

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Megfelel? fehérjék a baba számára](#)

Cikk megosztása

X



Megfelel? fehérjék a baba számára

Amíg a babád csak anyatejet eszik, nem kell számolgatnod a fehérjéket – a hozzátáplálás után viszont nem árt résen lenni. Nézzük, mire kell figyelned!

<https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Megfelel? fehérjék a baba számára

Amíg a babád csak anyatejet eszik, nem kell számolgatnod a fehérjéket – a hozzátáplálás után viszont nem árt résen lenni. Nézzük, mire kell figyelned!

2020/04/15 10:57

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Köztudott, hogy a babák fejlődéséhez a legfontosabb tápanyag a fehérje. Eleinte persze nem kell sokat foglalkoznod a fehérjekérdéssel, mivel az anyatej tökéletes mennyiségben és minőségben biztosítja babádnak a fehérjéket – a hozzátáplálás megkezdésével viszont érdemes tisztába kerülni azzal, milyen fehérjeforrások kerülhetnek a baba tányéjára.

Megfelel? fehérjék a baba számára - Mire kell figyelned?

Fehérjék féléves korig

Az anyatejes táplálással máris kipipáltad az összes tápanyagkérdést, fehérjeszempontról is ez a legegyszerűbb időszak. A babának adott napi kb. 8 dl-1,2 l anyatej **8-12 g fehérjét tartalmaz**, és tökéletesen biztosítja a megfelelő fejlődést.

Ha valamiért nem tudod a babádat a kívánt mértékben szoptatni, nem kell aggódnod, mert a tápszer is megfelelő fehérjeforrás. Csak annyit kell megjegyezned, hogy tehéntejet vagy más állati tejet nem javasolt adnod a babádnak 1 éves kor alatt, mert az emésztőrendszere még nem bír el az ezekben található fehérjékkel.

Fehérjék a második félévben

A hatodik hónap környékén megkezdheted a hozzátáplálást ^[6]. Ez azt jelenti, hogy a baba először találkozik szilárd ételekkel – így az anyatej mellett a menüben megjelennek a zöldségek[?] és gabonákból származó növényi fehérjék, valamint 8-9 hónapos kortól a húsból, halból, tojásból pedig az állati fehérjék.

Fontos tudnod, hogy a különféle fehérjetípusokat a baba szervezete más-más mértékben hasznosítja: a hüvelyesekben például nagy mennyiségű fehérje van, viszont ezek a növényi rostok között helyezkednek el, és sokkal kevésbé hasznosulnak, mint a húsk fehérjetartalma esetén. Ezért **rendkívül fontos, hogy a baba kelle? mennyiségben fogyasszon húst, fétkezésenként 10-20 g-ot.**

Nézzük, milyen húsokat adhatsz a babának:

Csirkehús: az első húsféle, amivel a babád találkozik – könnyen emészthető, nem zsíros.

Pulykahús: szintén fehér hús, de még kevesebb a zsírtartalma, mint a csirkehúsé.

Marhahús: vörös hús, amely kiváló vasforrás és B vitaminokban gazdag – 12 hónapos kor körül add először a babának, pépesítve.

Sertéshús: zsírosabb húsféle, amely szintén sok B-vitamint és vasat tartalmaz – válaszd a soványabb

részeket a baba ételeihez.

Hal: tökéletes telítetlenszirsav-forrás, amely segíti az agy és az idegrendszer fejlődését.

Májak: az egyik legjobb vasforrás, amely zsírban oldódó vitaminokat (A-, D-, E-, K-vitaminok) is tartalmaz. Hetente egyszer adj májat pépesítve a babának, a hússal megegyez? mennyiségben!

Tejtermékek

A tejtermékek, hasonlóan a húshoz, állati eredet? fehérjét biztosítanak a szervezet számára, ráadásul kalciumot, B6 és B12-vitamint is tartalmaznak – ám ahogy írtuk, a tehéntejfehérje megemésztése túl nagy feladatot jelent a babád fejlőd? emészt?rendszerének. Ezért csak **10-12 hónapos kortól** kezd el adni neki a tejtermékeket, először még csak kefirt, joghurtot (50-80 g-ot), túrót (30 g-ot) és kis darabka sajtot.

A második félév vége felé közeledve tehát ott tartotok, hogy ha naponta egyszer adsz a babádnak joghurtot és kétszer húst, akkor összesen még mindig csak 7,1 g fehérjét fogyasztott a 11-12 g-os ajánlott mennyiséghez képest. Ezért van szükség arra, hogy **a babát lehetőleg 1 éves koráig szoptasd!** Ebben a korban ugyanis még mindig az anyatej (hiányában a tápszer) biztosítja a baba fehérjeigényének legalább az egyharmadát.

Az ajánlott fehérjemennyiség betartása fontos

Az édesanyák a legjobbat akarják a babának, ezért elfordul, hogy tisztán jó szándékból úgy gondolják, ha a fehérje jó, kapjon minél többet bel?le a baba... de fontos tisztában lenned azzal, hogy a túlzásba vitt fehérjefogyasztás bajt okozhat: a baba túlságosan gyorsan növekszik, és kés?bb elhízással, valamint allergiával küzdhet.

Ezért 9-12 hónapos korban érdemes korlátozni az állati fehérjefogyasztást a következ? **napi** mennyiségekre:

- anyatej vagy tápszer: 5-8 dl
- húshok: 10-20 g
- kefir, joghurt: 50-80 ml
- tehéntúró: 30 g
- sajt: 10-15 g.

Fehérjék a fejlődés szolgálatában

Mostanra már tökéletesen tisztában vagy azzal, hogy a fehérje min?sége és mennyisége a baba növekedésének kulcsa. A vitaminokat, ásványi anyagokat, szénhidrátokat és zsírokat tartalmazó kiegyensúlyozott étrend mellett a fehérje biztosítja, hogy a baba megkapja az egészséges fejlődéshez szükséges összes tápanyagot – ez pedig er?s szervezetet, megfelelő anyagcserét és stabil immunrendszert eredményez.

Azaz éppen azt, amit minden édesanya szeretne a babájának: tökéletes egészséget.

FONTOS: A babák számára az anyatej a legjobb táplálási mód, ezért a szoptatást a lehető leghosszabb ideig kell folytatni. Miel?tt csecsem?tápszert kezdenél használni, konzultálj a gyermekorvosoddal!

[Tovább](#) ^[7]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyűztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-szamara>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-szamara>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-szamara&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gyoztes.jpg&description=Megfelelő fehérjék a baba számára>

[3] <https://twitter.com/share?text=Megfelelő%20fehérjék%20a%20baba%20száma%20az%20anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-szamara>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/megfelelo-feherjek-baba-szamara>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6521>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalasi-kisokos>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>