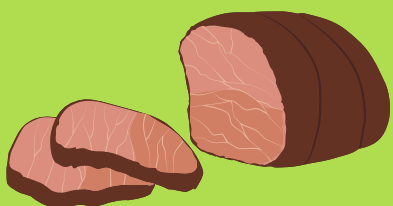


**JAK POKRYĆ DZIENNE
ZAPOTRZEBOWANIE NA
WYBRANE
SKŁADNIKI ODŻYWCZE
U DZIECI
W WIEKU 1-3?**



ŻELAZO

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA TEN SKŁADNIK DLA DZIECI W WIEKU 1-3 WYNOŚI 7 MG



**100G CHUDEJ
WOŁOWINY
~2,8 MG**



**1 JAJKO
~1,1 MG**



**100G
SZPINAKU
~2,8 MG**



**PÓŁ
GRAHAMKI
~0,5 MG**

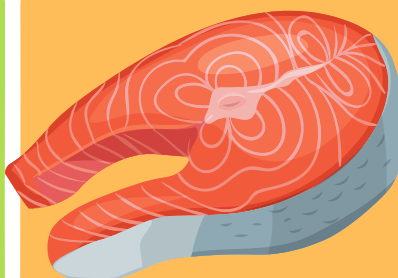
ZBILANSOWANA DIETA DZIECKA JEST PODSTAWĄ DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU. Z UWAGI NA RYZYKO NIEDOBORÓW ŻELAZA U NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI ŻYWNOSĆ IM DEDYKOWANA (NP. KASZKI, MLEKO MODYFIKOWANE) JEST WZBOGACANA W TEN SKŁADNIK.

JOD

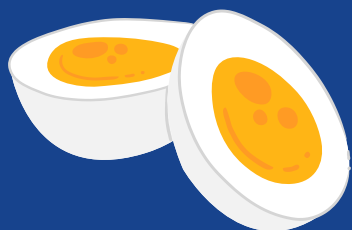
DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA TEN SKŁADNIK DLA DZIECI W WIEKU 1-3 WYNOŚI 70 MCG



**2 SZKLANKI MLEKA
KROWIEGO 2%
~12 MCG**



**100G ŁOSOSIA
~50 MCG**



**1 ŻÓŁTKO
JAJA
~6 MCG**



**PÓŁ
MAŁEGO
BURAKA
~2 MCG**

Z UWAGI NA RYZYKO NIEDOBORÓW JODU U NAJMŁODSZYCH SKŁADNIK TEN JEST DODAWANY DO ŻYWNOŚCI IM DEDYKOWANEJ. W PORÓWNANIU Z MLEKIEM KROWIM, MLEKO MODYFIKOWANE MA NAWET KILKA RAZY WIĘCEJ JODU NA 100ML.

WITAMINA D

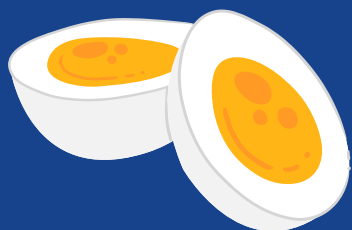
DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA WIT D DLA DZIECI W WIEKU 1-10 LAT WYNOŚI OKOŁO 600-1000 IU W PRZELICZENIU NA MASĘ CIAŁA



**2 SZKLANKI MLEKA
KROWIEGO 2%
~5 IU**



**100G ŁOSOSIA
~600 IU**



**1 ŻÓŁTKO
JAJA
~54 IU**



**100G DORSZA
~40 IU**

ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ MAŁYCH DZIECI NIE DOSTARCZA WYSTARCZAJĄCEJ ILOŚCI WITAMIN D Z DIETĄ! BADANIA WYKAZAŁY, ŻE PODAWANIE 2 KUBKÓW MLEKA MODYFIKOWANEGO DLA MŁODSZYCH DZIECI (TYPU JUNIOR) SKUTECZNIE OBNIŻA RYZYKO NIEDOBORÓW WITAMINY D I ŻELAZA.

WAPŃ

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA WIT D DLA DZIECI W WIEKU 1-3 LAT WYNOŚI 700 MG



**2 SZKLANKI MLEKA
KROWIEGO LUB
MODYFIKOWANEGO
~200-250 MG**



**100G SZPINAKU
~100 MG**



**50 G TWAROŻKU
ZIARNISTEGO
~40 MG**



**2 PLASTERKI
SERA TYPU
GOUDA
~300 MG**

**WAPŃ JEST WAŻNY DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU KOŚCI I ZĘBÓW
DLATEGO WARTO ZADBAĆ O TO, BY W DIECIE MALUCHA POJAWIAŁY SIĘ
PRODUKTY BOGATE W TEN SKŁADNIK.**