*Materiał ekspercki Warszawa, 23 lutego 2015*

**Suszone śliwki w diecie dziecka**

**Dzieci uwielbiają słodki smak suszonych śliwek. Tymczasem niewiele mówi się o śliwkach suszonych w żywieniu dzieci, podczas gdy mogą one stanowić cenny składnik zróżnicowanej i zbilansowanej diety. Kiedy zacząć je podawać, dlaczego i w jakiej formie – na te ważne dla każdego rodzica pytania odpowiada Barbara Dąbrowska-Górska, dietetyczka, żywieniowiec, ekspertka kampanii „Przyjaciółka z Kalifornii” oraz mama 5-cio letniej córeczki.**

**Kiedy wprowadzać suszone śliwki do diety dziecka**

Naturalnie słodki smak śliwek suszonych jest zwykle lubiany przez dzieci, dlatego też często stanowią one element codziennej diety malca. Musimy jednak pamiętać, że dziecko nie rodzi się z całkowicie wykształconym układem pokarmowym. Dlatego zwykle zalecane jest, aby wprowadzać pokarmy stałe od 6 miesiąca życia dziecka, pamiętając jednocześnie, by produkty o wysokiej zawartości błonnika podawać dopiero od pierwszych urodzin. Śliwki suszone, będące bogatym źródłem błonnika, można podawać dzieciom od 9 miesiąca życia, gdy układ pokarmowy jest już znacznie lepiej rozwinięty.

**Układ odpornościowy, zdrowe kości i krew**

Suszone śliwki są pokarmem naturalnie bogatym w składniki odżywcze i, co ważne, dostępnym przez cały rok. Poza tym, że są bogate w błonnik pokarmowy, śliwki suszone zawierają także witaminy K i B6 oraz miedź, które są niezbędne dla zdrowego rozwoju. Suszone śliwki mają wysoką zawartość witaminy K, która pomaga zachować zdrowe kości. Są one także cennym źródłem witaminy B6, która wspomaga tworzenie zdrowych krwinek, wspiera układ odpornościowy oraz sprawia, że łagodniej odczuwamy skutki zmęczenia. Warto również pamiętać o miedzi wspierającej prawidłowy transport żelaza w ciele.

**Zabawa smakiem i konsystencją**

Dzieci rodzą się z upodobaniem do smaku słodkiego. Mleko matki jest słodkie, a to ono dostarcza dziecku energii potrzebnej do rozwoju i życia. To natura sprawiła, że maluchy instynktownie wolą słodkie pokarmy. Suszona śliwka kalifornijska jest zdrowym   
i jednocześnie naturalnie słodkim dodatkiem do dań, które mogą być przygotowane dla dzieci. Co ważne, nie jest ona siarkowana ani sztucznie dosładzana – śliwki suszone zawierają jedynie naturalnie występujące w owocach cukry. Śliwka kalifornijska dodawana w formie musu czy puree może wzbogacić smak dość mdłych obiadków. Wystarczy zmiksować w blenderze 50 g śliwek kalifornijskich z 50 ml wody. Taki mus można połączyć z ugotowaną piersią z indyka lub kurczaka i warzywami ugotowanymi na parze, dzięki czemu danie będzie smaczniejsze, a maluch pozna nowy smak.

Dzieciom po ukończeniu pierwszego roku życia, czyli w momencie kiedy pojawiają się już pierwsze ząbki, można zacząć podawać pokrojone w małe kawałeczki suszone śliwki np. wymieszane z jogurtem naturalnym. A później, około 3 roku życia, kiedy dziecko ma już pełne uzębienie, można podawać suszone śliwki w całości.

Konsystencja podawanego pokarmu powinna być zawsze dostosowana do możliwości dziecka. Najmłodsze dzieci powinny spożywać śliwki suszone najpierw w formie puree, później w pokrojone w małe kawałki. Co ciekawe, śliwki suszone świetnie stymulują żucie. Śliwki kalifornijskie są zatem dobrym wyborem, ponieważ są bardzo miękkie i łatwe do pogryzienia. Pamiętajmy jednak, żeby zawsze przebywać w obecności dziecka podczas karmienia szczególnie wtedy, gdy dopiero uczy się gryźć i połykać, a zatem gdy istnieje ryzyko zachłyśnięcia się.

*Konsultacja merytoryczna: mgr inż. Barbara Dąbrowska-Górska*

\* \* \*

**Kontakt dla prasy:**

Kamila Wardyn | [kamila.wardyn@peoplepr.pl](mailto:kamila.wardyn@peoplepr.pl) | +48 608 637 193

Michał Kopera | [michal.kopera@peoplepr.pl](mailto:michal.kopera@peoplepr.pl) | +48 666 309 812

**Social media:**

Facebook: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie)   
Instagram: [instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](http://instagram.com/sliwki_kalifornijskie)

**O California Prune Board**

California Prune Board reprezentuje całą branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z prawie 900 plantatorów śliwek oraz 25 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym na świecie producentem śliwek suszonych, słynących z najwyższej jakości. Jakość ta jest rezultatem skrupulatnego procesu produkcji oraz kontroli jakości. Produkt klasy premium z Kalifornii dostarczany jest do 70 krajów na całym świecie, a region odpowiada za 60 proc. dostaw na świecie i 99 proc. dostaw w USA.

Europejski oddział California Prune Board zlokalizowany w Wielkiej Brytanii odpowiada za rozwój rynku, reklamę, public relations, promocję sprzedaży, inicjatywy edukacyjne oraz badania rynkowe   
i żywieniowe. California Prune Board od ponad 25 lat działa w Europie na rzecz podniesienia świadomości na temat śliwek kalifornijskich jako zdrowego i pożywnego produktu wysokiej jakości,   
o różnorodnych właściwościach kulinarnych. Więcej informacji: <http://www.californiaprunes.pl/>

**„Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii**

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce.   
Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmie szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie), [instagram.com/sliwki\_kalifornijskie](http://instagram.com/sliwki_kalifornijskie) oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.