



Moje batola nemá dostatok vitamínu D

Prečo je vitamín D pre moje batola dôležitý?

Vitamín D je potrebný pre normálny rast a vývoj kostí batoliat, preto má v strave veľký význam. Nedostatok vitamínu D nie je u slovenských batoliat nezvyčajný. Väčšinu vitamínu D získava dieťa prirodzenou cestou zo slnečného žiarenia, keď sa v letných mesiacoch zdržiava vonku. Vitamín D je obsiahnutý len v malom počte potravín a preto je ťažké získavať ho zo stravy.

Má moje batola dostatok vitamínu D?

Na základe dotazníka NutriCHEQ ste možno zistili, že u vášho batolata existuje riziko nízkeho príjmu vitamínu D z jedného alebo niekoľkých tu uvedených dôvodov.

Prečo môže byť príjem vitamínu D nízky?

- ✓ **Minimálne alebo žiadne vystavovanie sa slnečnému žiareniu**
- ✓ **Konzumácia nedostatočného množstva potravín obsahujúcich vitamín D**
- ✓ **Nedostatočná alebo žiadna konzumácia odporúčaných výživových doplnkov obsahujúcich vitamín D**

Ako to ovplyvňuje príjem vitamínu D?

Vitamín D sa vytvára v koži, pokiaľ je vystavená slnečnému žiareniu.

U batoliat, ktoré nejedia potraviny obsahujúce vitamín D, ako napríklad tučné ryby, vajcia alebo obohatené raňajkové cereálie, obilné kaše s vekovým určením, pokračovacie mlieka určené pre batolata a tukové nátierky, existuje vyššie riziko nedostatočného príjmu vitamínu D.

U batoliat je vhodné podávať vitamín D v dávke 500 IU (1 kvapka) denne počas zimných mesiacov (od začiatku novembra do konca apríla). Podľa posúdenia vášho pediatra je možné podávať vitamín D aj mimo tohto obdobia, pokiaľ je pre to dôvod, napr. u rizikových jedincov, ako sú deti tmavšej pleti, deti s nedostatočnou expozíciou slnečnému žiareniu počas roka, obézni jedinci, deti s preukázaným významným deficitom vitamínu D v sére (t. j. pod 10 ng/ml).



Ako môžeme zaistiť, aby moje batola malo dostatok vitamínu D?



Plánujte jedálny lístok tak, aby v ňom boli zastúpené potraviny z nižšie uvedeného rámčeka.

Vďaka tomu zabezpečíte, aby vaše batola dostávalo vyvážené množstvo potravín obsahujúcich vitamín D.

Potraviny, ktoré sú zdrojom vitamínu D:

- tučné morské ryby, ako napr. losos, makrela, sardinky, sled', tuniak, šproty, pstruh morský, alebo pokrmy vyrobené z tučných rýb, ako napr. rybie nátierky alebo zapečené ryby v ceste, vrátane všetkých uvedených v konzervovanej forme vo vlastnej šťave alebo olivovom oleji
- vajcia, najmä žĺtok
- raňajkové cereálie obohatené o vitamín D (sledujte informačnú tabuľku o výživovej hodnote na obale výrobku)
- obilné kaše pre batolatá s vekovým určením, obohatené o vitamín D
- tukové nátierky a maslá obohatené o vitamín D (sledujte informačnú tabuľku o výživovej hodnote na obale výrobku)
- pokračovacie mlieko pre batolatá s vekovým určením, obohatené o vitamín D

**Batolatá by nemali jesť mäso zo žraloka, pangasia a mečúňa, lebo môže obsahovať veľké množstvo ortuti.*

Je vitamín D tá najdôležitejšia živina?

Nie, všetky živiny sú rovnako dôležité a majú význam pre zdravie. Bližšie informácie o tom, ako plánovať vyvážený jedálny lístok, nájdete v informačných brožúrkach „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie jedálneho lístka“. Tu uvádzame jednoduchý príklad pre začiatok:

Raňajky	Obed	Večera
Cereálie obohatené o vitamín D podávané s pokračovacím mliekom pre batolatá** a hrozičkami Obilná kaša pre batolatá s vekovým určením	Rybí koláč z tučných rýb podávaný s hráškom a cukrovou kukuricou ¼ - ½ banánu a puding	Varené vajcia a chlieb s tukovou nátierkou Hrozno

***Niektoré cereálie už mlieko obsahujú – sledujte informácie na obale.*

Ďalšie tipy, ako zaradiť do jedálneho lístka vášho batolaťa tučné ryby:

Rybí koláč z akejkoľvek kombinácie tučných rýb, pečivo s nátierkou z makrely alebo sardiniiek, zapečený losos s brokolicou, zapečené zemiaky s tuniakom, tuniak alebo losos na pizze, pstruh s dusenou zeleninou, grilované rybacie burgery.

Ak máte i po prečítaní tejto príručky obavy, že vaše batola nemá dostatočný príjem vitamínu D, porozprávajte sa s vaším pediatrom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali.

Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolatá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.


NutriCHEQ
Podporujeme výživu batoliat

