

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 14.

Kisgyermekem nem kap elég cinket



Miért fontos a cink a kisgyermek számára?

A kisgyermeknek 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 kisgyermek megkapja a számára szükséges mennyiségű cinket. Gyermeked növekedéséhez és fejlődéséhez fontos a cinkben gazdag, kiegyensúlyozott étrend.

Miért nem kap a gyermekem elég cinket?

A **NutriCHEQ Kérdőív** segítségével már bizonyára rájöttél, hogy gyermekednél fennáll az alacsony cinkbevitel kockázata.

Mitől lehet alacsony a cinkbevitel?

Nem eszik elég cinkben gazdag ételt.

Hogyan befolyásolja ez a cinkbevítelt?

Azoknál a kisgyermekeknél, akik nem esznek cinket tartalmazó ételeket, pl. húst, halat, tojást, tejalapú junior gyerekitalt és tejtermékeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, nagyobb valószínűséggel alakul ki cinkhiány.

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég cinket kap?

Olyan menüt készíts, mely az alábbi felsorolt csoportok mindegyikéből tartalmaz ételt. Akkor biztos lehetsz benne, hogy kisgyermeked megfelelő ételeket fogyaszt ahhoz, hogy elég cinkhez jusson a szervezete.

Tájékozódj 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 junior gyerekital
- Tejtermékek, pl. sajt, joghurt

- Teljes kiőrlésű reggeli gabonapelyhek
- Gabonatermékek, teljes kiőrlésű kenyér, búzacsírás kenyér vagy durumspagetti
- Csonthéjasok, pl. mandula vagy mogyoró*
- Hüvelyesek, pl. lencse, bab vagy csicseriborsóból készült humusz

A cink a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez. Tájékozódj a „Menütervezés” c. füzetből!

Ajánlott cinkben gazdag napi étrend mintája:

Reggeli	Ebéd	Vacsora
Tejalapú junior gyerekitalal készült teljes kiőrlésű gabonapehely-kása főzés nélkül készítve: a kását kevés vízben főzd meg, és amikor kihűlt, keverd össze a kész junior gyerekitalal.	Durumspagetti bolognai mártással, reszelt sajttal. Áfonyajoghurt.	Babkrém pirítóssal. Almakompót vaníliásodóval.

* Ne adj a kisgyermeknek egész mogyorót/mandulát a félrenyelés veszélye miatt!

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyzezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.