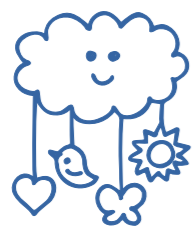


## Λίγα λόγια για την Κρι Κρι

- 1 Συλλέγουμε καθημερινά **100% ολόφρεσκο, ελληνικό γάλα** από πιστοποιημένες φάρμες που βρίσκονται σε μικρή απόσταση από το εργοστάσιό μας. Έτσι το γάλα **διατηρεί όλη του τη διατροφική αξία** και μέσα σε μόλις **24 ώρες γίνεται γιαούρτι**.
- 2 Συνεργαζόμαστε με πιστοποιημένες φάρμες, με εγγύηση ασφάλειας ζωοτροφών, **απαλλαγμένες από GMOs**, σωστές συνθήκες διαβίωσης και σωστές πρακτικές υγιεινής.
- 3 Διαθέτουμε την πιο σύγχρονη μονάδα παραγωγής γιαουρτιού στην Ελλάδα, **πιστοποιημένη σύμφωνα με αυστηρά παγκόσμια πρότυπα διασφάλισης ποιότητας**.
- 4 Κατέχουμε την **1η θέση** στην κατηγορία των **παιδικών επιδόρπιων γιαουρτιού**, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των γονέων και την προτίμηση των παιδιών.
- 5 Κατέχουμε τη **2η θέση** στη **συνολική κατηγορία του γιαουρτιού**.

(Στοιχεία πωλήσεων κατηγορίας γιαουρτιών στην Ελλάδα σε όγκο, IRI, Φεβρουάριος 2019).



ΚΡΙ ΚΡΙ Α.Ε. ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, 3ο ΧΛΜ. Ε.Ο. ΣΕΡΡΩΝ-ΔΡΑΜΑΣ,  
62125, ΣΕΡΡΕΣ ΤΗΛ.: 23210 68300  
[www.krikri.gr](http://www.krikri.gr)



### Βιβλιογραφία

1. Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας, 11/9/2018 με θέμα: Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1ο χρόνο της ζωής
2. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child WHO 2004
3. EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergens (NDA) Scientific opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants. EFSA journal 2009
4. EFSA 2017, Dietary reference values for nutrients: Summary report, EFSA supporting publication 2017:e15121.92 doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121
5. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations, United Nations University. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation, 2007.
6. Chr-Hansen, [www.lgg.com](http://www.lgg.com)



# Το πρώτο μου γιαουρτάκι



ΕΙΝΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
ΚΑΙ ΟΧΙ ΕΠΙΔΟΡΓΙΟ  
ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

• ΧΩΡΙΣ  
ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ  
• Με ήπιες καλλιέργειες  
& LGG®

6+  
Μηνών

Το **1ο γιαούρτι** ειδικά  
σχεδιασμένο για βρέφη

## ΝΕΟ ΒΡΕΦΙΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΡΙ ΚΡΙ "ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΑΚΙ"

"Το πρώτο μου γιαουρτάκι" Κρι Κρι είναι το 1ο βρεφικό γιαούρτι ειδικά σχεδιασμένο για βρέφη από 6 μηνών και πάνω, σύμφωνα με τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, αλλά και με την επιστημονική καθοδήγηση του Ελληνικού Κολλεγίου Παιδιάτρων. Σχεδιάστηκε για να καλύψει τις ειδικές διατροφικές απαιτήσεις των βρεφών από 6 μηνών και πάνω, που είναι πολύ διαφορετικές από αυτές ενός ενήλικα.

### Ο σημαντικός ρόλος της εισαγωγής στερεών τροφών κατά τη δεύτερη βρεφική ηλικία (6ος - 12ος μήνας).

Σύμφωνα με την οδηγία του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τη βρεφική διατροφή, η εισαγωγή συμπληρωματικής διατροφής μετά τον 6ο μήνα και όχι πριν τον 4ο μήνα ζωής του βρέφους, είναι μια εξαιρετικής σημασίας διαδικασία για 4 λόγους:

- 1 Ο **θλασμός ή το γάλα** 1ης βρεφικής ηλικίας καλύπτει έως και το 50% των διατροφικών αναγκών των βρεφών από 6 μηνών έως 12 μηνών (και το 30% από 12 μηνών έως 24 μηνών). **Δεν επαρκεί όμως για να ικανοποιήσει τις αυξημένες, ειδικές διατροφικές απαιτήσεις του βρέφους.**
- 2 Το **νεφρικό και πεπτικό σύστημα** εξελίσσεται (χωρίς όμως να έχει φτάσει σε πλήρη ωρίμανση) ενώ **επιτρέπει την εισαγωγή και νέων τροφίμων εκτός από το γάλα.**
- 3 Το διάστημα αυτό είναι κρίσιμο για τη νευροαναπτυξιακή εξέλιξη του βρέφους. (Κάθεται με υποστήριξη, στηρίζει το κεφάλι του, αναγνωρίζει το κουτάλι). **Η εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών προάγει τη δεξιότητα της μάσησης.** Η μάσηση, βελτιώνει τον συντονισμό στόματος και γλώσσας που είναι σημαντικός για την ανάπτυξη της ομιλίας.
- 4 Επίσης, το διάστημα αυτό είναι σημαντικό για τη **θωράκιση του παιδιού απέναντι σε οξέα (π.χ. λοιμώξεις) και χρόνια νοσήματα**, όπως η παχυσαρκία και τα καρδιομεταβολικά νοσήματα, αλλά και οι αλλεργίες και τα αυτοάνοσα νοσήματα.

### Ο καθοριστικός ρόλος της εισαγωγής γιαουρτιού στη διατροφή του βρέφους από τον 6ο μήνα.

Σημαντική θέση στη συμπληρωματική διατροφή των βρεφών από τον 6ο μήνα και μετά κατέχει το γιαούρτι, γιατί:

- 1 Η **διατροφική αξία του γιαουρτιού είναι μεγαλύτερη από αυτήν του γάλακτος** λόγω της ζύμωσης που υφίσταται κατά την παραγωγή του (ήπιες, ειδικές καλλιέργειες).
- 2 Κατά τη ζύμωση μειώνεται η λακτόζη **καθιστώντας το γιαούρτι πιο εύπεπτο** ακόμη κι από βρέφη που παρουσιάζουν δυσανεξία στη λακτόζη.
- 3 Διευκολύνεται η **καλύτερη πρόσληψη ασβεστίου** λόγω των μεταβολών που υφίσταται το γάλα.
- 4 Αποτελεί **φυσική πηγή ασβεστίου, πρωτεΐνης, βιταμίνης B12 και βιταμίνης B2.**
- 5 Είναι μια τροφή νέα και ευχάριστη σε γεύση για το βρέφος, σε ημι-στερεή μορφή, που βοηθάει στην **εξοικείωση του μωρού με την αλλαγή της τροφής και την επαφή με το κουτάλι.**



## Όχι όμως οποιοδήποτε γιαούρτι!

Η οδηγία του Υπουργείου Υγείας όπως αυτή παρουσιάστηκε στις 25 Οκτωβρίου του 2017 (ΦΕΚ 3758/2017) καθορίζει ότι:

- 1 Κατά τον 1ο χρόνο της ζωής του βρέφους θα **πρέπει να αποφεύγονται τροφές με πρόσθετη ζάχαρη** (π.χ. επιδόρπια γιαουρτιού, κρέμες, μπισκότα, γλυκίσματα κ.ά.) **και αλάτι ή trans λιπαρά οξέα** και λόγω μεταβολικής επιβάρυνσης, αλλά και για λόγους διαμόρφωσης υγιών γευστικών επιλογών.
- 2 Τα βρέφη έχουν έμφυτες προτιμήσεις στις γλυκές και αλμυρές γεύσεις. Οι **προτιμήσεις όμως για υγιεινές τροφές μπορούν και πρέπει να καλλιεργηθούν ώστε μακροπρόθεσμα να αποτελέσουν καλό πρότυπο διατροφής για το άτομο.** Ένα βρέφος μπορεί να χρειαστεί να λάβει μια νέα γεύση 8 έως 10 φορές προτού την αποδεχθεί και γι' αυτό θα πρέπει οι γονείς να επιμένουν.



### "Το πρώτο μου γιαουρτάκι", είναι γιαούρτι και ΟΧΙ επιδόρπιο γιαουρτιού ή επιδόρπιο γάλακτος.



## Τα γενικά διατροφικά χαρακτηριστικά του Κρι Κρι "Το πρώτο μου γιαουρτάκι".

- Είναι φτιαγμένο **μόνο από 100% ελληνικό γάλα ημέρας και ήπιες καλλιέργειες**, χωρίς κανένα άλλο πρόσθετο, συντηρητικά ή χρωστικές και σύμφωνα με τις νομοθετικές απαιτήσεις που αφορούν τα μικροβιολογικά όρια, αλλά και τους **αυστηρότερους ελέγχους Α' υλών** που πρέπει να τηρούνται για τροφές που απευθύνονται σε βρέφη.
- Περιέχει **ειδικές καλλιέργειες γιαούρτης κατάλληλες για βρέφη και μικρά παιδιά** και τον **προβιοτικό γαλακτοβάκιλλο LGG®**, ο οποίος έχει το μεγαλύτερο αριθμό σε τεκμηριώσεις και προτείνεται κυρίως για βρεφικά/παιδικά προϊόντα. Μάλιστα σύμφωνα με κλινικές μελέτες της Chr.Hansen συμβάλλει στην καλή **λειτουργία του πεπτικού και ανοσοποιητικού συστήματος των βρεφών.**
- **Με μόνο φυσικώς ενεχόμενα σάκχαρα** του γάλακτος και καμία προσθήκη οποιασδήποτε μορφής σακκάρων.
- Με 2.2% λιπαρά (3.9g / 100kcal), εντός του ορίου που ορίζει η Ευρωπαϊκή Νομοθεσία για τις τροφές που απευθύνονται σε βρέφη και παιδιά (4.5g/100kcal).
- Με την **κατάλληλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη** σύμφωνα με τη σύσταση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Μάλιστα η ποιότητα και η ποσότητα των πρωτεϊνών έχει σημαντικό ρόλο στη διατροφή του βρέφους γιατί, σύμφωνα με την ESPGHAN, αυξημένη κατανάλωση πρωτεϊνών οδηγεί σε ανάπτυξη υπερβαρότητας και παχυσαρκίας.
- Αποτελεί φυσική πηγή **ασβεστίου, βιταμίνης B12 και βιταμίνης B2.**
- **Το μόνο βρεφικό γιαούρτι με ειδική άδεια παραγωγής από τον ΕΟΦ.**



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	ΑΝΑ 100g	ΑΝΑ ΚΥΠΕΛΛΟ 140g
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	239kJ/ 57kcal	334kJ/80kcal
ΛΙΠΑΡΑ	2.2g	3.1g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1.5g	2.1g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5.0g	7.0g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	4.0g	5.6g
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4.2g	5.9g
ΑΛΑΤΙ	0.12g	0.17g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	120mg	168mg (42% ΔΤΑ*)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12	0.15μg	0.21μg (30% ΔΤΑ*)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B2	0.10mg	0.14mg (17% ΔΤΑ*)

\*Ποσοστό κάλυψης Διατροφικής Τιμής Αναφοράς με ένα κύπελλο 140g.

