



روغن جگر ماهی برای اطفال

متخصصین صحت توصیه می کنند که ما در رژیم غذایی خود اسید شحمی امگا 3 مصرف کنیم. روغن جگر ماهی یک منبع بوده و همچنان EPA و DHA غنی از اسید شحمی امگا 3 است. D و A سرشار از ویتامین به ایجاد سیستم ایمنی طبیعی بدن کمک می کنند D و A ویتامین برای رشد طبیعی بدن و ساختار استخوان طفل اهمیت D ویتامین زیاد دارد

به حفظ عملکرد طبیعی مغز کمک می کند، که اثر موثر آن DHA به دست می آید DHA از طریق مصرف روزانه 250 ملی گرام تاثیر مثبتی بالای عملکرد طبیعی قلب دارند، که EPA و DHA و اثر موثر آن از طریق مصرف روزانه 250 ملی گرام به دست می آید EPA

کمپنی مولر (اولین روغن جگر Pharma Min Første Tran ماهی من) مناسب برای خردسالان بالاتر از 1 سال است. برای با (Möller) اطفال 3 ساله انواع دیگری از روغن کمپنی مولر طعم های متفاوت موجود است D، یک قاشق چایخوری (5 ملی لیتر) روغن جگر ماهی، ویتامین مورد ضرورت بدن در روز تامین می کند EPA و DHA

چطور باید به خردسالان روغن جگر ماهی بدهیم؟

ممکن است خوردن روغن جگر ماهی به خردسالان، سخت باشد. توصیه هایی که در ذیل آورده ایم، ممکن است در تسهیل این پروسه موثر باشد

- اول از چند قطره در روز شروع کنید. بعداً مقدار روغن را افزایش دهید تا به روزانه 5 ملی لیتر برسید
- خردسالان به خوردن غذای ولرم عادت کرده اند، بنابراین ممکن است بهتر باشد قبل از ریختن روغن جگر ماهی در قاشق، اول چند تابه قاشق را در آب ولرم تکه دارد
- برای جلوگیری از به جا ماندن لکه روغن جگر ماهی روی لباس، از پیشبند استفاده نمایید

همچنان می توانید روغن جگر ماهی را روی بوتل شیر طفل بریزانید و اجازه دهید طفل آن را بچوشد

چطور باید این کار فایده مند را ادامه داد؟

- بسیاری از اطفال روغن جگر ماهی را خوش دارند، ولی خوردن روغن جگر ماهی به اطفال کلان تر برای بعضی از والدین سخت می شود. در ادامه توصیه هایی را برای ادامه این عادت فایده مند آورده ایم
- روغن جگر ماهی کمپنی مولر در طعم های مختلفی عرضه شده است، بنابراین اگر طعم روغن مانع این کار است، می توانید طعم های دیگر آن را امتحان کنید
- اگر خوردن روغن جگر ماهی بصورت مایع به طفل ممکن نیست، کیسول های روغن جگر ماهی مولر جایگزین بسیار خوبی هستند

توصیه مهم برای والدین در وقت کار با خردسالان یا اطفال کلان تر این است که صبور باشید و تسلیم نشوید. با عادت دادن طفل به روغن جگر ماهی در سال های ابتدایی، می توانید عادت خوبی را برای باقی عمر او بنا کنید. با لبخند روغن جگر ماهی را به طفل بدهید و کوشش کنید این کار را به بخش شیرینی از روند روزمره طفل تبدیل نمایید

اگر راجع به روغن جگر ماهی یا مواد مغذی مورد ضرورت طفل کدام سوالی دارید، با درس صحت عامه صحبت نمایید و به تماس شوی تلفون Orkla یا با خط ارتباط با مشتری

22 06 27 88

www.mollers.no



MÖLLER'S
PHARMA