



# Moje batola nemá dostatok železa

## Prečo je železo pre moje batola dôležité?

Vaše batola rýchlo rastie a preto potrebuje veľa železa. Železo je minerálna látka, ktorá je dôležitá pre optimálny vývoj mozgu, vytváranie zdravého imunitného systému a pre tvorbu krvi. Dieťa preto potrebuje vyváženú stravu obsahujúcu kvalitné zdroje železa. Nedostatok železa v strave a chudokrvnosť sa u detí vyskytujú častejšie, ako si možno myslíte.

## Má moje batola dostatok železa?

Na základe dotazníka NutriCHEQ ste možno zistili, že u vášho batolatá existuje riziko nízkeho príjmu železa z jedného alebo niekoľkých dôvodov.

### Prečo môže byť príjem železa nízky?

- ✓ **Konzumácia nedostatočného množstva potravín bohatých na železo**  
**Porucha vstrebávania železa**

- ✓ **Konzumácia veľkého množstva mlieka neobohateného o železo (nad 500 ml denne)**

### Ako to ovplyvňuje príjem železa?

Batolatá konzumujúce živočíšne potraviny, ktoré sú zdrojom železa, ako napr. mäso, ryby alebo hydina, majú lepší príjem železa ako batolatá, ktoré tieto potraviny nejedia. Ak vaše dieťa odmieta konzumovať živočíšne výrobky, prečítajte si informačnú brožúru „Ako stravovať batola v rodine vegetariánov“.

Potreba železa u dieťaťa prudko rastie v dôsledku jeho rýchleho rastu a vývoja. Železo sa do organizmu dostáva iba zo stravy. Odporúčané množstvo mlieka po jednom roku je 300 ml denne. Obyčajné kravské mlieko nie je dostatočným zdrojom železa, preto príjem príliš veľkého množstva takéhoto mlieka (viac ako 500 ml) dieťa zasýti a zaberie miesto potravinám bohatším na železo, ako sú mäso, zelenina, alebo o železo obohatené cereálne výrobky.



# Ako môžem zaistiť, aby malo moje batola dostatok železa?



Plánujte jedálny lístok tak, aby v ňom boli zastúpené potraviny z každého políčka nižšie uvedenej tabuľky. Vďaka tomu zabezpečíte, aby vaše batola dostávalo vyvážené množstvo potravín obsahujúcich železo a potravín pomáhajúcich toto železo vstrebať. I keď zelenina obsahuje relatívne veľa železa, jeho vstrebávanie je sťažené a zlepši sa napr. dusením a varením zeleniny a využívaním potravín obsahujúcich napr. vitamín C. Viac informácií a tipov o podávaní týchto potravín nájdete v informačných brožúrkach „Moje batola odmieta mäso alebo rybu“ a „Moje batola odmieta zeleninu“. Pokračovacie mlieko pre batolatá s vekovým určením tiež obsahuje pridané železo.

Potraviny bohaté na ľahko vstrebateľné tzv. hemové železo (t.j. v potravinách živočíšneho pôvodu)	Potraviny bohaté na horšie vstrebateľné, tzv. nehemové železo (t.j. najmä v potravinách rastlinného pôvodu)	Potraviny, ktoré pomáhajú v tele spracovať železo
<b>Mäso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● hovädzie, telacie</li><li>● jahňacie</li><li>● bravčové</li><li>● morčacie (vyberajte tmavé mäso zo stehna)</li><li>● vnútornosti (najmä pečeň)</li><li>● vajíčka (najmä ich žĺtok)</li><li>● tučné ryby*, ako napr. sardinky alebo šproty</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● celozrnné cereálie, ryža, cereálie obohatené o železo</li><li>● zelená listová zelenina, ako napr. kel, kapusta, špenát,</li><li>● ostatná zelenina, napr. zelené fazuľky, petržlen, šošovica</li><li>● sušené ovocie**, ako napr. marhule, slivky</li></ul>	<b>Potraviny obsahujúce vitamín C, napr.:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● citrusové ovocie (surové alebo džús)</li><li>● paradajky</li><li>● jahody</li><li>● brokolica a papriky</li><li>● jablká</li></ul> Tieto potraviny je vhodné konzumovať s potravinami obsahujúcimi horšie vstrebateľné nehemové železo.

*\*Batolatá by nemali jesť mäso zo žraloka, pangasia a mečúňa, lebo obsahuje veľké množstvo ortuťi.  
\*\*Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie. Pred konzumáciou ho dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vybrať nesírené druhy z kvalitného zdroja.*

## Je železo tá najdôležitejšia živina?

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

Raňajky	Obed	Večera
Cereálie obohatené o železo podávané s mliekom vhodným pre deti*** a s malinami Obilná kaša pre batolatá s vekovým určením	Dusené hovädzie mäso, mrkva, brokolica a zemiaky 3-10 kusov lesných plodov s malou šálkou plnotučného jogurtu	Losos a paradajkový sendvič Sladké papriky s cícero- a sezamovou nátierkou ¼ – ½ banánu

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

Ak máte aj po prečítaní tejto príručky obavy, že vaše batola nemá dostatočný príjem železa, 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.

