



Nestlé®

# Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [?elazo - sk?adnik, którego nie mo?e zabrakn?? w diecie dziecka](#)

---

Article - udost?pnij

X

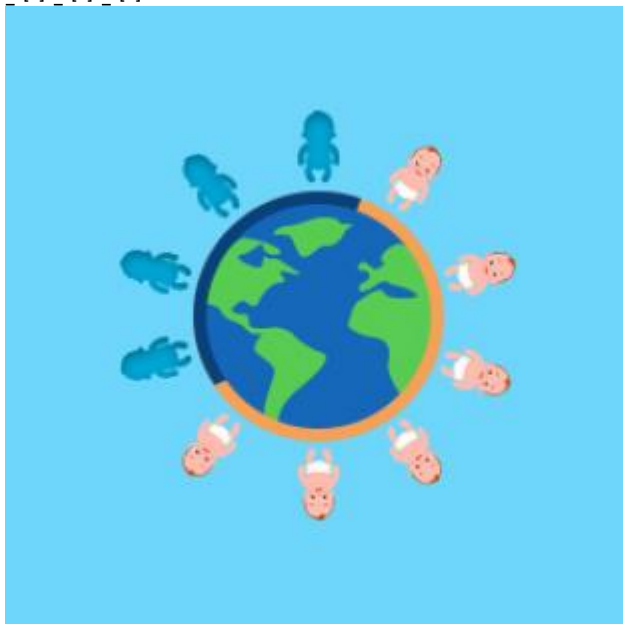


## Żelazo - składnik, którego nie może zabraknąć w diecie dziecka

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

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-z...> [1]

[2] [3] [4]



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

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

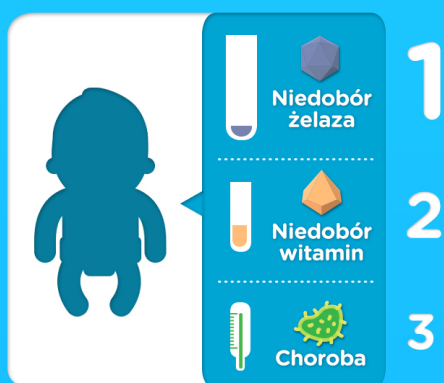
poniedziałek, 22.01.2018

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udostępnij](#)

# 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, przyczyniając 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 doprowadzić 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,
- niewzglądanie 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 prawidłowymi masami urodzeniowymi, dysponują zapasami żelaza, które pokrywają ich zapotrzebowanie na ten niezbędny składnik przez pierwsze 4-6 miesięcy ich życia. W drugim półroczu życia (po zakończeniu wyjątkowego

karmienia piersi?) dzienne 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 dbanie o odpowiednią ilość żelaza w karmieniu 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% dziennego zapotrzebowania dziecka na żelazo\* i jest dostosowana do wielkości małego dziecka. Witamina C obecna w kaszce wspiera wchłanianie żelaza. Kaszki Nestlé, wzbogacone o składniki mineralne [6] i witaminy, pomogą dostarczyć te składniki dziecku na etapie rozszerzania diety [7] w posiłki uzupełniająco. **Żelazo dla niemowląt** w postaci kaszki to sprytny sposób na uniknięcie problemów z niskim poziomem żelaza u niemowlaka.

[Czytaj dalej](#) [8]

---

**Adres URL źródła:** <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka>

### Odniesienia

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/zelazo-miniatuurka-circle-1.jpg&description=zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka>

[3] <https://twitter.com/share?text=%C5%BBelazo%20-%20sk%C5%82adnik%2C%20kt%C3%B3rego%20nie%20mo%C5%BCe%20zabrakn%C4%85%C4%87%20w%20skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zelazo-skladnik-ktorego-nie-moze-zabraknac-w-diecie-dziecka>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/printpdf/2137151>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/poznaj-moc-witamin-i-skladnikow-mineralnych-w-kaszkach-nestle->

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/rozszerzanie-diety-niemowlaka-zbior-zasad>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/javascript%3A%3B>