



## زيت كبد الحوت للأطفال

كيف يتم الاستمرار في هذا الروتين الجيد؟

يحب العديد من الأطفال زيت كبد الحوت، ولكن يجد بعض الآباء صعوبة في إعطاء أطفالهم زيت كبد الحوت مع تقدمهم في السن. إليك بعض النصائح الجيدة حول كيفية الاستمرار في هذه العادة الجيدة:

- بالعديد من النكهات المختلفة، Möller يتوفر زيت كبد الحوت من ذلك إذا شكّل طعم الزيت عبئاً، فقد يكون من الحكمة تجربة بعض خيارات النكهات المختلفة
- إذا لم يكن من الممكن إعطاء زيت كبد الحوت للطفل في صورة تعد خياراً جيداً Möller سائلة، فإن كبسولات زيت كبد الحوت من

من النصائح الجيدة لكل من الأطفال الصغار والأكبر سنّاً التحلي بالصبر وعدم الاستسلام. من خلال مساعدة الأطفال على اعتياد زيت كبد الحوت في سن مبكرة، سيمنح إكسابهم عادات جيدة لبقية حياتهم. امنحهم زيت كبد الحوت بانتظام، وحاول أن تجعل هذا جزءاً إيجابياً من روتينهم اليومي.

لأية أسئلة حول زيت كبد الحوت أو التغذية العامة للأطفال، تحدث إلى ممرضة الصحة العامة الخاصة بك أو اتصل بخط هاتف خدمة عملاء Orkla: 22 06 27 88

www.mollers.no



**MÖLLER'S**  
PHARMA

توصي الهيئات الصحية بالحصول على أحماض أوميغا 3 الدهنية من خلال نظامنا الغذائي. ويعد زيت كبد الحوت مصدرًا جيدًا للأحماض وحامض (DHA) أوميغا 3 الدهنية المهمة حمض الدوكوساهيكسانويك (كما أنه غني بفيتامينات (أ) و (د)، (EPA) الإيكوسابتايونيك. تساعد فيتامينات (أ) و (د) على ضمان اكتساب نظام مناعة طبيعي. فيتامين (د) ضروري للنمو الطبيعي وتطور بنية عظام الأطفال على الحفاظ على وظائف المخ الطبيعية، حيث DHA يساعد حمض يوميًا DHA يتحقق تأثيره المفيد من خلال تناول 250 ملجم من حمض لهما تأثير إيجابي على وظائف القلب EPA و DHA إن حمض الطبيعي، حيث يتحقق تأثيرهما المفيد من خلال تناول 250 ملجم من يوميًا EPA و DHA.

زيت (Möller's Pharma Min Første Tran (My First Cod Liver Oil مخصص للأطفال الأصغر سنّاً من سن عام وما فوقه. بمجرد أن يبلغ الطفل سن الثالثة، تتوفر له منتجات أخرى من بالعديد من النكهات المختلفة Möller's Tran ملعقة واحدة صغيرة (5 مل) من زيت كبد الحوت تلبى الاحتياجات EPA و DHA و D اليومية من فيتامين

كيف نعطي زيت كبد الحوت للأطفال الصغار؟

قد يجد البعض صعوبة في إعطاء زيت كبد سمك الحوت للأطفال الصغار. النصيحة التالية قد تستحق التجربة

- ابدأ بقطرات قليلة في البداية. ثم قم بزيادة الكمية حتى تصل إلى جرعة 5 مل يوميًا
- الأطفال الصغار معتادون على الطعام الفاتر، لذلك قد يكون من الأفضل وضع الملعقة تحت الماء الفاتر قبل إضافة زيت كبد الحوت. لتجنب بقع زيت كبد الحوت على الملابس، استخدم منشفة أو مريلة.
- من الممكن أيضاً تقطير زيت كبد الحوت على حلقة زجاجة وجعل الطفل يمصها