

WORD DE
STER VAN
DE KLAS



MorDHA MINI



MorEPA MINI

Omega-3 is een belangrijke bouwsteen in de ontwikkeling van de hersenen

Onze westerse voeding is rijk aan omega-6 vetzuren, maar bevat te weinig omega-3 vetzuren. Hierdoor ontstaat er een onevenwicht in ons lichaam tussen omega-6 en omega-3 vetzuren. Omega-6 vetzuren vinden we terug in maïs- en zonnebloemolie en industriële producten zoals koeken of chocopasta. We eten 10 à 15 keer te veel omega-6.

Ons lichaam is zelf niet in staat om voldoende van de omega-3 vetzuren EPA (eicosapentaenzuur) en DHA (docosahexaenzuur) aan te maken waardoor we deze omega-3 uit gezonde voeding moeten halen zoals vette vis (zalm, tonijn, makreel, haring), schaal- en schelpdieren en zeevieren. Daarom raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om 2 maal per week vis te eten waarvan 1 maal vette vis. Deze hoeveelheden zijn echter voor veel mensen niet haalbaar. Bovendien wordt de omzetting van omega-3 bemoeilijkt door een te hoge consumptie aan omega-6 vetzuren.

Een dagelijkse inname van een voedingssupplement met een hoge concentratie aan omega-3 is daarom een uitstekende keuze om het evenwicht tussen omega-6 en omega-3 vetzuren te herstellen.

Waarom is omega-3 zo belangrijk voor uw dochter of zoon?

Bij de foetus en vanaf de geboorte is het omega-3 vetzuur DHA een belangrijke bouwsteen in de ontwikkeling van de hersenen. Daarom wordt aan zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven aangeraden om 200 mg DHA extra in te nemen, bovenop hun persoonlijke dagelijkse omega-3 portie van 250 mg EPA en DHA.

Babymelkvoedingen zijn aangerijkt met DHA tot en met de leeftijd van 12 maanden, om bij de zuigeling de ontwikkeling van de ogen te optimaliseren (bij gebruik van 100 mg DHA per dag). Ook daarna zou de voeding moeten aangerijkt worden, bijvoorbeeld door het regelmatig eten van vette vismaaltijden. Het wekelijks eten van vette vis is echter niet altijd een succes bij kinderen. Daarom is het aangeraden om zuivere, hoog geconcentreerde omega-3 supplementen aan te bieden en als ouder aandacht te hebben voor de omega-3-inname van uw kind. Extra DHA is nuttig vanaf de leeftijd van 3 jaar, terwijl EPA belangrijker wordt vanaf 6 jaar.



Vitamine D

Vitamine D is een van de weinige vitaminen die ons lichaam zelf kan aanmaken. Het wordt onder invloed van zonlicht in de huid gevormd. Daarnaast leveren een aantal voedingsmiddelen zoals boter, vette vis en melk in mindere mate ook vitamine D.

Kinderen gebruiken vitamine D om te groeien, terwijl het eveneens nodig is om sterke botten te ontwikkelen en een goede werking van het immuunsysteem te behouden. Vitamine D zorgt er voor dat calcium en fosfor goed worden opgenomen uit de voeding, en draagt zo ook op oudere leeftijd bij tot het behoud van sterke botten en tanden. Daarnaast speelt Vitamine D bij adolescenten en volwassenen een belangrijke rol bij de celgroei of celdeling. De Hoge Gezondheidsraad raadt van bij de geboorte en levenslang aan om een vitamine D-supplement te gebruiken.



Doelgroep vanaf de leeftijd van 3 jaar

Toepassingen

Belangrijke bouwsteen voor de hersenen en de ogen*

Aanbevolen gebruik 1 softgel per dag

Te gebruiken tijdens de maaltijd met een beetje water. De softgel mag stuk gekauwd worden. U kan de inhoud van de softgel ook met voedsel of een maaltijd vermengen.

1 softgel bevat

EPA (eicosapentaeenzuur)	54 mg
DHA (docosahexaeenzuur)	250 mg

Aardbeismaak

Gluten- en lactosevrij
60 softgels

*DHA helpt de hersenfunctie en het gezichtsvermogen van volwassenen gezond houden bij een dagelijkse inname van 250 mg
*Extra inname van minimaal 200 mg DHA naast de aanbevolen 250 mg EPA en DHA door de moeder, draagt bij tot de normale ontwikkeling van de ogen en de hersenen bij de foetus of bij zuigelingen die borstvoeding krijgen



Doelgroep vanaf de leeftijd van 6 jaar

Toepassingen

- Geconcentreerde EPA aanbreng vanaf 6 jaar
- Vitamine D voor een normale groei en botontwikkeling en een goede werking van het immuunsysteem

Aanbevolen gebruik 2 softgels per dag

Te gebruiken tijdens de maaltijd met een beetje water. De softgel mag stuk gekauwd worden. U kan de inhoud van de softgel ook met voedsel of een maaltijd vermengen.

2 softgels bevatten

EPA (eicosapentaeenzuur)	500 mg
DHA (docosahexaeenzuur)	110 mg
Vitamine D	7.5 µg / 300 IE

Aardbeismaak

Gluten- en lactosevrij
60 softgels



T: +32 (0)3 458 79 54

www.minami.be



U aangeboden door: