

# Humana

## Humana 1 Plus

**Mleko początkowe.  
Od urodzenia.  
Sycąca i lekko strawna.**



**Humana 1 plus** zawiera wszystkie ważne składniki odżywcze i budulcowe, potrzebne dziecku każdego dnia, do właściwego rozwoju. Humana 1 plus jest przeznaczona do karmienia niemowląt od urodzenia, jako jedyny pokarm, gdy nie są one karmione piersią. Humana 1 plus zawiera dodatek lekko strawnej skrobi, dzięki czemu dziecko po posiłku pozostaje dłużej syte. W okresie karmienia mlekiem Humana 1 plus, posiłki stają się bardziej regularne, a odstępy czasu między nimi dłuższe.

### Ważne wskazówki

- Najlepszym sposobem żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Przed podjęciem decyzji o podawaniu mleka początkowego, należy skonsultować się z lekarzem pediatrą.
- Humana 1 plus, podobnie jak mleko matki, zawiera węglowodany – ważne składniki pokarmowe (np. laktozę – cukier mleczny). Przy częstym lub zbyt długim kontakcie z zębami, mogą one prowadzić do rozwoju próchnicy i w jej następstwie zniszczenia zębów. Dlatego nie pozostawiaj butelki ze smoczkiem w buzi dziecka do ssania, jako zastępstwo zwykłego smoczka lub pomoc w zasypianiu. Możliwie wcześniej przyzwyczajaj dziecko do picia z kubeczka. Posiłek z butelki nie powinien trwać dłużej, aniżeli karmienie piersią.
- Otwarte opakowanie wewnętrzne należy dobrze zamykać, zawartość zużyć w ciągu 3. tygodni

### Objętości zalecane w karmieniu

Podane objętości są tylko orientacyjne i mogą się indywidualnie różnić. Jeśli nie zalecono inaczej, mleko można podawać w ilości i z częstotliwością regulowaną przez dziecko („na żądanie”).

Wiek dziecka	Na jeden posiłek			Liczba posiłków dziennie
	Woda (ml)	Liczba miarek	Objętość gotowego do spożycia mleka (ml)	
1. tydzień	wg. zaleceń lekarza lub położnej			
2. – 8. tydzień	90	3	100	7-8
3. miesiąc	120	4	130	6-7

4. miesiąc	150	5	170	5-6
po 4. miesiącu	180	6	200	4-5

Do przyrządzania mleka należy używać wyłącznie załączoną do opakowania miarkę. Jedna miarka lekko napelniona proszkiem (bez ubijania), po zgarnięciu nadmiaru równo z brzegiem miarki, zawiera ok. 4,3 g proszku.

Sposób przygotowania mleka znajduje się na opakowaniu.

### Skład

Średnia zawartość		100 g proszku	100 ml gotowego do spożycia mleka
<b>Wartość energetyczna</b>	kJ	2080	270
	kcal	497	65
<b>Białko</b>	g	10,5	1,4
Stosunek białek serwatkowych/kazeiny	=	60:40	
<b>Węglowodany</b>	g	59,4	7,7
w tym:			
glukoza	g	0,1	< 0,1
laktoza	g	43	5,6
maltoza	g	0,3	< 0,1
skrobia	g	8,6	1,1
dekstryny	g	7,4	1,0
<b>Tłuszcz</b>	g	24,1	3,1
w tym:			
nasycone kwasy tłuszczowe	g	8,6	1,1
jednonienasycone kwasy tłuszczowe	g	10,6	1,4
wielonienasycone kwasy tłuszczowe	g	4,9	0,6
<b>Składniki mineralne</b>			
Sód	mg	155	20
Potas	mg	530	69
Wapń	mg	460	60
Magnez	mg	39	5,1
Fosfor	mg	260	34
Chlorki	mg	345	45
<b>Mikroelementy</b>			
Żelazo	mg	4,8	0,6
Cynk	mg	5,2	0,7
Miedź	μg	310	40
Jod	μg	88	11
Mangan	μg	57	7,4
Selen	μg	15	2,0
Fluor	μg	150	20
<b>Witaminy</b>			
Witamina A	μg	505	66
Witamina D	μg	8,2	1,1

Witamina E	mg	5,9	0,8
Witamina K	μg	40	5,2
Witamina B <sub>1</sub>	μg	520	68
Witamina B <sub>2</sub>	μg	710	92
Witamina B <sub>6</sub>	μg	495	64
Witamina B <sub>12</sub>	μg	1,3	0,2
Witamina C	mg	80	10,4
Niacyna	μg	4690	610
Kwas pantotenowy	μg	2675	348
Folacyna	μg	89	11,6
Biotyna	μg	13,7	1,8
Cholina	mg	82	10,7
Inozytol	mg	27	3,5

Podane wartości podlegają wahaniom, typowym dla produktów opartych na surowcach naturalnych.

### **Składniki**

Odmineralizowana serwatka w proszku, oleje roślinne, odtłuszczone mleko w proszku, skrobia ziemniaczano-kukurydziana, maltodekstryna, laktoza, emulgator: lecytyna sojowa, węglan wapnia, chlorek potasu, ortofosforan wapnia, cytrynian sodu, mieszanina witamin (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, wit. E, wit. A, wit. B<sub>1</sub>, wit. B<sub>6</sub>, wit. B<sub>2</sub>, folacyna, wit. K, biotyna, wit. D, wit. B<sub>12</sub>), cytrynian potasu, węglan magnezu, tauryna, L-fenylalanina, L-tyrozyna, mleczan żelazawy, L-tryptofan, tlenek cynku, siarczan miedzi, siarczan cynku, jodek potasu, siarczan manganu, selenian sodu.