



BABYMARKET VÁM PRINÁŠA

Zrak, sluch a hmat. Všetky tieto zmysly vášho dieťatka stimuluje hra na deke s hrazdičkou od nemeckej spoločnosti Fehn. Hraciu deku nájdete v predajni BabyMarket® a na www.BabyMarket.sk



Veľký a jemný fusak Kaiser Jooy zabezpečí vášmu dieťatku maximálny komfort aj v tom najhoršom počasi. Nemeckú kvalitu môžete kúpiť v obchode BabyMarket® a na www.BabyMarket.sk

Prútený košík Alvi Birthe má extra veľké rozmery, takže ho môžete používať dlhšiu dobu. Nájdete ho v predajni BabyMarket® a na www.BabyMarket.sk



PREMIUM DÓZA – BONUS K SUNAR PREMIUM

Značka Sunar predstavuje exkluzívnu novinku – špeciálnu skladovaciu dózu, ktorá zaistí jednoduchšiu manipuláciu a ušetrí čas pri príprave mlieka. Má niekoľko polôh otvárania, ľahko sa s ňou manipuluje aj jednou rukou a je možné ju umývať v umývačke riadu. Vo viečku má úložný priestor na odmerku, ktorá je súčasťou balenia Sunar premium. Vyrobená je z certifikovaného plastu bez obsahu BPA (Bisfenol A) a teda je zdravotne bezchybná a stopercentne vhodná pre styk s potravinami pre deti a dojčatá. Premium dóza bude v predaji spolu s dvojbalením alebo trojbalením Sunar premium 2 a Sunar premium 3 počas tohtoročnej jesene.

PREČO POTREBUJÚ DETI VÁPNIK?

Deťom od narodenia až do puberty veľmi rýchlo rastú kosti. Za mesiac môžu narásť aj o niekoľko centimetrov. Vedeli ste, že v tomto období sa zvýši objem minerálov v kostre približne 50-násobne? V priebehu prvých 10 rokov života sa nám vytvorí najmenej polovica množstva kostnej hmoty. Preto by sme u detí najmä v období puberty mali dávať pozor na vysoký príjem vápnika a vitamínov D₃ a C.



Vitamín D₃ – významný spojenec vápnika

Kostná hmota sa vytvára do 35. roku veku človeka a potom už postupne začína prevládať jej odbúravanie nad tvorbou. Ak máme dlhodobo nízky príjem vápnika, telo si jeho nedostatok doplní z kostí. To spôsobí, že kosti sú poréznejšie, krehkejšie a zvyšuje sa riziko zlomenín. Dôsledky sa prejavujú vo vyššom veku, následkom je osteoporóza a postupne sa môže vyvinúť OSTEOPORÓZA, teda rednutie kostí. Preto by sme mali myslieť na prevenciu.

Vieme, čo musíte urobiť, aby ste mali zdravé kosti!

Vedeli ste, že vápnik nedokáže náš organizmus prijať bez pomoci vitamínu D₃? U detí je obzvlášť dôležitý práve vitamín D₃, ktorý nazývame aj ako slnečný vitamín. Bez neho by naše kosti neboli pevné.

Na čo by ste si mali dávať pozor, aby vaše deti mali zdravé kosti?

1. Zabezpečte deťom dostatočný príjem minerálov, najmä vápnika. Pre deti je najvhodnejší vápnik v mlieku a mliečnych výrobkoch.
2. Ak máte doma alergika a netoleruje mlieko, musíte mu ho dopĺňať výživovými doplnkami. Ideálny pre deti je prírodný vápnik bez pomocných látok nezaťažujúci organizmus.
3. Pre správne vstrebávanie vápnika je dôležitá zdravá strava. Fast food, hamburgery, kolové a sladené nápoje spôsobujú, že vápnik sa nedokáže dostatočne vstrebávať.
4. Pre správny vývoj kostí je nevyhnutný pohyb, pretože svaly masírujú kostné bunky.
5. Deti by mali byť čo najviac vonku na slnku. Na jeseň a v zimných mesiacoch je potrebné podávať vitamín D₃, aby sa vápnik dokázal vstrebávať do kostí a zubov.
6. Vápnik by ste mali užiť aspoň dve hodiny po zjedení masťného jedla, inak môže vo vašom tráviacom trakte nastať proces zmydelňovania a vápnik vylúčíte.

(PR)

Foto Biomin, a. s.



Chceli by ste vedieť viac?

Napíšte do našej poradne. Nájdete ju na stránke www.somstalekost.sk.