

## Szülői útmutató 19.

### Kisgyermekem nem kap elegendő mennyiségű omega-3 zsírsavat


Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll az omega-3 zsírsav hiány kockázata. Amennyiben a füzet használata után még mindig aggódik gyermeke omega-3 zsírsav beviteléről, beszéljen védőnőjével. Vigye magával ezt az útmutatót és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.

#### Miért fontos az omega-3 zsírsav a kisdedek számára?

Kisgyermekének szüksége van némi zsírra az étrendjében, hogy egészséges maradjon. A zsír különböző zsírsavakból áll: telített és telítetlen zsírsavakból. Az omega-3 zsírsav az egyik legfontosabb telítetlen zsírsav. A kisded szervezete nem képes ezt a fajta zsírsavat előállítani, tehát ételből kell azt megkapnia. A legtöbb omega-3 zsírsav a halban van, tehát a megfelelő növekedés és fejlődés érdekében fontos, hogy a kisded legalább heti egy alkalommal kapjon halat.

#### Miért nem kap a gyermekem elég omega-3 zsírsavat?

A **NutriCHEQ Kérdőív** alapján rájött, hogy gyermeke kevés omega-3 zsírsavat kap az alábbi okok valamelyike miatt.

|  Mitől lehet alacsony az omega-3 zsírsav bevitel? | Hogyan befolyásolja ez az omega-3 zsírsav bevitelt?   |
|--|---|
| Nem eszik a kisded hetente legalább egyszer halat  | Azok a kisdedek, akik omega-3 zsírsavakat tartalmazó ételeket esznek, pl. lazacot, makrélát vagy szardíniát, több omega-3 zsírsavat visznek be, mint azok, akik nem esznek ilyen ételeket                     |
| Vegetáriánus vagy vegán étrend követése  | Vegetáriánus és vegán étrend esetén sokkal nehezebb a kisdednek megkapnia a kellő mennyiségű omega-3 zsírsavat, tehát nagyon oda kell figyelni, hogy ilyen étel rendszeresen szerepeljen a kisded étrendjében |

#### Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég omega-3 zsírsavat kap?

Olyan menüt készítsen, amely az alábbi felsorolt csoportok mindegyikéből tartalmaz ételt, akkor biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavat kapjon.

Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetekből!

## Omega 3 zsírsavat tartalmazó ételek

- Hal\* pl. lazac, makrél, szardínia
- Vegetáriánus ételek
  - pl. lenolaj
  - dióolaj
  - repceolaj vagy
  - szójaolaj és
  - szójabab
- Diófélék\*\*
- Vannak a piacon olyan termékek is, melyek hozzáadott omega 3 zsírsavat tartalmaznak (olvassa el a címkén található tápanyag információkat)

} -ből készült ételek, mint pl. a tofu

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

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

## Az omega 3-zsírsav a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből!

## Egy ajánlott napi omega-3 zsírsavban gazdag étrend minta

| Reggeli   | Ebéd  | Uzsonna  |
|---|---|--|
| Például tejalapú Junior itallal készült kása, friss gyümölcshabokkal vagy aszalt gyümölcscsel főzés nélkül: a kását kevés vízben főzze meg, és amikor kihűlt, keverje össze a kész Junior itallal | Halból készült halpogácsa burgonyapürével és zöldbabbal<br>Datolya és dió* banánszeletekkel | Omega 3 zsírsavban gazdag tojásból készült és kevés szójaolajban sült bundáskenyér<br>Vegyes gyümölcssaláta és joghurt |

\* Ne adjon egész diót/mogyorót a kisdednek a félrenyelés veszélye miatt. Kézzel vágja nagyon apróra a diót vagy robotgéppben darálja meg.

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.