

U-CUBES™

WITAMINY I MINERAŁY DO SZEŚCIANU ☺



SUPLEMENT DIETY

SOLGAR przedstawia suplementy diety dla dzieci z serii **U-CUBE** : **U-CUBES™ z wapniem i witaminą D3** oraz **U-CUBES™ z witaminą C**. Zabawny format żelkowych „kostek”, występujących w owocowych smakach zapewni Twojemu dziecku pyszną porcję witamin D3 i C oraz wapnia.

Suplementy diety **U-CUBES™** zostały sformułowane specjalnie by wspierać unikalne potrzeby żywieniowe dzieci. Naturą dzieci jest odkrywanie, ale żeby robić to w pełni, potrzebne im są siły – fizyczne, jak i umysłowe. Dlatego dieta dziecka powinna dostarczać wszystkich składników, niezbędnych do prawidłowego rozwoju młodego organizmu, a tym samym do odkrywania i podboju otaczającego świata.



PODSTAWA ZDROWEJ DZIECIĘCEJ DIETY

ZGODNIE Z ZALECENIAMI NARODOWEGO CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ, PODSTAWĄ DIETY DZIECKA POWINNY BYĆ WARZYWA I OWOCY¹. 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE TO OPTIMALNA I ZALECANA ILOŚĆ. WAŻNE, BY PAMIĘTAĆ, ŻE 1 PORCJA WARZYWA LUB OWOCU ~ 100 G LUB 200 ML SOKU.

WARZYWA I OWOCY RÓŻNIĄ SIĘ MIĘDZY SOBĄ SKŁADEM I WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ, ABY DOSTARCZYĆ MŁODEMU ORGANIZMOWI CAŁEJ PALETY NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW, WARTO ZACHĘCIĆ DZIECI DO SPOŻYWANIA RÓŻNORODNYCH I RÓŻNOBARWNYCH OWOCÓW I WARZYW.



Wartość odżywcza przykładowych warzyw i owoców (w 100 g)²:

	Witamina C	Foliiany	Potas	Wapń	Beta-karoten
JABŁKO	9 mg	6 µg	134 mg	4 mg	24 µg
POMARAŃCZA	49 mg	30 µg	183 mg	33 mg	114 µg
BANAN	9 mg	22 µg	395 mg	17 mg	48 µg
POMIDOR	23 mg	39 µg	282 mg	9 mg	640 µg
BROKIEŃ	83 mg	119 µg	385 mg	48 mg	920 µg
PAPRYKA	144 mg	52 µg	255 mg	13 mg	3165 µg

Oprócz warzyw i owoców w diecie dziecka powinny znaleźć się **produkty nabiałowe** (będące dobrym źródłem wapnia). **Dzieci powinny dziennie spożywać 3-4 porcje produktów mlecznych**¹. 1 porcja prod. mlecznego to 1 szklanaka mleka, jogurtu, kefiru czy maślanki lub 100 g sera białego lub 2 plasterki sera żółtego.

Warto by 2 razy w tygodniu w diecie dziecka gościły **ryby**, głównie morskie¹. Zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe, są źródłem białka i składników mineralnych.

WITAMINY C I D3 ORAZ WAPŃ

Obecność w żywności

Warto wiedzieć, które produkty żywnościowe są źródłami powyższych witamin i wapnia, by gościły one w diecie naszych pociech odpowiednio często^{2,3}.

WITAMINA C Ilość w 100 g	WITAMINA D Ilość w 100 g	WAPŃ Ilość w 100 g
CZARNA PORZECZKA 200 mg	WĘGORZ 30 µg	SEZAM 975 mg
JARMUŻ 120 mg	ŁOSOŚ 11 µg	SER EDAMSKI 867 mg
KIWI 90 mg	ŻÓŁTKO JAJA 4,5 µg	NATKA PIETRUSZKI 193 mg
BRUKSELKA 80 mg	MASŁO 1,5 µg	JOGURT NATURALNY 170 mg

Zalecane spożycie dla dzieci i młodzieży na dobę^{4,5}.

WITAMINA C

DZIECI 1-3 lat: 40 mg
4-9 lat: 50 mg

CHŁOPCY 10-12 lat: 50 mg
13-18 lat: 75 mg

DZIEWCZĘTA 10-12 lat: 50 mg
13-18 lat: 65 mg

WITAMINA D

DZIECI 1-10 lat: 15-25 µg

CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA 11-18 lat: 20-50 µg

WAPŃ

DZIECI 1-3 lat: 700 mg
4-9 lat: 1000 mg

CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA 10-18 lat: 1300 mg

ROLA W FUNKCJONOWANIU I ROZWOJU DZIECKA

- ✓ **Witaminy C i D pomagają** w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- ✓ **Witamina C pomaga** w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
- ✓ **Witamina C pomaga** w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry, zębów.
- ✓ **Witamina D i wapń są potrzebne** do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.
- ✓ **Witamina D i wapń pomagają** w utrzymaniu zdrowych zębów, w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i biorą udział w procesie podziału komórek.
- ✓ **Witamina D pomaga** w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.

Dodatkowe informacje na temat suplementów diety **Solgar U-CUBES™**

znajdziesz na naszej stronie internetowej www.solgar.pl

oraz w aplikacji mobilnej **Solgar Gold Standard.**



Bibliografia

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>
2. Kunachowicz H., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, 2017.
3. USDA National Nutrient Database for Standard Reference Legacy: Vitamin C. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2019.
4. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Warszawa, 2020.
5. Agnieszka Rusińska et al. Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - Nowelizacja 2018 r. Postępy Neonatologii 2018; 21(1).

