BEZPIECZEŃSTWO I JAKOŚĆ ŻYWNOŚCI NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

10 WAŻNYCH ZASAD:

1. ZNAJOMOŚĆ POCHODZENIA SUROWCÓW

Wybierając surowce, z których przygotowujemy posiłki dla dzieci, warto zwrócić uwagę na pochodzenie kupowanych warzyw, owoców, zbóż (kaszek), mięsa.

2. SPEŁNIANIE RYGORYSTYCZNYCH NORM

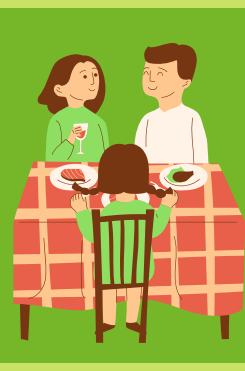
Według regulacji prawnych produkty dedykowane niemowlętom i małym dzieciom powinny być wolne od pozostałości pestycydów i metali ciężkich (np. ołów, kadm, rtęć), arsenu, azotanów i mykotoksyn.

3. JAKOŚĆ PRODUKTÓW JEST KLUCZOWA

Istnieje przekonanie, że przygotowując posiłek samodzielnie mamy pewność, że dziecko otrzymuje to, co najlepsze. Dziś już wiemy, że nie można mieć tej pewności dopóki nie zrobi się badań jakościowych, dlatego warto sięgać po produkty, któych jakości możemy być pewni.

4. POSIŁKI Z DOROSŁEGO STOŁU TO NIE ROZWIĄZANIE

Podawanie maluchom tych samych posiłków co reszcie domownków zwiększa ryzyko podawania soli, cukru, tłuszczów trans, które nie są zalecane w diecie dzieci. Dodatkowo żywność ogólnego spożycia ma inne wymagania jakościowe niż ta dedykowana najmłodszym. Wybieraj mądrze!



5. EKO TO NIE ZAWSZE BEZPIECZNY WYBÓR

Pomimo zalet, „eko" nie oznacza, że jest to produkt w pełni bezpieczny. Żywność ekologiczna ma zaostrzone normy dotyczące np. pestycydów, jednak żywność dedykowana niemowlętom ma inne normy. Warto pamiętać, że te obie kategorie żywności różnią się od siebie pod kątem prawnym.

6. HIGIENA PRODUKTÓW ZAWSZE WAŻNA

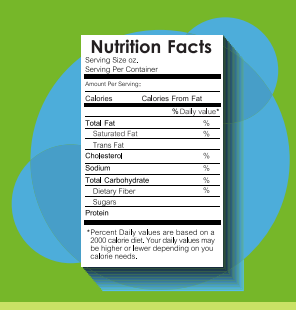
Niezbędne jest dokładne mycie surowców i ich przygotowanie. Surowe jaja, mięso i ryby mogą być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych, dlatego biorąc pod uwagę bezpieczeństwo mikrobiologiczne żywności, należy się upewnić, że temperatura osiągnęła 70°C.

7. REKOMENDACJA SPECJALISTÓW

Według najnowszych standardów żywienia niemowląt zaleca się rozszerzanie diety produktami dopasownymi do wieku i przygotowaną w higieniczny sposób.

8. CZYTANIE ETYKIET PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Etykieta przekazuje dane o producencie, przeznaczeniu, wartości odżywczej i składnikach wykorzystanych w produkcji. Zwróć uwagę na kolejność składników - te na początku mają największy udział. Unikaj produktów z cukrem, solą i zbędnymi dodatkami do żywności.



9. CERTYFIKATY I ZNAKI JAKOŚCI

Dzięki tym oznaczeniom konsument ma gwarancję, że produkt ma określone cechy (np. brak pestycydów) czy był wytwarzany w sposób zgodny z przyjętą specyfikacją. Kupując produkt certyfikowany, konsumenci mogą być spokojni co do jakości i autentyczności produktu spożywczego.

10. WŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI

Podczas przygotowywania posiłków oddzielamy żywność ugotowaną od surowej, do ich przygotowania używamy oddzielnego sprzętu tj deski i noże. Po ugotowaniu dania dla maluszka należy pamiętać, że nie powinno się zostawić go w temperaturze pokojowej dłużej niż 2h. Wszystkie łatwo psujące się produkty należy przechowywać w lodówce w temperaturze poniżej 5°C.

więcej na: www.1000dni.pl