



Moje batole nemá dostatek zinku

Proč je zinek pro moje batole důležitý?

Vaše batole potřebuje zinek ke svému vývoji. Zinek je minerální látka, která hraje v organismu vašeho batolete významnou funkci – má zásadní význam pro růst a napomáhá normálnímu fungování imunitního systému. Vaše batole by mělo být schopno získávat veškerý zinek, který potřebuje, z pestré stravy. Proto je vyvážený jídelníček obsahující potraviny bohaté na zinek důležitý pro správný růst a vývoj vašeho dítěte.

Má moje batole dostatek zinku?

Na základě dotazníku NutriCHEQ jste možná zjistili, že u vašeho batolete existuje riziko nízkého příjmu zinku.

Proč může být příjem zinku nízký?

- ✓ **Konzumace nedostatečného množství potravin bohatých na zinek**

Jak to ovlivňuje příjem zinku?

U batolat, která nekonsumují potraviny obsahující zinek, jako např. maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky, celozrnné cereálie a cereální výrobky, existuje vyšší riziko nedostatečného příjmu zinku.



Jak mohu zajistit, aby moje batole mělo dostatek zinku?



Plánujte jídelníček tak, aby v něm byly zastoupeny potraviny z níže uvedeného rámečku. Díky tomu zajistíte, aby vaše batole dostávalo vyvážené množství správných potravin obsahujících zinek. Bližší informace, které vám pomohou plánovat pro vaše batole vyvážený jídelníček, naleznete v informačních letáčích „Moje batole odmítá maso nebo rybu“ a „Jak stravovat moje batole“

Potraviny, které jsou zdrojem zinku:

- Maso, jako např. hovězí, jehněčí nebo krůtí (vybírejte tmavé maso ze stehna)
- Ryby, jako např. sardinky, koryši, jako např. pokrmy z ryb vyrobené z těchto druhů ryb, jako např. rybí koláč
- Vejce
- Mléčné výrobky, jako např. sýry, mléko nebo jogurty, speciální mléka pro batolata
- Celozrnné snídaňové cereálie
- Cereální výrobky, jako např. celozrnné pečivo, pečivo obsahující pšeničné klíčky nebo celozrnné špagety
- Ořechové plody, jako např. mandle nebo lískové ořechy*
- Luštěniny, jako např. čočka, pečené fazole nebo hummus připravený z cizrny

*Nepodávejte batolatě celé ořechy z důvodu nebezpečí vdechnutí; ořechy nasekejte nejmenno ručně nebo v mixéru, nebo semelte.

Je zinek ta nejdůležitější živina?

Ne, všechny živiny jsou stejně důležité, neboť mají zásadní význam pro zdraví. Bližší informace o tom, jak plánovat vyvážený jídelníček, naleznete v informačních letáčích „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“. Zde uvádíme jednoduchý příklad pro začátek:

Snídaně

Celozrnné cereálie podávané s plnotučným mlékem* nebo mlékem pro batolata*

Oběd

Celozrnné špagety a boloňská omáčka s masem, podávané se strouhaným sýrem
3–10 kusů lesních plodů s malým šálkem jogurtu

Večeře

Pečené fazole na toustu
Dušené jablko s pudinkem

*Některé cereálie již mléko obsahují – sledujte informace na obalu.

Pokud máte i po přečtení tohoto letáku obavy, že vaše batole nemá dostatečný příjem zinku, promluvte si s vaším praktickým dětským lékařem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.

