



Moje batole nemá dostatek železa

Proč je železo pro moje batole důležité?

Vaše batole rychle roste, a proto potřebuje hodně železa. Železo je minerální látka, která pomáhá k normálnímu vývoji mozku, k vytváření zdravého imunitního systému a k normální tvorbě krve, a proto je důležité, aby dítě mělo vyváženou stravu obsahující kvalitní zdroje železa. Nedostatek železa ve stravě a anémie jsou častější, než si možná myslíte.

Má moje batole dostatek železa?

Na základě dotazníku NutriCHEQ jste možná zjistili, že u vašeho batolete existuje riziko nízkého příjmu železa z jednoho nebo několika zde uvedených důvodů.

Proč může být příjem železa nízký?

✓ **Konzumace nedostatečného množství potravin bohatých na železo**

✓ **Pití nadměrného množství mléka**

Jak to ovlivňuje příjem železa?

Batolata, která konzumují potraviny, jež jsou zdrojem železa, jako např. maso, ryby nebo drůbež, mají lepší příjem železa než batolata, která tyto potraviny nekonzumují. Pokud vaše dítě odmítá konzumovat živočišné výrobky, přečtěte si informační leták „Jak stravovat batole v rodině vegetariánů“.

Potřeba železa u vašeho dítěte prudce roste v důsledku jeho rychlého růstu a vývoje a potřebné železo by se do organismu mělo dostávat ze stravy. Doporučené množství mléka je 300 ml denně. Kravské mléko není dostatečným zdrojem železa. Příliš velké množství mléka (více než 500 ml) dítě zaplní a zabírá místo potravinám bohatším na železo, jako jsou maso, zelenina, nebo o železo obohacené cereální výrobky.



Jak mohu zajistit, aby moje batole mělo dostatek železa?



Plánujte jídelníček tak, aby v něm byly zastoupeny potraviny z každého políčka níže uvedené tabulky.

Díky tomu zajistíte, aby vaše batole dostávalo vyvážené množství správných potravin obsahujících železo a potravin pomáhajících tělu toto železo absorbovat. Více informací a tipů o podávání těchto potravin naleznete v informačních letáčích „Moje batole odmítá maso nebo rybu“ a „Moje batole odmítá zeleninu“. Speciální mléko pro batolata také obsahuje přidané železo.

Potraviny bohaté na snadno vstřebatelné hem železo (tj. v potravinách živočišného původu)	Potraviny bohaté na hůře vstřebatelné non-hem železo (tj. zejména v potravinách rostlinného původu)	Potraviny, které pomáhají v těle absorbovat železo
Maso – např.: <ul style="list-style-type: none">● hovězí, telecí● jehněčí● vepřové● krůtí (vybírejte tmavé maso ze stehna)	<ul style="list-style-type: none">● Vejce● Tučné ryby, jako např. olejovky nebo sardinky● Celozrnné cereálie, cereálie obohacené o železo● Sušené ovoce, jako např. meruňky● Zelená listová zelenina, jako např. kapusta	Potraviny obsahující vitamin C, např.: <ul style="list-style-type: none">● citrusové ovoce (syrové nebo džus)● rajčata● jahody● brokolice a papriky + tyto potraviny je vhodné konzumovat s potravinami obsahujícími hůře vstřebatelné non-hem železo

Je železo ta nejdůležitější živina?

Ne, všechny živiny jsou stejně důležité, neboť mají zásadní význam pro zdraví. Bližší informace o tom, jak plánovat vyvážený jídelníček, naleznete v informačních letáčích „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“.

Zde uvádíme jednoduchý příklad pro začátek:

Snídaně	Oběd	Večeře
Cereálie obohacené o železo podávané s mlékem pro děti* a jahodami Obilná kaše pro batolata	Dušené hovězí maso, mrkev, brokolice a brambory 3–10 kusů lesních plodů s malým šálkem plnotučného jogurtu	Losos a rajčatový sendvič Sladké papriky s hummusem ¼ – ½ banánu

*Některé cereálie již mléko obsahují – sledujte informace na obalu.

Pokud máte i po přečtení tohoto letáku obavy, že vaše batole nemá dostatečný příjem železa, promluvte si s vaším praktickým dětským lékařem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.

