

The background features several microscopic images of cells, some showing internal structures like nuclei. A prominent feature is a large, faint, step-like diagram that spans across the middle of the page, resembling a staircase or a series of connected horizontal and vertical lines. The overall aesthetic is scientific and clean, with a light gray background.

კლინიკური შემთხვევა

რკინის დამატება.

კლინიკური შემთხვევა - დედას მიღებაზე მოყავს 5 თვის გოგონა, რომელიც იმყოფება ექსკლუზიურად ძუძუთი კვებაზე. ვიტამინებისა და მინერალების დამატებასთან დაკავშირებით რომელი ქვემოთ ჩამოთვლილი დებულებაა სწორი?

- A. ბავშვი ექსკლუზიურად ძუძუთი კვებაზეა, შესაბამისად, მას არ ესაჭიროება არანაირი ვიტამინის და მინერალის დამატება
- B. ბავშვს ესაჭიროება ფთორის დამატება სასმელ წყალში ფთორის შემცველობის გათვალისწინებით
- C. ბავშვს ესაჭიროება A ვიტამინის დამატება, რადგანაც დედის რძეში არ არის საკმარისი A ვიტამინის შემცველობა
- D. ბავშვს ესაჭიროება რკინის დამატება 1 მგ/კგ დღეში, რომელიც უნდა გაგრძელდეს მანამ, სანამ ჩვილი არ დაიწყებს დამატებითი საკვების სახით რკინით მდიდარი პროდუქტების საკმარისი რაოდენობით მიღებას.



რკინაზე მოთხოვნილება

რკინა— რკინის მინიმალური დღიური მოთხოვნილება ცვალებადია და ბავშვის ასაკისა და წონის მიხედვით შემდეგია:

- დროული ჩვილი 1მგ/კგ
- დღენაკლი ან დაბადებისას მცირე წონის ჩვილი - 2-4 მგ/კგ



მოთხოვნილება რკინაზე

- 4 თვის შემდეგ დროული, ძუძუთი კვებაზე მყოფი ჩვილის მოთხოვნილება რკინაზე შეიძლება აღემატებოდეს იმ რაოდენობას, რომლის მიღებაც მას შეუძლია მხოლოდ დედის რძით.
- რკინის 1მგ/კგ დღიური რაოდენობის უზრუნველყოფის მიზნით რეკომენდებულია დედის რძეზე რკინის დამატების გარკვეული ფორმების გამოყენება (მაგალითად, ხორცის პიურე, რკინით გამდიდრებული ფაფა, რკინით მდიდარი ბოსტნეული, რკინის თხევადი დანამატი).
- 7-დან 12 თვემდე ასაკში რკინის დღიური მოხმარება უნდა შეადგენდეს 11მგ/დღეში.



მოთხოვნილება რკინაზე

- ზოგადად, საშუალოდ დღეში ორი ულუფა რკინით გამდიდრებული ფაფა (მთლიანობაში, 30 გრამი ან ნახევარი ჭიქა მშრალი ფაფა) დედის რძესთან ერთად საკმარისია ბავშვის რკინაზე მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად.
- დამატებითი კვების დაწყებისას აუცილებელია ბავშვისთვის პირველად რკინით მდიდარი საკვების მიცემა.
- ბავშვზე მზრუნველებს უნდა მიეცეთ რეკომენდაცია, გაეცნონ პროდუქტის ეტიკეტს, ულუფის ზომისა და დღიური მოთხოვნილებისთვის საჭირო რკინასა და პროდუქტში შემავალი რკინის რაოდენობას შორის შესაბამისობის დადგენის მიზნით.
- მანამ სანამ, რკინაზე მოთხოვნილების დაკმაყოფილება მოხდება დამატებითი საკვებით, მიზანშეწონილია ბავშვისთვის რკინის თხევადი დანამატის მიცემა.
- ამერიკის პედიატრიული აკადემიის ნუტრიციული კომიტეტის განახლებული რეკომენდაციების მიხედვით, დროულ ჩვილებში 4 თვის ასაკიდან რეკომენდებულია რკინის დანამატის მიცემა (ელემენტური რკინა 1მგ/კგ დღეში, მაქსიმუმ 15 მგ), რომელიც უნდა გაგრძელდეს მანამ, სანამ ჩვილი არ დაიწყებს დამატებითი საკვების სახით რკინით მდიდარი პროდუქტების საკმარისი რაოდენობით მიღებას (მაგალითად, რკინით გამდიდრებული ფაფის ორი ულუფა დღეში).



მოთხოვნილება რკინაზე

- დედის რძის შემცველზე მყოფი ჩვილები — ჩვილებს, რომლებიც იკვებებიან რკინით გამდიდრებული დედის რძის შემცველით (12მგ ელემენტური რკინა 1 ლიტრზე), არ ესაჭიროებათ რკინის დამატება.
- დაბადებისას მცირე წონის ან დღენაკლი ბავშვები — დღენაკლი ბავშვის რკინის მარაგები ხშირად იფიტება 2-3 თვის ასაკისთვის. მათ აუცილებლად ესაჭიროებათ სულ მცირე დღეში 2 მგ/კგ რკინის მიღება სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში.

რკინით მდიდარი მზა საბავშვო საკვები

საკვები	ულუფის ზომა	ელემენტური რკინა (მგ)
ხორცი		
ხბოს ხორცი, მთლიანი	74 გრამი	1.2
ქათმის ხორცი გახეხილი	74 გრამი	1.0
ხბოხ ხორცი გახეხილი	74 გრამი	0.8
საქონლის ხორცი, მთლიანი ან გახეხილი	74 გრამი	0.7
ქათმის ხორცი, მთლიანი	74 გრამი	0.7
ღორის ხორცი, გახეხილი	74 გრამი	0.7
ფაფა		
შვრია, მშრალი, გამდიდრებული	1 სუფრის კოვზი (15მლ)	2.0
ყავისფერი ბრინჯი, მშრალი, ხსნადი	1 სუფრის კოვზი (15მლ)	1.8
ბრინჯი მშრალი, გამდიდრებული	1 სუფრის კოვზი (15მლ)	1.3
ქერი მშრალი, გამდიდრებული	1 სუფრის კოვზი (15მლ)	1.1
ბოსტნეული		
მწვანე ლობიო, მთლიანი	120 გრამი	1.3
ბარდა, გახეხილი	120 გრამი	1.1
მწვანე ლობიო, გახეხილი	120 გრამი	0.8
ისპანახის პიურე	120 გრამი	0.7