



# Kokį poveikį košės daro mano mažyliui?

Grūdiniai augalai yra labai svarbi suaugusiųjų ir vaikų mitybos dalis.

Jie suteikia energijos, papildo organizmą vertingais B grupės vitaminais (tiaminu, riboflavinu ir folio rūgštimi) bei mineralinėmis medžiagomis – geležimi, magniu, seleno. Grūdiniai augalai taip pat yra geras skaidulų šaltinis.

Grūdiniuose augaluose gausu angliavandenių, tačiau skirtingai nuo cukrų, šie angliavandeniai yra sudėtiniai, teikiantys organizmui energiją palaipsniui ir per ilgesnį laiką, nesukeldami nepageidautinų energijos „šuolių“. Grūdiniai augalai sukuria ilgesnį laiką trunkantį sotumo jausmą. Vienas iš grūdinių augalų patiekalų yra kruopų košės, kurias tikrai reikėtų įtraukti į vaikučio mitybą.



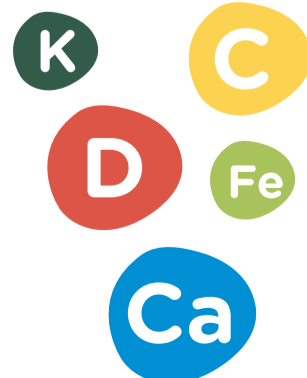
## Patarimas:

Košė puikiai tinka pusryčiams, nes mažyliui tai aktyviausias dienos laikas, kurio metu energija ypač reikalinga pasauliui pažinti.

Košių įtraukimas į mažylio mitybą yra labai svarbus formuojant sveikus mitybos įpročius. Jas galima valgyti kiekvieną dieną, tereikia rinktis įvairias kruopas. Kuo įvairesni grūdiniai augalai, tuo mažyliui geriau!

Geriausia rinktis būtent kūdikiams skirtas, ekologiškas, košes, ypač pirmaisiais gyvenimo metais. Tam yra keletas priežasčių. Vaikams skirti maisto produktai įstatymais kontroliuojami daug griežčiau nei suaugusiųjų maistas. Pavyzdžiui, aplinkos teršalai (pesticidai, sunkieji metalai) vaikų maiste yra leidžiami žymiai mažesniais kiekiais. Kūdikių organizmo apsauginės sistemos dar neveikia taip gerai, kad pajėgtų kovoti su visomis kenksmingomis medžiagomis, kurių galėtų būti suaugusiųjų maiste. Didžiausioji blogybė – tai įvairios cheminės medžiagos, naudojamos auginant, sandėliuojant ir apdorojant grūdus.

Vaikams skirtos košės yra papildomos vitaminais, dėl kurių šis produktas tampa funkcinis maistas. Tai reiškia, kad be natūraliai esančių sudėtinųjų dalių juose yra ir kitų, praturtinančių, augančiam organizmui reikalingų, maisto medžiagų, pavyzdžiui, vitaminų C ir D, geležies, kalcio, kalio ir kitų. Šios sudėtinės dalys yra rūpestingai atrinktos, nes būtent jų tam tikrame amžiuje ir konkrečiame geografiniame regione mažyliams labiausiai trūksta. Vaikams skirtų produktų, taip pat ir košių, sudedamosios dalys yra parenkamos pagal ant pakuotės nurodytą amžių. Tai padeda mums įsigyti tinkamiausią produktą konkrečiam mažyliui.



# Kada ir kaip pirmą kartą mažylį supažindinti su koše?

Pirmoji košytė mažyliui iš tiesų yra svarbus įvykis. Nauji skoniai, nauja patirtis. Tačiau ar visuomet žinome, nuo kurių kruopų geriausia pradėti?

Pirmasis ir svarbiausias maistas, kurį kūdikiai privalo gauti pirmaisiais savo gyvenimo mėnesiais – mamos pienas. Papildomą maistą reikėtų įvesti vaikui sulaukus 4–6 mėnesių, tai yra ne anksčiau kaip 4 mėn. ir ne vėliau nei 6 mėn. amžiaus (17 sav – 26 sav). Amžius, tinkamas pradėti papildomą maitinimą, yra labai individualus, nes kiekvienas mažylis vystosi skirtingai.

„Grūdų košė, kaip ir daržovės, yra vienas pirmųjų papildomų valgių. Kurį pasirinkti pirmą – aš patariu atkreipti dėmesį į sezoną, kada pradedame papildomai maitinti savo mažylį. Jeigu yra vasara, rudenį, kai turime šviežių, mūsų regione užaugintų daržovių – pirmas maistas bus daržovės. Jeigu tai žiema ar ankstyvas pavasaris – kruopos yra tinkamesnis pasirinkimas. Taip pat, jeigu kūdikis priauga mažai svorio ar dažnai keliasi valgyti naktį – galima siūlyti kruopų košę“

Gydytoja dietologė Lina Barauskienė

Pirmą kartą maistas, pakeičiantis mamos pienu, įprastai duodamas pirmoje dienos pusėje, geriausia pietums, po to – pusryčiams, tada – nakčiai. Grūdų košė tinkamas maistas ir pusryčiams, ir vakarienei, kad kūdikis ramiai ir sočiai miegotų.

Pirmosios košės duodamos be glitimo, o vėliau pamažu pasiūloma ir košių, sudėtyje turinčių glitimo. Pirmaisiais kartais rekomenduojama vartoti specialiai mažyliams skirtas košes. Jos yra su aiškiomis paruošimo instrukcijomis, todėl nereikės rūpintis dėl konsistencijos, tinkamos kūdikio amžiui. Taip pat galima rinktis košes papildytas geležimi, kurios ypač pradeda trūkti nuo maždaug 6 mėnesio amžiaus.



## Košės! Nuo ko pradėti?

Mes visi žinome, kad košės yra labai svarbi mūsų mažylių raciono dalis, tačiau ką iš didelės kruopų pasiūlos pasirinkti pirmiausia? Pirmosios košės pasirinkimas priklauso tik nuo to, ar kruopose yra glitimo, dar vadinamo gliutenu. Rekomenduojama rinktis tokias pirmąsias košes be glitimo:



grikių



kukurūzų



avižų



ryžių

Kaip pirmoji košė galėtų būti ir ryžiai, tačiau jie gali kietinti vidurius.



### Patarimas:

Košes su glitimu į vaiko racioną įtraukite ne anksčiau nei jam sulaukus 4 mėnesių ir ne vėliau kaip 12 mėnesių.

Reikėtų vengti pernelyg didelio glitimo kiekio pirmosiomis glitimo vartojimo savaitėmis ir pirmaisiais kūdikio metais. Pavyzdžiui, stebėti, kad dienos racione nebūtų per daug gliuteno turinčių produktų (kvietinės kruopos, manų košė, juoda ar balta duona, iš miltų gaminamų patiekalų ar makaronų).

Gydytoja dietologė Lina Barauskienė



Skirtingų kruopų maistinė vertė skiriasi, todėl geriau laikytis įvairovės principo ir jau nuo mažens pratinti mažylį prie įvairių rūšių kruopų.

Kruopas ir kitus papildomus produktus įveskite po vieną, darydami keletą dienų pertrauką (alergija gali pasireikšti per 7 dienas), kad galėtumėte stebėti organizmo reakciją į konkrečias kruopas. Vėliau mažyliui galėsite pasiūlyti sudėtinių kruopų košes.

Jei įsigyjate specialiai kūdikiams skirtas košes, jas rinkitės be pieno ir kitų papildomų produktų, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, uogų ir kt.



### Patarimas:

jei mažylis sunkiai ragauja naują maistą, į košę įmaišykite motinos pieno, jei savo mažylį maitinate krūtimi. Tokios košės maistinės savybės bus vertingesnės ir mažyliui ši košė bus skanesnė, nes mamos pienas naujam produktui suteiks pažįstamą skonį. Jei mažylis valgo pieno mišinėlį, tuomet košę ruoškite su jais.

Vėliau galima rinktis mažyliams skirtas košes su pienu ar pieno mišiniu ir kitomis sudėtinėmis dalimis.

Pirmaisiais gyvenimo metais nepatariama duoti karvės pieno. Jei visgi norėtumėte duoti karvės pieno anksčiau, nedidelį kiekį jo įmaišykite verdant košę. Žinoma, reikia stebėti kūdikio reakciją, ar karvės pienas jam nesukelia alergijos požymių.

Pirmąsias košes be glitimo siūloma rinktis iš specialių, vaikams skirtų, košių, ant kurių pakuotės yra atitinkama nuoroda. Rinkdamiesi košę iš suaugusiųjų lentynų nebūsite tikri, kad kruopos, teoriškai sudėtyje neturinčios glitimo, iš tiesų bus be jo. Gamybos proceso metu egzistuoja nemaža tikimybė glitimui patekti į produktą, kuriame jo neturėtų būti. Taip nutinka todėl, kad gamybos metu toje pačioje linijoje gaminami ir produktai su glitimu, ir be jo. Visgi, jei ant pakuotės yra užrašas „be glitimo“, produkte jo būti neturėtų.





# Mažylis ir cukrus

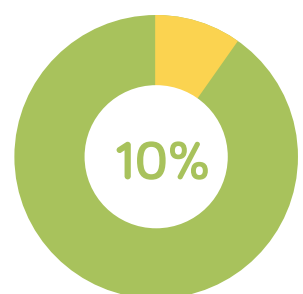
Vienas pagrindinių sveikos mitybos principų yra maisto produktų įvairovė. Košės taip pat reiktų rinktis kuo įvairesnes. Parduotuvių lentynose košių pasirinkimas yra labai platus. Kaip išsirinkti tinkamiausią?

Įvairių grūdų maistinė vertė yra skirtinga. Vienuose grūduose vieno mikroelemento daugiau, o kito mažiau. Geriausia į ką galime atsižvelgti yra tai, kad kūdikiams skirtos košės yra gaminamos pagal aukščiausius kokybės standartus, o gamintojai privalo laikytis griežtesnių standartų.

Nereikia išsigąsti, jei maistinių medžiagų lentelėje prie angliavandenių rašoma „iš kurių cukrų“. Jei cukrus nėra nurodytas gaminio sudedamųjų dalių saraše, tai reiškia, kad nurodomi natūralūs produkte esantys cukrūs. Tokiais atvejais ant pakuotės gali būti užrašas „nepridėta cukrų“. Šiuos angliavandenius galima vadinti „geraisiais“.



Nors cukrūs būna įvairiausi, prisiminkite, kad Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja iš cukrų (gliukozės, fruktozės, stalo cukraus, medaus, sirupų, vaisių sulčių ir sulčių koncentratų) gauti **ne daugiau nei 10 % visos dienos energijos, o sveikatai pagerinti rekomenduojama sumažinti cukrų kiekį iki 5 % visos per dieną gaunamos energijos.**



Šiais laikais daugelyje produktų yra daug pridėtinio cukraus, todėl reikėtų stebėti šiuos rodiklius.

Sudėtiniai angliavandeniai yra būtini augančiam organizmui, o paprastųjų angliavandenių (cukrų) mažylis užtektinai gaus iš vaisių, mamos pieno ir kitų produktų, kur jo yra natūraliai. Iki 2-jų metų papildomai saldinti vaikų maistą ar vartoti maisto produktus, kuriuose gausu cukraus – nerekomenduojama.

**Siūlome susipažinti su „Milupa“ košėmis, kuriose nepridėta cukrų. Spauskite čia ir sužinokite daugiau!**

**Daugiau!**



# Košės tik pusryčiams?

Įsigalėjusi nuomonė, kad košės geriausiai tinka pusryčiams, tačiau ar tai tiesa? Košės yra sudėtiniais angliavandeniais turtingas produktas, teikiantis energijos ilgai ir palaipsniui. Būtent tokios energijos mažyliui reikia dienos pradžia, taigi – pusryčiai – labai tinkamas metas.

Tyrėjai nustatė, kad pusryčių metu negavus svarbių maistinių medžiagų – skaidulų, tam tikrų vitaminų ir mineralinių medžiagų – mažylio galimybės šių medžiagų gauti kitų dienos valgymų metu žymiai sumažėja.<sup>1,2</sup> Įvairiuose tyrimuose teigiama, kad košę pusryčiams valgančių žmonių organizme maistingųjų medžiagų kiekis vidutiniškai yra didesnis, o tiems, kas pusryčiams košės nesirenka, maisto medžiagų reikėtų gauti iš kitos rūšies produktų.<sup>3,4</sup>

Nors košės yra puikus pusryčių valgis, košę vaikui galima duoti ir vakare, nes ji suteiks ilgalaikį sotumo jausmą. Jeigu mažyliai dažnai pabunda naktį, galbūt jie jaučiasi alkani? Košės vakarienei galėtų padėti mažyliui išmiegoti visą naktį, o nakties metu nereikės duoti pieno ar kito gėrimo iš buteliuko, kas galėtų pakenkti mažylio dantims.

Šiais atvejais galima rinktis „naktines“ košes. Naktines „Milupa“ košes rasite čia!

Daugiau!

Košė gali būti geras pasirinkimas ir prieš sportinę veiklą, pavyzdžiui, prieš fizioterapiją, plaukiojimą, ilgesnius pasivaikščiojimus. Mažyliui pakaks energijos ilgesniam laikui, o tėvams nereikės jaudintis, kad alkanas vaikas taps irzlus.

Košę galima būtų duoti 1-2 kartus per dieną. Duodant dažniau atsiranda rizika, jog nebus užtikrinta kitų maisto grupių įvairovė. Atsižvelgiant į mažylio priaugamą svorį ir apetitą, košę galima pagaminti maistingesnę. Gardinti ją aliejumi, sviestu, mamos pienu ar mišinuku. Tačiau svarbu atminti, kad mažylis turi priprasti prie košės skonio, o ne pagardinimo. Todėl gardinti reikėtų su saiku.

*Gydytoja dietologė Lina Barauskienė*



<sup>1</sup>Preziosi et al (1999). J Am Coll Nur. 18:171-78

<sup>2</sup>Serra Majem et al. (2004). Elsevier Espana: Volume

<sup>3</sup>Williams et la (2005). Int J Food Sc and Nutr. 56(1): 65-79;

<sup>4</sup>Nicklas et al (1993). J Am Diet Assoc. 1993.;93(8):886-891

# Mažylis atsisako košių, ką daryti?

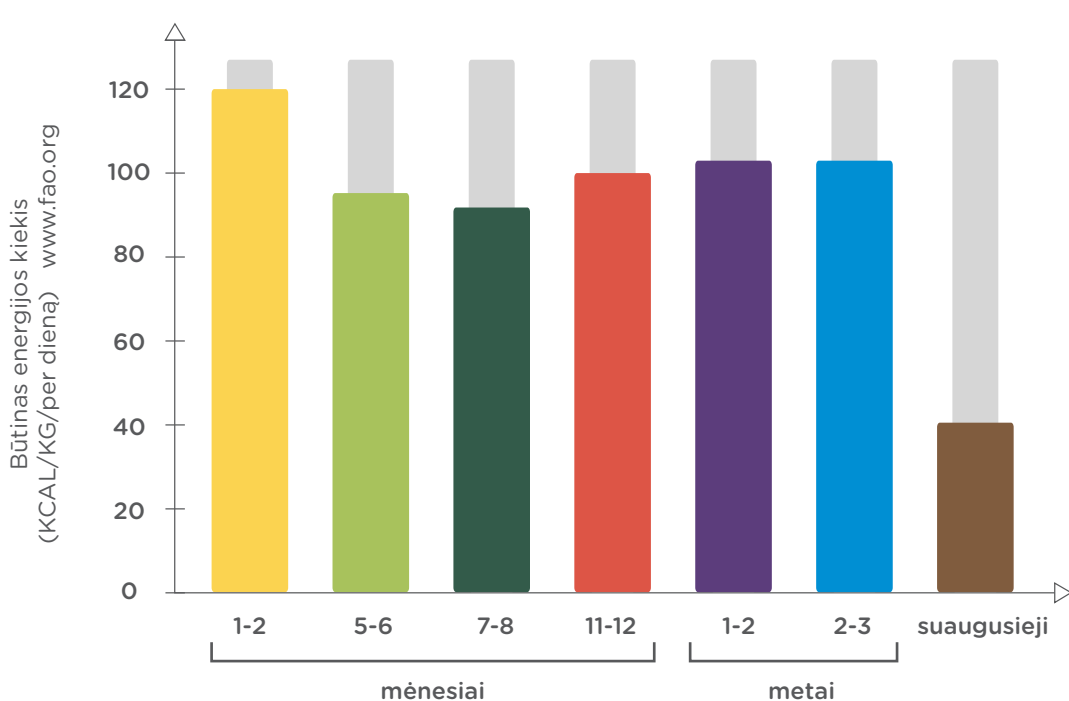
Vaikai labai dažnai atsisako kurio nors valgio. Dėl to tikrai nevertėtų sunerimti, nes mažylio nuomonė gali keistis greičiau nei Jūs įsivaizduojate. Išrankumas maistui - normalus vystymosi etapas, kuris dažniausiai pasireiškia apie antrus - trečius gyvenimo metus. Tą patį produktą galite pasiūlyti keletą kartų per dieną, galbūt Jūsų mažylio nuomonė pasikeis. Jeigu ne, nepamirškite pasiūlyti po savaitės ar po mėnesio.

Šiandien parduotuvių lentynose esama įvairiausių košių. Jei mama žindo kūdikį, į košę geriausia dėti savo pieno, kad skonis kūdikiui būtų atpažįstamas. O jei mažylis gauna pieno mišinį, geriausia tokį mišinį dėti ir į košę. Galima keisti košių konsistenciją, ruošti jas skystesnes ar tirštesnes. Be motinos pieno ar pieno mišinio į košę galima dėti ir kurį nors kitą vaikui patinkantį produktą - vaisius ar daržoves. Jei mažyliui patinka tik viena košės rūšis, o kitų jis atsisako, į mėgstamą košę galite dėti po truputį vis daugiau kitų rūšių kruopų. Atsiminkite, kad kiekvieną naują produktą reikėtų duoti palaukus bent penkis - septynis dienas.

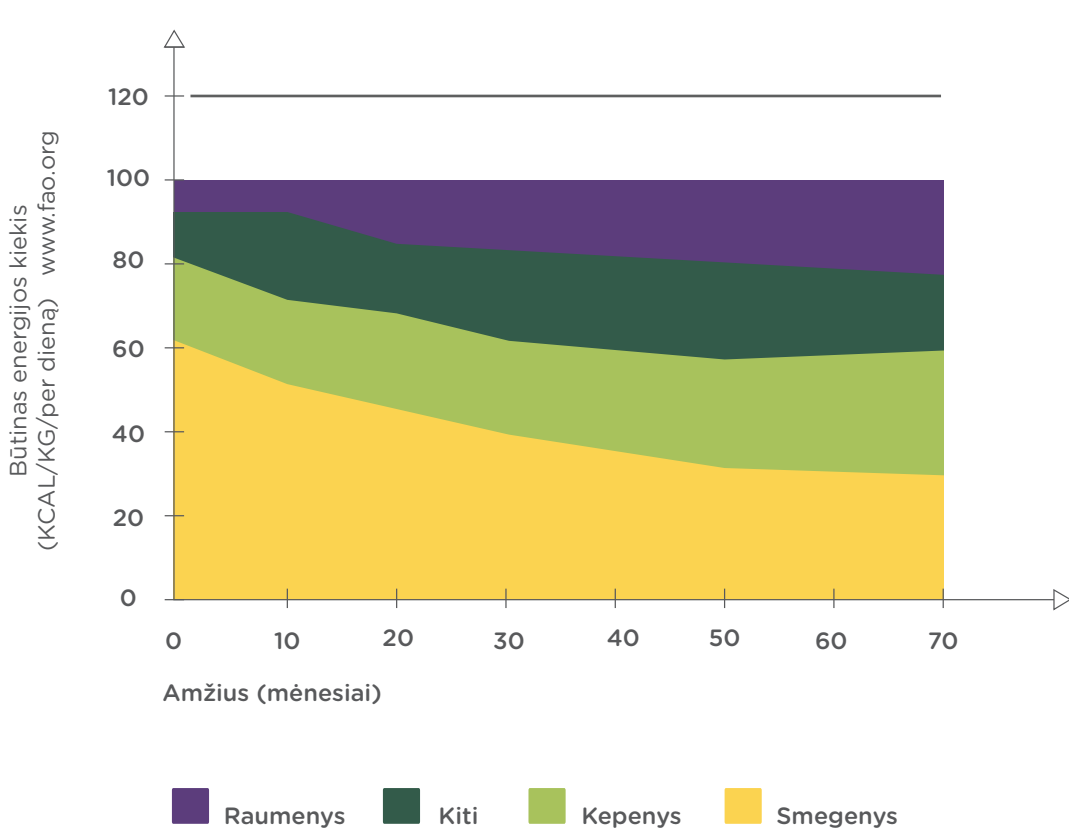
Norėdami įtikinti mažylį paragauti, galite pasiūlyti košės iš neįprasto indo ar naudoti spalvotus šaukštėlius.

Labai svarbu atsiminti, kad pradėjus papildomą maitinimą mažyliui svarbu palaipsniui duoti įvairiausių produktų, pavyzdžiui, vaisių, daržovių, košių, mėsos, žuvies, pieno produktų. Reikia žinoti, kad 5 mėnesių amžiaus kūdikio svoris, palyginti su jo svoriu vos gimus, padidėja dvigubai. Vaikui sulaukus metų, jo svoris jau būna padidėjęs tris kartus, o dvejų - net keturis kartus. Metų amžiaus kūdikio ūgis yra didesnis 50 %, o dvejų - net 75 %.

Atsižvelgiant į šiuos rodiklius, mažyliams reikia 2-3 kartus daugiau energijos nei suaugusiems.



Kūdikio smegenys yra daug energijos reikalaujantis organas, išnaudojantis apie pusę bendrai organų veiklai skirtos energijos. Kūdikio smegenys yra dvigubai aktyvesnės nei suaugusiojo, o gliukozės pavidalo angliavandeniai yra vienintelis smegenų ląstelių naudojamas energijos šaltinis.



Pirmaisiais gyvenimo metais mažylis energiją įsivina aktyviausiai naudodamas riebalus ir angliavandenius. Tad vaikiškos košės yra puikus energijos šaltinis mažyliams.



## Mamų patarimai:

Dabar dukrytė yra tokio amžiaus, kai savo emocijomis leidžia aiškiai suprasti, kas jai skanu, o kas ne. Į košę dedu vaisių ar saldžios tyrelės, o jei vaikas ir tada nevalgo, tuomet ir neverčiu to daryti. Visai kaip ir suaugusiems - yra skanu ir neskanu.

*Ilona, 10 mėnesių amžiaus dukrelės mama*

Į košę įprastai dedu vaisių tyrelės, gaminu kūdikių mėgstamą košę su uogiene. Kai dukrytė pradėjo laikyti šaukštą, pati ji suvalgydavo daugiau. Tuomet padidinau porciją maždaug tris kartus (nes dalis atsidurdavo ant stalo ir kėdės arba likdavo ant skruostų ir rankų). Žinoma, buvo panaudota ir klasika - skraidantis šaukštas, kuris atskrenda prie burnos ir prašo, kad ji atsivertų ir košę patektų į pilvą.

*Dacė, 3 metų amžiaus mergaitės mama*

Dažniausiai valgymo metu sugalvoju užsiėmimų, kad maitinimas nebūtų nuobodus, nes būtent tai yra dažniausia priežastis, kodėl nevalgom košių. Praktiškai visos košės yra skanios, tačiau „Milupa“ ryžių košė su braškėmis arba sausainukais mums patinka labiausiai!

*Amanda, 1 metų amžiaus sūnelio mama*





# Kas yra glitimas, arba gliutenas, ir ar jis kenksmingas?

Gliutenu arba glitimu yra vadinamas baltymas, tiksliau, baltymų grupė esanti kviečių, rugių ir miežių grūduose. Glitimas gali sukelti reakciją žmonėms jautriems gliutenui ar sergantiems celiakija. Jis sukelia žarnyno uždegimą, pažeidamas žarnų gaurelius. Dėl šios priežasties sumažėja žarnyno pajėgumas absorbuoti arba panaudoti su maistu gautas pagrindines maisto medžiagas, vitaminus ir mineralus.

Celiakija gali pasireikšti bet kuriame amžiuje. Deja, glitimo vengimas nepanaikina ir nesumažina celiakijos rizikos. Netgi priešingai, glitimas vaiko, iki 12 mėnesių amžiaus, racione gali sumažinti celiakijos riziką vėlesniame amžiuje. Glitimo nerekomenduojama vartoti kūdikiams iki 4 mėnesių amžiaus. Sulaukus 4 mėnesių, pirmąsias košes reiktų rinktis be glitimo, tačiau vėliau reikia duoti ir glitimo turinčių kruopų. Jas į mažylio valgiaraštį reiktų įtraukti ne vėliau kaip jam sulaukus 12 mėnesių. Ant kruopų ir košių be glitimo pakuočių nurodoma informacija, pavyzdžiui, užrašu „sudėtyje nėra glitimo“. Įvairiose valstybėse leidžiamas glitimo kiekis produktuose, ant kurių pakuočių yra toks užrašas, gali būti skirtingas. Europos Sąjungoje šis kiekis yra mažiau nei 20 mg viename produkto kilograme.

Glitimas suteikia tešlai reikiamą tekstūrą, o produktui padeda išlaikyti norimą formą. Todėl grūdai su glitimu nuo seno yra neatsiejama mūsų kasdien vartojamų produktų, pavyzdžiui, duonos ir kitų tešlos gaminių, sudėtinė dalis. Dėl to visiškai išvengti glitimo neįmanoma, nors visiškai sveikam mažyliui to daryti ir nereikia.





# Kruopos ir jų super galios!

Visi mes žinome, kad kruopos iš esmės skiriasi ir skoniu, ir savo maistine verte. Tačiau ar duodami kūdikiui košeles visuomet pagalvojame, kokias maistines medžiagas jis gauna su šiomis kruopomis? Mes apibendrinome keletą populiariausių kruopų rūšių ir norime papasakoti, ką kiekviena iš jų duoda Jūsų mažyliui.



Ryžiai

Ryžiai pirmiausia yra angliavandenių šaltinis. Skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekis gali žymiai skirtis priklausomai nuo ryžių rūšių. Baltuosiuose ryžiuose gali būti dvigubai mažiau vertingųjų medžiagų nei ruduosiuose ar juodosiuose ryžiuose, kurie nėra rafinuojami (išvalomi). Ryžiuose yra kalcio, geležies, seleno ir vario, taip pat B grupės vitaminų. Mažylį prie rudųjų ar pilnagrūdžių ryžių galima pratinti laipsniškai. Baltųjų ryžių kruopos yra rafinuotos, taigi visiškai išvalytos nuo vertingojo apvalkalo, todėl pirmenybę reiktų teikti specialiai vaikams skirtoms košėms, kurių sudėtis papildyta vitaminais, mineralinėmis medžiagomis, dažnai – ir skaidulomis.



Grikliai

Grikliai priklauso vadinamajai pseudo kruopų grupei, kaip ir bolivinės balandos ar burnočio sėklos, nes botanine prasme jie neprikiriami prie varpinių augalų šeimos. Tačiau maistinės vertės ir panaudojimo maistui požiūriu jie yra priskiriami prie grūdų. Grikiuose yra daugiau baltymų, tirpių ir netirpių skaidulų, B grupės vitaminų, magnio, seleno ir geležies nei kituose grūdiniuose augaluose. Grikių baltymai yra labai vertingi, nes juose yra nepakeičiamųjų amino rūgščių.



Kukurūzai

Kukurūzuose greta „gerųjų“ angliavandenių yra B grupės vitaminų, vitaminų A ir E, taip pat įvairių mineralinių medžiagų: magnio, mangano ir seleno. Tai geras pasirinkimas mažylių valgiaraščiui pajvairinti.



Avižos

Avižų košė yra viena vertingiausių. Palyginus su kitomis grūdinėmis kultūromis jose yra daugiau baltymų, skaidulų ir geležies. Geležis ypač svarbi vaikams pirmuosius 3 gyvenimo metus. Deja, organizmui jos dažnai trūksta, todėl avižos turėtų būti vienos iš pagrindinių kruopų renkantis košes. Be aukščiau paminėtų gerųjų savybių, avižose yra ir vertingųjų polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios reikalingos mažylių smegenų ir regėjimo vystymuisi.



Manai

Manų, kitaip tariant kviečių, košėje yra didžiausias baltymų kiekis, tačiau panašiai kaip ir rafinuotuose ryžiuose, joje yra mažiausiai vertingų skaidulų bei geležies. Palyginus su kitais grūdinais augalais, manuose yra daugiausia gliutimo, todėl nuo šios košės pradėti papildomo maitinimo nereikėtų. Jei norite pajvairinti kūdikio maistą manų košę, geriau rinkitės vaikams skirtas manų košes, kurios yra papildytos vitaminais, mineralais, o kai kurios ir skaidulomis.

## Vidutiniai maistinės vertės rodikliai 100 g produkto

Grūdų košė, virta vandenyje

Glitimas	Kalorijos (kcal)	Baltymai (g)	Skaidulos (g)	Geležis (mg)
----------	------------------	--------------	---------------	--------------

Įprastos grūdų košės (Italio duomenų bazė)

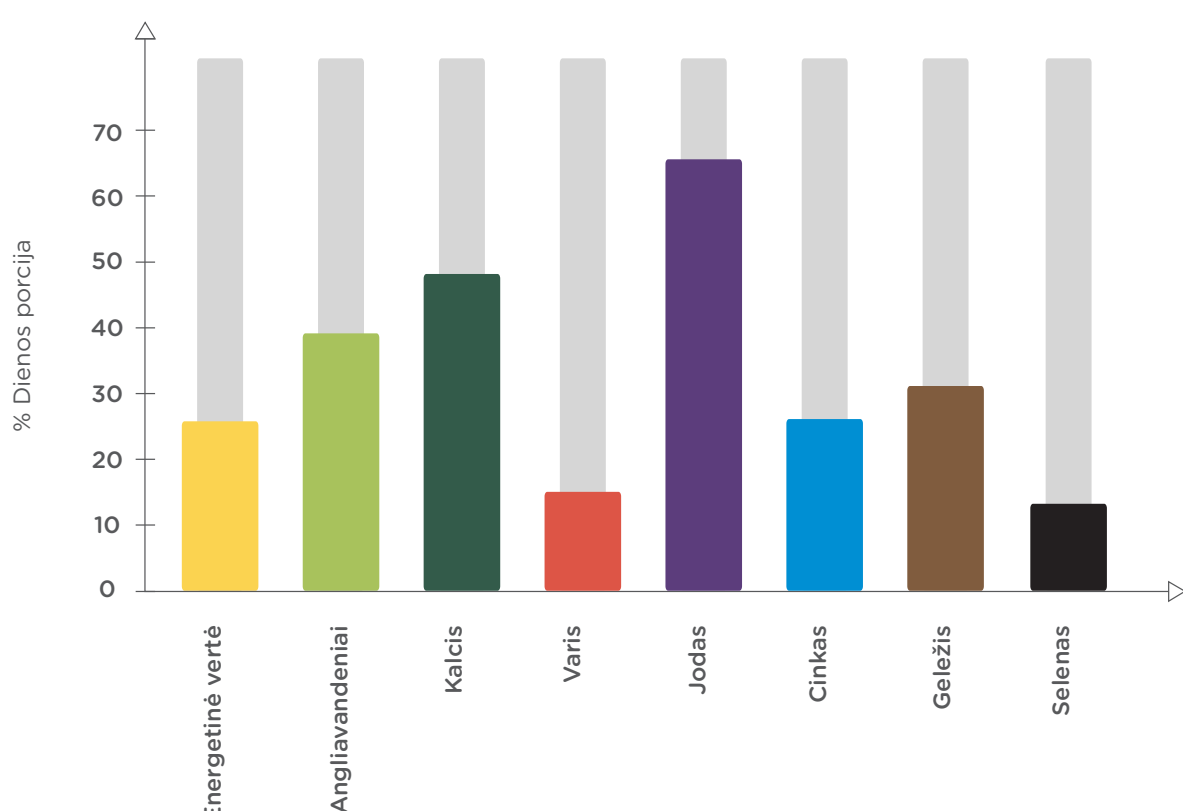
Grikliai	Nėra	62	2,3	1,1	0,7
Ryžiai	Nėra	52	0,9	0,3	0,2
Kukurūzai	Nėra	38	0,9	0,8	0,1
Avižos	Nėra*	57	2	1,5	0,7
Manai, arba kviečiai	Yra	81	4,2	0,4	0,2

\* (gali būti tik tada jeigu apdorojamos toje pačioje vietoje, kaip ir kiti grūdai ir yra užteršiamos gliutenu nuo kitų grūdų)

Rekomenduojamas skaidulų kiekis pirmaisiais kūdikio metais nėra nustatytas, tačiau vaikams nuo 1 iki 4 metų rekomenduojama suvartoti 10 g skaidulų per dieną.

Porcija vaikiškos košės suteikia kūdikiui didelę dalį būtinosios energijos, angliavandenių ir mikroelementų dienos normos.

## Košė kūdikiams (kukurūzų)



2006/125/EC Komisijos direktyva

Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Rome, 17-24 October 2001  
Institute of medicine, Food & Nutrition Board, 2002

Kūdikiui sulaukus 4-6 mėnesių amžiaus, į jo mitybą reiktų įtraukti pilnagrūdžių kruopų košes. Pilnagrūdės kruopos turi sudaryti apie pusę visų per dieną suvalgomų grūdinių augalų. Pilnagrūdžiuose produktuose yra daugiau vitaminų ir mineralų, ypač magnio, seleno ir geležies. Taip pat juose gausu skaidulų, padedančių reguliuoti kūdikio virškinimą ir išvengti vidurių užkietėjimo.

Visuomet stebėkite mažylio organizmo reakciją jam paragavus naujos košės.