się natomiast polepszania smaku za pomocą cukru, dżemów lub syropów.

Od kiedy podawać kaszkę dla niemowląt

Według najnowszych zaleceń dotyczących rozszerzania diety niemowlęcia, wprowadzanie nowych pokarmów do diety dziecka powinno rozpocząć się nie wcześniej niż w 17. tygodniu i jednocześnie nie później niż w 26. tygodniu życia maluszka. Kaszki oraz gluten można z powodzeniem podawać dziecku po wprowadzeniu warzyw oraz owoców (ważna jest kolejność), czyli w 4. tygodniu

rozszerzania diety.

Kasza jaglana dla niemowlaka

Kasza jaglana jest łatwostrawnym produktem zbożowym o wysokiej zawartości białka roślinnego oraz węglowodanów. Zawiera krzemionkę, która wpływa korzystnie na stan skóry, włosów i paznokci. Ponadto charakteryzuje się zasadowym potencjałem, ponieważ dostarcza większej ilości pierwiastków zasadowych niż kwasotwórczych. Kasza jaglana jest dobrym źródłem m.in. żelaza, wapnia, fosforu i potasu oraz witamin z grupy B.

Kaszka kukurydziana dla niemowląt

Kaszka kukurydziana wykonana jest ze zboża bezglutenowego, podobnie jak jaglana; jest mniej zasobna w białko niż kasza jaglana, natomiast dostarcza większej ilości węglowodanów i błonnika pokarmowego. Zawiera również żelazo, cynk, fosfor, magnez i potas oraz witaminy z grupy B.

Kaszka ryżowa dla niemowlaka

Kaszka ryżowa dostarcza podobnej ilości białka roślinnego oraz węglowodanów, co kaszka kukurydziana i jednocześnie trzykrotnie mniej tłuszczu. Delikatny smak sprawia, że komponuje się z musami owocowymi. Ponadto jest łatwostrawna i polecana szczególnie w okresie biegunek. Pod względem zawartości składników mineralnych oraz witamin jest najmniej w niej zasobna. Warto jednak podkreślić, że dostarcza cynk, potas i fosfor oraz niewielką ilość jodu.

W tabeli poniżej zostały przedstawione wartości odżywcze kaszek kukurydzianej, jaglanej oraz ryżowej.

Cecha (g/100g)	Kaszka kukurydziana	Kasza jaglana	Kaszka ryżowa
Białko (g)	5,9	10,5	6,7
Węglowodany (g)	78	71,6	78,9
Błonnik (g)	7,5	3,2	2,4
Tłuszcz (g)	3,0	2,9	0,7
Energia (kcal)	337	346	344

Kaszka dla niemowląt - przepis

przepis na domową kaszkę kukurydzianą

Składniki:

- kaszka kukurydziana 70 g,
- 2 szklanki wody,
- nasiona wanilii,
- owoc.

Przygotowanie: wodę wlej do garnka, wsyp kaszkę i ziarna wanilii. Doprowadź do wrzenia i gotuj ok. 5-10 minut. Porcję kaszki nałóż na talerzyk i posyp owocami.

rozwiń

Kaszki zbożowe stanowią źródło witamin, składników mineralnych oraz białka i węglowodanów w diecie dziecka. Ważne jest, aby podawać je na etapie rozszerzania diety niemowlęcia, ponieważ ułatwiają przejście z pokarmów o płynnej konsystencji do pokarmów o konsystencji stałej.

Literatura:

Bobovita: Początki rozszerzania diety niemowlaka. Ważne wskazówki, 2016.
www.bobovita.pl

Kręcis M., Wójtowicz A., Oniszczyk A.: Produkcja ekstrudowanych odżywek dla dzieci. Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych 2015, 582: 13-21.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kaszki-dla-niemowlat-kukurydziana-ryzowa-jaglana-od-kiedy-podawac-kaszke>

