# CZY PODAWAĆ DZIECIOM SUPLEMENTY DIETY?

Wszyscy wiemy, że zdrowa dieta to podstawa zdrowia dziecka, ale badania wskazują, że wraz z dorastaniem dzieci zaczynają samodzielnie wybierać produkty spożywcze i w związku z tym ich dieta może niekiedy mniej korzystnie wpływać na zdrowie.

Aby zapewnić dzieciom optymalne odżywianie, wielu rodziców postanawia włączyć do diety dziecka jakiś suplement.

**Kupujesz świeżą żywność. Wpajasz dobre nawyki żywieniowe. Wydaje się, że dziecko jest w dobrym zdrowiu.**

Niestety dieta dzieci nie zawsze dostarcza im wszystkich najważniejszych witamin i minerałów w zalecanych dawkach dziennych. Ze względu na znaczącą pozycję w naszej diecie produktów przetworzonych, wybredność dzieci i ich specyficzne zapotrzebowania w zakresie odpowiedniego wzrostu i rozwoju, nawet u dzieci z właściwymi nawykami żywieniowymi mogą wystąpić niedobory składników odżywczych w stosunku do ich spożycia. W ciągu ostatnich kilku lat mass media koncentrowały się na niskiej jakości odżywiania niektórych dzieci. Wpływ niskiego standardu odżywiania ma zarówno krótko- jak i długoterminowe konsekwencje oraz może decydować nie tylko o rozwoju fizycznym, ale także o zdrowiu emocjonalnym, behawioralnym i psychicznym.

## Słyszałam, że dzieci będące na zbilansowanej diecie nie potrzebują suplementów. Czy to prawda?

Dobra dieta może zapewnić dzieciom dużą ilość składników odżywczych i powinniśmy do tego dążyć, ale czasami możemy mieć bardzo duże trudności w przygotowaniu diety tak, aby zagwarantowała im wszystkie składniki odżywcze w zalecanych dawkach dziennych. Ponadto przyzwyczajenia żywieniowe dzieci mogą się często zmieniać, a przetwarzanie produktów żywnościowych może obniżyć jakość źródeł niezbędnych składników.

## Jakich składników odżywczych zazwyczaj brakuje w diecie dzieci? Dlaczego są one ważne?

Stan odżywienia może być różny u poszczególnych dzieci, ale badania wskazują, że składnikami odżywczymi, których najczęściej może brakować w diecie dzieci, są żelazo, wapń, kwas foliowy i cynk. Wiele witamin i minerałów pełni ważną i specyficzną rolę w rozwoju dzieci, ale wymienione powyżej składniki odżywcze mają zasadnicze znaczenie dla wzrostu, rozwoju i funkcjonowania układu odpornościowego.

## Czy zbyt duże dawki niektórych składników odżywczych mogą być szkodliwe dla zdrowia?

Przy opracowywaniu suplementów bierze się pod uwagę przeciętny skład diety. Dzięki zastosowaniu takiej zasady łączne spożycie niektórych witamin i minerałów nie przekroczy górnych zalecanych dawek. Przyjmowanie pewnych składników odżywczych w nadmiernych ilościach może być szkodliwe dla zdrowia – do tej grupy należą: witamina A, D, B6 i żelazo. Niemniej jednak dawki składników odżywczych w preparatach witaminowo-mineralnych dla dzieci mieszczą się w bezpiecznych granicach ustalonych dla określonych grup wiekowych. Mimo to należy zachować ostrożność przy stosowaniu kilku różnych produktów, ponieważ stężenie danego składnika może wzrosnąć.

## Czy poprzez badania możemy stwierdzić jakich składników odżywczych brakuje w diecie dzieci?

W chwili obecnej w wielu krajach prowadzi się okresowo badania diety pod kątem tzw. zalecanego dziennego spożycia składników. Z lektury danych wynika, że mimo bardzo niskich norm w wielu krajach stwierdza się różnego rodzaju niedobory składników odżywczych w codziennej diecie, w tym również u dzieci. Naukowcy uważają, iż wpływ na taki stan rzeczy ma wysoce przetworzona żywność, sezonowe wahania składników odżywczych w naturalnej żywności, złe nawyki żywieniowe oraz okresowe wzrosty zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki.

## Jakie są różnice pomiędzy suplementami dla dzieci? Czy nie są one takie same?

Jest wiele różnic pomiędzy suplementami dla dzieci. Niektórzy producenci koncentrują się na ich smaku lub postaci kosztem opracowania pełnego zestawu składników odżywczych. Takie produkty można rozpoznać po tym, iż zawierają 7-11 lub nieco więcej składników odżywczych. Porcje tych składników są bardzo niskie i przez to nie uzupełniają niedoborów.

Inni producenci koncentrują się wyłącznie na smaku lub zabawowej formie, aby zachęcić dzieci do ich spożywania. Niektóre suplementy zawierają odpowiednie składniki, ale ich smak jest nie do przyjęcia dla dzieci. Poprzez sztuczne substancje konserwujące, smakowe lub inne pomocnicze znaczenie zmniejsza się biodostępność zawartych w nich składników. Niewielu jest producentów oferujących suplementy dla dzieci zapewniających odpowiedni skład (ok. 30 składników) i jednocześnie zachęcających do ich spożywania przez bardzo dobry smak.

# PREPARATY DLA DZIECI

SOLGAR
Rok zał. 1947

## Czy przy wyborze preparatu multiwitaminowego oferującego kompletny zestaw składników odżywczych należy jeszcze coś wziąć pod uwagę?

Należy zwracać uwagę na tzw. substancje pomocnicze wyszczególnione na etykietach produktów. Pozwala to stwierdzić czy produkt zawiera naturalne czy sztuczne substancje barwiące lub smakowe.

## Jak ustrzec dzieci przed przekonaniem, że jeżeli przyjmują preparat multiwitaminowy to nie muszą już martwić się o właściwe odżywianie?

Wszyscy wiemy, że początkiem dobrego odżywiania jest dieta. W młodym wieku dzieci uczą się ważnych nawyków żywieniowych, które następnie wnoszą w dorosłość. W komunikowaniu się z nimi należy podkreślać znaczenie dobrego odżywiania poprzez dietę. Suplementy są jedynie dokładnie tym, co sugeruje ich nazwa – stanowią dodatek, który pomoże zaspokoić ogólne potrzeby. Należy nauczyć dzieci, że składniki odżywcze lepiej dostarczać organizmowi z żywności niż suplementów. Multiwitamin również nie należy traktować jak przyjemności lub nagrody. Dzieci powinny zrozumieć, że przyjmują multiwitaminy w celach odżywczych.

## Czym powinien cechować się idealny preparat multiwitaminowo-minerałowy dla dzieci?

Przede wszystkim szklane, ciemne opakowanie. Tylko ono stanowi gwarancję ochrony naturalnych składników przed światłem, wilgocią i temperaturą. Opakowania szklane nie emitują żadnych substancji do wewnątrz butelki, jak to ma miejsce w przypadku opakowań plastikowych.

Odpowiednia ilość składników (ok. 30). Na etykiecie, przy każdym z nich powinna być podana jego forma chemiczna (to decyduje o biodostępności), w przypadku minerałów powinna być podana ilość czystego minerału.

Wszystkie składniki powinny być standaryzowane, aby zapewnić stały poziom w każdej porcji.

Najlepiej jest jeśli preparat zawiera również naturalne warzywa i owoce np. pomarańcza, brokuł, marchew, morele, jabłka. Zwiększa to biodostępność wszystkich składników.

Preparat nie powinien zawierać żadnych sztucznych substancji zapachowych, smakowych czy konserwujących. Aby doprowadzić do rzeczywistego i odczuwalnego przez dziecko uzupełnienia składników, preparat powinien być stosowany przez okres 30-60 dni.

Zawsze należy kupować suplementy witaminowo-minerałowe dla dzieci w Aptekach!

Farmaceuta odpowie na pytania i pomoże w porównaniu kilku preparatów, uzasadniając wybór najlepszego.