

**SAKEMBER SEGÍTSÉGÉVEL PÓTOLHATÓ A KIESŐ TÁPANYAG**

# Ne erőltessük a húst, ha nem kéri a gyerek

Az, hogy a gyerekek kifejezetten válogatósak tudnak lenni, senkinek sem okoz meglepetést. Fejtörést azonban annál inkább. Hogyan biztosítható a kiegyensúlyozott étrend, ha a gyerek nem hajlandó húst enni? Dietetikus válaszol.

**TÁPLÁLKOZÁS**  
**TROGMAYER ÉVA**

Olvasónk, *Anita* már többgyermekes, tapasztalt szülőként találkozott egy számára addig ismeretlen problémával. Negyedik gyermeke egyáltalán nem hajlandó húst enni, osztja meg velünk. – Sajnálja az állatokat, ezért meg sem kóstolja a húsételeket. Sem a felvágottak, sem a sülték nem jöhetnek szóba. Rádásul a zöldségfélék sem a kedvencei, így eléggé kétségbeejtő a helyzet – magyarázza. Más olvasónk is járnak hasonló cipőben, többen említik, hogy egy kezükön meg tudják számolni, hányféle ételt eszik meg szívesen a gyermekük.

## A FELNŐTTEK IS VÁLOGATNAK

*Martonosi Adrienn*, az SZTE Ápolásvezetési és Szakdolgozói Oktatási Igazgatásának dietetikus felhívja rá a figyelmet, hogy mi, felnőttek sem eszünk meg mindent. – Mikor elme gyünk egy étterembe, kiválasztjuk, hogy mit is szeretnénk enni. Természetes, hogy ez a hozzáállás igaz a gyerekekre is, ők is kiválasztják a számukra megfelelő ételt, ezért fordulhat elő, hogy külön eszik meg a kenyeret, és csak utána állnak neki a felvágottnak, sajtnak – említi, és hozzáteszi, akkor beszélhetünk kiegyensúlyozott táplálkozásról, ha biztosítjuk számukra a megfelelő mennyiségű, változatos és az igényeiket.

– Fehér kenyér helyett adjunk teljes kiőrlésű kenyeret, napi szinten fogyasszon – lehetőleg nyersen – zöldséget és gyümölcsöt a gyermek. Adjunk neki húst, halat, húskecskésanyagokat, tejet és tejtermékeket (kefir, joghurt, sajt), tojást, és ha lehetőségünk van rá, kérdezzük meg, mit szeretne enni. Például mit kér a kenyérről, sajtot, felvágottat, tojást vagy esetleg krémet (hummusz, babkrém, padlizsánkrém)? Emellett figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitel – főleg víz – biztosítására – részletezi a szakember.

## TÁPANYAGBAN GAZDAG HÚS

– A húsok tartalmaznak fehérjét és zsírt, de jelentős vitaminforrások is egyben. Jelentős mennyiségben megtalálhatók bennük például a B-vita-



Életkori sajátosság is lehet a gyerekeknél, hogy egyféle ételt hajlandók csak megenni. De ha elutasítják a húsfogyasztást, igyekezzünk más forrásból pótolni a hiányzó vitaminokat, ásványi anyagokat.

min-csoport tagjai (B1, B2, niacín, B6, B12). Hiányukban fáradékonyság, gyulladás, álmatlanság, vérszegénység léphet fel – magyarázza Martonosi Adrienn, és kiemeli, míg zsírban oldódó vitaminokat a húsok kis, addig a belsőségek nagy mennyiségben tartalmaznak. – Ezekben főleg A- és D-vitamin található. A-vitamin hiányában látáskárosodás, míg a D-vitamin hiányában csontképzési rendellenesség léphet fel – mondja.

Megtudjuk, a makroelemek közül a nátrium és a kálium megfelelő arányban található a húsokban. Ezek együtt szabályozzák a szervezet víz-egyensúlyát és normalizálják a szív ritmusát is. A nátrium/kálium arány eltérése az idegrendszer és az izomműködés zavarát okozza. Ugyanakkor a túlzott nátriumbevitel (konyhasóval) magas vérnyomás kialakulásával járhat.

Ha mikroelemekről van szó, kiemelkedő a húsok vastartalma, tudjuk meg. – A vas központi szerepet játszik a vörsvértestek felépítésében, a szervezet oxigénellátásában. Szintén nagy mennyiségben fordul elő a húsokban a cink, ami részt vesz az enzimek működésében, biztosítja a sejtek épségét, szabályozza az izmok összehúzódó képességét, elősegíti az inzulin képződését, szerepet játszik a szaporítószervek kialakulásában és hozzájárul a szellemi frissesség megőrzéséhez. A szervezet sokkal könnyebben fel tudja venni ezeket az elemeket a húsfélékben előforduló szerves kötéstől vegyületektől, mint más, például növényi eredetű táplálékból – világít rá a szakértő.

## KÉRJÜK SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉT

Az, hogy kinek mennyi húst kell fogyasztania, kortól is függ.

## A gyerekeknek folyamatosan változik az izlésük, amit az egyik nap szeretnek, másnap már nem. A legfontosabb, hogy semmit se erőltessünk rájuk.

– Mindenképpen hagyjuk meg nekik a választás lehetőségét. Ha nem szeretnék húst enni, akkor nem kell erőltetni, hiszen ezzel traumatikus élmény is lehetjük a húsfogyasztást, ami aztán az egész életükre kihat majd – mondja, és hozzáteszi, az is előfordulhat, hogy a gyermek nem eszik mindennap húst, de heti többször igen. Felhívja rá a figyelmet, hogy azért ha egyálta-

lán nem hajlandó húst venni magához, akkor pótolni kell az így kieső tápanyagot, a helyes arányok felállításához pedig érdemes dietetikus segítségét kérni, hiszen fontos, hogy megfelelő mennyiségben vigyük be a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat a szervezetbe.

Kiemeli, mivel növekedésben lévő szervezetről beszélünk, szülőként nem jó ötlet a saját preferenciáink alapján dönteni arról, hogy mit egyen a gyerek. A szülő feladata az, hogy biztosítsa a tápanyagban és vitaminokban gazdag étrendet, világít rá a szakember, és elmondja, ha a szülő vegetáriánus, a gyerekek attól még nem kell annak lennie. – Ahogy nőnek a gyerekek, úgy alakul ki a személyiségük és az ízlésük is. Legyünk türelmekkel. Ha azonban nagyon kevés élelmiszert esznek csak meg, keressünk fel egy dietetikus, aki segít a szükséges tápanyagok listáját összeállítani, hogy a szervezetük ne szenvedjen hiányt – fejezi be a szakember.

## HÚS HELYETT MAGVAK, HÜVELYESEK

- B-vitamin található a búzakupában, a teljes kiőrlésű lisztből készült termékekben, a gabonacsírákban (például rozsból), de a retekcsírában is, az olajos magvakban, a gombákban, a hajdinában, a barna rizsben, a bulgurban, a gersliben, a tojásban, a tejtermékekben, az élesztőpelyhen.
- Jó cinkforrást jelentenek az olajos magvak és a hüvelyesek (babfélék, csicsoriborsó, zöld szójabab).
- Vasban gazdagok a hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicsoriborsó), a brokkoli, a kelbimbó, a káposzta, a kínai kel, a répa, a répafélék, a tökmag, a szezámmag, a lenmag, a mandula, a fenyőmag, a kesudió, a makadám-dió, a napon szárított paradicsom, a paradicsompüré.
- Káliumot a zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak. Ezeket érdemes legfőképp nyersen fogyasztani.

