



## *MUS NIJE MUS – czyli o musach słów kilka*

Zdając sobie sprawę, że trochę wsadzam przysłowiowy kij w mrowisko, postanowiłam jednak napisać kilka słów o tak szeroko reklamowanych i zachwalanych musach, zarówno tych „niby” owocowych jak i „szarlotkach??” „owsiankach” i tym podobnych, w ślicznych ☺ wyciskanych tubeczkach. Czy zwrócili Państwo uwagę kto i gdzie je promuje? Czy oby na pewno są porcją zdrowia i czy na pewno służą rozwojowi naszego dziecka?? Czy na pewno ich użycie wynika np.: z braku czasu czy raczej może wygody, może mody?? Jak wiemy wszystko co medialne szybko przenika do naszego życia, ale wiemy też przecież, że niewiele z tego ma dobry na nas wpływ. A zatem?

A zatem jak zwykle warto pokierować się prostotą wyboru i dobrem dziecka i po prostu wiekową wiedzą naszych jak to mówią „babć”.

Przechodząc do rzeczy. Przewaga argumentów na „nie mus” w rozwoju dziecka jest bardzo konkretna, sugerująca, że niewiele korzyści, ale za to bardzo wiele szkód o dalekosiężnych konsekwencjach. Rzeczywiście jest taki moment, kiedy mus, przez pewien bardzo krótki czas w rozwoju dziecka jest alternatywą, właśnie jeszcze przed ukończeniem 1 r.ż., gdy zwyczajnie poszerzamy dietę dziecka. Ale jaki mus?? Czy naprawdę ten gotowy, z ukrytym cukrem i nieznaną jakością składników? W dobie blenderów, mikserów sporządzenie własnego jest po pierwsze dziecinnie proste, po drugie równie szybkie i po trzecie to My/ to WY Rodzice decydujemy /decydujecie z czego powstanie. Dowolność miksowania, dostosowania do często specyficznej diety warunkowanej np. alergią jest dowolna i powoduje dalece lepsze efekty i mniejsze konsekwencje w całościowym rozwoju dziecka. Jest to jednak dość krótki czas i najszybciej jak to możliwe powinniśmy wprowadzać owoce i warzywa w postaci stałej/ cząstek, kawałków (oczywiście dostosowanych do dziecka) Dlaczego? A dlatego:

- ✓ dziecko uczy się poprawnych odruchów odgryzania, przeżuwania i połykania pokarmu;
- ✓ gryząc i manipulując w buzi twardszymi strukturami pokarmu stymuluje dziąsła, język, policzki i wargi, mięśnie żwaczy do prawidłowego rozwoju narządów mowy, do prawidłowego wzrostu zębów, do prawidłowej higieny jamy

ustnej (mniej próchnicy), do prawidłowego rozrostu twarzy, braku problemów z płaskim ułożeniem języka, złym połykaniem;

- ✓ zapobiega wybiórczości pokarmowej, bo poznaje smaki, tekstury, preferencje kulinarne;
- ✓ kształtuje odporność i dobrą florę jelitową;

A zatem drodzy Państwo plusów aż nad to i aż nad to minusów musowej tubki. Bo dla przeciwwagi, mus ssany z tubki to:

- ✓ zła praca warg, języka i policzków;
- ✓ deformacja zgryzu już od pierwszych ząbków,
- ✓ zły układ języka do połykania, a w przyszłości szybko narastające wady wymowy, bardzo trudne w prowadzeniu logopedyczno – ortodontycznym. Uwaga!! Znacznie lepszym rozwiązaniem będzie tu umiejętne podawanie pokarmu z małej łyżeczki tak, aby dziecko pobrało go wargami, ale nie wlewamy go do otwartej buzi!!! Stymulujemy do pobrania delikatnie opierając o wargę dolną (ale to temat na inny artykuł ☺)
- ✓ niestety takie gotowe papki to mnóstwo ukrytego cukru i dodatków, choćby uroczy producent pisał nie wiadomo co, a tym samym początki nadwagi!! Obciążonej już wątroby i trzustki.

Podsumowując, musy nie są dobrym wyborem zarówno już na starcie rozwoju dziecka, a na pewno nie są dobrym produktem żywieniowym dla dzieci, które już mają szeroko pojęte zaburzenia mowy i rozwoju twarzoczaszki. Rzecz dotyczy się także miękkich, pompowanych bułeczek, pseudo owocowych jogurtów i puddingów. Pamiętajmy, że mowa tutaj nie tylko o małych dzieciach, ale i o tych już nawet nastoletnich, a także o dorosłych pacjentach ortodontycznych, ortognatycznych, logopedycznych. Żwacze mamy po to, żeby żuć, siekacze, żeby gryźć ☺. A nasze mięśnie twarzoczaszki przez całe życie potrzebują symulacji dla zdrowia i urody ☺.

Jasnym jest, iż każdy Rodzic sam musi oszacować bilans zysków i start takiego żywienia, dokonać wyborów najlepszych dla swego dziecka. Jako logopeda/neurologopeda/terapeuta miofunkcjonalny mogę po prostu zalecać i sugerować. To moja praca/misja i chęć wsparcia Rodziców w ich wielkiej, ważnej i niełatwej pracy wychowawczej.

Serdecznie pozdrawiam

Neurologopeda

Dominika Omelańczuk

Podobne artykuły znajdziecie Państwo na stronach:

Facebook – Katarzyna Bosacka

YouTube – Katarzyna Bosacka „Cała prawda o musach dla dzieci”

alaantkoveblw.pl „Musy w tubkach - hit czy kit?”

[WWW.patrycjaklbarczyk.pl](http://WWW.patrycjaklbarczyk.pl) „Musy w tubkach dla niemowląt – tak czy nie?”

[WWW.dziecizdrowoodzywione.pl](http://WWW.dziecizdrowoodzywione.pl) „Musy w tubkach dla dzieci – dlaczego nie warto?

3 powody”