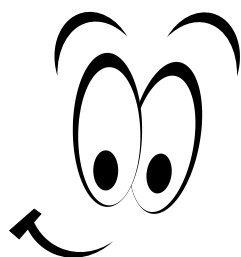
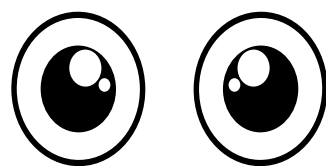
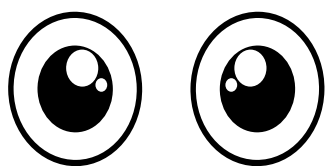
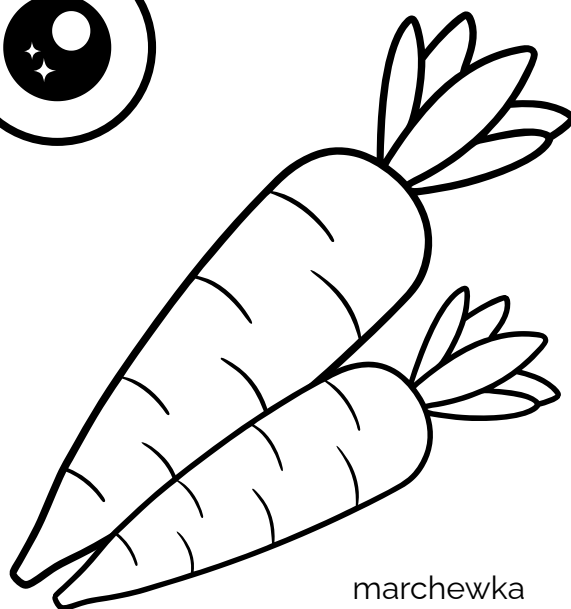
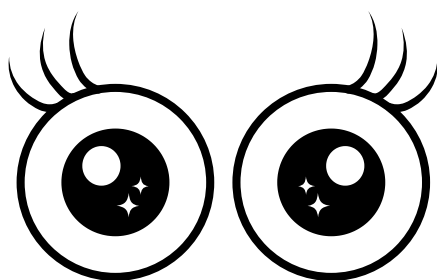
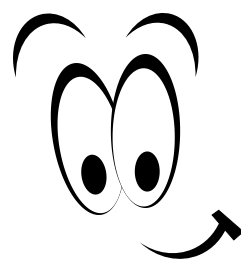


Witamina



Aa

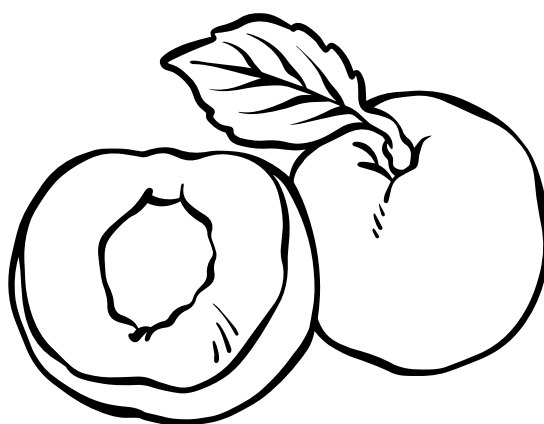


marchewka

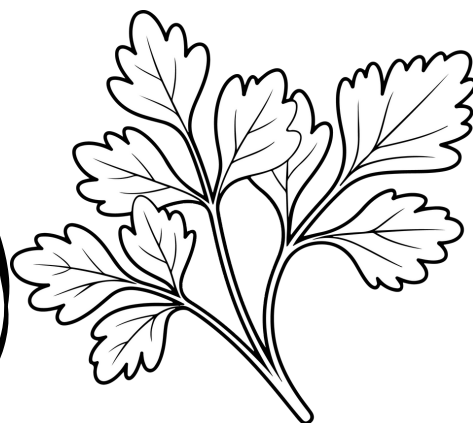
dynia



brokuł



morele



natka pietruszki

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 witaminy A w produktach (µg / 100 g)

• Wątróbka drobiowa	9000 µg
• Marchew (surowa)	830 µg
• Masło	800 µg
• Dynia (gotowana)	600 µg
• Słodki ziemniak (batat)	700 µg
• Jarmuż	500 µg
• Szpinak (gotowany)	470 µg
• Żółtko jajka	380 µg

Średnie dzienne zapotrzebowanie
dzieci 4–6 lat to ok. 300-450 µg
witaminy A.

💡 Czy dzieci w Polsce mają niedobór witaminy A?

Na szczęście rzadko, ponieważ witamina A znajduje się w wielu popularnych produktach, które dzieci chętnie jedzą – marchewce, jajkach, mleku, maśle czy dyni. Jednak warto pamiętać, że witamina A lepiej się wchłania z tłuszczem (np. odrobina oliwy lub masła do marchewki czy zupy dyniowej pomoże ją wykorzystać).

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