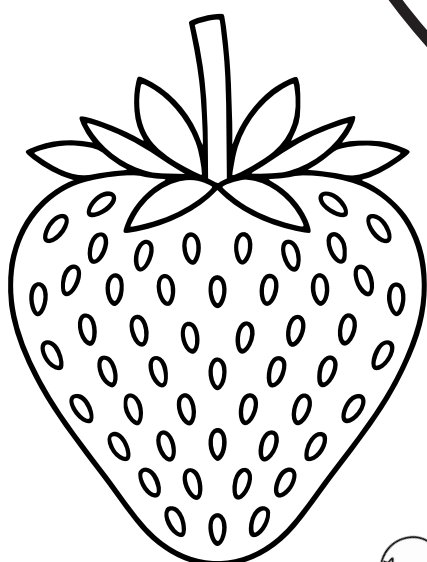
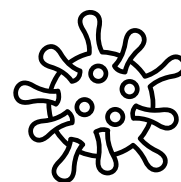
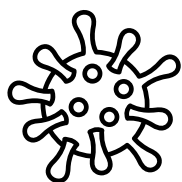
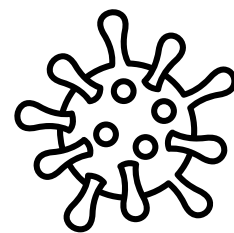
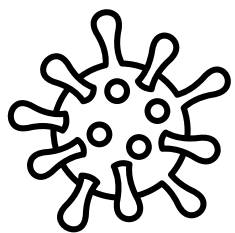
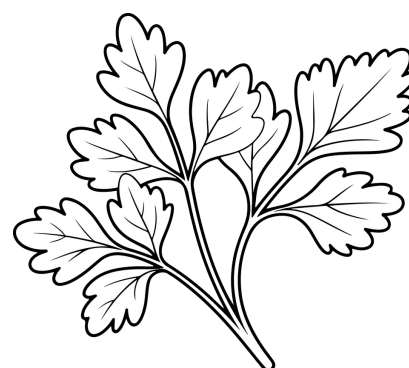




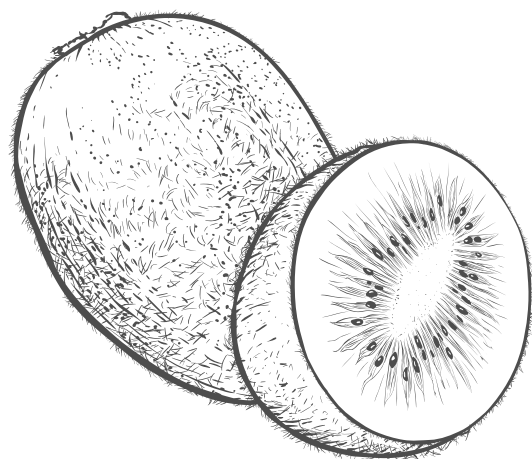
truskawka



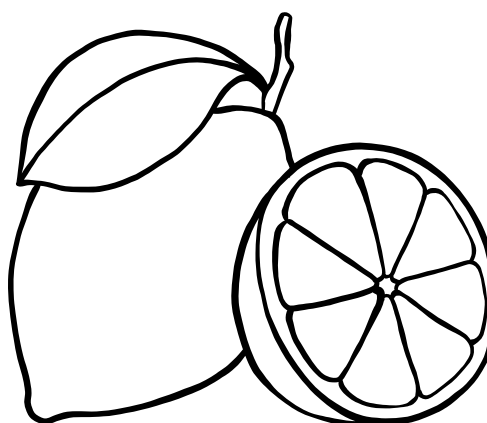
czarna porzeczka



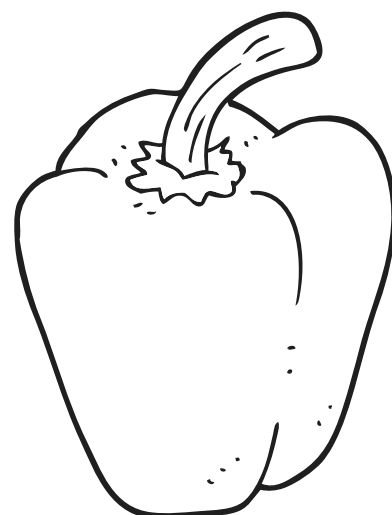
natka pietruszki



kiwi



cytryna



czerwona papryka

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 składniki 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 C w produktach (mg / 100 g)

- | | |
|-----------------------|---------|
| • Dzika róża (świeża) | 1800 mg |
| • Czarna porzeczka | 180 mg |
| • Natka pietruszki | 170 mg |
| • Czerwona papryka | 120 mg |
| • Kiwi | 90 mg |
| • Truskawki | 60 mg |
| • Cytryna | 50 mg |

Średnie dzienne zapotrzebowanie
dziecka 4–6 lat to ok. 40–50 mg
witaminy C dziennie.

Czy dzieci w Polsce mają jej wystarczająco?

Najczęściej tak, jeśli codziennie jedzą warzywa i owoce. Witamina C jednak nie odkłada się w organizmie, więc warto podawać ją codziennie. Najlepiej w naturalnej formie — surowe owoce, warzywa i świeże soki to najlepsze źródło.

____ • _____

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