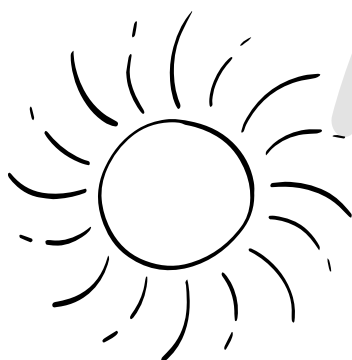
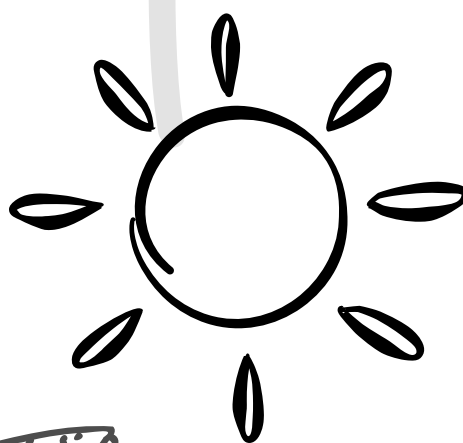


Witamina

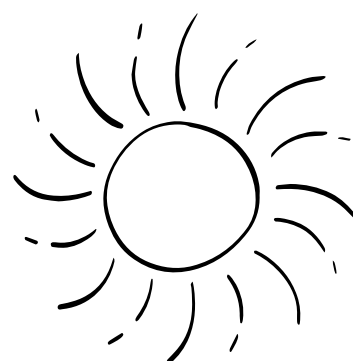
Dd



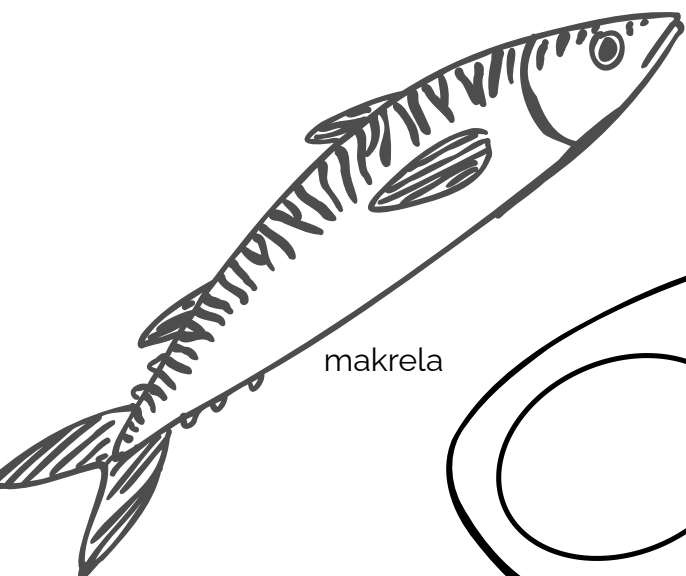
stońce



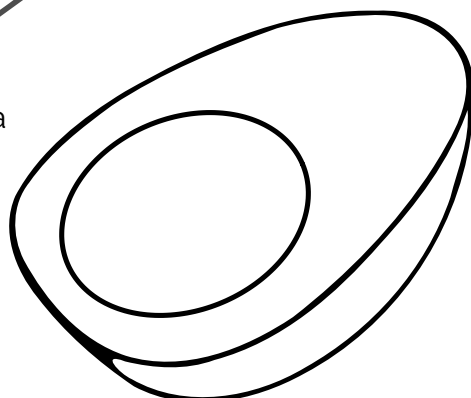
stońce



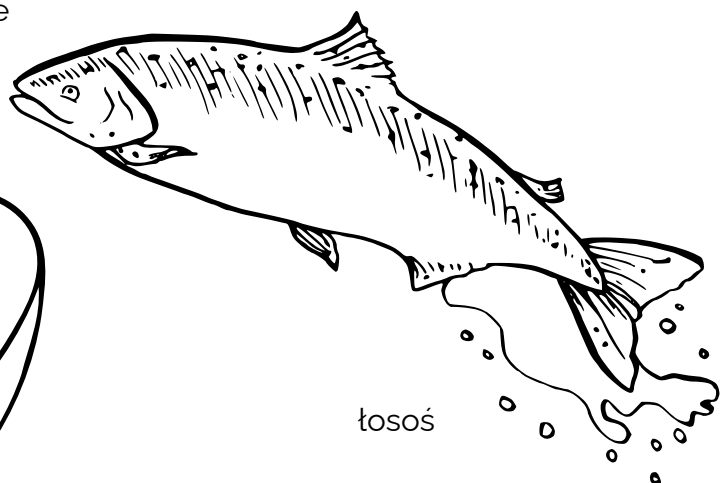
stońce



makrela



jajko



łosoś

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 D w produktach (µg / 100 g)

- | | |
|-------------------------------|----------|
| • Śledź (świeży) | 20 µg |
| • Łosoś (pieczony) | 10–15 µg |
| • Makrela (świeża) | 12 µg |
| • Sardynki w oleju (z puszki) | 8–10 µg |
| • Żółtko jajka | 2 µg |

Średnie dzienne zapotrzebowanie
dzieci 4–6 lat na witaminę D3 to
ok. 600-1000 IU (15-25 µg).

💡 Czy dzieci w Polsce mają niedobór witaminy D?

Tak – w większości przypadków tak, zwłaszcza od października do kwietnia, gdy słońca jest mało. Tylko około 20% witaminy D pochodzi z jedzenia (głównie z ryb, jaj i nabiału wzbogacanego), a aż 80% wytwarzamy w skórze pod wpływem słońca. W okresie jesienno-zimowym nasz organizm nie ma wystarczającej ilości światła, dlatego stosujemy suplementację witaminy D, aby dostarczyć odpowiednie ilości tej witaminy potrzebne do wspierania mocnych kości i odporności dziecka.

____ • _____

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