

Železo

Železo je potrebné v tele dieťaťa na produkciu krvi a prenášanie kyslíka do celého tela. Dostávame železo z potravín, ktoré jeme.

Deti sa rodia s dostatkom železa v tele na prvých šiest mesiacov. Po šiestich mesiacoch vyniká u detí riziko zníženia hladiny železa a mali by začať jesť pevnú stravu.

Dobré potraviny sú:

- Červené mäso, ako je hovädzie, jahňacie alebo bravčové mäso
- Ryby, ako sú konzervované sardinky alebo iné ryby
- Hnedý chlieb
- Ovsená kaša
- Sušené ovocie, ako sú napr. hrozienka
- Zelená zelenina, ako kapusta, brokolica alebo špenát
- Pečené fazule
- Šošovica
- Cícer

Po šiestich mesiacoch môžete tiež dať vášmu dieťaťu vajcia - pokiaľ sú dobre uvarené, nie mäkké. Arašidové maslo sa môže podávať tiež po šiestich mesiacoch, ak v rodine nie sú žiadne alergie.

Podávanie nápojov a potravín s veľkým množstvom vitamínu C je tiež dôležité na udržanie vysokej hladiny železa. Dobré potraviny pre vitamín C sú nasledujúce:

- Čerstvé ovocie, ako sú pomaranče a lesné plody
- Zelenina, ako brokolica, hrášok, kapusta, zemiaky a paprika
- Ovocná šťava - podávajte svojmu dieťaťu džús len pri jedle aby ste chránili jeho zuby

Ak vaše dieťa nemá dostatok železa bude trpieť anémiou. Deti s anémiou budú vyzerat' bledo a je pravdepodobné, že budú mať podváhu. Môžu byť tiež veľmi ospalé, pomalšie sa vyvíjať a byť častejšie choré.

Starajte sa o úroveň železa vášho dieťaťa:

- Poskytnite im aspoň tri potraviny s dobrou úrovňou železa každý deň
- Podávajte jedlo alebo nápoje obsahujúce vitamín C, súčasne pri konzumácii potravín, ktoré obsahujú železo

- Vyvarujte sa čaju alebo nápojom s kofeínom, pretože zabraňujú príjmu železa, ktoré získavame z potravín
- Nepodávajú kravské mlieko ako hlavný nápoj, kým dieťa nedovrší najmenej jeden rok, pretože mlieko neobsahuje pridávané železo
- Po dosiahnutí jedného roku dieťaťa sa snažte dávať viac, než je odporúčané množstvo mlieka - to sú dve alebo tri dojčenia denne, alebo dve alebo tri šálky mlieka