



Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin

Proč jsou omega-3 mastné kyseliny pro moje batole důležité?

Vaše batole potřebuje mít v jídelníčku také určité množství tuků, neboť jsou prospěšné jeho zdraví. Tuky tvoří různé typy mastných kyselin, jež dělíme na nasycené a nenasycené. Omega-3 mastné kyseliny jsou jedním z druhů nenasycených mastných kyselin a mají zásadní význam pro správný růst a vývoj vašeho batolete. Jeho tělo si nedokáže tento typ mastných kyselin vytvářet samo, a proto je potřebuje získávat ze stravy. Hlavním zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou tučné ryby, a proto je vyvážený jídelníček obsahující alespoň jednu porci tučných ryb týdně důležitý pro zajištění zdravého růstu a vývoje vašeho batolete.

Má moje batole dostatek omega-3 mastných kyselin?

Na základě dotazníku NutriCHEQ jste možná zjistili, že u vašeho batolete existuje riziko nízkého příjmu omega-3 mastných kyselin z jednoho nebo několika zde uvedených důvodů.

Proč může být příjem omega-3 mastných kyselin nízký?

- ✓ **Konzumování méně než jedné porce tučných ryb týdně**
- ✓ **Konzumace vegetariánské nebo veganské stravy**

Jak to ovlivňuje příjem omega-3 mastných kyselin?

U batolat, která konzumují potraviny obsahující omega-3 mastné kyseliny, jako je losos, makrela nebo sardinky, je vyšší pravděpodobnost lepšího příjmu omega-3 mastných kyselin než u batolat, která tyto potraviny nekonzumují.

Může být mnohem obtížnější pokrýt dostatek omega-3 mastných kyselin výhradně vegetariánskou stravou. Věnujte zvláštní pozornost tomu, aby do jídelníčku vašeho dítěte byly pravidelně zařazovány potraviny obsahující omega-3 mastné kyseliny.



Jak mohu zajistit, aby moje batole mělo dostatek omega-3 mastných kyselin?

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 omega-3 mastné kyseliny. Více informací a tipů o podávání těchto potravin naleznete v informačních letáčích „Moje batole odmítá maso nebo rybu“ a „Jak stravovat batole v rodině vegetariánů“.

Potraviny, které jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin:

- Tučné ryby jako např.:
 - losos
 - makrela
 - sardinky
 - olejovky
- Vegetariánské potraviny, jako např. olej řepkový nebo sojový, tofu
- Vlašské ořechy**
- Speciální mléko pro batolata obohacené o omega-3 mastné kyseliny (např. DHA)

Na trhu existují také potraviny, do nichž se přidávají omega-3 mastné kyseliny (viz informační tabulky o výživové hodnotě na obalech konkrétních výrobků).

**Batolata by neměla jíst maso žraločů a mečounů, neboť obsahuje velké množství rtuti. Doporučené množství konzumovaných tučných ryb činí dvě porce týdně.
**Nepodávejte vašemu batoletu ořechy celé z důvodu nebezpečí vdechnutí; ořechy nasekejte nejmenno ručně, v mixéru nebo je namelte.*

Jsou omega-3 mastné kyseliny 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

Obilná kaše připravená ze speciálního mléka pro batolata* podávaná s nakrájeným čerstvým ovocem

Oběd

Ryba (např. losos) podávaná s bramborovou kaší, rajské jablíčko
Plátek ořechové bábovky**
podávaný s nakrájeným banánem

Večeře

Opečená topinka ve vajíčku bohatém na omega-3 mastné kyseliny***
smažená na malém množství řepkového oleje
Míchaný ovocný salát s jogurtem

*Některé obilné kaše již mléko obsahují – sledujte informace na obalu.

**Nepodávejte batoletu ořechy celé z důvodu nebezpečí vdechnutí; ořechy nasekejte nejmenno ručně nebo v mixéru.

*** K dostání pod označením „omega vejce“. Tato vejce mají díky úpravám v krmných směsích vyšší obsah omega-3 mastných kyselin.

Pokud máte i po přečtení tohoto letáku obavy, že vaše batole nemá dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin, 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.

