

Witaminy dla dzieci w praktyce

Czego dziecku faktycznie brakuje, jak czytać etykietę żelków i na co uważać. Krótki poradnik dla rodziców, którzy chcą wybrać świadomie.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

1 Dlaczego w ogóle rozmawiamy o suplementacji dzieci

2 Jak czytać etykietę żelków

3 Co siedzi w tej formule

4 Jak stosować, żeby miało sens

5 Rozmowa o cukrze, bez owijania

6 Pięć najczęstszych błędów

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

8 Skład Best4Kids

„Każdy rodzic zmaga się z wyzwaniem, jakim jest odpowiednie żywienie dzieci, ponieważ połączenie naturalnej wybiórczości pokarmowej maluchów z pełnowartościową dietą graniczy z cudem. Odpowiedni poziom witamin w diecie odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.”

Olga Grech i Jakub Mauricz

Autorzy receptury Best4Kids

1 Dlaczego w ogóle rozmawiamy o suplementacji dzieci

Zacznijmy uczciwie: dziecko, które je różnorodnie, spędza czas na dworze i śpi tyle, ile powinno, zwykle nie potrzebuje suplementów. To jest punkt wyjścia, a nie wymówka dla producenta.

Praktyka bywa jednak inna. Wybiórczość pokarmowa u małych dzieci jest zjawiskiem normalnym rozwojowo, a nie fanaberią. Brokuł ląduje pod serwetką, ryba jest podejrzana i kolacja kończy się remisem.

Do tego dochodzi witamina D. W polskich warunkach od jesieni do wiosny synteza skórna praktycznie nie zachodzi, a z jedzenia trudno pokryć zapotrzebowanie. To jedyny składnik, przy którym suplementacja u dzieci jest szeroko zalecana niezależnie od diety.

2 Jak czytać etykietę żelków

Żelki witaminowe to półka, na której najłatwiej przepłacić za cukier w kształcie misia. Poniżej cztery rzeczy, które oddzielają preparat od słodyczy.

1 Czy jest witamina D i ile jej jest

To najważniejsza pozycja na etykiecie w naszej szerokości geograficznej. Sprawdź, czy w ogóle występuje i w jakiej ilości, a nie tylko czy widnieje na froncie opakowania.

2 Formy witamin z grupy B

Metylokobalamina zamiast cyjanokobalaminy, 5-metylotetrahydrofolian zamiast zwykłego kwasu foliowego, 5-fosforan pirydoksalu zamiast chlorowodoru pirydoksyny. To formy gotowe do użycia, bez etapu przekształcania.

3 Skąd pochodzi słodycz i barwa

Sprawdź, czy słodycz daje koncentrat soku owocowego, czy syrop glukozowo-fruktozowy, i czy kolor pochodzi z warzyw i owoców, czy z barwników.

4 Witamina K2 obok witaminy D

To para, która rzadko występuje razem w preparatach dla dzieci, a warto na nią zwrócić uwagę przy porównywaniu składów.

3 Co siedzi w tej formule

Best4Kids to nie jest sam zestaw witamin. Poza nimi w składzie są ekstrakty owocowe i enzym, które warto znać.

- **Witamina D3, 1000 IU:** najwyższa pozycja formuły pod względem pokrycia normy.
- **Witamina K2 MK7:** występuje obok witaminy D, co jest rzadkie w żelkach dla dzieci.
- **Aktywne formy grupy B:** metylokobalamina, 5-MTHF i 5-fosforan pirydoksalu.
- **Bromelaina z ananasa, 225 mg:** enzym pochodzący z ananasa, najliczniejszy składnik w żelce.
- **Ekstrakty owocowe:** aronia, żurawina, granat i dzika róża, ta ostatnia standaryzowana na 50 procent kwasu askorbinowego.

4 Jak stosować, żeby miało sens

Porcja	Jedna żelka dziennie.
Kiedy	Do posiłku.
Regularność	Codziennie. Zwłaszcza w sezonie od jesieni do wiosny.
Przechowywanie	Temperatura pokojowa, sucho, z dala od wilgoci i światła.
Opakowanie	30 żelek, czyli miesiąc stosowania.

Podanie do posiłku nie jest przypadkowe. Witaminy A, D, E i K rozpuszczają się w tłuszczach, więc obecność jedzenia poprawia ich wchłanianie. Żelka wzięta na pusty żołądek zadziała słabiej.

Ważne dla rodzica

- **Jedna żelka dziennie i ani jednej więcej.** Żelki smakują jak cukierki, więc opakowanie trzymaj poza zasięgiem dziecka.
- Przy witaminach A i D nadmiar nie jest obojętny, bo organizm je magazynuje.
- Jeśli dziecko przyjmuje inne preparaty z witaminą D, zsumuj dawki, zanim dołożysz kolejną.

5 Rozmowa o cukrze, bez owijania

Każdy rodzic, który sięga po żelki witaminowe, zadaje sobie to pytanie i słusznie. Żelka musi być słodka, inaczej dziecko jej nie zje, a preparat, którego dziecko nie chce, jest bezużyteczny.

Warto natomiast wiedzieć, skąd ta słodycz pochodzi. W tej formule bazą są **koncentrat i przecier jabłkowy**, a substancją żelującą pektyna cytrusowa. Barwa pochodzi z koncentratu marchwi i czarnej porzeczki, a smak z naturalnego aromatu malinowego.

To nie znaczy, że żelka jest pozbawiona cukru. Znaczy, że cukier pochodzi z owoców, a nie z syropu glukozowo-fruktozowego, i że nie ma tu sztucznych barwników. Przy jednej sztuce dziennie ta różnica ma znaczenie.

6 Pięć najczęstszych błędów

1 Traktowanie żelków jak słodyczy

Jedna dziennie. Opakowanie trzymane w zasięgu dziecka to proszenie się o kłopot.

2 Podawanie na pusty żołądek

Witaminy A, D, E i K potrzebują tłuszczu z posiłku, żeby się dobrze wchłoniąć.

3 Dublowanie witaminy D

Jeśli dziecko dostaje osobno krople z witaminą D, policz łączną dawkę.

4 Stosowanie tylko wtedy, gdy dziecko choruje

To nie jest preparat doraźny. Sens ma regularne uzupełnianie diety, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym.

5 Zastępowanie żelkami warzyw i owoców

Suplement uzupełnia dietę, nie zastępuje jej. To zdanie nie jest formalnością.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Ile żelków dziennie?

Jedna, do posiłku. Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej.

Czy żelki zawierają sztuczne barwniki?

Nie. Barwa pochodzi z koncentratu marchwi i czarnej porzeczki, a smak z naturalnego aromatu malinowego.

Skąd bierze się słodycz?

Z koncentratu i przecieru jabłkowego, które są bazą żelki.

Czy w składzie jest witamina D?

Tak, 1000 IU w jednej żelce, co odpowiada 500 procentom referencyjnej wartości spożycia. W formule jest też witamina K2 MK7.

Dziecko bierze już inne witaminy. Czy mogę łączyć?

Zsumuj dawki, szczególnie witaminy A i D, bo organizm je magazynuje. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym laboratorium JS Hamilton.

8 Skład Best4Kids

Zawartość w zalecanej dziennej porcji, jedna żelka.

Bromelaina z ananasa	225 mg
Ekstrakt z jagód aronii	50 mg
Ekstrakt z owoców żurawiny	50 mg
Cholina (B4)	25 mg
Niacyna (B3)	15 mg (94%)
Ekstrakt z owoców granatu	10 mg
Ekstrakt z owoców dzikiej róży	10 mg
Witamina E	8 mg (67%)
Inozytol (B8)	7 mg
D-pantotenian wapnia (B5)	5 mg (83%)
5-fosforan pirydoksalu (B6)	5 mg (357%)
Kwas para-aminobenzoowy (B10)	5 mg
Chlorowodorek tiaminy (B1)	2,5 mg (227%)
Ryboflawina 5-fosforan sodowy (B2)	2,5 mg (179%)
Witamina A	2000 IU (75%)
Witamina D3	1000 IU (500%)
Kwas foliowy jako 5-MTHF (B9)	200 µg (100%)
Metylokobalamina (B12)	50 µg (2000%)
Witamina K2 MK7	50 µg (63%)

Żelek w opakowaniu

30

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Zawartość opakowania: 30 żelek. Skład: koncentrat soku jabłkowego, przecier jabłkowy, woda, bromelaina, ekstrakt z granatu standaryzowany na 20% punikalagin, ekstrakt z jagód aronii, ekstrakt z owoców żurawiny, ekstrakt z owoców dzikiej róży standaryzowany na 50% kwasu askorbinowego, substancja żelująca: pektyna cytrusowa, błonnik cytrusowy, witaminy z grupy B, kwas cytrynowy, witamina E, regulator kwasowości: cytrynian sodu, naturalny aromat malinowy, koncentrat (marchew, czarna porzeczka), witamina A, witamina K2 MK7, witamina D3, substancja glazurująca: воск carnauba.

Oświadczenia zdrowotne dopuszczone dla składników tego produktu

- Witamina D jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.
- Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Witamina A pomaga zachować zdrową skórę.
- Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Niacyna przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029633

