



żelazo - składnik, którego nie może zabraknąć w diecie dziecka

13-24 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

STY 22, 2018

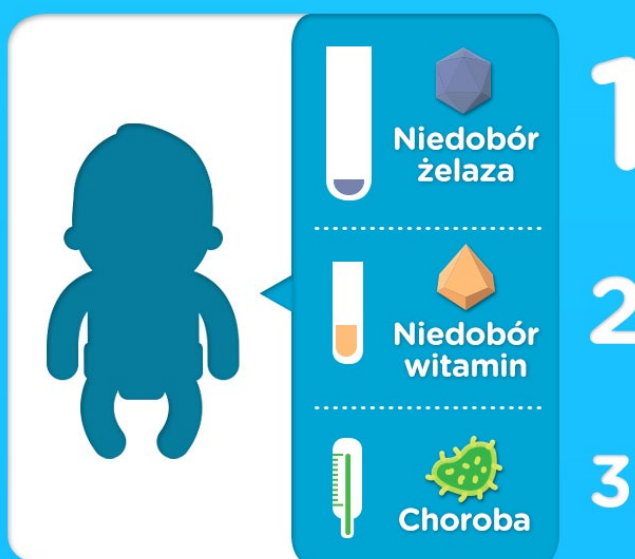
2 MIN.

Dieta dziecka bogata w żelazo jest niezbędna do rozwoju mózgu dziecka i funkcji poznawczych. Sprawdź jak nie doprowadzić do anemii u niemowlaka.

Żelazo - składnik, którego nie może zabraknąć w diecie dziecka!

4/10

dzieci na świecie w wieku przedszkolnym cierpi z powodu anemii, której najczęstszą przyczyną jest niedobór żelaza w diecie.



Żelazo to składnik, którego każdy organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Niedobór żelaza w diecie niemowląt i małych dzieci może prowadzić do rozwoju anemii, przyczyniać się do opóźnienia rozwoju psychoruchowego, zaburzenia procesów poznawczych i pracy układu odpornościowego. **Niedobór żelaza u niemowlaka** to poważny problem, z którym każdy rodzic powinien umieć walczyć, aby nie dopuścić do powstania poważnego stanu **anemii u niemowlaka**.

Niedobór żelaza u niemowlaka

Przyczyny niedoboru żelaza mogą być różne. Poza przyczynami mającymi związek z zaburzeniami wchłaniania na pierwszym miejscu należy wymienić te związane z dietą:

- zbyt późne rozszerzanie diety dziecka o produkty zawierające żelazo,
- nieuwzględnienie rosnącego z wiekiem zapotrzebowania dziecka na ten składnik,
- zbyt mało urozmaicony jadłospis.

Zapotrzebowanie na żelazo od pierwszych dni życia

Zdrowe niemowlęta, urodzone w terminie i z prawidłową masą urodzeniową, dysponują zapasami żelaza, które pokrywają ich zapotrzebowanie na ten niezbędny składnik przez pierwsze 4-6 miesięcy ich życia. W drugim półroczu życia (po zakończeniu wyłącznego karmienia piersią) codzienne zapotrzebowanie na żelazo znacząco wzrasta i konieczne staje się dostarczanie go maluszkowi razem z dietą.

Żelazo w diecie dziecka

Zaspokajanie potrzeb żywieniowych niemowląt, w tym dbałość o odpowiednią ilość żelaza w każdym posiłku i zapobieganie ryzyku wystąpienia anemii, to niewątpliwie wyzwanie. Warto mu jednak sprostać, aby zapewnić Twojemu dziecku dietę bogatą w żelazo. Uzupełnianie **żelaza w diecie dziecka** jest możliwe między innymi dzięki produktom wzbogaconym w żelazo, takim jak kaszki Nestlé.

Porcja kaszki Nestlé pokrywa ponad 50% codziennego zapotrzebowania dziecka na żelazo* i jest dostosowana do wielkości małego dziecięcego brzuszka. Witamina C obecna w kaszce wspiera wchłanianie żelaza. Kaszki Nestlé, wzbogacone o składniki mineralne i witaminy, pomogą dostarczyć te składniki dziecku na etapie rozszerzania diety w posiłki uzupełniające. **Żelazo dla niemowląt** w postaci kaszki to sprytny sposób na uniknięcie problemów z niskim poziomem żelaza u niemowlaka.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.