

NUMER  
1  
w Polsce

Nestlé  
sinlac®

# Dziecko na diecie eliminacyjnej

Sprawdź, jak skomponować pełnowartościowy jadłospis,  
gdy konieczne jest wykluczenie popularnych alergenów.  
**Przeczytaj naszą broszurę i zadбай o menu maluszka  
tak, by w jego diecie nie zabrakło składników  
ważnych dla rozwoju.**



# Dlaczego u niemowląt występują alergię i nietolerancję pokarmowe?



W chwili narodzin przewód pokarmowy i układ odpornościowy Twojego dziecka nie osiągnęły jeszcze pełnej sprawności i będą rozwijać się przez kilka pierwszych lat jego życia. To dlatego Twój maluszek jest bardziej niż Ty narażony na występowanie nieprawidłowych reakcji na pokarm.

Jedynie ograniczenie kontaktu z nietolerowanym produktem może pozwolić na usunięcie nieprzyjemnych objawów u dziecka!

**Jeśli lekarz stwierdzi u dziecka alergię lub nietolerancję pokarmową, może zalecić wprowadzenie u maluszka (lub u Ciebie, jeśli karmisz piersią) diety eliminacyjnej.**



## Problemy, z którymi mogą borykać się rodzice dzieci na diecie eliminacyjnej



niedobory witamin i składników mineralnych w diecie maluszka



zaburzenia wzrostu i przyrostu masy ciała dziecka



mało urozmaicone menu

Nie martw się – te problemy nie muszą dotyczyć Twojego maluszka. Jadłospis dziecka na diecie eliminacyjnej wciąż może być urozmaicony i dostarczać mu wszystkich składników, których potrzebuje do prawidłowego wzrostu i rozwoju. **Wystarczy z naszą pomocą skomponować pełnowartościowe menu!**



**Większość dzieci nie wymaga kontynuowania diety eliminacyjnej przez całe życie – zwykle po kilku latach „wyrastają” one z nietolerancji lub alergii i po konsultacji z lekarzem możliwe jest włączenie wcześniej wyeliminowanych produktów.**



# Lepiej zastępować, niż eliminować

Proces wzrostu i rozwoju dziecka w kluczowych pierwszych latach życia jest bardzo intensywny. By mógł prawidłowo przebiegać, konieczne jest zaspokojenie zapotrzebowania maluszka na energię, pełnowartościowe białko, węglowodany i tłuszcze oraz ważne witaminy i składniki mineralne.



**Planowanie jadłospisu dziecka na diecie eliminacyjnej to coś więcej niż zwykłe usunięcie z diety źle tolerowanych produktów, np. mleka i jego przetworów.**

Każdy produkt dostarcza Twojemu maluszkowi ważnych składników odżywczych dla jego organizmu. Gdy eliminujesz z diety określone produkty, **zadbaj jednocześnie o włączenie innych, zapewniających te same niezbędne składniki**. Pozwoli to zapobiec wystąpieniu u Twojego dziecka niedoborów pokarmowych.

**W diecie dzieci, które muszą wyeliminować z jadłospisu białko mleka krowiego, laktozę, gluten lub białko sojowe, Nestlé Sinlac pomaga dostarczyć ważnych składników odżywczych.**



 BEZ MLEKA KROWIEGO I LAKTOZY

 BEZ GLUTENU

 BEZ SOI

 IMMUNOSKŁADNIK<sup>1</sup>\*\*

 BIFIDUS BL

Poznaj również  
**Sinlac!**

 **bez dodatku cukru<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> zawiera naturalnie występujące cukry



# Dlaczego warto sprawdzać etykiety?

W przypadku niektórych dzieci **nawet niewielka ilość nietolerowanego składnika w diecie może być bardzo niekorzystna**. Gdy Twój maluszek nie toleruje białka mleka krowiego, nie wystarczy wykluczenie mleka i jego przetworów, gdyż śladowe ilości alergenu mogą być obecne także w żywności z innych grup! Najczęstsze alergeny są zawsze wyraźnie zaznaczone na liście składników (np. podkreślone lub pogrubione).

**W przypadku diety eliminującej białko mleka krowiego należy wykluczyć z jadłospisu dziecka lub mamy karmiącej piersią także produkty zawierające np. masło, kazeinę, serwatkę czy laktozę.**



**Sięgając po każdy nowy produkt, uważnie zapoznaj się z jego etykietą!**

Aby mieć pewność, że podasz dziecku bezpieczny produkt, **za każdym razem zwracaj uwagę na jego skład!**



# Gdy dziecko nie toleruje mleka

Mleko i produkty mleczne zawierają białka mleka krowiego i laktozę, które nie przez wszystkie dzieci są dobrze tolerowane. Produkty te są jednak także źródłem wapnia, ważnego dla zdrowia i mocnych kości maluszka, oraz dostarczają pełnowartościowego białka.

**Eliminując mleko z diety dziecka, pamiętaj o odpowiednich ilościach mięsa, jaj i ryb, które zawierają pełnowartościowe białko, a także o roślinnych źródłach wapnia: zielonych warzywach, suszonych owocach (figi, morele), nasionach roślin strączkowych i orzechach. Niestety, nie wszystkie sprawdzają się u niemowlęcia, które dopiero zaczyna poznawać pierwsze warzywa i owoce podczas rozszerzania diety.**



## Mama na diecie eliminacyjnej

Jeśli karmisz piersią dziecko, które nie toleruje mleka krowiego, powinnaś ze swojej diety wykluczyć zarówno mleko, jak i jego przetwory, **dbając jednak o dostarczenie opisanych wyżej składników odżywczych z innych źródeł.**



## Mleko kozie i owcze – tak czy nie?

Mleka krowiego nie zastępuj kozim czy owczym, ponieważ one również mogą **wywoływać niepożądane reakcje**, a dodatkowo ich skład nie jest dostosowany do potrzeb szybko rozwijającego się organizmu dziecka.



## A może kaszka bezmleczna?

Mogłoby się wydawać, że kaszka bezmleczna przygotowana na wodzie będzie w diecie bezmlecznej dobrym posiłkiem. Niestety – **takie danie nie dostarczy wszystkich potrzebnych dziecku składników**. Aby otrzymać pełnowartościowy posiłek, musisz dodać do niej mleko lub preparat mlekozastępczy.



## Nestlé Sinlac bez białka mleka krowiego i laktozy

Nestlé Sinlac **nie zawiera białka mleka krowiego ani laktozy**. Dostarcza jednocześnie białko z chleba świętojańskiego oraz inne ważne składniki odżywcze, m.in. wapń (aż 58% zalecanego dziennego spożycia w 1 porcji\*\*\*). Może być stosowany nie tylko u dzieci, ale także u osób dorosłych na diecie eliminacyjnej, np. mam karmiących piersią dziecko z nietolerancją pokarmową.

## Gdy dziecko nie toleruje glutenu

Ziarna najpopularniejszych zbóż – pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa – zawierają gluten. Białko to występuje w nich naturalnie, jednak część dzieci nie może go spożywać. W takiej sytuacji konieczne jest **wykluczenie z ich diety wszystkich zbóż glutenowych**. Otrzymywane z nich produkty dostarczają jednak energii, witamin z grupy B oraz żelaza, istotnego dla rozwoju u dziecka funkcji poznawczych. Eliminując żywność zawierającą gluten z diety maluszka, uwzględnij w menu **zboża naturalnie wolne od glutenu** – **ryż, kukurydzę, grykę, proso czy amarantus**.

### Nestlé Sinlac bez glutenu

Nestlé Sinlac nie zawiera glutenu – powstał na bazie naturalnie bezglutenowego ryżu i mączki chleba świętojańskiego. Dostarcza energii (212 kcal w 1 porcji\*\*\*) oraz ważnych składników odżywczych, m.in. żelaza. Zawiera także witaminy z grupy B. **To idealny pierwszy posiłek zbożowy dla Twojego maluszka i świetny sposób na urozmaicenie jego diety, gdy zna już coraz więcej smaków.**

## Gdy dziecko słabo przybiera na wadze

Przyrosty masy ciała każdego maluszka powinny być regularnie kontrolowane. To jeden ze wskaźników jego prawidłowego wzrostu i rozwoju. **Pomogą w tym siatki centylowe, które pokazują, jak pod względem masy ciała wygląda Twoje dziecko na tle rówieśników.** Jeśli maluszek zbyt słabo przybiera na wadze, lekarz może zalecić włączenie do jego diety pełnowartościowego pod względem odżywczym produktu, takiego jak Nestlé Sinlac. **Pomoże on dostarczyć dziecku składniki ważne dla jego organizmu.**



# Nestlé Sinlac dla najbardziej delikatnych brzuszków

Nestlé Sinlac to specjalny produkt zbożowy, stworzony na bazie składników naturalnie wolnych od białka mleka krowiego, laktozy, glutenu i białka sojowego. To składniki, które często wywołują nieprawidłowe reakcje ze strony układu odpornościowego, w tym alergię i nietolerancję. Dzięki Nestlé Sinlac skomponowanie diety eliminacyjnej dziecka będzie łatwiejsze. Z nim menu maluszka będzie odpowiednio zbilansowane i przede wszystkim różnorodne!

## Nestlé Sinlac powstał z połączenia mąki ryżowej i mączki chleba świętojańskiego

Ryż jest często polecany jako pierwsze zboże wprowadzane do diety dziecka. Jest naturalnie bezglutenowy i łatwy do strawienia przez niedojrzały jeszcze przewód pokarmowy maluszka. Dodatkowo charakteryzuje się niską alergenicnością – czyli ryzyko, że wywoła u dziecka alergię, jest bardzo niewielkie. Dostarcza też węglowodanów złożonych.



**Chleb świętojański (karob)** to roślina strączkowa o długiej historii, która jest uprawiana od przynajmniej 4000 lat. Pochodzi z obszarów Morza Śródziemnego. Jej owoce przypominają duże strąki fasoli. W procesie przetwarzania karobu wykorzystywane są wszystkie jego części, co skutkuje niską ilością odpadów i przekłada się na korzyści dla naszej planety. Otrzymywana z nich pożywna mączka jest bogatym źródłem wysokiej jakości białka oraz składników mineralnych, m.in. wapnia i żelaza.

**Duże znaczenie dla jakości gotowego produktu ma nie tylko rodzaj użytych surowców, ale także miejsce ich uprawy. Ryż i chleb świętojański wykorzystywane do produkcji Nestlé Sinlac pochodzą ze słonecznych krajów południowej Europy – Hiszpanii i Włoch.**



# Nestlé Sinlac – produkt na wyjątkowe potrzeby




Nestlé Sinlac dostarcza dziecku składników niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju.



Nie wymaga dodania mleka – odpowiednio skomponowany skład powoduje, że wystarczy woda, by otrzymać zbilansowany odżywczo posiłek dla maluszka.



Może być podawany niemowlętom już na początkowym etapie rozszerzania diety, czyli po 4. miesiącu życia.

**SINLAC+**  **WODA = PEŁNOWARTOŚCIOWY POSIŁEK Z WITAMINAMI I SKŁADNIKAMI MINERALNYMI**

Receptura Nestlé Sinlac została skomponowana przez ekspertów od lat zajmujących się żywieniem dzieci. Produkt odpowiada na potrzeby żywieniowe najmłodszych na diecie eliminacyjnej.



**Nestlé Sinlac może być również wykorzystywany jako element urozmaiconej diety wegetariańskiej i wegańskiej oraz w jadłospisie osób zdrowych, pragnących włączyć do swojego menu nowe ciekawe składniki, takie jak wspomniana już mączka chleba świętojańskiego. Sprawdzi się także w żywieniu osób starszych.**



Nestlé Sinlac od ponad 18 lat wspiera polskie mamy. To najpopularniejszy wśród polskich rodziców produkt zbożowy dla niemowląt i małych dzieci – **niekwestionowany numer 1 w Polsce** w swojej kategorii\*.






# Odkryj bogate wnętrze Nestlé Sinlac

W zależności od wieku, każdego dnia dziecko może otrzymywać 1-2 (po konsultacji z lekarzem) posiłki z Nestlé Sinlac.

## Każda porcja\*\*\* produktu dostarcza:

- **aż 6,7 g białka pochodzenia roślinnego** – łączy ono właściwości białek z mączki chleba świętojańskiego i białek ryżu, dostarczając dziecku niezbędnych aminokwasów
- **węglowodany złożone**, które stanowią dla maluszka ważne źródło energii
- **wysokiej jakości tłuszcze** pochodzące z odpowiednio dobranej kompozycji olejów roślinnych
- **żelazo** (aż 67% porcji potrzebnej w ciągu dnia), dla prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych
- **wapń** (aż 58% porcji potrzebnej w ciągu dnia), dla prawidłowego rozwoju kości
- **witaminę D** (26% porcji potrzebnej w ciągu dnia), której spożycie u dzieci często jest zbyt niskie, a która jest ważna dla mocnych kości dziecka
- **Bifidus BL**, czyli kultury bakterii Bifidobacterium lactis, które naturalnie zasiedlają przewód pokarmowy dzieci karmionych piersią
- **immunoskładniki**, czyli witaminy i składniki mineralne ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka: cynk, żelazo, witaminy A\*\*\*\* i C

## Porównanie zawartości białka i wapnia w mleku krowim i Nestlé Sinlac

Składniki	 Szklanka mleka 1,5% (200 ml)	 Nestlé Sinlac (1 porcja***)
Białko	6,8 g	6,7 g
 Wapń	240 mg	232,8 mg

## Łatwość przygotowania Nestlé Sinlac

Wykorzystując Nestlé Sinlac, łatwo przygotujesz lekkostrawny, zbilansowany posiłek, odpowiedni dla dziecka na diecie eliminacyjnej. W przypadku maluszka z nietolerancją mleka zastąpi on posiłek mleczny, a w przypadku nietolerancji glutenu – posiłek zbożowy. Zmiana ta nie wiąże się wówczas z utratą ważnych składników odżywczych w diecie.

**Podawaj Nestlé Sinlac samodzielnie lub z dodatkiem owoców czy warzyw na śniadanie, drugie śniadanie, podwieczerek lub kolację. Możesz go także wykorzystać jako bazę do przygotowania dań obiadowych, np. placuszków ryżowych lub bananowych kluseczek, oraz zagęszczania zup czy sosów. Nestlé Sinlac pomoże Ci także przygotować ciekawe desery, które pozwolą urozmaicić dietę dziecka.**



Propozycje przepisów można znaleźć na następnej stronie oraz na portalu programu edukacyjnego **Nestlé Baby&me**.  
[www.zdrowystartwprzyszosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszosc.pl)

**Nestlé**  
**Baby&me**  
ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



# Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\*

Nestlé Sinlac od ponad 18 lat pomaga rodzicom maluszków na diecie eliminacyjnej oraz tych, które niedostatecznie przybierają na wadze. Od pewnego czasu ma także młodszego brata – Nestlé Sinlac bez dodatku cukru.



**Nestlé Sinlac bez dodatku cukru\* zawiera jedynie cukry naturalnie obecne w składnikach. Przeznaczony jest dla niemowląt po 4. miesiącu i małych dzieci. Nie zawiera mleka, laktozy, glutenu ani soi.**

**Aż 97% produktu stanowią 2 podstawowe składniki – mąka ryżowa i mączka chleba świętojańskiego**



dodatku  
**bez cukru**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> zawiera naturalnie występujące cukry



**BEZ MLEKA  
I LAKTOZY**



**BEZ GLUTENU**



**BEZ SOI**

Wystarczy dodać produkt do wody, by otrzymać pełnowartościowy posiłek z witaminami i składnikami mineralnymi, w tym immunoskładnikami (cynkiem, żelazem, witaminą A\*\*\*\* i C), które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka.

# Wypróbuj nasze przepisy z Nestlé Sinlac

## Zupka z brokułów (po 4. miesiącu życia)



### **Składniki:**

- 100 ml wody
- 2 łyżki ugotowanych brokułów
- 0,5 czubatej łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru<sup>1</sup>
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 100 ml przegotowanej, ostudzonej wody

### **Sposób przygotowania:**

Odmierz 2 łyżki ugotowanych i zblendowanych brokułów lub (dla dzieci od 7. miesiąca życia) rozetrzyj łyżką na gładką masę. Dolej 100 ml ostudzonej wody, w której gotowały się brokuły. Następnie wsyp Nestlé Sinlac bez dodatku cukru oraz łyżeczkę oleju i dokładnie wymieszaj.  
Gotowe!



## Deser bananowy (po 6. miesiącu życia)



### Składniki:

- 1 średniej wielkości banan
- 1,5 czubatej łyżki (15 g) Nestlé Sinlac
- ewentualnie kilka kropel soku z cytryny

### Sposób przygotowania:

Obranego banana zblenduj lub dokładnie rozgnieć. Dodaj do niego Nestlé Sinlac i ewentualnie kilka kropel soku z cytryny (dla starszego dziecka, które próbowało już cytrusów i nie ma na nie alergii). Starannie wymieszaj.  
Gotowe!



## Makaron z sosem pomidorowym dla całej rodziny (po 8. miesiącu życia)



### Składniki:

- makaron klasyczny/bezglutenowy/bezjajeczny (w zależności od typu alergii): 100-120 g suchego makaronu na jedną osobę dorosłą i ok. 50 g dla dziecka
- pomidory bez skórki (świeże bądź z puszkii): ok. 2 całe pomidory dla jednej osoby dorosłej (ok. 120 g/os.) i jeden pomidor dla dziecka (ok. 60 g)
- 1/2 czubatej łyżki (5 g) Nestlé Sinlac bez dodatku cukru<sup>1</sup> na każde 60 g pomidorów
- ulubione świeże bądź suszone zioła (np. bazylią, oregano, koperek, natka pietruszki)
- 3 g oliwy z oliwek na każde 60 g pomidorów
- tradycyjne dodatki dla całej rodziny (np. czosnek, zeszklona cebulka, sól, pieprz)

### Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron do miękkości, zgodnie ze sposobem przygotowania podanym na opakowaniu. Jeżeli Twoje dziecko dopiero zaczyna próbować produktów zbożowych, pamiętaj o odpowiednio delikatnej konsystencji potraw, dostosowanej do jego umiejętności rozcierania i gryzienia pokarmów. Odcedź makaron. Pomidory włóż do garnka, zblenduj i dodaj zioła (np. koperek czy natkę pietruszki).

Gotuj przez około 5 min. Nie musisz czekać, aż nadmiar płynu odparuje, Nestlé Sinlac wchłonie część wody. Poczekaj, aż sos ostygnie. Dodaj do niego oliwę z oliwek, zioła dla dziecka oraz Nestlé Sinlac bez cukru w ilości dopasowanej do masy użytych pomidorów. Jeżeli chcesz, oddziel część sosu dla dorosłej części rodziny i dodaj do niej posiekany czosnek, zeszkloną cebulkę, ulubione zioła, pieprz oraz niewielką ilość soli. Sos podawaj wraz z ugotowanym makaronem.

W przypadku młodszych dzieci, zmiksuj go przed podaniem.

Gotowe!



## Galaretka warzywna z czerwonego buraka (po 12. miesiącu życia)



### Składniki:

- 1 burak (ok. 80 g gotowanego buraka)
- 3/4 czubatej łyżeczki (ok. 2 g) agaru
- 200 ml przegotowanej gorącej wody
- 2 czubate łyżki (20 g) Nestlé Sinlac

### Sposób przygotowania:

Ugotuj buraki do miękkości (ok. 1 h). Obierz ze skórki i zetrzyj na drobnej tarce. Do oddzielnego naczynia wlej gorącą przegotowaną wodę, dodaj agar i dokładnie rozmieszaj. Dodaj startego buraka, a następnie pozostaw na 20 min do ostygnięcia. Dodaj 2 czubate łyżki Nestlé Sinlac i ponownie wymieszaj. Rozdziel galaretkę na mniejsze porcje i pozostaw do stężenia na kilka godzin. Żeby skrócić czas oczekiwania, wstaw galaretkę do lodówki.  
Gotowe!





ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ

Szukasz informacji o Nestlé Sinlac?  
Wejdź na [www.zdrowystartwprzyszlosc.pl](http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl)  
i dowiedz się więcej!

## ZADZWOŃ LUB NAPISZ DO NAS

Zapytaj naszego eksperta:

801 333 000

Centrum Informacji dla Rodziców:

Nestlé Polska S.A.

ul. Łódzka 153, 62-800 Kalisz

[cs@pl.nestle.com](mailto:cs@pl.nestle.com)



BEZ MLEKA  
KROWIEGO  
I LAKTOZY



BEZ  
GLUTENU



BEZ SOI



<sup>1</sup> NESTLÉ Polska S.A. za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, rynek Cała Polska – dane scanningowe (jako suma rynków: Hipermarkety, Supermarkety bez Dyskontów, Dyskonty, Duże sklepy spożywcze z sieciami chemicznymi, Średnie sklepy spożywcze, Małe sklepy spożywcze, Sklepy win.-cuk., Stacje benzynowe i Kioski), 2020 sprzedaż wartościowa (w PLN), Kaszki dla niemowląt

\*\* immunoskładniki (cynk, żelazo, witaminy A\*\*\*\* i C)

\*\*\* 1 porcja Nestlé Sinlac = 150 ml wody + 50 g proszku

\*\*\*\* zawartość zgodnie z przepisami prawa

### Ważna informacja

Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane i żywność uzupełniającą przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.