



Kako obezbediti potrebnu količinu gvožđa za vašu bebu

OD 6 MESECI

ČLANAK

MAJ 20, 2025

2

Briga o nutritivnim potrebama bebe često može biti veoma teška, jer prilikom svakog obroka morate uzeti u obzir mogućnost nedostatak gvožđa i anemije koja se kod deteta može pojaviti. Nedostatak određenih nutrijenata može uticati na normalan rast i razvoj bebe.

Takođe, iz istog razloga mogu nastati i dugoročni problemi. Sve što beba jede igra značajnu ulogu u njihovom rastu, kao i u njihovom pravilnom fizičkom razvoju i razvoju imunološkog sistema. Postoje mnoge stvari koje majke moraju imati na umu!

Iako razlozi deficita mogu biti različiti, oni mogu biti povezani sa ishranom,

prekasnim uvođenjem hrane **bogate gvoždem**, i činjenicom da se bebine nutritivne potrebe, uključujući i potrebe za gvoždem, povećavaju kako beba raste. Očigledno je da postoje neka pravila koja treba poštovati da bi se upravljalo **unosom gvožđa** kod bebe.

Treba imati na umu da je, pošto imaju mali stomak, bebama važno da svakom kalorijom koju unesu i što više nutritivnih elemenata. Potrebe za gvoždem kod bebe (po kilogramu telesne težine) pet i po puta su veće od potreba odraslih. Sada nije vreme da se bebi daju tzv. „prazne kalorije“.

Važno pravilo koje se mora poštovati prilikom određivanja bebinih potreba je da joj trebaju namirnice bogate gvoždem. **Govedina** je jedan od najboljih izvora gvožđa, što znači da telo veoma dobro iskorišćava minerale iz govedine. Drugi izvori gvožđa prema USDA (United States Department of Agriculture - Ministarstvo poljoprivrede SAD) su: **goveđa džigerica, seme bundeve, spanać, tofu, crveni pasulj, leblebije, losos i jaja.**

Hrana sa visokim sadržajem gvožđa igra važnu ulogu u smanjenju rizika od nedostatka gvožđa, kao i smanjenju rizika od pojave anemije. Nestlé žitarice za bebe su bogate gvoždem, vitaminima i mineralima. To je jednostavan i ukusan način da se reši problem hranljivih materija, jer žitarice nude najmanje 60% **dnevnih potreba za gvoždem*** kod bebe. Izbor Nestle žitarica je dobar način da se obezbede ključne hranljive materije i energija, koji su potrebni detetu za **skladan rast i razvoj****.

Dakle, postoji mnogo stvari koje možete učiniti da biste obezbedili da vaša beba unese potrebnu količinu gvožđa za **dobro zdravlje** sada i u budućnosti.

** Iz referentnih vrednosti za hranu.*

*** Kao deo uravnotežene i raznovrsne ishrane i zdravog načina života.*

Sličan sadržaj

Namirnice bogate gvoždem

Sprečavaju pojavu anemije, koja je posledica nedostatka gvožđa.

Zašto se javlja nedostatak gvožđa kod bebe?

Brz rast, gubitak krvi, slaba apsorpcija gvožđa, neadekvatan unos gvožđa.

Nestlé žitarice

Žitarice sadrže vitamine i minerale, koji pomažu da se pokriju nedostaci koji se mogu pojaviti tokom procesa izbora hrane.