

# Humana

## Humana 3R

**Mleko następne 3.**

**Od 8. miesiąca.**

**Dające siłę mleko dla starszych dzieci,  
„neutralne” w smaku.**



### **Właściwości i zastosowanie**

**Humana 3R** jest przeznaczona dla dzieci od 8. miesiąca życia, jako składnik codziennej diety niemowląt lub małych dzieci. Jest idealna w połączeniu do żywienia mlekiem następnym 2.

Humana 3R zawiera starannie dobraną kompozycję mleka i zboża, w optymalnych proporcjach. Mleko zawiera wapń i witaminę D, konieczne dla budowy zębów oraz mineralizacji i tworzenia mocnych, zdrowych kości. Witaminy z grupy B, są ważne dla przemiany materii i udostępniają energię z mleka, potrzebną aktywnemu dziecku do raczkowania i nauki chodzenia.

Obecne w produkcie niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3, wspierają rozwój mózgu, układu nerwowego i wzroku.

### **Ważne wskazówki**

- Humana 3R nie powinna zastępować pokarmu matki przez pierwsze 7 miesięcy i dopiero od 8. miesiąca życia, może być zastosowana jako część zróżnicowanej diety.
- Humana 3R, 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 długotrwałego ssania, jako zastępstwo zwykłego smoczka i możliwie wcześniej przyzwyczajaj je 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

Niemowlę od 8. miesiąca, pije 1 – 2 razy dziennie ok. 170 – 230 ml. Podane objętości są jednak tylko wskazówkami i w zależności od apetytu Twojego dziecka, mogą się indywidualnie różnić.

Na jeden posiłek

Woda (ml)	Liczba miarek	Objętość gotowego do spożycia mleka (ml)
150	5	170
180	6	200
210	7	230

Do przyrządzania mleka należy używać wyłącznie załączoną do opakowania miarkę. Jedna miarka lekko napełniona proszkiem (bez ubijania), po zgarnięciu nadmiaru równo z brzegiem miarki, zawiera ok. 5,0 g proszku.

Sposób przygotowania mleka znajduje się na opakowaniu.

### Skład

Średnia zawartość		100 g proszku	100 ml gotowego do spożycia mleka
Wartość energetyczna	kJ	2009	291
	kcal	479	69
Białko	g	10,1	1,5
Węglowodany	g	62,8	9,1
Glukoza	g	0,3	< 0,1
Laktoza	g	23,8	3,5
Maltoza	g	5,2	0,8
Dekstryny	g	14,2	2,1
Skrobia	g	19,3	2,8
Tłuszcz	g	20,8	3,0
w tym:			
nasycone kwasy tłuszczowe	g	7,5	1,1
jednonienasycone kwasy tłuszczowe	g	9,1	1,3
wielonienasycone kwasy tłuszczowe	g	4,2	0,6
kwas linolowy	mg	3765	546
kwas $\alpha$ -linolenowy	mg	478	69
Błonnik pokarmowy	g	0,2	< 0,1
Składniki mineralne			
Sód	mg	155	22
Potas	mg	475	69
Wapń	mg	520	75
Magnez	mg	36	5,2
Fosfor	mg	270	39
Chlorki	mg	365	53
Mikroelementy			
Żelazo	mg	5,2	0,8
Cynk	mg	5,6	0,8

Miedź	μg	315	46
Jod	μg	81	12
Selen	μg	11	1,6
Mangan	μg	83	12
Fluor	μg	170	25
<b>Witaminy</b>			
Witamina A	μg	490	71
Witamina D	μg	8,0	1,2
Witamina E	mg	6,8	1,0
Witamina K	μg	39	6
Witamina B <sub>1</sub>	μg	490	71
Witamina B <sub>2</sub>	μg	715	104
Witamina B <sub>6</sub>	μg	450	65
Witamina B <sub>12</sub>	μg	0,97	0,14
Witamina C	mg	78	11
Niacyna	μg	4490	651
Kwas pantotenowy	μg	2690	390
Folacyna	μg	115	17
Biotyna	μg	14	2,0

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

### **Składniki**

Odtłuszczone mleko w proszku – 25,8 %, oleje roślinne, syrop glukozowy, skrobia ziemniaczano-kukurydziana, laktoza, mąka ryżowa – 6,4 %, węglan wapnia, emulgator: lecytyna sojowa, mieszanka witamin (wit. C, niacyna, wit. E, kwas pantotenowy, 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 sodu, chlorek potasu, L-tryptofan, dwufosforan żelazowy, węglan magnezu, tlenek cynku, siarczan miedzi, jodek potasu, selenian sodu.