

Szülői útmutató 16.

Kisgyermekem nem kap elég cinket


Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll a cinkhiány kockázata. Ez a **NutriCHEQ Kérdőív** derülhetett ki. Amennyiben az útmutató használata után még mindig aggódik gyermeke cinkbevitel miatt, beszéljen a védőnőjével, orvosával. Vigye magával ezt az útmutatót és mutassa meg mit próbáltak ki eddig.

Miért fontos a cink a kisded számára?

A kisdednek szüksége van cinkre az optimális fejlődéséhez. A cink ásványi anyag, amely fontos szerepet játszik a növekedésben és segíti az immunrendszer normális működését. Egy változatosan összeállított étrend segítségével a kisded megkapja a számára szükséges mennyiségű cinket. Gyermeke növekedéséhez és fejlődéséhez fontos a cinkben gazdag kiegyensúlyozott étrend.

Miért nem kap a gyermekem elég cinket?

A **NutriCHEQ Kérdőív** segítségével már bizonyára rájött, hogy gyermekénél fennáll az alacsony cinkbevitel kockázata.

|  Mitől lehet alacsony a cinkbevitel? | Hogyan befolyásolja ez a cinkbevittelt? |
|---|--|
| Nem eszik elég cinkben gazdag ételeket | Azoknál a kisdedeknél, akik nem esznek cinket tartalmazó ételeket, pl. húst, halat, tojást, tejalapú gyerekitalt és tejtermékeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, nagyobb valószínűséggel alakul ki cinkhiány. |

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermeke elég cinket kap?

Olyan menüt készítsen, mely az alábbi felsorolt csoportok mindegyikéből tartalmaz ételt. Akkor biztos lehet benne, hogy kisgyermeké megfelelő ételeket fogyaszt ahhoz, hogy elég cinkhez jusson a szervezete. *Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. füzetekből.*

Cinket tartalmazó ételek

- Hús, pl. marha, bárány vagy pulyka, nyúl
- Hal, pl. szardínia, rákfélék, pl. garnélarák és az ezekből készült halételek, pl. halpogácsa
- Tojás
- Tejalapú gyerekital
- Tejtermékek, pl. sajt, joghurt
- Teljes kiőrlésű reggeli gabonapelyhek
- Gabonatermékek, teljes kiőrlésű kenyér, búzacsírás kenyér vagy
- durum spagetti
- Csonthéjasok, pl. mandula vagy mogyoró*
- Hüvelyesek, pl. lencse, bab vagy csicseriborsóból készült humusz

* Ne adjon a kisdednek egész mogyorót/mandulát a félrenyelés veszélye miatt.

A cink a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez.

Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában. Példa egy Cinkben gazdag mintaétrendhez.

| Reggeli | Ebéd | Uzsonna |
|--|---|---|
| Tejalapú Junior itallal készült teljes kiőrlésű gabonapehely kása főzés nélkül készítve: a kását kevés vízben főzze meg, és amikor kihűlt, keverje össze a kész gyerekitalal | Durum spagetti Bolognai mártással, reszelt sajttal Áfonya joghurttal | Babkrém pirítóssal Almakompót vanília sodóval |

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az elso1000nap.hu/szakirodalom linken érheti el.