

POZNAJ ŹRÓDŁA CENNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH DLA DZIECKA W WIEKU 1-3

Czy wiesz, że badania wskazują, że do niedoborowych składników w diecie w wieku 1-3 możemy zaliczyć wapń, jod, witaminę D i długonienasycone kwasy tłuszczowe? Poznaj źródła tych cennych składników.

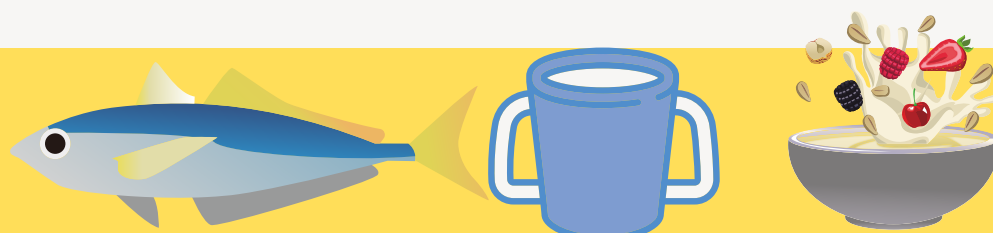
Wapń



To ważne!

Eksperti zalecają by podawać 3 porcje dziennie mleka (w tym mleka modyfikowanego) i produktów mlecznych.

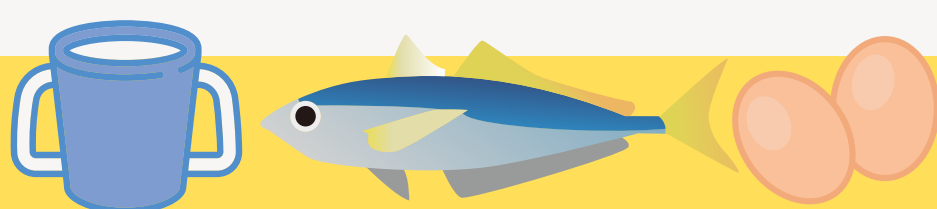
Jod



To ważne!

Rocznik ma 4 razy większe zapotrzebowanie na jod niż dorosły w przeliczeniu na kg/m.c. Zadbaj o odpowiedni poziom jodu w jego diecie.

Witamina D



To ważne!

To witamina, którą organizm sam wytwarza, gdy ma dostęp do promieni słonecznych, jednak z dietą także powinniśmy ją dostarczać. Czy wiesz, że mleko modyfikowanego dla młodszych dzieci pomaga uzupełnić dietę w tę witaminę?

Długonienasycone kwasy tłuszczowe



To ważne!

Pamiętaj o podawaniu zalecanej ilości ryb, tzn. 1-2 razy w tygodniu. Szczególnie zalecane dzieciom ryby morskie to m.in.: łosoś, pstrąg, mintaj czy makrela atlantycka.