

## Szülői útmutató 17.

### Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint

Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll a D-vitamin-hiány kockázata. Ez a **NutriCHEQ Kérdőív** derülhetett ki. Ha a füzet használata után még mindig aggódik gyermeke D-vitamin-bevitele miatt, beszéljen a védőnőjével arról, hogy mi nyugtalanítja. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.


#### Miért fontos a D-vitamin a kisded számára?

A D-vitamin egy alapvető vitamin, mely nélkülözhetetlen a növekedéshez, a csontok fejlődéséhez és az immunrendszer megfelelő működéséhez. A kisdedek a legtöbb D-vitamint természetes úton, a napfényből kapják, amikor kint vannak a szabadban a nyári hónapokban, és mivel csak néhány élelmiszer tartalmaz D-vitamint, egyedül az ételből nem lehet elegendő D-vitaminhoz jutni.

*Magyarországon a gyermekeknek megelőzés szempontjából folyamatosan ajánlott a D-vitamin pótlás?*

#### Miért nem kap gyermekem elég D-vitamint?

A **NutriCHEQ kérdőív** bizonyára rájött, hogy gyermeke kevés D-vitamint kap az alábbi okok valamelyike miatt.

 Mitől lehet alacsony a D-vitamin-bevitel?	Hogyan befolyásolja ez a D-vitamin-bevitelt?
A kisded keveset van vagy egyáltalán nincs napon (aktív, hosszantartó napoztatásnak nem tesszük ki a kisdedeket)	A D-vitamin a bőrben képződik napfény hatására
Nem eszik elég D-vitamint tartalmazó ételt	Azoknál a kisdedeknél, akik nem esznek elég D-vitamin tartalmú ételeket, pl. tejalapú Junior italt*, tojást, dúsított reggeli gabonapelyheket, margarint, nagyobb valószínűséggel alakul ki D-vitamin-hiány
Nem szedi az ajánlott D-vitamin-tartalmú kiegészítőt	Az Egészségügyi Minisztérium D-vitamin-pótlást ajánl minden 5 éven aluli kisgyermek és csecsemő számára

## Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég D-vitamint kap?

Ha olyan menüt készít, mely az alábbi táblázat mindegyikéből tartalmaz ételt, biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy elég D-vitamint kapjon.

### D-vitamin tartalmú ételek

- Halak\*\* pl. lazac, szardínia konzervben, makréla, pisztráng, tonhal és szardínia, vagy olajos halakból készült ételek, pl. halvagdalt, halpogácsa.
- Tojás
- Reggeli gabonapehely
- D-vitaminnal dúsított margarin
- Tejalapú Junior italok\*

\*Egyes Junior italok napi 500 ml elfogyasztott mennyiséggel képesek fedezni a napi D-vitamin szükséglet 100%-át. Kérdezze védőnőjét!

\*\* Cápát, nyársorrú halat és kardhalat ne adjon a kisdednek, mivel ezek nagy mennyiségű higanyt tartalmazhatnak.

## A D-vitamin 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 D-vitaminban gazdag mintaétrendhez.

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Gabonapehely tejalapú Junior itallal és mazsolával készítve	Halból készült halpogácsa, zöldborsóval és édeskukoricával Banán és krémsódó	Főtt tojás és margarinos pirítós felkatonázva Szőlő

Más módon is kerülhet hal a kisded étrendjébe: Vegyes halakból készült halpogácsa, makrélapasztva pirítósra kenve, lazac és sült brokkoli, szardínia pirítósra kenve, tonhal krumplifőzelékkel, tonhal vagy lazac mint pizzafeltét, tűzálló edényben sült pisztráng és zöldség, lazac halrudacsákák.

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