



Ako stravovať batoľa v rodine vegetariánov

Batolatá rýchlo rastú a vyvíjajú sa. Jedine pestrý a vyvážený jedálny lístok im zabezpečí, aby získali dostatok potrebných živín. A to platí aj v prípade, ak sa rozhodnete dávať svojmu batolaťu vegetariánsku stravu. Strava batolaťa má byť pestrá, dieťa má postupne ochutnať potraviny, ktoré sú primerané jeho veku. Až keď dospeje, môže si slobodne vybrať spôsob svojho stravovania. Vegetariáni nekonzumujú žiadne mäso, hydinu, ryby, morské plody ani žiadne vedľajšie produkty živočíšneho pôvodu, ako je napr. želatína. Do svojej stravy zaraďujú mlieko, mliečne výrobky, či vajcia. Ak sa rozhodnete podávať svojmu batolaťu výhradne vegetariánsku stravu, venujte zvýšenú pozornosť príjmu určitých živín. Zároveň musíme aj na tomto mieste prízvukovať, že tento spôsob výživy batoliat nie je odporúčaný. Na skutočnosť, že vaše dieťa stravujete vegetariánsky, by ste mali vždy upozorniť vášho pediatra.

Ktoré živiny môžu môjmu batolaťu chýbať?

Rozmanitá strava je pre nás všetkých nesmierne dôležitá. Niektoré živiny sú vo vegetariánskych zdrojoch obsiahnuté v nižšom množstve alebo ich organizmus horšie vstrebáva než rovnaké živiny z mäsa alebo rýb. U Vášho batolaťa sa môže prejavovať nedostatok niektorých základných živín, ako sú bielkoviny, železo, vitamín B₁₂, vitamín D alebo omega-3 mastné kyseliny. Nižšie uvedená tabuľka vám pomôže zistiť, ktoré z týchto základných živín by vášmu dieťaťu mohli chýbať.

Živiny	Vegetariánske zdroje	Ako mám svojmu batolaťu čo najsprávnejšie naplánovať vegetariánsky jedálny lístok?
Bielkoviny	Strukoviny , ako napr. šošovica a fazuľa, sója, a výrobky zo sóje , ako napr. tofu; quinoa; semienka; orechy a orechové maslá*,**; vajcia; obilniny , ako napr. pšenica (obsiahnuté v cereáliách, pečive alebo cestovinách), ryža a kukurica; mlieko a mliečne výrobky	Bielkoviny tvoria aminokyseliny, niektoré si však telo dieťaťa nedokáže vyrábať samo (sú to tzv. esenciálne aminokyseliny), a preto ich musí získavať zo stravy. <ul style="list-style-type: none">✓ Podávajte svojmu batolaťu v priebehu dňa rozmanité rastlinné bielkoviny, napr. v potravinách uvedených vo vedľajšom rámcíku. Len málo rastlinných zdrojov obsahuje správnu kombináciu všetkých esenciálnych aminokyselín, ktoré vaše dieťa potrebuje (vhodná je sója a z novších napr. quinoa).✓ Nespoliehajte sa príliš na syry ako zdroj bielkovín.✓ Zaraďujte do jedálneho lístka 2 – 3× denne nasledovné skupiny potravín: vajcia, orechy alebo strukoviny.

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

** Pamätajte však, že alergia na arašidy je jedna z najrozšírenejších alergií na svete.



Živiny	Vegetariánske zdroje	Ako mám svoju batolaťu čo najsprávnejšie naplánovať vegetariánsky jedálny lístok?
Železo	<p>Vajcia; celozrnné cereálie; cereálie s prídavkom železa; orechy* a semienka, ako napr. píniové oriešky, sezamové semienko; celozrnné pečivo, sušené ovocie, ako napr. marhule***; zelená listová zelenina, ako napr. kel; fazuľa, napr. vo forme pečenej fazule, a ďalšie strukoviny</p>	<p>Železo pochádzajúce z vegetariánskych zdrojov je pre telo vašho batolaťa horšie vstrebateľné.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zaraďte do jedálneho lístka vašho dieťaťa potraviny a nápoje obsahujúce vitamín C. Medzi ne patrí ovocie, ako napr. jahody, sušené marhule*** alebo pomarančový džús, zelenina, ako napr. brokolica alebo paprika. Vitamín C pomáha absorbovať železo zo stravy. ✓ Zaraďte do každého pokrmu ovocie a zeleninu tak, aby dieťa dostávalo 5 porcií ovocia a zeleniny denne. ✓ Zvoľte pokračovacie mlieko pre batolaťá s vekovým určením, ktoré je obohatené o železo, a môže prispieť k vyváženosti jedálneho lístka. ✓ Bližšie informácie a tipy, ako zaraďovať tieto potraviny do jedálneho lístka vašho batolaťa, nájdete v informačnom letáku „Moje batola nemá dostatok železa“.
Vápnik	<p>Mlieko a mliečne výrobky, ako napr. jogurty a syry vyrobené pomocou vegetariánskeho syridla; tmavé a svetlé pečivo; sezamové semienko a pasta zo sezamových semienok (tahini); orechy*; sušené ovocie***, ako napr. figy; sójové bôby a výrobky ako tofu; tmavo zelená listová zelenina, ako napr. brokolica</p>	<p>Niektoré potraviny sú obohatené o vápnik, ako napr. raňajkové cereálie (sledujte informačné tabuľky na obaloch výrobkov).</p> <p>Vaše batola potrebuje vápnik pre zdravý vývoj kostí a zubov.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Snažte sa mu podávať 3 krát denne pokračovacie mlieko pre batolaťá s vekovým určením alebo mliečne výrobky, buď v podobe nápojov, alebo v jedle. ✓ Ak vaše dieťa odmieta piť mlieko alebo jesť mliečne výrobky, prečítajte si informačný leták „Moje batola odmieta mlieko“, kde nájdete bližšie informácie a tipy.
Vitamín D	<p>Vajcia; raňajkové cereálie obohatené o vitamín D (sledujte informačné tabuľky na obaloch výrobkov); tukové nátierky obohatené o vitamín D (sledujte informačné tabuľky na obaloch výrobkov)</p>	<p>Väčšinu vitamínu D získavame prirodzenou cestou zo slnečného žiarenia, keď sa deti v letných mesiacoch zdržiavajú vonku.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zaraďte do jedálneho lístka vašho batolaťa čo možno najčastejšie potraviny uvedené vo vedľajšom rámečku. Vzhľadom k tomu, že len malé množstvo vegetariánskych potravín obsahuje vitamín D, je ťažké získavať ho v dostatočnej miere výhradne zo stravy. ✓ V druhom roku života doplňte v zimných mesiacoch (od začiatku novembra do konca apríla) príjem vitamínu D vo forme 1 kvapky cholekalciferolu denne. Dávkovanie môže byť u rizikových jedincov upravené pediatrom (deti tmavšej pleti, deti s nedostatočnou expozíciou slnečnému žiareniu počas roka, obézni jedinci, deti s preukázaným významným deficitom vitamínu D v sére). ✓ Zvážte podávanie pokračovacieho mlieka pre batolaťá s vekovým určením, obohateného o vitamín D. ✓ Bližšie informácie a tipy nájdete v informačnom letáku „Moje batola nemá dostatok vitamínu D“.

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

***Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie. Pred konzumáciou ho dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vybrať nesúšené druhy z kvalitného zdroja.

Živiny	Vegetariánske zdroje	Ako mám svoju batolaťu čo najsprávnejšie naplánovať vegetariánsky jedálny lístok?
Vitamín B₁₂	Vajcia; mlieko; syry; extrakt z droždia obohatený o vitamín B₁₂; raňajkové cereálie obohatené o vitamín B₁₂; pečivo obohatené o vitamín B₁₂ (sledujte informačné tabuľky na obaloch výrobkov)	Vitamín B ₁₂ je obsiahnutý hlavne v potravinách živočíšneho pôvodu. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Je dôležité dbať na to, aby vaša batola pravidelne konzumovala potraviny uvedené vo vedľajšom stĺpci. ✓ Sledujte informácie o výživovej hodnote na obaloch výrobkov a hľadajte cereálie a pečivo obohatené o vitamín B₁₂.
Omega-3 mastné kyseliny	Ľanový olej, olej z vlašských orechov, repkový olej alebo sójový olej a výrobky zo sójových bôbov ako napr. tofu; vlašské orechy* V obchodoch nájdete aj potraviny, do ktorých sa omega-3 mastné kyseliny pridávajú (napr. niektoré margaríny alebo vajcia).	Omega-3 mastné kyseliny sú esenciálne živiny, čo znamená, že si ich telo nedokáže samo vytvoriť, a preto ich musí získavať zo stravy. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nezabúdajte tieto potraviny pravidelne zaraďovať do jedálneho lístka vášho batolaťa, aby malo dostatočný príjem omega-3 mastných kyselín. ✓ Bližšie informácie nájdete v informačnom letáku „Moje batola nemá dostatok omega-3 mastných kyselín“.
Selén	Orechy, najmä para orechy*; vajcia; chlieb	Selén pomáha zaisťovať normálne fungovanie imunitného systému. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Selén je obsiahnutý hlavne v mäse a rybách, a preto je dôležité, aby vaša batola pravidelne konzumovala jeho ďalšie zdroje. Príklady sú uvedené vo vedľajšom rámečku. ✓ Ak vaša batola alebo niekto z jeho blízkych príbuzných trpí alergiou, poraďte sa pred podaním lieskových orechov alebo výrobkov obsahujúcich lieskové orechy so všeobecným lekárom pre deti a dorast alebo detským alergológom.

*Nepodávajte vašmu batolaťu celé orechy, pretože hrozí nebezpečenstvo vdýchnutia. Orechy vždy pomelte alebo nasekajte najemno v mixéri.

Sú toto pre vegetariána jediné dôležité živiny?

Nie, všetky živiny sú rovnako dôležité, pretože majú zásadný význam pre zdravie. Látky zvýraznené tučným písmom v tomto informačnom letáku vyžadujú v jedálnom lístku vášho batolaťa – vegetariána osobitnú pozornosť. Bližšie informácie o tom, ako plánovať vyvážený jedálny lístok, nájdete v informačnej brožúrke „Ako stravovať moje batolaťu“. Tu uvádzame jednoduchý príklad.

Raňajky	Obed	Večera
Obohatené raňajkové cereálie podávané s plnotučným mliekom**** alebo pokračovacím mliekom pre batolaťu s vekovým určením**** a s nasekaným sušeným ovocím***	Lasagne s fazuľou a zeleninou	Ražný chlieb s tofu a paradajkami alebo s nátierkou z ciceru ¼ – ½ banánu

***Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie. Pred konzumáciou ho dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vyberať nesírené druhy z kvalitného zdroja.

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



Kde môžem získať ďalšiu pomoc?

Tu je zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku, v ktorých získate viac informácií.

Prírúčky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na www.1000dni.sk.

Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- Moje batoľa odmieta zeleninu
- Moje batoľa odmieta ovocie
- Moje batoľa odmieta mlieko
- Moje batoľa odmieta mäso alebo rybu
- Moje batoľa nemá dostatok vitamínu D
- Moje batoľa nemá dostatok železa
- Moje batoľa nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- Moje batoľa nemá dostatok zinku
- Ako stravovať moje batoľa
- Moje batoľa je v jedle vyberavé
- Moje batoľa môže mať potravinovú alergiu
- Moje batoľa má zníženú hmotnosť
- Moje batoľa je príliš málo
- Moje batoľa je príliš veľa
- Moje batoľa má nadváhu

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

