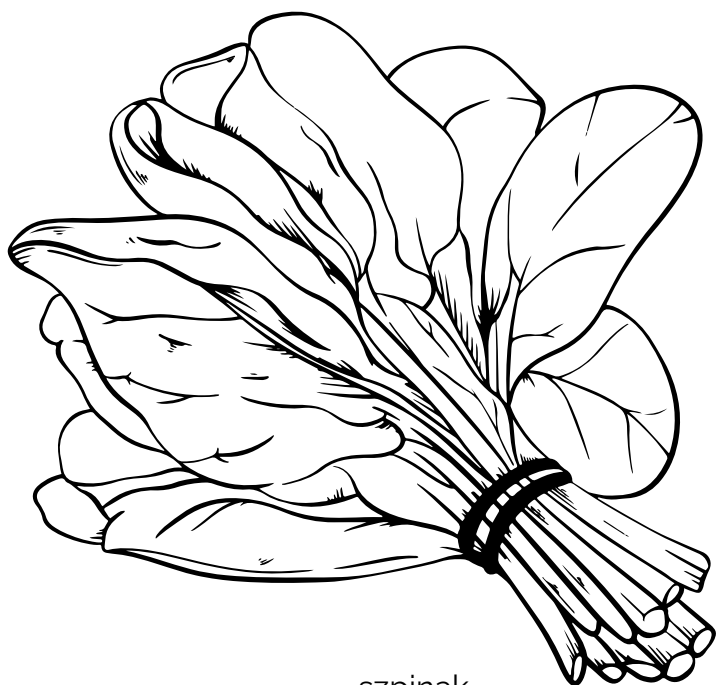
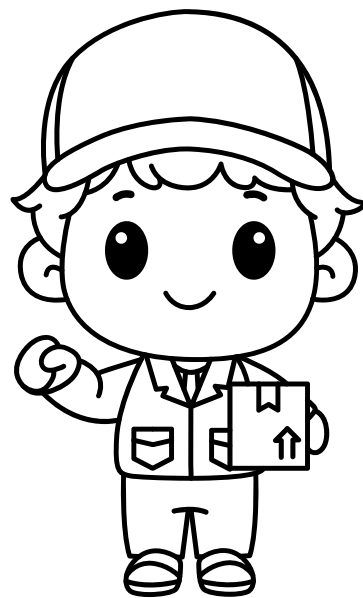


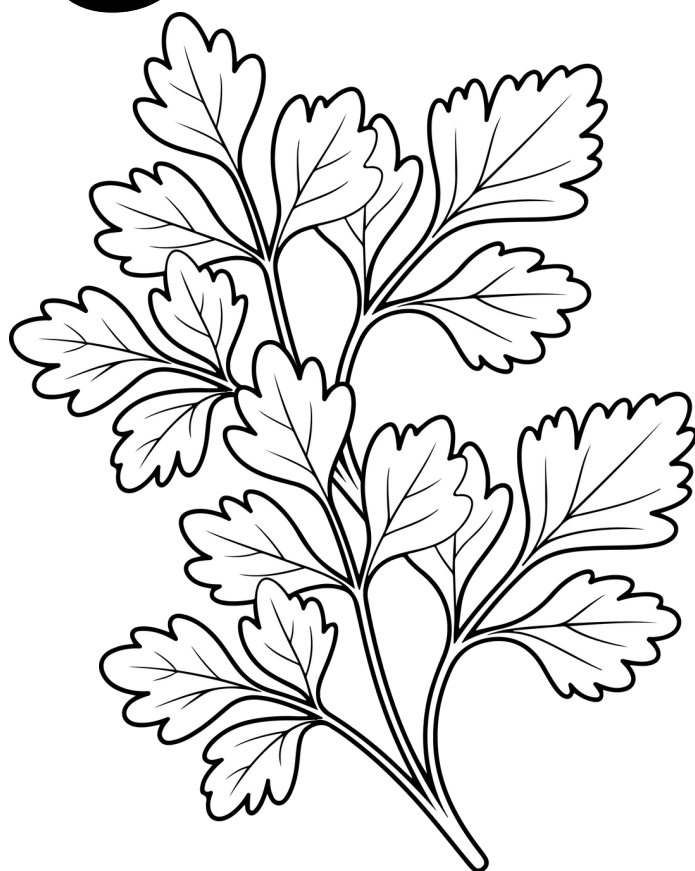


Minerał

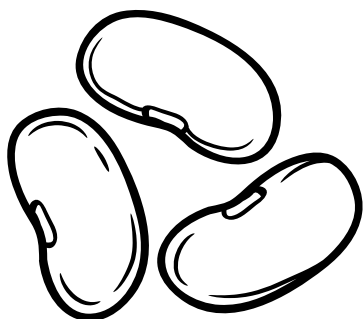
Fe



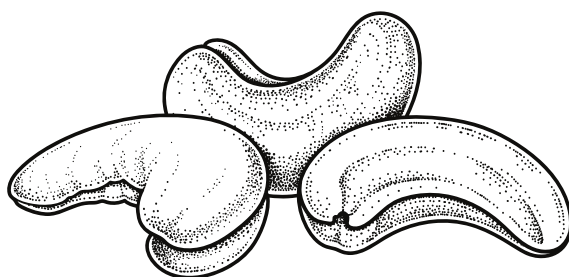
szpinak



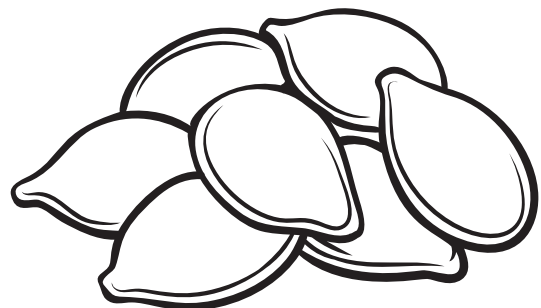
natka pietruszki



fasola



orzechy nerkowca



pestki dyni

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 żelaza w produktach (mg / 100 g)

- | | |
|------------------------------|----------|
| • Wątróbka drobiowa / wołowa | 15–18 mg |
| • Pestki dyni (tłuszczone) | 8,8 mg |
| • Orzechy nerkowca | 6,0 mg |
| • Natka pietruszki (świeża) | 5,0 mg |
| • Fasola biała (gotowana) | 3,0 mg |
| • Szpinak (surowy) | 2,7 mg |

Średnie dzienne zapotrzebowanie
dzieci 4–6 lat na żelazo to ok. 4-10 mg

💡 Czy dzieci w Polsce mają niedobór żelaza?

Często tak, zwłaszcza dzieci niejedzące mięsa lub jedzące bardzo wybiórczo. Niedobór żelaza może prowadzić do anemii, objawiającej się zmęczeniem, bladą skórą, gorszą koncentracją i mniejszą energią do zabawy.

*Ciekawostka: żelazo w produktach roślinnych (żelazo niehemowe) jest słabiej przyswajalne, dlatego warto łączyć je z produktami bogatymi w witaminę C.

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