



De Vitaminegids voor Peuters & Kleuters

Peuters en kleuters groeien en ontwikkelen zich in een razend tempo en voeding speelt een belangrijke rol hierbij. Een gezond voedingspatroon is van groot belang om ervoor te zorgen dat je peuter of kleuter alle goede voedingsstoffen binnenkrijgt! Het gaat hierbij niet alleen om genoeg eiwitten, koolhydraten en vetten, maar ook vitamines en mineralen horen bij een volwaardige voeding.

Als ouder is het belangrijk om te begrijpen welke vitamines en mineralen je peuter en kleuter nodig heeft en waarom. Daarom hebben onze experts een Vitaminegids ontwikkeld, waarin we de belangrijke vitamines en mineralen voor je op een rij zetten!



1. Vitamine D voor sterke botten

Vitamine D₃ is voor peuters & kleuters erg belangrijk:

- Het draagt bij aan de groei en ontwikkeling van botten en sterke tanden
- Het speelt een rol in de celgroei
- Het draagt bij aan een gezond afweersysteem

Hoeveel vitamine D?

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Echter, doordat er in de wintermaanden minder zonlicht is, adviseert het Voedingscentrum om kinderen tot 4 jaar dagelijks een supplement te geven van 10 microgram vitamine D. Dit advies is ongeacht wat je kindje binnenkrijgt met eten!

Welke maanden belangrijk zijn, kun je gemakkelijk onthouden door de maanden met een 'R' in de naam: september, oktober, november, december, januari, februari, maart. Bekijk onze Vitamine D₃ druppels voor kinderen.

2. Vitamine C voor een sterke weerstand

Vitamine C is een in water oplosbare vitamine die vooral bekend staat als de "weerstandsvitamine". Peuters/kleuters kunnen deze vitamine niet zelf aanmaken, dus voeding is erg belangrijk bij het binnenkrijgen van voldoende vitamine C!

Vitamine C speelt een essentiële rol bij:

- Het bevorderen van een gezond gebit, kraakbeen en skelet
- Het draagt bij aan de conditie van hun bloedvaten
- Het ondersteunt de ontwikkeling van sterke vaatwanden
- Het werkt ontstekingsremmend als antioxidant

Kortom: genoeg redenen om te zorgen dat je kindje genoeg vitamine C binnenkrijgt!

Hoeveel vitamine C?

Vitamine C speelt een essentiële rol bij:

- Van 6-11 maanden: 20 mg
- Van 1-2 jaar: 25 mg
- Van 2-5 jaar: 30 mg

Vitamine C zit in voedingsmiddelen zoals citrusvruchten, aardbeien, kiwi's en paprika's. Heeft je kindje moeite met het eten van groente en fruit? Dan kan een vitamine C supplement een ondersteuning bieden. Bekijk onze Vitamine C druppels voor kinderen.

3. Vitamine B12 voor fitheid

Vitamine B12:

- Helpt bij de aanmaak van rode bloedlichaampjes
- Is goed voor het concentratievermogen
- Is goed bij vermoeidheid en moeheid
- Ondersteunt het immuunsysteem

Hoeveel vitamine B12?

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor baby's, peuters en kinderen:

- Van 0-6 maanden: 0,4 mcg
- Van 6-11 maanden: 0,5 mcg
- Van 1-3 jaar: 0,7 mcg
- Van 4-8 jaar: 1,3 mcg

Vitamine B12 komt voornamelijk voor in dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten. Voor peuters/kleuters die weinig tot geen dierlijke producten eten is het belangrijk om alternatieve bronnen van vitamine B12 te vinden, zoals verrijkte voedingsmiddelen of supplementen.

Soms kan een zuivelvrij dieet leiden tot een vitamine B12-tekort, omdat er in dat geval onvoldoende andere bronnen van deze vitamine zijn. Voor de groei en ontwikkeling is voldoende vitamine B12 belangrijk. Kijk daarom eens naar onze Vitamine B12 druppels voor kids.

Handig te doseren
in druppelvorm.



4-Omega 3 voor een gezond brein

Omega-3 vetzuren, met name EPA en DHA, zijn essentieel voor de ontwikkeling van je kindje. Omega 3 draagt bij aan:

- De ontwikkeling van de hersenen
- Het gezichtsvermogen
- Het goed functioneren van het hart

Hoeveel Omega 3?

Richtlijn voor baby's, peuters en kinderen:

Omega-3:

- Van 0-12 maanden: 500 mg
- Van 1-3 jaar: 700 mg
- Van 4-8 jaar: 900 mg

Deze vetzuren zijn te vinden in vette vis zoals zalm, makreel en tonijn. Als je kindje geen vis eet of als je je zorgen maakt over de inname van omega-3 vetzuren, dan kan een omega-3 supplement een goede ondersteuning bieden. Zorg voor voldoende omega 3 voor je kleintje. Bekijk onze omega 3 druppels voor kinderen.

5-Ijzer voor fitheid

Ijzer is geen vitamine, maar een mineraal. Het mineraal is voor peuters en kleuters heel belangrijk!

- Het draagt bij aan de aanmaak van rode bloedcellen
- Het draagt bij aan de zuurstoftransport in het lichaam
- Het helpt bij moeheid en het geheugen
- Daarnaast hebben peuters en kleuters ijzer nodig voor hun groei en cognitieve ontwikkeling

Hoeveel ijzer?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor kinderen van 1-5 jaar is 8 mg ijzer per dag.

Voedingsmiddelen zoals vlees (rood vlees bevat meer ijzer dan wit vlees), gevogelte, vis, bonen en volkoren granen zijn goede bronnen van ijzer. Als je peuter/kleuter een dieet volgt dat weinig ijzer bevat, zoals een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon, dan is een ijzersupplement een goede ondersteuning. Herken en voorkom een ijzertekort en zorg voor de juiste aanvulling. Bekijk onze Ijzerdruppels voor kinderen.

6. Multivitamine voor een gezonde weerstand

Een multivitamine biedt een handige manier om je peuter/kleuter een groot deel van de 13 essentiële vitamines (en mineralen) te geven. Dit kan vooral goed zijn in een periode waarin je kindje wat extra ondersteuning nodig heeft, zoals een periode van moeilijk eten of een lage weerstand. Een goede multivitamine bevat belangrijke voedingsstoffen, waaronder diverse vitamines en mineralen die bijdragen aan een gezond immuunsysteem, weerstand en de groei en ontwikkeling van je kindje.

Sommige ouders aarzelen om hun kindje een multivitaminesupplement te geven uit bezorgdheid dat dit kan leiden tot een overschrijding van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Hoge doses vitamine A en vitamine B11 kunnen inderdaad schadelijk zijn. Dit betekent echter niet dat het geven van een multivitamine onmogelijk is! Het is wel extra belangrijk om goed te begrijpen wat je peuter of kleuter nodig heeft, voordat je zomaar een supplement introduceert. Bekijk onze multivitamine voor kinderen.

7. Calcium voor sterke botten

Calcium heeft verschillende functies in het lichaam van je kindje:

- Speelt een belangrijke rol bij de bloedstolling
- Is betrokken bij de zenuwimpuls overdracht
- Zorgt er samen met magnesium voor dat de spieren (ook de hartspeer) goed functioneren
- Zorgt voor een goede botdichtheid bij voldoende calcium in het lichaam

Hoeveel calcium?

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor baby's, peuters en kinderen:

- Van 6-11 maanden: 450 mg
- Van 1-3 jaar: 500 mg
- Van 4-8 jaar: 700 mg

Zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas zijn uitstekende bronnen van calcium. Als je peuter/kleuter lactose-intolerant is of geen zuivelproducten kan verdragen, dan is het belangrijk om calciumverrijkte alternatieven te geven, zoals amandel- of sojamelk.

Krijgt je peuter/kleuter niet genoeg calcium binnen via de voeding? Dan is een calcium supplement een goede toevoeging.

8. Vitamine A voor het gezichtsvermogen



Vitamine A wordt ook wel de anti-infectievitamine genoemd en is vooral belangrijk voor het afweersysteem. Maar, dat is niet alles:

- Het draagt bij aan de conditie van het oog
- Het zorgt voor een gezonde huid en slijmvliezen
- Het zorgt voor het behoud van een goed ijzergehalte in het bloed
- Het draagt bij aan de botontwikkeling en normale groei

Hoeveel vitamine A?

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor baby's, peuters en kinderen:

- Van 6 maanden tot 3 jaar: 300 mcg
- Van 4-8 jaar: 350 mcg

Daarnaast heeft de EFSA een dagelijkse bovengrens voor vitamine A opgesteld:

- Van 1-3 jaar: 800 mcg
- Van 4-6 jaar: 1100 mcg

Het wordt aangetroffen in voedingsmiddelen zoals melkproducten, vis, vlees (pathé, smeerleverworst), koolsoorten, zoete aardappelen, geel en oranje gekleurde fruit en groenten (wortelen, mandarijnen, sinaasappels, pompoen) en donkergroene bladgroenten. Daarnaast bevat boter en margarine ook vitamine A.

Aangezien vitamine A veelal uit de voeding gehaald kan worden, is een supplement vaak niet nodig.

Goed om te weten

Overmatig gebruik van supplementen kan schadelijk zijn. Het is ten alle tijden belangrijk om voorzichtig te zijn met het geven van supplementen aan je peuter/kleuter en de supplementen niet te hoog te doseren zonder medisch advies.

Een uitgebalanceerd dieet met gevarieerde voedingsmiddelen blijft de beste manier om ervoor te zorgen dat je peuter/kleuter alle benodigde vitamines en mineralen binnenkrijgt voor een gezonde groei en ontwikkeling. Echter, bij bepaalde voedingspatronen of een verlaagde weerstand kunnen tekorten ontstaan. Om te voorkomen dat je peuter/kleuter een tekort oploopt, is het goed om dit aan te vullen met supplementen.



Over VitaminFit

VitaminFit wil bijdragen aan een gezonde levensstijl met 100% natuurlijke en plantaardige voedingssupplementen, zonder toevoegingen.

Het is onze missie om jou te ondersteunen in het vinden en behouden van jouw natuurlijke balans.

Onze vitamines zijn deskundig ontwikkeld op basis van 100% natuurlijke planten- en kruidenextracten met een hoog gehalte aan werkzame stoffen, zonder gluten, lactose of toegevoegde suikers. Puur natuur.



100% vegan



FSC



Recyclebaar



Zonder
suikers



Lactose
en Soya vrij



GMO vrij



Gluten
vrij



100% Plantaardige extract druppels

www.VitaminFit.eu

info@vitaminfit.eu

✦
Unieke
Technologie

100%
Plantaardige
Ingrediënten

Natuurlijke
Binding Van
organische
Componenten

- ✓ Hoge absorptiesnelheid
- ✓ Hoog opnamepercentage
- ✓ Hoge concentratie van actieve ingrediënten

GEEN Toevoegingen

- ✗ Kunstmatige stoffen
- ✗ Stabilisatoren
- ✗ Conserveringsmiddelen
- ✗ Bindmiddelen
- ✗ Synthetische stoffen
- ✗ Suikers en zoetstoffen

