

Dávejte dětem víc hovězího, omezte kuřecí, radí lékaři

PRAHA (brm) Maso v jídelníčku batolat a kojenců by mělo být z více než poloviny hovězí. Obsahuje totiž třikrát více železa, které dětem chybí, než oblíbené kuřecí či králíččí maso. Doporučují to pediatři na základě výzkumu na 800 dětech mezi 6 měsíci a 3 lety.

Informace možná překvapí hlavně matky, které podlehly současné módě propagující kuřecí maso jako nejzdravější. Z průzkumu vyplynulo, že jídelníček dětí od šesti měsíců do jednoho roku tvoří z 82 procent bílé maso.

„Důležitá je pestrost. Hovězí maso by mělo být ve stravě kojenců a batolat bohatě zastoupeno společně se zeleninou, případně bramborem,“ uvádí lékař a pedagog z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Jiří Bronský.

Nedostatek železa způsobuje chudokrevnost, která se v průzku-

mu projevila u 10 procent nejmenších testovaných dětí. Podle odborníků nemusí mít rodiče strach ani z vepřového, pokud je libové. Škodlivé jsou pouze uzeniny, děti do tří let by je neměly jíst vůbec. Přitom tvoří téměř pětinu masného podílu jejich stravy. **» Více na str. A5**