



Moje batola nemá dostatok zinku

Prečo je zinok pre moje batola dôležitý?

Vaše batola potrebuje zinok pre svoj vývoj. Zinok je minerálna látka, ktorá zohráva v organizme vášho batolaťa významnú funkciu – má zásadný význam pre rast a napomáha správne fungovaniu imunitného systému a slizníc. Vaše batola by malo byť schopné získať všetok zinok, ktorý potrebuje, z pestrej stravy. Preto je vyvážený jedálny lístok obsahujúci potraviny bohaté na zinok dôležitý pre správny rast a vývoj vášho dieťaťa.

Má moje batola dostatok zinku?

Na základe dotazníka NutriCHEQ ste možno zistili, že u vášho batolaťa existuje riziko nízkeho príjmu zinku.

Prečo môže byť príjem zinku nízky?

- ✓ Pretože batola nekonsumuje dostatočné množstvo potravín bohatých na zinok

Ako to ovplyvňuje príjem zinku?

U batoliat, ktoré nekonsumujú potraviny obsahujúce zinok, ako napr. mäso, ryby, vajcia, mlieko a mliečne výrobky, celozrnné cereálie a cereálne výrobky, existuje vyššie riziko nedostatočného príjmu zinku.



Ako môžem zaistiť, aby moje batola malo dostatok zinku?



Plánujte jedálny lístok tak, aby v ňom boli zastúpené potraviny z nižšie uvedeného rámčeka. Vďaka tomu zabezpečíte, aby vaše batola dostávalo vyvážené množstvo potravín obsahujúcich zinok. Bližšie informácie, ktoré vám pomôžu plánovať pre vaše batola vyvážený jedálny lístok, nájdete v informačných príručkách „Moje batola odmieta mäso alebo rybu“ a „Ako stravovať moje batola“.

Potraviny, ktoré sú zdrojom zinku:

- Mäso, napr. hovädzie, jahňacie alebo morčacie (vyberajte najmä tmavé mäso zo stehna)
- Ryby, najmä sardinky
- Vajcia
- Mliečne výrobky, ako napr. syry, mlieko alebo jogurty, pokračovacie mlieka pre batolatá s vekovým určením
- Celozrnné raňajkové cereálie
- Cereálne výrobky, ako napr. celozrnné cestoviny alebo pečivo obsahujúce pšeničné klíčky
- Orechové plody*, ako napr. mandle, lieskové orechy, tekvicové semenka
- Strukoviny, ako napr. šošovica, pečená fazuľa alebo cícerová nátierka

*Nepodávajte vášmu batolatu celé orechy, hrozí nebezpečenstvo vďýchnutia. Orechy vždy pomelte alebo nasekajte najemno v mixéri.

Je zinok tá najdôležitejšia živina?

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

Raňajky	Obed	Večera
Celozrnné cereálie podávané s plnotučným mliekom** alebo pokračovacím mliekom pre batolatá**	Celozrnné špagety a bolonská omáčka s mäsom, podávané so strúhaným syrom 3–10 kusov lesných plodov s malou šálkou jogurtu	Pečené fazule na krajci chleba Dusené jablko s pudingom

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

Ak máte aj po prečítaní tohto letáku obavy, že vaše batola nemá dostatočný príjem zinku, 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.

