

ZDROWIE DZIECI



PRO[®]
NATURA

Wyłączny Dystrybutor

now[®]

Przewodnik NOW[®] – Zdrowie dzieci

Dobre nawyki od najmłodszych lat



Zdrowie dzieci

Każdy rodzic może poświadczyć, że skłonienie małych dzieci aby coś zjadły, nie mówiąc już o zdrowym jedzeniu, często wymaga herkulesowego wysiłku, godnego uwiecznienia w osobnej książce lub filmie. Dzieci są z natury wybredne i zawsze wykazują niezdrową niechęć do owoców i warzyw, idącą w parze z niezdrowym apetytem na tę mniej zdrową żywność, w rodzaju hamburgera z serem, hot doga lub pizy.

Czy fakt, że dzieci mają największą ochotę na niezdrowe jedzenie, jest kwestią przypadku? Bynajmniej. Z biegiem lat przemysł spożywczy zaczął wykorzystywać wyrafinowane metody naukowe aby uczynić przetworzoną żywność atrakcyjną. Specjalne składniki i odpowiednie metody przetwarzania tworzą smaki i tekstury którym trudno się oprzeć, a stosuje się je po to aby pobudzić apetyt i sprawić, abyśmy wracali po więcej.

W dzisiejszych czasach slogan „nie poprzestaniesz na zjedzeniu tylko jednego” nie ogranicza się do chipsów. Poza tym, dzieci są po prostu wybredne, faza która zazwyczaj stopniowo przemija, gdy dzieci zbliżają się do wieku szkolnego.

Jeśli Twoje dzieci nie są miłośnikami urozmaiconej diety, składającej się z owoców, warzyw, pełnoziarnistych produktów, chudego mięsa i niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów, to prawdopodobnie nie otrzymują zalecanych dziennych ilości ważnych składników odżywczych, które są im potrzebne do optymalnego wzrostu i rozwoju tkanek i płynów ustrojowych i są konieczne do normalnego funkcjonowania wszystkich systemów enzymatycznych organizmu. Niemal każda funkcja naszego organizmu jest w jakiś sposób zależna od składników mineralnych.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Rozwój zdrowych nawyków żywieniowych

Noworodki i niemowlęta otrzymują wszystko, czego potrzebują z mleka matki oraz/lub z preparatu mlecznego dla niemowląt. Zaspokojenie potrzeb żywieniowych noworodka w ciągu pierwszych paru miesięcy nie jest problemem.

Ponieważ jednak niemowlę przechodzi z preparatu mlecznego i mleka matki na stałe pokarmy, jego odżywianie staje się nagle znacznie większym zagadnieniem.

Początkujący rodzice dość szybko odkrywają, że maluchy mogą być wybredne. Lubią pewne rzeczy a nie lubią innych, i to może się zmieniać codziennie (a czasami nawet co godzinę).

Posiłki mogą stać się źródłem frustracji dla rodziców, którzy starają się aby ich dzieci zdrowo się odżywiały, lub żeby chociaż jadły cokolwiek. Bardzo ważne jest aby być konsekwentnym i stale oferować dziecku zdrowe jedzenie, nawet jeśli ono z początku go nie je. Badania pokazują, że dzieci często nie próbują czegoś, dopóki nie zostanie im to zaproponowane średnio 15 lub więcej razy. Równie ważne, jeśli nie ważniejsze, jest to aby rodzice się zdrowo odżywiali – nie tylko dla własnego zdrowia, ale także aby dawać dobry przykład swoim dzieciom. Nie jest żadną tajemnicą, że dzieci kopiują zachowania swoich rodziców. Pokazywanie nawyków żywieniowych, które chcielibyśmy przekazać dziecku jest jednym z najlepszych sposobów aby zapewnić zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie. Nie rezygnujcie, poddawajcie się!

Rozwiązaniem są suplementy

Zapewnienie dzieciom niezbędnych składników odżywczych dla zaspokojenia ich potrzeb staje się o wiele łatwiejsze jeśli do codziennej diety rodziny wprowadzi się suplementy.



Z definicji suplement jest „czymś dodanym dla uzupełnienia czegoś, skompensowania niedoboru lub rozwinięcia oraz wzmocnienia całości” i z myślą o takim właśnie przeznaczeniu został zaprojektowany. Suplement diety nie jest pomyślany jako podstawowe źródło wartości odżywczych, ani dla dzieci, ani dla dorosłych. Ma natomiast na celu zaradzenie krótkoterminowym niedoborom w diecie.

Jako dorośli mamy swobodę w dokonywaniu świadomych wyborów dotyczących jedzenia, które spożywamy i uzyskiwanego poziomu odżywienia. Dzieci polegają tutaj na rodzicach, którzy podejmują za nie decyzje. Jeśli Twoje dziecko nie ma na co dzień zdrowej, dobrze zbilansowanej diety, to suplementy są naprawdę idealnym sposobem na zapewnienie mu odpowiedniego dziennego spożycia składników odżywczych – do czasu zmiany nawyków żywieniowych lub do wieku, w którym może samo podejmować decyzje co do swojej diety.

Jakie składniki odżywcze są najważniejsze dla zdrowia dzieci?

Jak wiadomo, zrównoważona dieta i dużo codziennej aktywności są zawsze najlepszymi sposobami na utrzymanie zdrowia, zaś suplementy stanowią świetny sposób na uzupełnienie braków – aż do czasu kiedy zdrowe nawyki żywieniowe zostaną w pełni ukształtowane.

Rosnące ciała i rozwijające się umysły dla optymalnego rozwoju potrzebują dużej liczby składników odżywczych.




Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Dla dzieci wszystkie składniki odżywcze są w jakiś sposób ważne, jednakże niektóre z nich są ważniejsze niż inne.

W tej broszurze omówimy składniki odżywcze opierając się na najczęstszych niedoborach występujących u uczniów w USA, określonych jako odsetek dzieci uzyskujących poniżej zalecanego dziennego spożycia (recommended daily intake, RDI).



Podamy również zalecane dzienne spożycie tych składników odżywczych dla przedziałów wiekowych od 4 do 8 lat i od 9 do 13 lat, według ustaleń Rady ds. Żywności i Żywienia (FNB) Instytutu Medycyny Narodowej Akademii Nauk Stanów Zjednoczonych (National Academy of Sciences).

Witamina D3

To witamina słońca, której niedoborem rodzice rzadko musieli się przejmować w przeszłości; jednakże pod wpływem telewizji, gier wideo i urządzeń mobilnych nasze dzieci spędzają dziś mniej czasu na świeżym powietrzu niż dawniej. Ponieważ większość produkcji witaminy D przez organizm odbywa się poprzez wystawienie skóry na działanie ultrafioletu zawartego w promieniach słonecznych, stanowi to poważny problem. Witamina D3 jest niezbędna do optymalnego rozwoju strukturalnego i do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Od 4 do 8 lat – 20 µg (800 j.m.)/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 20 µg (800 j.m.)/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Wapń

Wapń jest niezbędny do rozwoju silnych kości i zębów u dzieci, ale wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że wapń jest również ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu krążenia i układu nerwowego, a także dla sprawności funkcji poznawczych.

Wapń wspiera również prawidłową krzepliwość krwi. Wapń jest przechowywany w kościach przez wiele lat, a kości służą jako rezerwuary, z których nasz organizm może czerpać, gdy nie uzyskujemy go w wystarczającej ilości z diety.

Niezwykle ważne jest aby dzieci uzyskiwały wystarczającą ilość wapnia, nie tylko aby budować mocne kości, ale także aby tworzyć rezerwę, z której organizm może korzystać przez całe życie.

Od 4 do 8 la – 1300 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 1300 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Magnez

Jeśli zaczynasz dostrzegać trend w zakresie zdrowej struktury organizmu, świadczy to że jesteś bystrym obserwatorem. Podobnie jak witaminy D i E oraz wapń, magnez jest ważny dla prawidłowego wzrostu i rozwoju strukturalnego, jest on również niezbędny do produkcji energii. W połączeniu z witaminą D magnez pomaga organizmowi wchłonąć wapń. Badania wskazują,

że niedobór magnezu może w jakimś stopniu dotyczyć do 50% Amerykanów, a obejmuje to również dzieci.

Od 4 do 8 lat – 420 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 420 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Witamina C

W dzisiejszych czasach witaminę C znajdziesz w większości apteczek, jako suplement służący systemowi immunologicznemu. Witamina C nie tylko wspomaga normalne funkcje immunologiczne, ale odgrywa również rolę w rozwoju oraz zdrowiu mózgu, jest także istotnym składnikiem zdrowej skóry, ponieważ stanowi integralną część tkanki łącznej.

Od 4 do 8 lat – 90 mg/dzień

(dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 90 mg/dzień

(dziewczynki i chłopcy)



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Witamina A

Witamina A jest kolejnym składnikiem odżywczym, którego dzieci potrzebują do rozwoju strukturalnego i dla zdrowia. Jest niezbędna do zdrowego funkcjonowania wzroku i stanowi ważny składnik odżywczy dla ogólnego wzrostu i rozwoju wielu komórek i tkanek, szczególnie tych znajdujących się we włosach, skórze i paznokciach.

Witamina A następny składnik odżywczy, który wspiera zdrowe funkcje odpornościowe.

Od 4 do 8 lat – 900 µg
równoważnika retinolu
(RAE)/dzień (dziewczynki
i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 900 µg
równoważnika retinolu
(RAE)/dzień (dziewczynki
i chłopcy)



Witamina E

Witamina E jest ważna w ciągu całego życia, głównie dla wspomagania układu krążenia i dla ochrony antyoksydacyjnej. Może wspomagać zdrowie układu immunologicznego i prawidłowe funkcje poznawcze, jest także dobra dla skóry. Niedobór witaminy E występuje rzadko, ale wiele dzieci nie uzyskuje jej nawet w ilości zbliżonej do zalecanego dziennego spożycia.

Od 4 do 8 lat – 15 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 15 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Potas

Potas jest ważny dla dzieci z bardzo konkretnego powodu. Potas i sód współdziałają w utrzymaniu zdrowego bilansu wody w organizmie, co z kolei wspiera zdrowe funkcjonowanie układu krążenia, a w szczególności ciśnienie krwi.

To kluczowy składnik odżywczy dla mięśni, w tym dla najważniejszego mięśnia organizmu, jakim jest serce.

Od 4 do 8 lat – 4700 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 4700 mg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Kwas dokozaheksaenowy (DHA)

Chociaż dla DHA nie określono zalecanego dziennego spożycia (RDI), to eksperci są zgodni co do tego, że DHA jest niezwykle ważny dla naszego ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dla dzieci DHA zaczyna być ważny gdy są jeszcze w łonie matki. Jest on niezbędny dla zdrowego wzrostu oraz rozwoju oczu, mózgu i układu nerwowego.

Po urodzeniu większość niemowląt uzyskuje odpowiedni jego poziom z mleka matki lub z preparatu mlecznego dla niemowląt. Jednakże gdy dziecko przejdzie na pokarmy stałe, utrzymanie odpowiedniego spożycia DHA może stać się o wiele trudniejsze – chyba, że dziecko lubi jeść dużo świeżych ryb oraz nasion chia i lnu. Eksperci zalecają aby zarówno dzieci jak i dorośli codziennie uzyskiwali od 100 do 160 mg DHA.

Błonnik

Błonnik jest ważny w ciągu całego życia – zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Błonnik pomaga zachować regularność pracy przewodu pokarmowego i właściwą konsystencję stolca. Produkty bogate w błonnik, takie jak owoce i warzywa, są również dobrym źródłem ogólnego odżywienia, zatem pobieranie błonnika z diety powinno być priorytetem w przypadku dzieci.

Od 4 do 8 lat – 25 g /dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 28 g /dzień (dziewczynki i chłopcy)



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Cynk

Cynk jest niezwykle ważny dla ogólnego wzrostu i rozwoju, zdrowego funkcjonowania układu odpornościowego, sprawności funkcji poznawczych i funkcji neurologicznych. Najnowsze badania wskazują, że cynk odgrywa rolę w szlakach sygnalizacji



komórkowej, które wspomagają odpowiedź organizmu na IGF-1 (insulinopodobny czynnik wzrostu-1), hormon regulujący wzrost.

Od 4 do 8 lat – 11 mg /dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 11 mg /dzień (dziewczynki i chłopcy)

Jod

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego jak ważny jest jod dla ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Jod jest pierwiastkiem śladowym, którego organizm potrzebuje do syntezy hormonów tarczycy.

W organizmach dzieci tarczyca wykorzystuje jod do produkcji hormonów tarczycy, które pomagają regulować rozwój kośćca i mózgu oraz utrzymać prawidłowy metabolizm. Bez odpowiedniego spożycia jodu, dzieci są bardziej narażone na różne choroby w późniejszym życiu.

Od 4 do 8 lat – 150 µg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Od 9 do 13 lat – 150 µg/dzień (dziewczynki i chłopcy)

Propozycje suplementów NOW® wspierających zdrowie dzieci

Preparat probiotyczny dla dzieci – NOW®

BerryDophilus™ zapewnia dwa miliardy jednostek tworzących kolonię (CFU), pochodzących z czterech klinicznie potwierdzonych szczepów probiotycznych bakterii, które połączono dla wsparcia zdrowia przewodu pokarmowego oraz funkcjonowania układu odpornościowego.

Zdrowa flora jelitowa pomaga również stworzyć korzystne środowisko dla wchłaniania składników odżywczych.

BerryDophilus™ może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci. Słodzony ksylitolem BerryDophilus™ nie uszkadza zębów i pysznie smakuje.

Dostępny jest również jako Extra Strength BerryDophilus™



10 Billion CFU, pięciokrotnie silniejszy niż nasz BerryDophilus™ o standardowej mocy.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

60 pastylek – KOD: 2936, 120 pastylek – KOD: 2949

ChewyZymes™

ChewyZymes™ to preparat enzymów trawiennych o szerokim spektrum, przygotowany w postaci wegetariańskich tabletek do żucia o naturalnym smaku jagód, przeznaczony zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Został zaprojektowany do wspomagania optymalnego trawienia posiłków.

Enzymy trawienne są niezbędne dla wchłaniania i pełnego wykorzystania pokarmu przez organizm.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

90 pastylek – KOD: 2957



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Enzymy zastosowane w tym produkcie zostały przetestowane w kontrolowanym badaniu laboratoryjnym i wykazano, że są one aktywne w całym zakresie pH układu trawiennego i nie ulegają rozkładowi w kwaśnym środowisku żołądka.

DHA-100 Kids Chewable DHA

Chociaż DHA jest ważny na każdym etapie życia, ma on decydujące znaczenie podczas pierwszych

dwóch lat życia, włączając ciążę, i przez całe dzieciństwo.

DHA wspomaga między innymi prawidłowy wzrost i rozwój, normalne funkcje poznawcze, prawidłowy rozwój i funkcjonowanie mózgu oraz oczu.

W NOW dokładamy wszelkich starań, aby naturalny koncentrat oleju z ryb stosowany w tej formule kapsułek do żucia przeznaczony dla dzieci był wytwarzany zgodnie ze standardami ścisłego nadzoru kontroli jakości.



Jest testowany na brak obecności potencjalnie szkodliwych poziomów zanieczyszczeń ciężkimi metalami, w tym kadmu, ołowiu, arsenu oraz rtęci.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA: 60 żelek – KOD: 1607

Kid-Cal™ Chewable Calcium Citrate

Tak jak DHA ma zasadnicze znaczenie dla zdrowego wzrostu i rozwoju oczu i mózgu, wapń jest kluczowy dla wzrostu i integralności kośćca. NOW® Kid-Cal™

do żucia zawiera składniki odżywcze, których potrzebuje rosnący kościec,

w tym wysoce biodostępne cytryniany wapnia i magnezu, witaminę D oraz witaminę A w formie beta-karotenu.

Kid-Cal™ nie zawiera cukru, a jego smakowita, pomarańczowa nuta pochodzi z prawdziwego koncentratu owocowego.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:
100 pastylek – KOD: 1233



OralBiotic®

Spośród najliczniej występujących w jamie ustnej rodzajów pożytecznych bakterii, Streptococcus salivarius jest zazwyczaj pierwszym nabytym w okresie niemowlęcym. BLIS K12® to silny szczep S. salivarius który, gdy jest przyjmowany regularnie, kolonizuje jamę ustną i gardło i pomaga utrzymać naturalny system obronny głównego punktu wejścia do organizmu. Wykazano klinicznie, że BLIS K12® wspomaga utrzymanie zdrowia jamy ustnej, ucha, nosa i gardła u dzieci.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:
60 pastylek – KOD: 2921



Kid Vits™ Berry Blast – multiwitaminy dla dzieci

Jeśli twoje dziecko nie chce jeść zdrowo, nie martw się. Dopóki dzieci nie przejdą tej fazy, multiwitamina z małymi dawkami wszystkich potrzebnych składników odżywczych potrzebnych dzieciom stanowi dobry wybór. Gdy ich nawyki żywieniowe ulegną poprawie, możliwe będzie całkowite zrezygnowanie z multiwitaminy, ale do tego czasu multiwitamina dla dzieci jest świetnym sposobem na zapewnienie odpowiedniego odżywienia podczas kluczowej fazy ich rozwoju.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:
120 pastylek – KOD: 3882



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Chewable Witamina D-3 1,000 IU

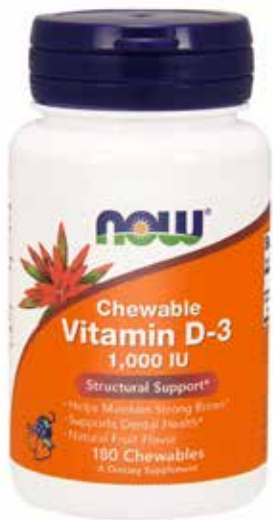
Chewable Vitamin D-3 marki NOW® dostarcza tę niezbędną witaminę w postaci pysznych tabletek do żucia.

Witamina D jest normalnie uzyskiwana przez organizm z diety lub wytwarzana przez skórę pod wpływem energii ultrafioletu promieni słońca. Jednakże w pożywieniu

występuje w niewielkich ilościach.

Ponieważ dzieci spędzają więcej czasu w pomieszczeniach niż kiedykolwiek wcześniej, suplementacja witaminą D staje się jeszcze bardziej niezbędna dla zapewnienia ich rosnącym organizmom odpowiednich witamin do prawidłowego wzrostu.

NOW oferuje również wysoce biodostępną Witaminę D-3 w płynie, zarówno w dawkach 100 j.m., jak i 1000 j.m. w jednej kropli.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Witaminę D w płynie można dodawać do ulubionej żywności i napojów Twojego dziecka, jest ona świetnym sposobem na zapewnienie dziecku dużej ilości witaminy D poprzez suplementację.

DOSTĘPNE OPAKOWANIA: 180 pastylek – KOD: 0357

Chewable Vitamin C

Nasze pyszne suplementy witaminy C do żucia są naturalnie słodzone, stosujemy w nich naturalne substancje smakowe i zapachowe pomarańczy i wiśni.

Witamina C jest rozpuszczalnym w wodzie składnikiem odżywczym, dobrze znanym ze swojej istotnej roli w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Jest także silnym antyoksydantem, który chroni komórki i cząsteczki organizmu przed uszkodzeniem spowodowanym przez wolne rodniki i przez reaktywne cząsteczki tlenu generowane w procesach normalnego metabolizmu i na skutek typowych ekspozycji środowiskowych.

Co wyróżnia NOW®

Od roku 1968 NOW umożliwia ludziom zdrowsze życie, oferując nagradzany wybór naturalnych produktów i suplementów.

Nasze suplementy dla dzieci nigdy nie zawierają sztucznych dodatków ani konserwantów i stosujemy w nich wyłącznie naturalne substancje słodzące, smakowe i zapachowe.

Suplementy dla dzieci marki NOW® są produkowane ze składników niemodyfikowanych genetycznie i bez wielu będących dziś w powszechnym użyciu alergenów pokarmowych.

Jeżeli szukasz niedrogich, wysokiej jakości suplementów dla dzieci, które są zaprojektowane i unowocześniane w oparciu o najnowsze badania w dziedzinie żywienia i zdrowia, wybór jest łatwy.

Live happy. Live healthy. Live NOW.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



NOW Foods ZAWSZE z hologramem

Obecność HOLOGRAMU na opakowaniu to pewność, że:



- nabyty produkt jest objęty gwarancją producenta realizowaną jedynie przez dystrybutora **PRO NATURA**. Gwarancja ta objawia się w postaci realizacji zasady: **SATYSFAKCJA GWARANTOWANA LUB ZWROT PIENIĘDZY**;
- produkt posiada wymagane dopuszczenia do obrotu, za które odpowiedzialność ponosi dystrybutor **PRO NATURA**. Dzięki temu skutki powstałe w wyniku działań wszelkich organów ponosi Dystrybutor NOW Foods w Polsce **PRO NATURA**;
- podmioty współpracujące z Dystrybutorem **PRO NATURA** mają pełne prawo do zwrotu lub wymiany zakupionych produktów w przypadku niezadowolającej rotacji lub zbliżającego się terminu przydatności do spożycia.



PRO
NATURA

Wyłączny Dystrybutor

www.pronatura.pl • www.nowfoods.com.pl

tel. 91 452 84 20

now