



# Moje batola nemá dostatok omega-3 mastných kyselín

## Prečo sú omega-3 mastné kyseliny pre moje batola dôležité?

Vaše batola potrebuje mať v jedálnom lístku aj určité množstvo tukov prospešných pre jeho zdravie. Tuky tvoria rôzne typy mastných kyselín, ktoré delíme na nasýtené a nenasýtené. Omega-3 mastné kyseliny sú jedným z druhov nenasýtených mastných kyselín a majú zásadný význam pre správny rast a vývoj vášho batolaťa. Ľudské telo a teda ani organizmus vášho batolaťa, si nedokáže tento typ mastných kyselín vytvárať samo a preto ho potrebuje získavať zo stravy. Hlavným zdrojom omega-3 mastných kyselín sú tučné ryby. Preto je vyvážený jedálny lístok, obsahujúci aspoň jednu porciu tučných rýb týždenne, dôležitý pre zabezpečenie zdravého rastu a vývoja vášho batolaťa.

## Má moje batola dostatok omega-3 mastných kyselín?

Na základe dotazníka NutriCHEQ ste možno zistili, že v prípade vášho batolaťa existuje riziko nízkeho príjmu omega-3 mastných kyselín z jedného alebo niekoľkých dôvodov.

### Prečo môže byť príjem omega-3 mastných kyselín nízky?

- ✓ **Konzumácia menej než jednej porcie tučných rýb týždenne**
- ✓ **Konzumácia vegetariánskej alebo vegánskej stravy**

### Ako to ovplyvňuje príjem omega-3 mastných kyselín?

U batoliat, ktoré konzumujú potraviny obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, ako je losos, makrela alebo sardinky, je vyššia pravdepodobnosť dostatočného príjmu omega-3 mastných kyselín ako u batoliat, ktoré tieto potraviny nekonsumujú.

Je oveľa ťažšie pokryť dostatok omega-3 mastných kyselín výhradne vegetariánskou stravou. Venujte zvláštnu pozornosť tomu, aby ste do jedálneho lístka vášho dieťaťa pravidelne zaraďovali potraviny obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.



# Ako môžem zaistiť, aby moje batola malo dostatok omega-3 mastných kyselín?

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 omega-3 mastné kyseliny. Viac informácií a tipov o podávaní týchto potravín nájdete v informačných príručkách „Moje batola odmieta mäso alebo rybu“ a „Ako stravovať batola v rodine vegetariánov“.

## Potraviny, ktoré sú zdrojom omega-3 mastných kyselín:

### ● Tučné morské ryby\* ako napr.:

- losos
- sardinky
- makrela
- tuniak
- slede
- vrátane uvedených v konzervovanej forme vo vlastnej šťave alebo olivovom oleji

### ● Rastlinné potraviny, ako napr. kvalitný repkový a ľanový olej alebo výrobky zo sóje, napr. tofu

### ● Vlašské orechy\*\*

- Pokračovacie mlieko pre batolatá s vekovým určením, obohatené o omega-3 mastné kyseliny (napr. DHA)

Na trhu existujú aj ďalšie potraviny, do ktorých sa pridávajú omega-3 mastné kyseliny (napr. vajcia), preto sledujte informačné tabuľky o zložení a výživovej hodnote na obaloch konkrétnych výrobkov.

\*Batolatá by nemali jesť mäso zo žraloka, pangasia a mečúňa, lebo obsahujú veľké množstvo ortuti. Odporúčané množstvo konzumovaných tučných morských rýb predstavuje dve porcie.

\*\*Nepodávajte vášmu batolatú celé orechy, hrozí nebezpečenstvo vdýchnutia. Orechy vždy pomelte alebo nasekajte najemno v mixéri.

## Sú omega-3 mastné kyseliny tá najdôležitejšia živina?

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

Raňajky	Obed	Večera
Obilná kaša pripravená z pokračovacieho mlieka pre batolatá* podávaná s nakrájaným čerstvým ovocím	Ryba (napr. losos) podávaná so zemiakovou kašou, paradajka Plátok orechovej bábovky** podávaný s nakrájaným banánom	Chlebič vo vajičku bohatom na omega-3 mastné kyseliny***, opečený na minimálnom množstve olivového oleja, či masla Miešaný ovocný šalát s jogurtom

\*Niektoré obilné kaše už mlieko obsahujú – sledujte informácie na obale.

\*\* Nepodávajte vášmu batolatú celé orechy, hrozí nebezpečenstvo vdýchnutia. Orechy vždy pomelte alebo nasekajte najemno v mixéri.

\*\*\*Možné kúpiť pod označením „omega vajcia“. Tieto vajcia majú vďaka úpravám v krmných zmesiach hydiny vyšší obsah omega-3 mastných kyselín.

Ak máte aj po prečítaní tejto príručky obavy, že vaše batola nemá dostatočný príjem omega-3 mastných kyselín, 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.

