

## Szülői útmutató 18.

### Kisgyermekem nem kap elég vasat


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

#### Miért fontos a vas a kisded számára?

A kisded gyorsan nő és sok vasra van szüksége. A vas olyan ásványi anyag, amely segíti az agy és idegrendszer fejlődését, az immunrendszer egészséges működését és a vérképzést. Fontos tehát a megfelelő mennyiségű és minőségű vasat tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend. Az alacsony vastartalmú étrend és a vérszegénység sokkal gyakoribb a kisgyermekek körében, még az európai országokban is, mint gondolná!

#### Miért nem kap a gyermekem elég vasat?

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

 Mitől lehet alacsony a vasbevitel?	Hogyan befolyásolja ez a vasbevitt?
Tehéntejet ad a kisdednek 12 hónapos kora előtt	6 hónapos korban a baba vastartalékai kezdenek kiürülni. A tehéntej minimális vasat tartalmaz.
Túl sok tehéntejet iszik a kisded	A túl sok tehéntej megtölti a gyomrot és elveszi a helyet más, vasban gazdag italtól (tejalapú Junior ital), ételtől (gyümölcsök, zöldségek).
Kevés vasban gazdag ételt eszik	Azok a kisdedek, akik sok vasat tartalmazó ételt esznek, pl. vörös húst, nyúlhúst, halat, baromfit, májat (heti egy alkalommal), több vasat visznek be, mint azok, akik nem esznek ilyen ételeket. Ha gyermeke vegetáriánus, olvassa el a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetet.

### Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég vasat kap?

Ha olyan menüt készít, mely az alábbi rubrikák mindegyikéből tartalmaz ételt, biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy elég vasat kapjon és a bevitt vas felszívódjon a szervezetében.

*Olvassa el a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzeteket további segítségért.*

#### Könnyen felszívódó HEM-vasban gazdag ételek

- Húsok pl. marha, bárány, disznó és nyúl

#### Nehezebben felszívódó nem HEM-vasban gazdag ételek

- tojás
- olajoshal (pl. szardínia)
- teljes kiőrlésű gabonapelyhek
- aszalt gyümölcs (pl. sárgabarack)
- zöld, leveles zöldségek (pl. kelkáposzta)

#### A vas felszívódását segítő ételek

- C-vitamint tartalmazó ételek

- pl. citrusfélék (egész vagy lé)
- paradicsom
- meggy
- brokkoli
- paprika

ezeket a nehezebben felszívódó nem HEM- vasat tartalmazó ételekkel együtt kell enni

### A vas a legfontosabb tápanyag?

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

*Olvassa el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzeteket, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.*

### Egy ajánlott napi, vasban gazdag étrend minta

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Gabonapehely tejalapú Junior itallal, meggyel tálalva	Marhapörkölt, sárgarépa, brokkoli és burgonya Vegyes piros bogyós gyümölcs joghurttal	Lazacos és paradicsomos szendvics Édes paprika humusszal Banán

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