

ViTanítás

Kicsiknek Nagyoktól

VEDD RÁ JÁTÉKOS
FORMÁBAN GYERMEKEDET
A VITAMINFOGYASZTÁSRA!



YUMM



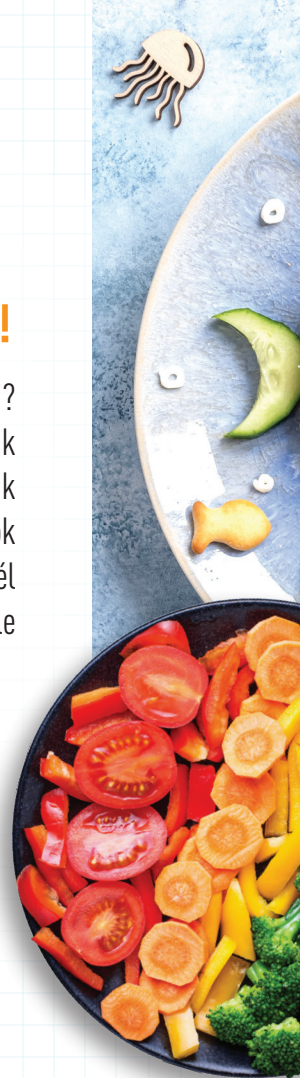
Kedves Szülő!

Attól a perctől kezdve, hogy szülővé válunk, gyermekünk lesz a legfontosabb számunkra. Megfogadjuk, hogy amíg világ a világ, vigyázunk rá, gondoskodunk róla és mindent megteszünk azért, hogy felhőtlenül boldog, nem utolsó sorban pedig makkegészséges legyen. Ám időnként akadnak olyan helyzetek, melyekfejtöréstokoznakalegtapasztaltabb anyukáknak és apukáknak is: például amikor meg kell győznünk a kis lurkókat arról, hogy édességek helyett inkább zöldségeket és gyümölcsöket egyenek, hiszen attól lesznek erősek és egészségesek. Ugye milyen jól jönne ilyenkor egy varázsige, aminek hatására hipp- hopp megszeretnék a kicsik a vitamindús ételeket? Bár varázsígével nem szolgálhatunk, de egy kis ötlettárral igen, amelyben kreatív recepteket és hasznos tippeket is találhatsz.

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.



SZUPER FRISS ZÖLD SMOOTHIE

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 rejtetni, 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 a következő hozzávalókra:

- 100 ML GÖRÖG JOGHURT/NÖVÉNYI JOGHURT
- 200 ML TEJ / NÖVÉNYI TEJ
- FÉL ZÖLDALMA
- EGY MEGHÁMOZOTT KIVI
- 1 BANÁN
- 1 MARÉK FRISS SPENÓT





OVI vitamin



- 3-6 ÉVES GYERMEKEK SZÁMÁRA
- 7-FÉLE HATÓANYAGGAL
- D3-VITAMINT, SZERVES VASAT, CINKET, SZELÉNT, VALAMINT C-VITAMINT TARTALMAZ
- A BIOLÓGIAILAG AKTÍV MOLEKULAFORMÁJÚ B6- ÉS B12-VITAMINOK
- FINOM, CSERESZNYE ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Adagolás: 3-6 éveseknek napi 1-2 rágótablettát, étkezés után elrágni vagy elszopogatni.

Hatóanyagok	1 rágótablettában	NRV%**	2 rágótablettában	NRV%**
B6-vitamin (bioaktív piridoxál-5-foszfát formában)	0,35mg	25 %	0,7 mg	50 %
B12-vitamin (bioaktív metilkobalamin formában)	1 µg	40 %	2 µg	80 %
C-vitamin	150 mg	187,5 %	300 mg	375 %
D3-vitamin	5 µg (200 NE***)	100 %	10 µg (400 NE***)	200 %
Vas (szerves formában)	2,1 mg	15 %	4,2 mg	30 %
Cink (szerves formában)	2,5 mg	25 %	5 mg	50 %
Szelén (szerves formában)	11 µg	20 %	22 µg	40 %

NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia érték %-a (felnöttek esetében) *NE= Nemzetközi egység

* A rágótablettát jelentős mennyiségű D-vitamin bevitelt biztosít, mely hozzájárul a gyermekek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!

KÖZÖS RITUÁLÉK ÉS PROGRAMTIPPEK



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!



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!

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



Tartsatok tematikus napokat!

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!



Piacozzatok együtt!

BioCo®

SULI vitamin



VEGETÁRIÁNUS
termék



glutén-
MENTES



laktóz-
MENTES



TERMÉSZETES
aromával

- 6-14 ÉVES GYERMEKEK SZÁMÁRA
- 6-FÉLE HATÓANYAGGAL
- D3-VITAMINT, SZERVES VASAT, CINKET ÉS C-VITAMINT TARTALMAZ
- A BIOLÓGIAILAG AKTÍV MOLEKULAFORMÁJÚ B6- ÉS B12-VITAMINOK
- CSERESZNYE, ILLETVE CITROM ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Adagolás: 6-10 éveseknek napi 1 rágótablettát, 11-14 éveseknek napi 2 rágótablettát elrágni vagy elszopogatni.

Hatóanyagok	1 rágótablettában	NRV%**	2 rágótablettában	NRV%**
B6-vitamin (bioaktív piridoxál-5-foszfát formában)	0,7mg	50 %	1,4 mg	100 %
B12-vitamin (bioaktív metilkobalamin formában)	1,25 µg	50 %	2,5 µg	100 %
C-vitamin	300 mg	375 %	600 mg	750 %
D3-vitamin	5 µg (200 NE***)	100 %	10 µg (400 NE***)	200 %
Vas (szerves formában)	2,1 mg	15 %	4,2 mg	30 %
Cink (szerves formában)	5 mg	50 %	10 mg	100 %

NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia érték %-a (felnőttek esetében) *NE= Nemzetközi egység

* A rágótabletta jelentős mennyiségű D-vitamin bevittl biztosít, mely hozzájárul a gyermekek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez. **** A hatóanyag táblázatban szereplő adatok a 2023. július 1-től forgalomba helyezett új, szélén mentes cseresznye és citrom ízű Suli vitamin hatóanyagait tartalmazza! A szélén tartalmazó Suli vitaminok a készlet erejéig érhetőek el. Az eladáshelyi pontokon a szélén mentes és szélén tartalmazó készletek eltérőek lehetnek!

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, gyógynővényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!



C+D3 kid

- 3-10 ÉVES GYERMEKEK SZÁMÁRA
- JELENTŐS MENNYISÉGŰ C- ÉS D3-VITAMINT TARTALMAZ
- HOZZÁJÁRUL A GYEREKEK IMMUNRENDSZERÉNEK MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉHEZ*, CSONTJAIK MEGFELELŐ NÖVEKEDÉSÉHEZ ÉS FEJLŐDÉSÉHEZ
- FINOM, CSERESZNYE ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Adagolás: 3-6 éveseknek napi 1-2 rágótablettát, étkezés után elrágni vagy elszopogatni.

Hatóanyagok	1 rágótablettában	NRV%**	2 rágótablettában	NRV%**
C-vitamin	300 mg	375 %	300 mg	750 %
D3-vitamin	25 µg (1000 NE***)	500 %	50 µg (2000 NE***)	1000 %

NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia érték %-a (felnőttek esetében) *NE— Nemzetközi egység

* A rágótablettát jelentős mennyiségű D-vitamin bevittét biztosít, mely hozzájárul a gyermekek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.



Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!

EGÉSZSÉGES FINOMSÁG A NYÁRI NAPOKRA:

Avokádós-körtés jégkrém gyerekeknek

Ahogy beköszöntenek a melegebb napok, nemcsak a hőmérséklet emelkedik, hanem a jégkrém utáni sóvárgás is. Lehet egy jégkrém finom és tápláló is? Igen! Hiszen az avokádó tele van értékes zsírsavakkal, rostokkal, vitaminokkal!

Avokádós-körtés jégkrém recept

Hozzávalók 1 főre:



- 1 ÉRETT AVOKÁDÓ
- 2 KÖZEPES KÖRTE (MEGHÁMOZVA, KIMAGOZVA)
- 1 DL KÓKUSZTEJ VAGY MANDULATEJ
- 1-2 EVŐKANÁL MÉZ VAGY AGÁVÉ SZIRUP (ÍZLÉS SZERINT)
- FÉL CITROM LEVE
- TEÁSKANÁL VANÍLIA KIVONAT (OPCIONÁLIS)



Elkészítés:

- Főzd meg a körtét.
- Turmixold simára az avokádót, a körtét, a növényi tejet, a citromlevet és a mézet.
- Őntsd a krémet jégkrémformákba, és tedd a fagyasztóba legalább 4-6 órára.
- Fogyasztás előtt hagyd néhány percet állni szobahőmérsékleten, így könnyebben kiszedhető.

Tipp!

Használj szilikonos jégkrémformát, melyből könnyebb kiszedni a fagyott jégkrémet.



Puding a javából!

Hozzávalók 1 főre:

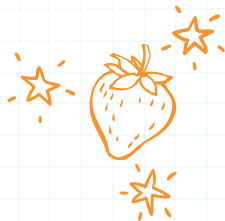
- 1 CSÉSZE TEJ, KÓKUSZTEJ VAGY MANDULATEJ
- 1/3 CSÉSZE CHIA MAG
- ÍZLÉS SZERINT: 1 EVŐKANÁL MÉZ, VANÍLIA VAGY KAKAÓPOR
- DÍSZÍTÉS: 1/4 CSÉSZE BOGYÓS GYÜMÖLCS VAGY BÁRMILYEN MÁS GYÜMÖLCS, AMIT GYERMEKED SZÍVESEN FOGYASZT



Elkészítés:

Keverd össze a tejet a többi hozzávalóval, majd tedd be egy éjszakára a hűtőbe.

Másnap az elfogyasztása előtt tedd rá a díszítésre szánt gyümölcsöket!



TINI VAGYUNK, NŐ AVILÁG!



Észrevetted már, hogy egyik napról a másikra kinövi a cipőjét?

A tiniévek nemcsak a zenei ízlés és a szleng szótár bővülését hozzák, hanem az intenzív testi fejlődést is. A BioCo TINI termékcsaládot pont ezért úgy állítottuk össze, hogy a D-vitamin, kalcium, foszfor, cink, K2-vitamin és C-vitamin mind ott legyenek, ahol a legnagyobb szükség van rájuk: a növényben lévő csontozat és az immunrendszer támogatásában*.

Mindez finom is legyen? Igen! Finom, cseresznye ízű rágótabletták, mesterséges színezékek nélkül.

BioCo – ahogy nő a gyerek, úgy nő vele a gondoskodás is.

*A D3-vitamin hozzájárul a gyerekek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.

BioCo®

TINI D3-vitamin



VEGETÁRIÁNUS
termék



glutén-
MENTES



laktóz-
MENTES



TERMÉSZETES
aromával

- 14 ÉV FELETTI SERDÜLŐK ÉS FELNŐTTEK SZÁMÁRA
- JELENTŐS MENNYISÉGŰ D3-VITAMINT TARTALMAZ
- HOZZÁJÁRUL A GYEREKEK IMMUNRENDSZERÉNEK MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉHEZ*, CSONTJAIK MEGFELELŐ NÖVEKEDÉSÉHEZ ÉS FEJLŐDÉSÉHEZ
- FINOM, CSERESZNYE ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

Adagolás: 6-10 éveseknek napi 1 rágótablettát, 11-14 éveseknek napi 2 rágótablettát elrágni vagy elszopogatni.

Hatóanyagok	1 rágótablettában	NRV%**	2 rágótablettában	NRV%**
D3-vitamin	25 µg (1000 NE***)	500 %	50 µg (2000 NE****)	1000 %

NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia érték %-a (felnőttek esetében) **NE= Nemzetközi egység

* A rágótablettát jelentős mennyiségű D-vitamin bevittét biztosítja, mely hozzájárul a gyermekek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez. **** A hatóanyag táblázatban szereplő adatok a 2023. július 1-től forgalomba helyezett új, szelén mentes csersznye és citrom ízű Suli vitamin hatóanyagait tartalmazza! A szelént tartalmazó Suli vitaminok a készlet erejéig érhetőek el. Az eladáshelyi pontokon a szelén mentes és szelént tartalmazó készletek eltérőek lehetnek!

Termékeinket keresse a gyógyszerárakban, gyógynövényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!

TINI kalcium



**VEGETÁRIÁNUS
termék**



**glutén-
MENTES**



**laktóz-
MENTES**



**TERMÉSZETES
aromával**



- 6-FÉLE HATÓANYAGGAL
- KALCIUM, FOSZFOR ÉS D3-VITAMIN
A GYERMEKEK CSONTRENDSZERÉNEK MEGFELELŐ NÖVEKEDÉSÉRT ÉS FEJLŐDÉSÉÉRT*
- 1000 NE NAPI D3-VITAMIN BEVITELT BIZTOSÍT
- SZERVES VEGYÜLETFORMÁJÚ CINK, C-VITAMIN ÉS K2-VITAMIN, UTÓBBIT TISZTA ALL-TRANSZ MK-7 FORMÁBAN.
- RÁGÓTABLETTA TERMÉSZETES CSERESZNYE AROMÁVAL

Adagolás: Tinédzsereknek, vagy intenzív növekedési időszakban lévő 3 év feletti gyermekeknek napi 2 rágótablettát elrágni vagy elszopogatni.

Hatóanyagok	2 rágótablettában	NRV%**
C-vitamin	180 mg	225 %
D3-vitamin	25 µg (1000 NE)***	500 %
K2-vitamin (all-transz MK-7 formában)	20 µg	26,7 %
Kalcium (szerves formában is)	300 mg	37,5 %
Foszfor	105 mg	15 %
Cink (szerves formában)	5 mg	50 %

NRV%: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referencia értéke %-a (felnőttek esetében) *NE= Nemzetközi egység

*A gyermekek csontrendszerének megfelelő növekedését és fejlődését három aktív összetevő, a kalcium, foszfor és D-vitamin is támogatja, melyet a készítmény komplexen tartalmaz. A rágótabletták nagy mennyiségű, 1000 nemzetközi egység napi D3-vitamin bevitelt biztosít, mely hozzájárul a gyermek immunrendszerének megfelelő működéséhez, csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.

K2-vitamin tartalma miatt a termék fogyasztása kumarin típusú véralvadást gátló szedőknél nem javasolt.

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!

PROGRAMTIPPEK

Ha úgy tűnik, hogy tinédzser gyermeked nem mutat érdeklődést a sport iránt, segíts neki és ösztönözd valamilyen számára érdekes aktivitás megtalálására! Minél korábban kezdi el az aktív sportolást, annál jobb, de soha nem késő!



BIOCO.HU

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.
Étrend-kiegészítő termék. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Termékeinket keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben, a dm polcain valamint webáruházakban!