

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 16.

Kisgyermekem nem kap elég vasat



Miért fontos a vas a kisgyermek számára?

A kisgyermek gyorsan nő és sok vasra van szüksége. A vas olyan ásványi anyag, mely segíti az agyi képességek és az idegrendszer fejlődését, az immunrendszer egészséges működését és a vérképzést. Fontos tehát a megfelelő mennyiségű és minőségű vasat tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend. Az alacsony vastartalmú étrend és a vérszegénység sokkal gyakoribb a kisgyermekek körében még az európai országokban is, mint gondolnád!

Miért nem kap gyermekem elég vasat?

Mitől lehet alacsony a vasbevitel?	Hogyan befolyásolja ez a vasbevitelt?
Tehéntejet adsz a kisgyermeknek 12 hónapos kora előtt. (Számos szakértő egészen 3 éves korig javasolja elhalasztani a tehéntej bevezetését a kisgyermek étrendjébe)	6 hónapos korban a baba vastartalékai kezdenek kiürülni. A tehéntej minimális vasat tartalmaz.
Túl sok tehéntejet iszik a kisgyermek.	A túl sok tehéntej megtölti a gyomrot és elveszi a helyet más, vasban gazdag italtól (tejalapú junior gyerekital), ételtől (gyümölcsök, zöldségek).
Kevés vasban gazdag ételt eszik.	Azok a kisgyermekek, akik sok vasat tartalmazó ételt esznek, pl. vörös húst, nyúlhúst, halat, baromfit, májat (heti egy alkalommal) több vasat visznek be, mint azok, akik nem esznek ilyen ételeket. Ha gyermeked vegetáriánus, olvasd el a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetet.

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég vasat kap?

Ha olyan menüt készítesz, mely az alábbi rubrikák mindegyikéből tartalmaz ételt, biztos lehetsz benne, hogy kisgyermeked a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy elég vasat kapjon és a bevitt vas felszívódjon a szervezetében.

Olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzeteket további segítségért.

Könnyen felszívódó HEM-vasban gazdag ételek

- **húsok**, pl. marha, bárány, disznó és nyúl

Nehezebben felszívódó nem HEM-vasban gazdag ételek

- tojás
- olajoshal (pl. szardínia)
- teljes kiőrlésű gabonapelyhek
- aszalt gyümölcs (pl. sárgabarack)
- zöld, leveles zöldségek (pl. kelkáposzta)

A vas felszívódását elősegítő ételek

- **C-vitamint tartalmazó ételek**
 - pl. citromfélék (egész vagy lé)
 - paradicsom
 - meggy
 - brokkoli
 - paprika

A vas a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez.

Tájékozódj a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában!

Egy ajánlott vasban gazdag napi étrend mintája:

Reggeli	Ebéd	Vacsora
Gabonapehely tejalapú junior gyerekitallal, meggyel tálalva.	Marhapörkölt, sárgarépa, brokkoli és burgonya. Vegyes piros bogyós gyümölcs joghurttal.	Lazacos és paradicsomos szendvics. Édes paprika humusszal. Banán.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyzezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.