

ViTanítás

Kicsiknek Nagyoktól

Vedd rá **játékos** formában gyermekeket a vitaminfogyasztásra!





Kedves Olvasó!



Az év egyik leghidegebb évszakába érkezve, amikor az ünnepnaptár legszebb eseményei állnak előttünk vagy az új év kezdete, úgy éreztük, hogy jól jöhet egy kis segítség a gyerkőcök napi evési rutinjainak színesítésében.

A gyermeki gondolatvilág irigylésre méltó, sokan megőröznünk belőle felnőttkorunkra is egy-egy szeletet, de a mindennapi forgatagban jól jönnek az egyszerű tippek arra, hogyan varázsoljunk színes zöldségekből például szivárványt gyermekünk tányéjára, hogy szívesen egye a friss és egészséges zöldségeket.

Gyakorló szülőként tudjuk, hogy nehéz néha a tündérekkel, csillámpónikkal, dinoszauruszokkal tarkított mesevilágban, ahol gyermekeink csillogó szemekkel rejtőznek el, amikor a konyhapulton meglátják a párolt brokkolit tányéjukon, de bízunk abban, hogy az ötlettár segítséget nyújthat a mindennapi kihívásokban.

Szeretettel ajánljuk.

A BioCo csapata



ViTanítás Kicsiknek Nagyoktól

Ötlettár a gondoskodó szülőknek



A ViTanítás Kicsiknek Nagyoktól című kiadványban olyan hasznos tippeket gyűjtöttünk össze, amelyekkel játékos formában veheted rá gyermekedet a vitaminfogyasztásra. A magazinban a szakértői tanácsok, kreatív receptek és közös programötletek mellett, gyakorlati tippeket is találhatsz!





Szakértői tanácsok Dr. Budai Marianna PhD. szakgyógyszerésztől

Gyermekvitaminok: milyen esetekben, mennyi vitaminra van szüksége a gyermeknek?

A közösségbe járó gyermekek 2-3-szor gyakrabban betegszenek meg valamilyen vírus vagy baktérium okozta fertőzésben, tipikusan felső légúti fertőzésben, mint az otthon lévők. A szülők jelentős része éppen azért ad az óvodás, iskolás gyermekének vitamindús gyümölcsöket és zöldségeket, hogy ritkábban betegedjen meg a gyermek. Mindez óvoda- és iskolakezdés, illetve az őszi és téli, légúti panaszokkal teli időszakban fokozottan előtérbe kerül.

Kell a vitaminos készítmény, vagy elég a táplálék?



A szakirodalom szerint azoknak a gyermekeknek, akik megfelelően táplálkoznak, krónikus alapbetegségük nincs, aktívak és rendszeres időközönként orvosi ellenőrzésre járnak, általában nincs szükségük vitamin-tartalmú patikaszerek szedésére ^[1]. Vagyis, a vitaminszükséglet fedezésére a legcélravezetőbb a kiegyensúlyozott, szélsőségektől mentes, vegyes táplálkozás. Mindez logikus, de melyik gyerek az, aki nem válogat az ételek között, rendszeresen fogyaszt vitaminokban dús fogásokat, és például a téli hónapokban is hozzájut a kellő mennyiségű C-vitaminhoz? Márpedig, ha nem jut hozzá a szükséges mennyiséghez, azt célszerű pótolni. A vitamin-pótlás szükségessége mellett szól az is, hogy érdemes támogatni az immunrendszert, bizonyos vitaminokból - elsősorban C- és D-vitaminokból - "plusz" mennyiséget fogyasztani. Vagyis jól jön egy kis „rásegítés” - a táplálkozáson túl.

Európai ajánlások alapján óvodásoknál körülbelül napi 25 mg, iskolásoknál napi 40-80 mg az átlagos napi szükséglet C-vitaminból. Számos esetben (pl. betegségből való felépülés időszaka) ennél nagyobb adagok bevitele is megtörténhet.

A túladagolástól nem kell tartani: 4-8 éveseknél napi 650 mg-os dóziséig nem lép fel a C-vitamin-szedéssel összefüggő nemkívánatos hatás; és ez az érték 9-13 éveseknél 1200 mg ^[2].

Magyarországon az 1 éves kor feletti gyermekeknek napi rendszerességgel 600-1000 NE D-vitamin-bevitel javasolt októbertől márciusig. Serdülőknél a napi D-vitamin-adag 800-1000 NE ^[3].

Tanácsok a vitaminos készítmények közötti választáshoz

Vitaminos készítmények vásárlása során elsőrendű szempontnak kell lennie a megfelelő dózisnak. Hiába szed C- vagy D-vitamint a gyermek, ha abban „elenyésző” az adott vitamin mennyisége. Célszerű olyan készítményt választani, aminek egyetlen adagja biztosíthatja azt a vitamin-mennyiséget, amire szükség van. Gyermekekről lévén szó, lényeges a készítmények elfogadott szín- és ízvilága, a könnyű bevehetőség. Óvodás kortól, 3 éves kor fölött a gyermekek szívesen fogadják, és önállóan is képesek elrágni, lenyelni a rágótablettákat. Alternatívaként folyékony forma is választható. A teába, vízbe keverhető porokból létrejövő folyékony rendszerek akár kedvezőbb, nagyobb hatékonyságú vitaminfelszívódást eredményezhetnek, mint a szilárd készítmények ^[4]. Minden esetben javasolt a tudatosság: célszerű olyan vitaminos szert választani, ami kíméletes a fogakkal (cukormentes) és a mesterséges ízanyagok helyett természetes aromákat tartalmaz.

Útravaló



Bizonyos élethelyzetekben, időszakokban a gyermekeknél is indokolt a vitaminpótlás. Az immunfunkciók támogatása kapcsán elsősorban a C- és a D-vitaminok bevitelére érdemes odafigyelni.



Forrás

[1] Vitamin and mineral supplementation in children. Arch Pediatr Med 2009; 163:192.

[2] <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>; 2021.11.15.

[3] Takács I. és mtsai. Harmadik magyarországi konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében

[4] <https://pharmacyconcepts.in/drug-absorption-bioavailability/>

KREATÍV RECEPTEK

Egyétek meg a szivárványt!

Vajon milyen lehet egy szivárványba harapni? Igazán csodás érzés, ha elrugaszkodunk felnőtt gondolkodásunktól és beleéljük magunkat a varázslatba! Tartsatok szivárvány napot és próbáljatok meg minél színesebb ételeket enni! Minél többféle színű alapanyag kerül fel a tányérra, annál jobb. Ebédre például készítsétek el ezt a színpompás Buddha Bowlt! Az alapja lehet quinoa, bulgur vagy rizs is, feltétként pedig mehet rá sült édesburgonya, lilakáposzta, brokkoli, paradicsom és paprika, vagy bármilyen élénk árnyalatú zöldség.

Pro tipp: Készíts felhőt a szivárvány mellé ízletes dresszingsként, görög joghurt és friss zöldfűszerek felhasználásával.

Üdítő helyett gyümölcsös limonádé

A finom falatokhoz ízletes frissítő dukál! A cukros üdítőknél azonban létezik egy sokkal jobb alternatíva, amit ráadásul teljesen testre is szabhattok! Készítsetek limonádét a kedvenc gyümölcsseitek felhasználásával! Nincs másra szükségetek, mint vízre, citromra, narancsra, szezonális gyümölcsökre és egy csepp mézre.

Pro tipp: az extra C-vitamin bevitel érdekében keverj a limonádéhoz a citrom ízű BioCo C-vitamin Junior Italtorból!

Étrend-kiegészítő

JÁTSSZ A FORMÁKKAL!

Ideje teret engedned a kreatitásodnak a konyhában, hiszen a gyerkőcök imádják, ha ötletesen van tálalva egy étel! Rakj ki vicces figurákat és alakzatokat zöldségekből vagy gyümölcsökből! Hidd el, így még a kevésbé népszerű alapanyagok is pikk-pakk el fognak tűnni a tányérról!



Tudtad?

Az immunrendszer 70%-a a bélben található. Ezért is fontos a tápláló és vitaminokban gazdag ételek fogyasztása. ^[5]

PUDING A JAVÁBÓL!



A puding ínycsiklandozó desszert lehet minden lurkó számára. Hoztunk neked egy igazán egészséges verziót, amihez még főzni sem kell! A puding alapanyaga a chia mag. A chia magas rosttartalmú, fehérjében, Omega-3 zsírsavban, vasban, kalciumban és magnéziumban gazdag.

Hozzávalók 1 főre:

- 1 csésze tej, kókusztej vagy mandula tej
- 1/3 csésze Chia mag
- Ízlés szerint: 1 evőkanál méz, vanília vagy kakaópor
- Díszítés: 1/4 csésze bogyós gyümölcs vagy bármilyen más gyümölcs, amit gyermeked szívesen fogyaszt

Keverd össze a tejet a többi hozzávalóval, majd tedd be egy éjszakára a hűtőbe. Másnap az elfogyasztása előtt tedd rá a díszítésre szánt gyümölcsöket!

[5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2515351/>]



SZUPER ZÖLD SMOOTHIE



FRISS



A smoothie tökéletes megoldás a rohanó reggeleken, hiszen gyorsan elkészül, tele van vitaminokkal és akár útközben is el lehet fogyasztani! Sőt, az olyan kevésbé népszerű zöldségeket és gyümölcsöket is okosan el tudod benne rejteni, amiket egyébként nem enne meg a gyermeked. Hoztunk is egy szuper finom smoothie receptet, ami tele van vitaminokkal és ásványi anyagokkal! Nincs másra szükséged, mint egy turmix gépre és az alábbi hozzávalókra:

- fél zöldalma
- egy meghámozott kivi
- 1 banán
- 100 ml görög joghurt/ növényi joghurt
- 1 marék friss spenót
- 200 ml tej / növényi tej



Tudtad?

Sok szülőben felmerül a kérdés, hogy poríthatóak-e a vitaminos tabletták vagy a vitaminos kapszula tartalma kiönthető-e annak érdekében, hogy a gyerek kedvenc italába vagy ételébe belecsempésszük?

Nos, a válasz a következő: igen, poríthatóak és kiönthetőek, de nem ajánljuk, hiszen a poroknak savanykás, rossz ízük lehet. Helyettük érdemes inkább olyan, kifejezetten erre a célra készült vitamint választani, mint a BioCo C-vitamin Junior Italtör, amelynek íze kellemes és kifejezetten azzal a céllal készült, hogy a gyermekek kedvenc italában elkeverjük.



CSINÁLJ GUMICUKROT FRISSEN PRÉSELT GYÜMÖLCSLÉBŐL!

A gumicukor nem tartozik az egészséges nasik közé, hiszen olyan alapanyagokat tartalmaz, mint a kukorica keményítő, cukor, mesterséges színezék és a viasz. Ám ettől még nem kell lemondanotok róla, hiszen otthon is könnyen elkészítheted az egészségesebb változatát.

- 1,5 dl frissen facsart alma vagy körte leve
- fél citrom leve
- 3 evőkanál zselatin
- 2-3 evőkanál méz

Elkészítés:

1. Frissen préseljük ki a gyümölcslevet.
2. Keverjük a gyümölcslé feléhez a zselatint, majd pár percre hagyjuk állni.
3. Egy másik edényben kezdjük el felmelegíteni a maradék gyümölcslevet, és folyamatosan keverjük hozzá a zselatinos levet is. Fontos, hogy csak melegítsük, és ne forraljuk fel a gyümölcslevet, hogy az értékes összetevők ne károsodjanak. Ha szükséges, habverővel keverjük simára az egészet!
4. Adjuk hozzá a mézet és a citromlevelet.
5. Öntsük szilikon formába, és tegyük 30 percre hűtőbe, vagy 10 percre fagyasztoba.



HOGYAN VEHETJÜK RÁ A GYEREKEKET A VITAMIN BEVÉTELÉRE?

A vitaminbevétel legyen közös rutin!

Biztosan észrevetted már, hogy a gyerekek előszeretettel utánozzák a felnőtteket. Ez egy természetes tanulási mechanizmus, amit bizony a javadra fordíthatsz! A feladat egyszerű: vedd be vitaminjaidat egyszerre gyermekeddel, magyarázd el neki, hogy érdemes ezt csinálni, mire figyeljen oda a bevétel közben. Hidd el, ha látja a példádát, sokkal könnyebben fogja bevenni ő is!



Tanítsd meg, miért fontosak a vitaminok!

A kicsik szeretik, ha komoly beszélgetőpartnerként kezeljük őket, ezért az is jó módszer lehet, ha játékos formában, érthető módon próbálsz elmagyarázni neki, hogy mik azok a vitaminok és miért olyan fontosak? Videó megosztó portálokon több olyan film is található, ami illusztrált, gyerekeknek szóló stílusban ad választ a felmerült kérdésekre. Hozz fel olyan példákat, amikkel könnyen tud azonosulni és válaszolj a feltett kérdéseire. A beszélgetés végén sokkal nyitottabb lesz majd!

Tudtad?

A gyerekeknek ugyanazokra a vitaminokra van szükségük, mint a felnőtteknek, azonban jóval kisebb mennyiségben.

Tedd szórakoztatóvá!



A gyerkőcök imádják a szórakoztató dalokat és mondókákat. Énekelj el egy rövidke dalt vagy mondj el egy versikét, mielőtt odaadod neki vitaminjait!



Akár egy cukorka



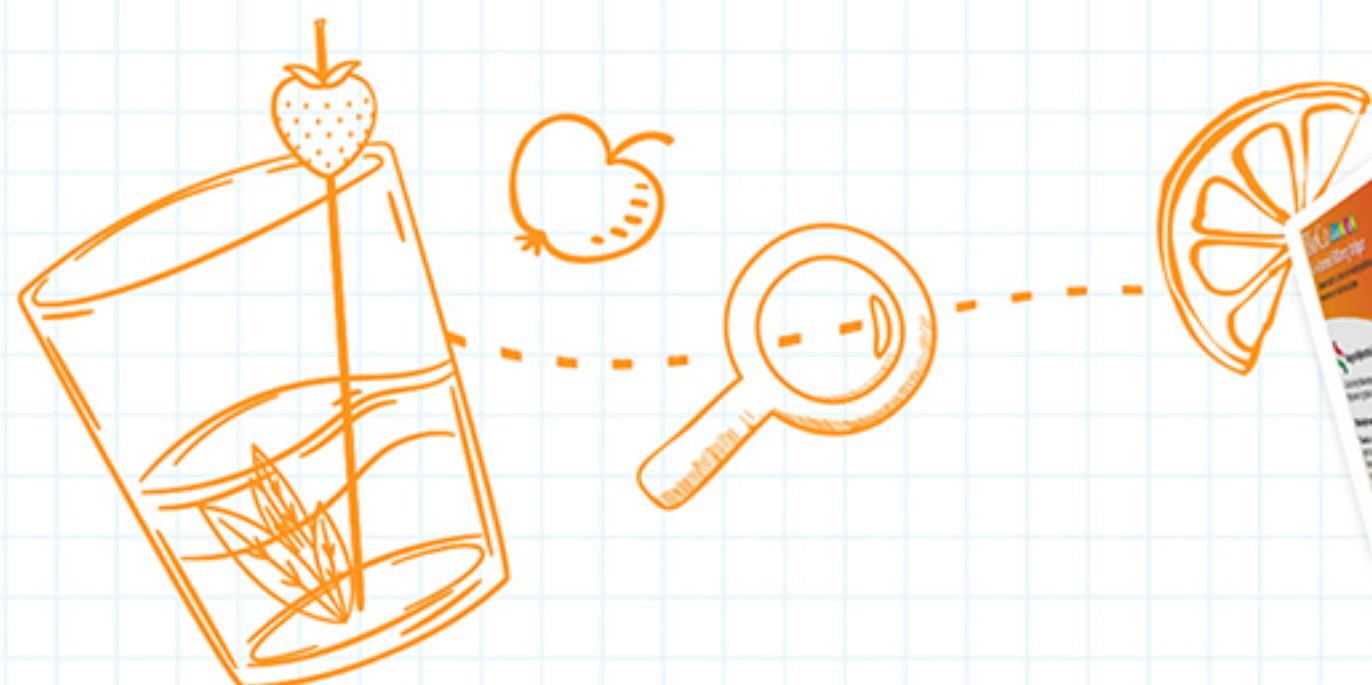
Az édességre mindig vevők a kis lurkók. Válassz tehát egy olyan vitaminkészítményt, ami hasonlít a cukorkákra. Vesd be a BioCo C+D Duo rágótablettát vagy az erdei gyümölcs ízű D3-vitamint, amik megtévesztésig hasonlítanak a boltban kapható nyalánkságokra! Ezek a vitaminok a finom ízük miatt a gyermekek kedvenceivé válhatnak, ezért fontos odafigyelni a napi ajánlott mennyiségre!



Étrend-
kiegészítő

Rejtsd el a vitaminokat!

A rágótabletták sem válnak be? Akkor a legjobb barátod a citrom ízű BioCo C-vitamin Italpor lesz, ami vízben, teában és gyümölcslében is könnyen feloldódik, így gond nélkül belecsempészhető bármilyen italba!



Étrend-kiegészítő

KÖZÖS RITUÁLÉK ÉS PROGRAMOK



Főztek közösen!



Elkelne egy segítő kéz a konyhában? Akkor vond be a gyerkőcöt is a főzésbe! Így már egészen kicsi korban megtanulhatja az egészséges táplálkozás alapjait, ráadásul sokkal szívesebben fogja majd elmajszolni azokat az ételeket, amikben a saját keze munkája is benne van!



Tudtad?

A vitaminokat károsíthatja a magas hőhatás, ezért nem ajánlott forró csokiba vagy nagyon meleg teába keverni a vitaminos étrend-kiegészítőket.

Ültessetek konyhakertet!



Nincs is jobb érzés annál, mint amikor saját termesztésű zöldségekből és fűszernövényekből készül el az ebéd! Ültessetek hát pár növényt és nevelgessétek közösen őket! Hidd el, a gyermeked alig fogja várni, hogy az általa gondozott paradicsomot vagy bazsalikomot végre megkóstolhassa!

Piacozatok együtt!

A piacozás egy szuper közös program, ahol a gyerkőcök közvetlen közelből ismerhetik meg azokat az egészséges alapanyagokat, amelyek egyenesen a termelőktől érkeztek. Ne felejtsetek el vászonzsákokat vinni magatokkal, így a környezettudatos szokásokat is megtaníthatod neki vásárlás közben!



Tartsatok tematikus napokat!

Dobd fel a szürke hétköznapokat egy tematikus estével: díszítsd ki az otthonotokat és készíts olyan menüsört, ami passzol az általatok kiválasztott témához! Például rendezetek hawaii estét: préseljétek juice-okat és kóstoljatok bele pár egzotikus gyümölcsbe! A mesedélutánért is rajongani szoktak a gyerekek, főleg akkor, ha Susi és Tekergő féle húsgombócös spagetti kerül az asztalra!

Utazzátok körbe a világot!

Nem kell vagyonokat költenetek ahhoz, hogy felfedezzétek a nagyvilágot! Elég csupán a konyháig utaznotok, ahol más-más nemzetek ételeit elkészítve mesélhetsz a különböző kultúrákról és bemutatathatod, hogy az adott országban milyen különleges zöldségeket és gyümölcsöket esznek az emberek! Készíts például mexikói burritót: tölts meg egy teljes kiörlésű tortillát darált hússal, babbal, zöldségekkel és főtt rizzsel!



BioCo®
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

ViTanítás

Kicsiknek Nagyoktól



Étrend-
kiegészítő

Étrend-kiegészítő készítmények. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.