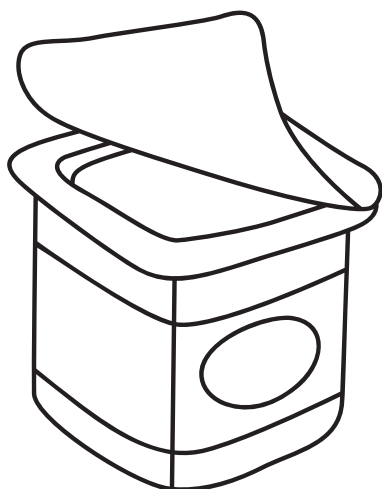
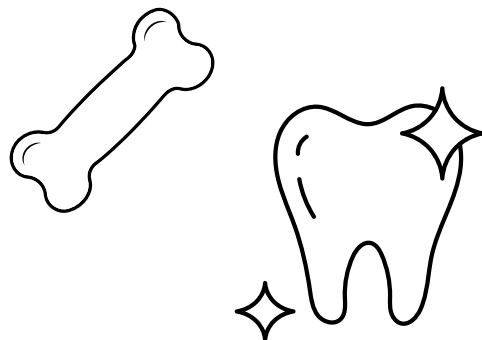
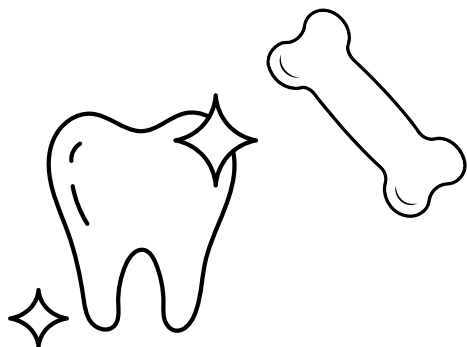
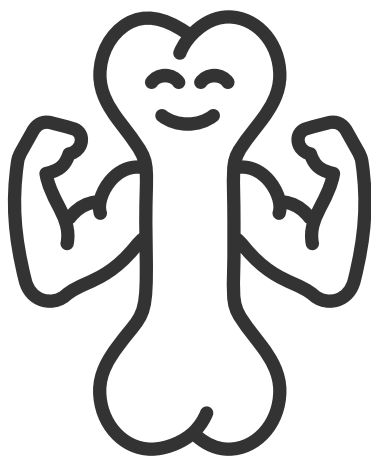
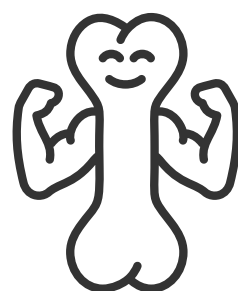
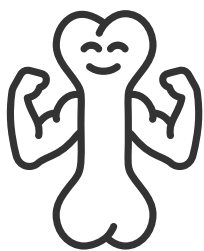


Minerał

Ca



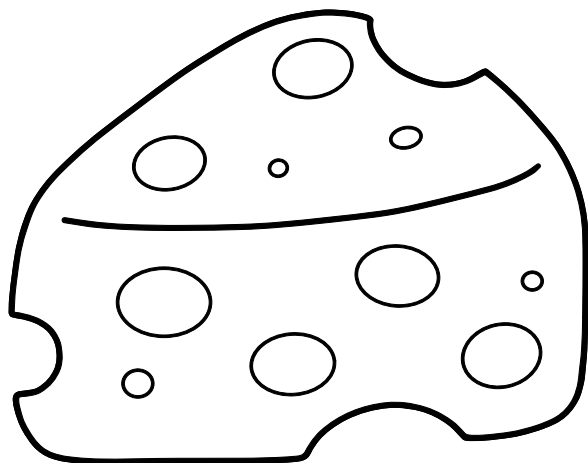
jogurt naturalny



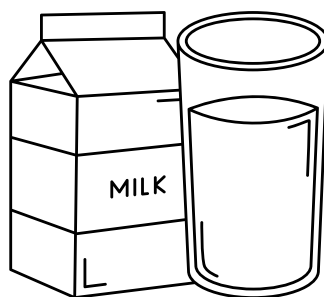
serek wiejski



mleko



ser żółty



Drodzy Rodzice!

Wasze dziecko wzięło dziś udział w warsztatach prozdrowotnych pt. „**W poszukiwaniu zdrowych witamin i minerałów**”.

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, czym są witaminy i minerały, dlaczego są tak ważne oraz gdzie je znaleźć w jedzeniu, zwłaszcza w owocach i warzywach. Podczas zajęć poznały bliżej witaminę A, C, D, minerały wapń i żelazo oraz dowiedziały się, jak wpływają one na nasz organizm.

Na zakończenie zajęć Wasze dziecko dołączyło do witaminowego wyzwania i wybrało właśnie tę witaminę/minerał, którego „supermoc” najbardziej mu się spodobała. To małe, ale ważne postanowienie – by jeść więcej produktów zawierających tę witaminę lub minerał, i w ten sposób dbać o swoje zdrowie każdego dnia 🍌

Jeśli macie chwilę, porozmawiajcie w domu z dzieckiem:

- Jaką witaminę lub minerał wybrało?
- Dlaczego właśnie tę?
- W jakich produktach można ją znaleźć?
- Które z tych produktów lubi najbardziej i jak możecie je częściej włączać do posiłków?

Pomóżcie dziecku wprowadzić te zdrowe produkty do codziennej diety – to najlepszy sposób, by wykorzystać jego witaminową supermoc!

Przykładowe źródła wapnia w produktach (mg / 100 g)

• Mak	1250 mg
• Sezam	970 mg
• Ser żółty (np. gouda, edamski)	700–800 mg
• Migdały	250 mg
• Jarmuż	150 mg
• Brokuły	120–150 mg
• Mleko 2% tłuszczu	120 mg
• Jogurt naturalny	120 mg
• Twaróg półtłusty	90 mg

*Średnie dzienne zapotrzebowanie dzieci 4–6 lat to ok. 800-1000 mg wapnia .

💡 Ciekawostka:

Mak i sezam mają rekordowe ilości wapnia, ale jemy ich zwykle bardzo mało (np. łyżeczka, nie 100 g).

💡 Czy dzieci w Polsce mają niedobór wapnia?

Często tak, częściowo – zwłaszcza jeśli w diecie jest mało nabiału, a dzieci piją więcej napojów słodzonych niż mleka. Na szczęście wapń można łatwo uzupełnić w codziennej diecie – wystarczy: codzienna porcja nabiału (mleko, jogurt, ser), lub w przypadku dzieci, które nie piją mleka – produkty roślinne z dodatkiem wapnia (np. napój sojowy, tofu, sezam, migdały, jarmuż).

Dziękuję za wspólne zaangażowanie. Dziękuję, że wspieracie dzieci w budowaniu zdrowych nawyków i wspólnym odkrywaniu świata witamin.

Więcej kolorowanek, materiałów i ściągawek do pobrania bezpłatnie znajdziecie na mojej stronie:

👉 poradnikfarmaceutyczny.pl/materialydo pobrania

Z serdecznymi pozdrowieniami,
mgr farm. Anna Koprowska-Wierzbicka
Poradnik farmaceutyczny