



Moje batole nemá dostatek vitamínu D

Proč je vitamin D pro moje batole důležitý?

Vitamin D je potřebný pro normální růst a vývoj kostí u batolat, proto má ve stravě zásadní význam. Nedostatek vitamínu D není u českých batolat nijak neobvyklý. Většinu vitamínu D získáváme přirozenou cestou ze slunečního záření, když děti v letních měsících pobývají venku; vitamin D je obsažen pouze v malém počtu potravin, a proto je obtížné jej získávat výhradně ze stravy.

Má moje batole dostatek vitamínu D?

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

Proč může být příjem vitamínu D nízký?

- ✓ **Minimální nebo žádné vystavení slunečnímu záření**
- ✓ **Konzumace nedostatečného množství potravin obsahujících vitamin D**
- ✓ **Nedostatečná nebo žádná konzumace doporučených výživových doplňků obsahujících vitamin D**

Jak to ovlivňuje příjem vitamínu D?

Vitamin D se vytváří v kůži, pokud je vystavena slunečnímu záření.

U batolat, která nejedí potraviny, jež jsou zdrojem vitamínu D, jako např. tučné ryby, vejce nebo obohacené snídaňové cereálie, obilné kaše pro batolata, mléka určená pro batolata a tučné pomazánky, existuje vyšší riziko nedostatečného příjmu vitamínu D.

U batolat je vhodné podávat vitamin D paušálně v dávce 500 IU (1 kapka) denně během zimních měsíců (od počátku listopadu do konce dubna).

Dle posouzení lékaře je možno podávat vitamin D i mimo toto období, pokud je k tomu pádný důvod, např. u rizikových jedinců, jako jsou děti tmavší pleti, děti s nedostatečnou expozicí slunečnímu záření během roku, obézní jedinci, děti s prokázaným významným deficitem vitamínu D v séru, tj. <25 nmol/l (10 ng/ml).



Jak mohu zajistit, aby moje batole mělo dostatek vitamínu D?



Plánujte jídelníček tak, aby v něm byly zastoupeny potraviny z níže uvedeného rámečku.

Díky tomu zajistíte, aby vaše batole dostávalo vyvážené množství správných potravin obsahujících vitamin D.

Potraviny, které jsou zdrojem vitamínu D:

- tučné ryby*, jako např. losos, olejovky, makrela, pstruh, tuňák a sardinky, nebo pokrmy vyrobené z tučných ryb, jako např. rybí koláč nebo zapečené ryby v těstě
- vejce
- snídaňové cereálie obohacené o vitamin D (viz informační tabulku o výživové hodnotě na obalu výrobku)
- obilné kaše pro batolata
- tučné pomazánky a másla obohacené o vitamin D (viz informační tabulku o výživové hodnotě na obalu výrobku)
- mléko pro batolata

*Batolata by neměla jíst maso žraločů a mečounů, neboť obsahuje velké množství rtuti.

Je vitamin D 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

Cereálie obohacené o vitamin D podávané s batolecím mlékem pro děti* a rozinkami
Obilná kaše pro batolata

Oběd

Rybí koláč z tučných ryb podávaný s hráškem a cukrovou kukuřicí
¼–½ banánu a pudink

Večeře

Vařená vejce a toust s tučnou pomazánkou
Hroznové víno

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

Další tipy, jak zařadit do jídelníčku vašeho batolete tučné ryby:

Rybí koláče z jakékoliv kombinace tučných ryb, paštika z makrely na toustu, zapečený losos s brokolící, sardinky na toustu, zapečené brambory s tuňákem, tuňák nebo losos na pizze, pstruh s dušenou zeleninou, rybí prsty z lososa.

Pokud máte i po přečtení tohoto letáku obavy, že vaše batole nemá dostatečný příjem vitamínu D, 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.

