**Tájékoztatás a nitrát mérgező hatásáról csecsemőkorban**

**Kedves Szülő!**

Mint azt Ön is jól tudja, a csecsemő táplálásában a **fokozatosság,** az új élelmiszerek lépcsőzetes bevezetése nagyon fontos. Nem véletlen, hogy az első hat hónapban a hangsúly az **anyatejes** tápláláson van. Ez a legbiztonságosabb élelmiszer a gyermeke számára.

A hozzátápláláskor a különböző élelmiszerek bevezetése során nem csak arra kell figyelni, hogy ne okozzon az étel emésztési problémát, vagy allergiát a gyermek számára, hanem arra is, hogy **ne legyen mérgező.**

**TUDJON róla**, hogy bizonyos **növények** nagy mennyiségben halmozzák fel a **NITRÁTOT**, mely a 3 hónap alatti csecsemők számára nagyon veszélyes, de az egy év alattiak számára is nagy mennyiségben mérgező lehet.

**Mi is a nitrát?**

A talajban természetes körülmények között, szerves anyagokból képződő vegyület, mely a műtrágyázással magasabb értékeket is elérhet. Egyes növények a nitrátot felhalmozzák levelükben vagy a gumójukban, karós gyökerükben.

A termesztett zöldségek és gyümölcsök nitrát tartalma függ a termesztett növény fajtájától, a termesztési módszertől, a felhasznált műtrágyától, az évszaktól, valamint a fénytől. A jellemző nitrát tartalom alapján 3 csoportot különböztetünk meg:

**1. csoport – jellemzően 1000 mg/kg-nál nagyobb nitrát érték tartalmúak**

* ilyen pl. a saláta, cékla, spenót, zeller

**2. csoport – jellemzően 100-1000 mg/kg közötti nitrát érték tartalmúak**

* ilyen pl. a burgonya, káposzta, tavaszi zöldségek, répa, zöldbab, padlizsán.

**3. csoport – jellemzően 100 mg/kg-nál kisebb nitrát érték tartalmúak**

* ilyen pl. a spárga, hagyma, friss gyümölcsök, paradicsom, zöldpaprika, szójabab-csíra, gomba, gyümölcsök, mint ribizli, egres, málna, cseresznye, szamóca.

A nitrát a csecsemő szervezetében kötődik a vörösvértesthez, így az éltető oxigént az nem tudja felvenni és szállítani. A gyermek MÉRGEZÉST szenved.

A mérgezés jellemző tünetei: a gyermek szája elkékül, arca szürkéssé válik.

**Legyen tehát óvatos!**

Fokozatosan és kis mennyiségben, mindig frissen elkészítve adja gyermekének a zöldségféléket 1 éves kor előtt!