TRAN TIL BARN

Helsemyndighetene anbefaler at vi får i oss omega-3 fettsyrer gjennom kosten. Her er tran en god kilde, og i tillegg til de viktige omega-3 fettsyrene DHA og EPA er tran rik på vitaminene A og D. Vitamin A og D bidrar til immunforsvarets normale funksjon. Vitamin D er nødvendig for normal vekst og utvikling av barns benbygning. DHA bidrar til vedlikehold av normal hjernefunksjon, hvor gunstig effekt oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. DHA og EPA har positiv effekt på normal hjertefunksjon, hvor gunstig effekt oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA og EPA. Möller's Pharma Min Første Tran er tilpasset de minste barna, og kan gis fra 1 år og oppover. Etter at barnet er fylt 3 år, finnes også Möller's Tran i mange ulike smaker. En barneskje (5 ml) med tran dekker dagsbehovet av vitamin D, DHA og EPA.

Hvordan gi tran til de minste?
Noen opplever at det er vanskelig å gi de minste barna tran, og da kan disse rådene være verdt å prøve:

- Begynn med bare noen dråper i starten. Øk mengden etter hvert til dagsdosen blir 5 ml.
- Små barn er vant til lunken mat, så det kan lønne seg å holde skjeen under lunket vann før tranen helles i.
- For å unngå tranflekker på klærne kan du bruke en klut eller en smekke.
- Det går også an å bruke smukken fra en tåteflaske og la barnet suge tranen i seg fra denne.

Hvordan videreføre den gode rutinen?
Det er mange barn som er glad i tran, men mange opplever også at det kan være vanskelig å få i barna tran etter hvert som de blir eldre. Her er noen råd for hvordan man kan videreføre den gode vanen:

- Möller's Tran finnes i mange ulike smaker, så dersom smak er en barriere kan man prøve seg frem blant de gode smaksalternativene som finnes.
- Dersom man ikke ønsker å gi flytende tran, er Möller's Trankapsler er godt alternativ.

Et felles råd for både de minste og de eldre barna er å være tålmodig og ikke gi opp. Ved å la barnet bli tidlig vant til tran, legger du grunnlaget for en god vane resten av livet. Gi tran med et smil og forsøk å få det til å bli en positiv del av den daglige rutinen.

Ved spørsmål om tran eller ernæring til barn, snakk med din helsesøster eller kontakt Orkla sin forbrukerkontakt.

22 06 27 88
www.mollers.no

MÖLLER'S PHARMA

NORSK. 202108