TRAN Z WĄTROBY DORSZA DLA DZIECI

Organy ds. ochrony zdrowia zalecają, aby dostarczać naszemu organizmowi kwasy tłuszczowe omega-3 poprzez odpowiednią dietę. Tran z wątroby dorsza stanowi dobre źródło ważnych kwasów tłuszczowych omega-3 DHA i EPA, a także jest bogaty w witaminy A i D. Witamina A i D pomaga zapewnić prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego u dzieci. Witamina D jest także niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju układu kostnego u dzieci. Kwas DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mózgu, a korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA. Kwasy DHA i EPA mają pozytywny wpływ na prawidłową pracę serca – korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA i EPA. Möller's Pharma Min Første Tran (Mój pierwszy tran z wątroby dorsza) jest przeznaczony dla najmłodszych dzieci – już od 1. roku życia. Dla dzieci, które skończyły 3 lata, dostępne są inne warianty Möller's Tran w wielu różnych smakach. Jedna łyżeczka (5 ml) tranu z wątroby dorsza zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na witaminę D oraz kwasy DHA i EPA.

Jak podawać tran z wątroby dorsza najmłodszym?
Wiele osób może mieć trudności z podawaniem małym dzieciom tranu z wątroby dorsza. W takim przypadku warto wypróbować poniższe rady:

- zacznij od kilku kropli i stopniowo zwiększaj dawkę aż do osiągnięcia dziennej wartości 5 ml;
- niemowlęta są przyzwyczajone do letniego jedzenia, dlatego dobrym pomysłem może być trzymanie łyżki pod letnią wodą przed dodaniem tranu z wątroby dorsza;
- aby uniknąć plam tranu z wątroby dorsza na ubraniach, użyj ściereczki lub śliniaka;
- możesz też nałożyć tran z wątroby dorsza na smoczek butelki i pozwolić dziecku go ssać.

Jak kontynuować ten dobry zwyczaj?
Wiele dzieci lubi tran z wątroby dorsza, jednak niektórzy rodzice mają trudności z systematycznym podawaniem go dzieciom w miarę ich dorastania. Oto kilka cennych porad, które ułatwią pielęgnowanie tego dobrego nawyku:

- tran z wątroby dorsza firmy Möller's jest dostępny w wielu różnych smakach, więc jeśli to smak jest przeszkodą, dobrym pomysłem będzie wypróbowanie jego różnych opcji;
- jeśli podawanie dziecku tranu z wątroby dorsza w postaci płynnej nie jest możliwe, dobrym rozwiązaniem będą kapsułki z tranem z wątroby dorsza firmy Möller's.

Zarówno z punktu widzenia najmłodszych, jak i starszych dzieci ważna jest również cierpliwość i niepoddawanie się. Przyzwyczajając dziecko do tranu z wątroby dorsza w młodym wieku można wykształcić u niego dobre nawyki na resztę życia. Podawaj dzieciom tran z wątroby dorsza z uśmiechem i postaraj się, aby stało się to pozytywną częścią ich codziennej rutyny.

W razie jakichkolwiek pytań na temat żywienia dzieci porozmawiaj z pielęgniarką publicznej służby zdrowia lub skontaktuj się z infolinią Orkla pod numerem telefonu
22 06 27 88
www.mollers.no

PETER MØLLER GRUNNLAGT 1854

MÖLLER'S PHARMA

POLSK. 202108