

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a bébiételek a csecsemők, kisgyermek életkorának megfelelő különböző tápanyagigény szerint készülnek.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a gyártóknak a bébiételeken fel kell tüntetni az energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát tartalmat, a hozzáadott vitamin és ásványi anyagok mennyiségét 100 g-ra, 100 ml-re, vagy egy adagra vonatkozóan. A bébiételek tápanyag tartalmának minél jobb megőrzése érdekében célszerű a csomagolóanyagon feltüntetett felhasználási útmutató maradéktalan megtartása.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a hozzáadott vitamint és ásványi anyagot is tartalmazó bébiételekben a vitaminok, ásványi anyagok mennyisége szigorúan szabályozott, a korcsoportnak megfelelő.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a bébiételen található bio jelzés azt jelenti, hogy a gyártó garantálja, hogy a

termék alapanyagai vegyszermentes, ökológiai gazdálkodásból származnak.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a bébiételek gyártásakor biztonsági vákuumzárást alkalmaznak, ezért azok felnyitásakor halk kattánás hallható. Ha a fedő közepe benyomható, javasoljuk, hogy tartózkodjon a termék megvásárlásától.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a bébiétel felbontás után még a hűtőben sem tárolható napokig.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a gyerekekkel már kiskorukban célszerű megkedveltetni az alapanyagok natúr ízét. Kevés cukor felhasználásával is el lehet készíteni az ételeket, italokat, így a gyerekek nem szoknak rá a túlzottan édes ízre (pl. cukros tea, édes kekszek).

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy ételkészítés során a só nélkülözése, vagy minimális felhasználása megelőzheti a

felőttkorban kialakuló magas vérnyomást. Vásárlásaik során is olyan termékeket keresenek, amelyek nem, vagy kevés sót tartalmaznak.

### ! Jó, ha tudjuk...

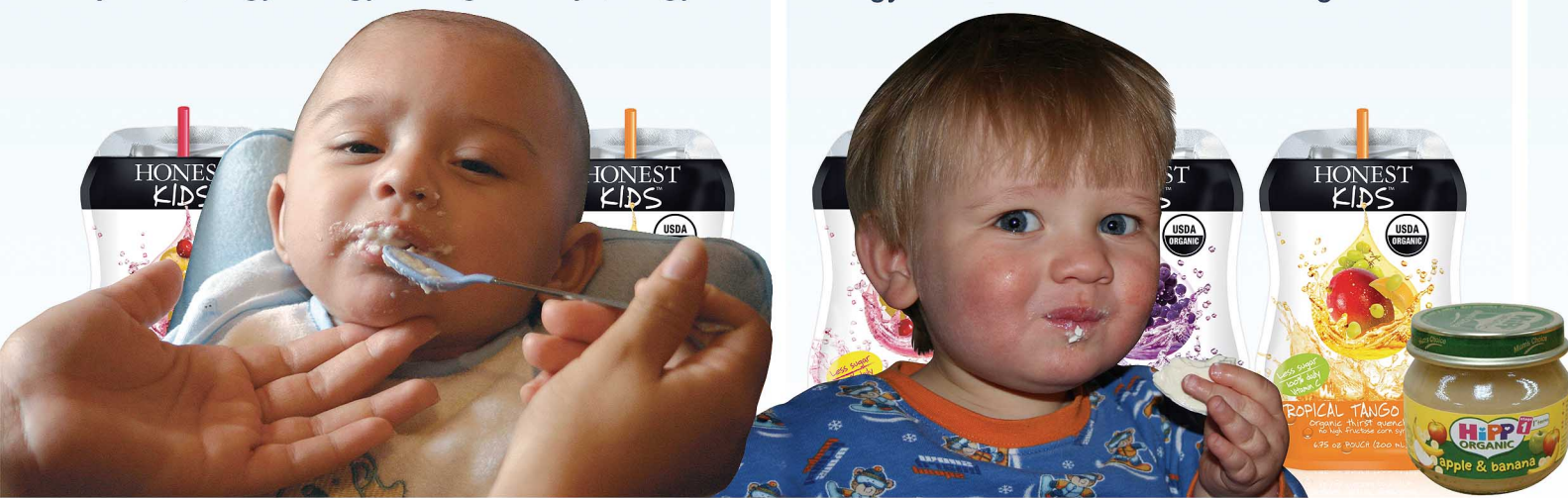
hogy a legjobb szomjoltó folyadék a víz, kerülendők az édes üdítő italok. Előnyben részesíthetők a gyümölcslevek, nektárok. Léteznek még bébivizek is, amelyek bizonyos esetekben, pl. utazás során megkönnyíthetik a tápszerek és pépek elkészítését.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy a vitaminok egy része hő hatására lebomlik. Az ételkészítés során törekedni kell arra, hogy a hőközlés ne tartson tovább, mint ameddig feltétlenül szükséges. Ne főzzék túl az ételeket!! A főzőlevet ne öntsék ki, mert értékes, kioldott vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, ami felhasználható más étel elkészítéséhez. Részesítsék előnyben a kevés folyadékban történő párolást, amely jobban megőrzi az alapanyag vitamin-tartalmát, élvezeti értékét.

### ! Jó, ha tudjuk...

hogy az élelmiszerpiacon számos vitaminozott, ásványi anyaggal dúsított termék jelent meg, amelyeket a termék jelölésében fel kell tüntetni. Érdemes áttanulmányozni a vitaminozott élelmiszer, illetve az étrend-kiegészítők vitamintartalmát annak érdekében, hogy elkerüljék a vitamin túladagolás veszélyét, hisz ez ugyanolyan káros a gyermekek szervezétére, mint azok hiánya.



Ennek érdekében mindig megfelelő kontroll (orvos, táplálkozástudományi szakember) mellett és csak a javasolt időtartamig használják az étrend-kiegészítőket. A napi ajánlott fogyasztási mennyiséget soha ne lépjék túl!

A gyermekek vitaminszükséglete eltér a felnőttekétől, 2 és 6 éves kor között pl. a következő vitamin mennyiségek napi bevitelére van szükségük:

- A-vitamin 0,40-0,50 mg
- D-vitamin 0,010 mg
- E-vitamin 5-6 mg
- B1-vitamin 0,7-0,9 mg
- B2-vitamin 0,8-1 mg
- Niacin 9-11 mg
- B6-vitamin 0,9-1,3 mg
- B12-vitamin 0,7-1,0 µg
- C-vitamin 45 mg

Az egészséges táplálkozás alapjait már gyermekkorban meg kell alapozni. A változatos, minden tápanyagot megfelelő arányban tartalmazó kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítja a gyermek szükséges napi energia-, vitamin-, ásványi anyag ellátottságát.

Betegség esetén szükség lehet a hiányzó vitamin, ásványi anyag pótlására. A vitaminozott élelmiszereken, étrend-kiegészítőkön feltüntetett RDA (recommended daily allowance) jelzés a napi ajánlott bevitelt jelenti. A vitamin- és ásványi anyag tartalmat az RDA %-ában is jelölni kell. Tehát a %-os érték minden esetben úgy értendő, hogy az adott készítmény, adott mennyiségben a fent említett anyagok napi ajánlott szükségletének mekkora hányadát fedezi.

**NFH** NEMZETI  
FOGYASZTÓVÉDELMI  
HATÓSÁG

## JÓ, HA TUDJUK...



a kisgyermek- és bébiételekről

**NFH** NEMZETI  
FOGYASZTÓVÉDELMI  
HATÓSÁG

1088 Budapest, József krt. 6.  
Telefon: +36 1 459 4800  
www.nfh.hu