**Na co zwracać uwagę wybierając wodę dla dzieci?**

**Woda jest niezbędnym składnikiem w diecie maluchów, ponieważ wpływa pozytywnie na koncentrację, szybkość myślenia, kreatywność oraz prawidłowe funkcjonowanie wszystkich organów. Jednak każda woda rekomendowana do spożycia przez dzieci, musi spełniać szereg rygorystycznych norm i wymogów. Marka Mama i ja podpowiada, co warto rozpatrzyć przy wyborze wody dla najmłodszych.**

**Bezpieczeństwo produktu**

Wybierając wodę dla dzieci warto przede wszystkim zwrócić uwagę na to, czy produkt posiada pozytywne opinie oraz certyfikaty przyznawane przez niezależne instytucje naukowo-badawcze. Dlaczego? Rekomendacja świadczy o tym, że produkt pozytywnie przeszedł szereg specjalistycznych testów oraz spełnia rygorystyczne normy i wymogi, dotyczące zarówno składu wody, jak i procesu produkcji. Należy przy tym pamiętać, że w Polsce nie ma jednej instytucji opiniującej i wydawane są różnorodne certyfikaty, które posiadają taką samą rangę ważności. Woda *Mama i ja,* którą podawać można już od pierwszych dni życia,posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”. Ten największy i nowoczesny szpital pediatryczny w Polsce oraz powołana przy nim placówka badawczo-rozwojowa przyznaje certyfikaty wyłącznie tym produktom dla dzieci, które zostały szczegółowo przebadane oraz zaopiniowane przez lekarzy i dietetyków.

**Skład wody i jakość**

Woda dla dzieci musi spełnić szereg norm, ponieważ w wieku niemowlęcym i dziecięcym nie jest wskazane spożywanie niektórych mikroelementów w dużych ilościach. Przede wszystkim woda powinna być niegazowana i źródlana, niskozmineralizowana oraz musi zawierać niewielką ilość sodu. *Mama i ja* spełnia wszystkie te wymagania, ponieważ posiada 270 mg składników mineralnych na 1 litr wody, a zawartość sodu to zaledwie 7,77 mg/l. Co więcej, w składzie wody *Mama i ja* nie ma żadnych substancji, które mogą być uznane za szkodliwe, co potwierdzają też regularne badania wykonywane przez niezależne laboratoria.

**Sposób spożycia**

Woda nadaje się zarówno do bezpośredniego spożycia oraz po przegotowaniu. To bardzo ważne, ponieważ zaleca się, aby dzieci piły wodę w naturalnej postaci, najlepiej w przerwie między posiłkami już od ukończenia szóstego miesiąca życia. Wcześniej można ją podawać głównie w formie herbatek oraz jako bazę do przygotowania mleka modyfikowanego. Dodatkowo na bazie wody można przyrządzać kaszki, zupki, kompoty czy soczki. W ten sposób maluchom dostarcza się niezbędnych składników odżywczych, które są potrzebne do ich prawidłowego i zdrowego rozwoju.

**Opakowanie i pojemność**

Opakowanie pozbawione niebezpiecznych dla zdrowia składników chemicznych jest równie istotne jak odpowiedni skład wody. Butelki, których używa się do produkcji wody *Mama i ja,* nie zawierają szkodliwego Bisfenolu A (BPA), czyli substancji zazwyczaj pojawiającej się w artykułach z poliwęglanu. Co więcej, zostały zaprojektowane tak, by mieściły się w dziecięcej dłoni, a wygodny ustnik ułatwiał dzieciom samodzielne picie z butelki. Poręczne opakowania o pojemności 0,5 l lub 0,33 l bez problemu zmieszczą się do plecaka ucznia lub przedszkolaka.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł