

98% czterolatków ma niedobory witaminy D w diecie

6 grudnia 2017

Dieta polskich przedszkolaków jest uboga w wapń i witaminę D – wynika z ogólnopolskiego badania nad zawartością wapnia i witaminy D w dietach dzieci w wieku 4 lat. Eksperci podkreślają, że są to składniki kluczowe dla prawidłowego rozwoju kości, zębów oraz układu odpornościowego. Dieta dzieci w wieku przedszkolnym powinna być bogata w produkty mleczne, są one najlepszym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia. Warto szukać takich, które są wzbogacone w witaminę D.



Wapń i witamina D to składniki odżywcze niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka. Witamina D wpływa na budowę kości i zębów, pomaga kształtować system odpornościowy oraz układ nerwowy. Wapń jest równie istotnym składnikiem budującym zdrowe i mocne kości, warunkuje ponadto prawidłowy wzrost dziecka. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno otrzymywać 1000 mg tego pierwiastka dziennie.

– Witamina D i wapń to składniki diety, które powinny występować wspólnie. Wapń jest odpowiedzialny za budowanie mocnych kości, natomiast witamina D sprzyja wchłanianiu wapnia

– mówi agencji informacyjnej Newseria Karolina Jaworska, specjalista ds. żywienia.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę D dla dziecka w wieku od roku do 18 lat wynosi 600–1000 IU. Aby je zaspokoić, w diecie dziecka powinny się znaleźć takie produkty jak ryby, zwłaszcza węgorz, pstrąg i śledź, a także jaja i produkty mleczne. Te ostatnie są jednocześnie najlepszym, bo łatwo przyswajalnym, źródłem wapnia.

– Produkty mleczne są bardzo istotne w diecie dziecka – w piramidzie żywienia stanowią one całe jedno piętro. Bardzo ważne jest również to, aby dieta dziecka była urozmaicona i zawierała produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych – mówi Karolina Jaworska.

Instytut Żywności i Żywienia rekomenduje 3–4 porcje produktów mlecznych dziennie dla dziecka. Jedną porcję może stanowić kubeczek serka, jogurtu lub kefiru czy szklanka mleka. Nie należy profilaktycznie wykluczać produktów mlecznych z diety dziecka przy podejrzeniu alergii na białka mleka lub nietolerancji na laktozę. Warto pamiętać o tym, że jogurty i sery zawierają znacznie mniejszą ilość laktozy niż mleko.

– Jeśli podejrzewamy u dziecka alergię, należy przede wszystkim wspólnie z lekarzem dokonać stosownych testów. Jeżeli po testach istnieją odpowiednie przesłanki, to przy współpracy z dietetykiem należy wykluczyć takie produkty z diety albo je ograniczyć. Natomiast nie we wszystkich przypadkach należy je wykluczać całkowicie – mówi Karolina Jaworska.

Z badań wynika, że w Polsce dieta dzieci w wieku przedszkolnym jest zbyt uboga zarówno w wapń, jak i w witaminę D. 50 proc. czterolatków ma niedobory wapnia, natomiast aż 98 proc. dzieci otrzymuje zbyt mało witaminy D wraz z dietą. W dużej mierze wynika to z niedostatecznej wiedzy rodziców na temat kluczowej roli, jaką składniki te odgrywają w funkcjonowaniu małego

organizmu. Dorośli często nie wiedzą, jakie są normy odnośnie dziennego zapotrzebowania na witaminę D i wapń, nie znają także najlepszych źródeł tych składników.

– Ważne jest dokładne czytanie etykiet, to właśnie tam zawsze mamy informację, co dany produkt zawiera. Producenci często zmieniają skład, więc warto być na bieżąco i czytać składy, szukać składników, które są dla nas korzystne, np. produktów wzbogaconych w witaminę D – mówi Karolina Jaworska.

Zdjęcie: [avitalchn \(CC0\)](#)

Źródło: [Newseria.pl](#)