

# Witamina A w diecie dzieci - najlepsze źródła, suplementacja

**Prawidłowe żywienie dzieci, opierające się na zbilansowanej diecie dostarczającej odpowiedniej ilości składników odżywczych oraz witamin i składników mineralnych, ma ogromne znaczenie dla długości i jakości życia pociechy. Dla prawidłowego rozwoju psycho-fizycznego ważne jest, aby dieta była pełnowartościowa, urozmaicona i smaczna.**

## Witamina A

**Witamina A jest bardzo ważną witaminą w procesie widzenia, gdyż wchodzi w skład barwnika znajdującego się na siatkówce oka, która odpowiada za odbieranie wrażeń wzrokowych.** Odpowiednia dawka tej witaminy dostarczona wraz z pokarmem zapobiega kurzej ślepoty, suchości spojówek oraz chorobom oczu. Retinol reguluje również procesy nowotworzenia się komórek ciała, przyczyniając się do regulacji tempa prawidłowego rozwoju oraz wzrostu organizmu młodego człowieka. **Jego niedobór obserwowany jest u dzieci niskich, gdyż retinol współpracuje z hormonem wzrostu.** Zapobiega ponadto zakażeniom przewodu pokarmowego, gdyż uczestniczy w wytwarzaniu śluzu pokrywającego i jednocześnie chroniącego błony śluzowe układu trawienego oraz nabłonek skóry. Zapobiega egzemom oraz wysuszeniu się skóry. Witamina A bierze czynny udział w regulacji funkcjonowania układu immunologicznego, dzięki któremu organizm w prawidłowy sposób jest w stanie poradzić sobie z patogenami, bakteriami i wirusami, co jest niezwykle ważne dla młodego, rosnącego organizmu.

## Witamina A w diecie dziecka

**Zapotrzebowanie na witaminę A w zależności od wieku dziecka, na poziomie RDA (zalecane spożycie) przedstawia się następująco:**

- niemowlęta w wieku 0-5 miesięcy -> 400 µg
- niemowlęta w wieku 6-12 miesięcy -> 500 µg
- dzieci w wieku 1-3 lat -> 400 µg
- dzieci w wieku 4-6 lat -> 450 µg
- dzieci w wieku 7-9 lat -> 500 µg

Badania przeprowadzone na dzieciach w wieku przedszkolnym oceniające ich sposób żywienia i stopień pokrycia zapotrzebowania na składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne dostarczają informacji, że zapotrzebowanie na witaminę A zostało w przypadku wielu dzieci zapewnione, a nawet dwukrotnie przekroczone [1]. Inne badanie oceniające zawartości witamin i składników mineralnych w całodziennej racji pokarmowej uczniów V i VI klas wybranych warszawskich szkół podstawowych, potwierdza, że średnie spożycie większości witamin, w tym witaminy A przekraczało poziomy zalecane w normie [2].

## Witamina A - źródła

**Witamina A wchodzi w skład kompleksu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, co oznacza że do jej prawidłowego przyswojenia przez organizm**

**niezbędne są kwasy tłuszczowe, które transportują witaminę w organizmie.** Niedobór tłuszczu w diecie sprzyja niedoborom witamin A, D, E oraz K, ponieważ nie mają one korzystnych warunków do wchłonięcia.

## **A w jakich produktach spożywczych możemy dostarczyć dziecku witaminę A?**

<b>Produkt spożywczy</b>	<b>Porcja (g)</b>	<b>Ilość witaminy A na porcję</b>
<b>Mleko krowie 2% oraz 3,2%</b>	Szklanka – 250 ml	<b>62/90 µg</b>
Śmietana 18%	2 łyżki – 20 ml	30µg
Bitą śmietanką kremową 30%	2 łyżki – 40g	100µg
Ser edamski pełnotłusty	Plaster 15g	40 µg
Ser twarogowy tłusty	¼ opakowania – 50g	41 µg
<b>Jaja kurze całe</b>	Sztuka – 60g	<b>163 µg</b>
<b>Żółtko jaja</b>	1 sztuka – 20g	<b>177 µg</b>
<b>Wątroba wieprzowa świeża</b>	Porcja 100g	<b>13 000 µg</b>
<b>Wątróbka z kurczaka świeża</b>	3 średnie sztuki 100g	<b>9304 µg</b>
Makrela świeża	Porcja 100g	100 µg
Pstrąg strumieniowy świeży	Porcja 100g	89 µg
Masło ekstra	Łyżeczka – 5g	40 µg

Powyższe produkty w większości należą do wysokotłuszczowych co ogranicza możliwości szybkiego wprowadzenia ich do diety dziecka. Ważne jest, aby rozszerzanie poznawanych smaków przez malucha odbywało się stopniowo. Ugotowane jajo, a następnie przetarte możesz podawać niemowlakowi w momencie rozszerzania jego diety, nie należy jednak podawać jaja surowego ze względu na ryzyko zakażenia surowca Salmonellą. Roczemu dziecku zalecane jest stopniowe w niewielkich ilościach, wprowadzanie tłustego nabiału w postaci sera żółtego, mleka krowiego pełnego (3,2%), przy czym ilość mleka nie powinna przekraczać 500 ml na dobę. Podroby zwierzęce nie powinny być podawane dzieciom przed ukończeniem przez nie 3. roku życia. Ryby (wyjątek stanowią ryby drapieżne) mogą być podawane w małych ilościach ok. 10 g raz w tygodniu. Dzieci starsze mogą spożywać produkty wymienione w tabelce w ilościach zalecanych dla wieku oraz biorąc pod uwagę ich preferencje smakowe.

Warto dodać, że witamina A jest wytwarzana w naszym organizmie z karotenoidów, będących prekursorem witaminy A. Dostarczając beta-karoten wraz z produktami roślinnymi takimi jak marchew, dynia, papryka, pietruszka, soki owocowe, warzywnie i owocowo, dziecku nie będzie groził niedobór tego składnika w diecie.

## **Witamina A - suplementy dla dzieci**

**Dzieci zdrowe bez wykrytych niedoborów witaminy A nie powinny dodatkowo zażywać suplementów zawierających retinol. Zarówno nadmiar jak i niedobór składników odżywczych w diecie jest niebezpieczny dla**

**organizmu.** Nadmiar witaminy A gromadzi się w tkankach, szczególnie w wątrobie zaburzając jej funkcjonowanie. W przypadku stwierdzenia głębokich niedoborów za pomocą badań laboratoryjnych, obserwowanych zaburzeń we wzroście, problemach ze wzrokiem lub skórą, lekarz prowadzący powinien zalecić zastosowanie odpowiedniego preparatu leczniczego w odpowiedniej dawce, bądź skierować rodzica na konsultację dietetyczną. Dietetyk wesprze poradą oraz zwróci uwagę rodzica na te produkty, za pomocą których z naturalnych źródeł można zwiększyć udział witaminy A, bądź karotenów w racji pokarmowej pociechy. Ze swojej strony, zachęcam do skorzystania w pierwszej kolejności z porady specjalisty do spraw żywienia, ponieważ witaminy z naturalnych źródeł charakteryzują się lepszą przyswajalnością względem preparatów farmaceutycznych. Podczas wizyty u dietetyka możemy również dostać informację, w jaki sposób polepszyć swoje wybory żywieniowe idąc ku drodze bardziej świadomego spożywania pokarmów.

Witamina A w diecie dziecka pełni szereg istotnych funkcji związanych z prawidłowym rozwojem organizmu małego dziecka. Komponując posiłki nie zapomnijmy o uwzględnieniu produktów stanowiących źródło tej witaminy, tak aby dostarczyć wraz ze smaczną i pełnowartościową dietą odpowiednią dawkę wszystkich niezbędnych składników.

Literatura:

„Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym”; Elżbieta Sochacka-Tatara, Ryszard Jacek, Agata Sowa, Agnieszka Musiał Katedra Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum; Sochacka-Tatara E, Jacek R, Sowa A, Musiał A

„Ocena zawartości witamin i składników mineralnych w całodziennej racji pokarmowej uczniów V i VI klas wybranych warszawskich szkół podstawowych”; Katarzyna Wolnicka, Anna Taraszewska Zakład Dietetyki i Żywienia Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie; Probl Hig Epidemiol 2012, 93(2): 408-413

„Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”; prof. dr hab. med. M. Jarosz, PolHealth; Instytut Żywności i Żywienia 2012

„Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”; H. Ciborowska, A. Rudnicka PZWL Warszawa 2014

“Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci”; Hanna Szajewska i współpracownicy, 2014 r.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-a-w-dziecie-dzieci-najlepsze-zrodla-suplementacja>

