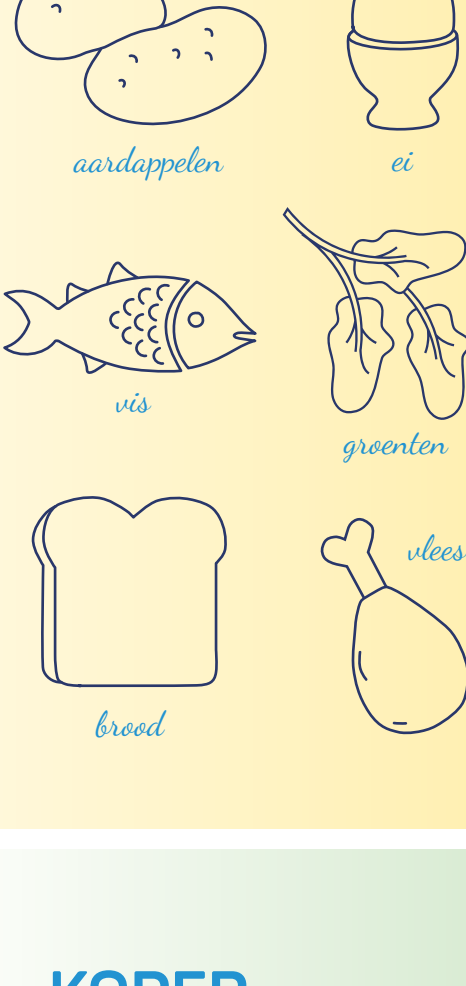


WEERSTANDSWIJZER



Vitamines en mineralen zijn essentiële voedingsstoffen. Ze zijn nodig voor een normale groei en ontwikkeling. Het lichaam kan vitamines niet, of nauwelijks zelf aanmaken. Daarom halen we onze vitamines uit onze voeding. Want als je dagelijks gezond, voldoende en gevarieerd eet krijg je alle vitamines binnen die je nodig hebt.

Maar welke vitamines en mineralen spelen een rol bij de weerstand van je kind? Waar zitten ze in? En wat doen ze precies? Alle vitamines en mineralen in deze weerstandswijzer hebben een positieve invloed op het immuunsysteem van kinderen en zorgen dus mede voor een goede weerstand.



IJZER

Waar is het goed voor?

Voldoende ijzer in de voeding is belangrijk voor je fitheid.

Ook voor kinderen met een vegetarisch voedingspatroon is voeding met ijzer belangrijk.

Waar zit het in?

Vlees, vis, ei, brood, aardappelen en groenten

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Bruine boterham met kipfilet, notenpasta of appelstroop
- ✓ Groentehapje met aardappel en spinazie
- ✓ Groente op de boterham is een goed idee! Vitamine C uit groente bevordert namelijk de opname van ijzer uit voeding

KOPER

Waar is het goed voor?

Een mineraal dat mede zorgt voor een goede werking van het afweersysteem. Wist je dat koper ook bijdraagt aan de vorming van het pigment van het haar?

Waar zit het in?

Groente, fruit maar ook in cacao zit veel koper. maak zelf lekker chocolade melk met cacao

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Zelfgemaakte chocolademelk met cacao
- ✓ Volkoren boterham met notenpasta
- ✓ Een groente-fruithapje van banaan en avocado



SELEEN

Waar is het goed voor?

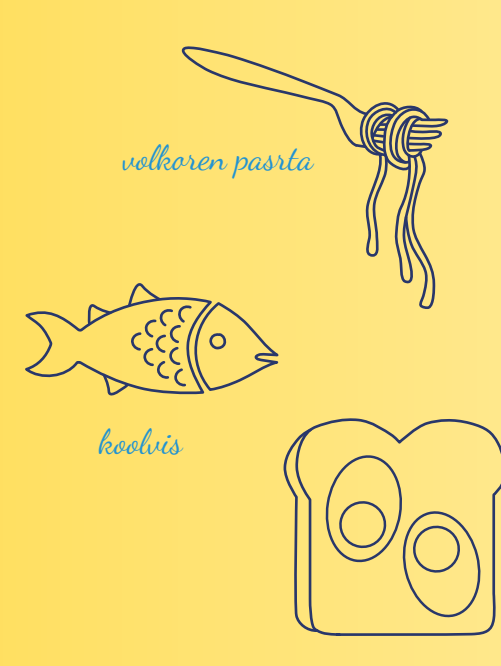
Ook wel selenium genoemd, een mineraal dat als antioxidant functioneert.

Waar zit het in?

Dierlijke producten vaak gekoppeld aan een eiwit. Maar seleen komt ook voor in plantaardige producten.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Volkoren boterham met hummus en plakjes gekookt ei
- ✓ Volkoren pasta met gebakken kabeljauw
- ✓ Maak zelf visstieks van koolvis, dat bevat veel seleen



VITAMINE A

Waar is het goed voor?

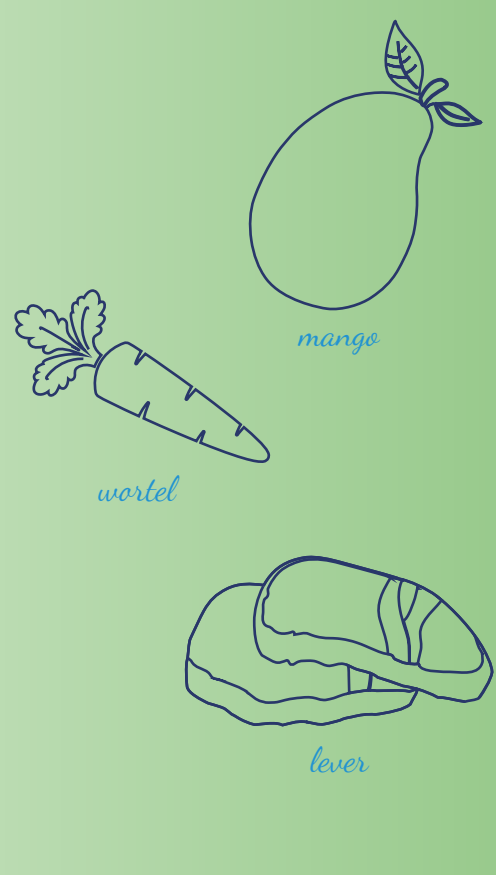
Vitamine A wordt ook wel retinol genoemd. Het is onder andere goed voor de ogen en de huid.

Waar zit het in?

Dierlijke producten en het komt vooral voor in lever. Ons lichaam maakt ook zelf vitamine A aan uit carotenoiden, ook wel pro-vitamine A genoemd. Dit komt met name uit plantaardige producten zoals bijvoorbeeld wortels en mango.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Groente-fruithapje met wortel en mango
- ✓ Een omelet met meegebakken stukjes paprika
- ✓ Bak eens een pannenkoek met stukjes mango



VITAMINE B6

Waar is het goed voor?

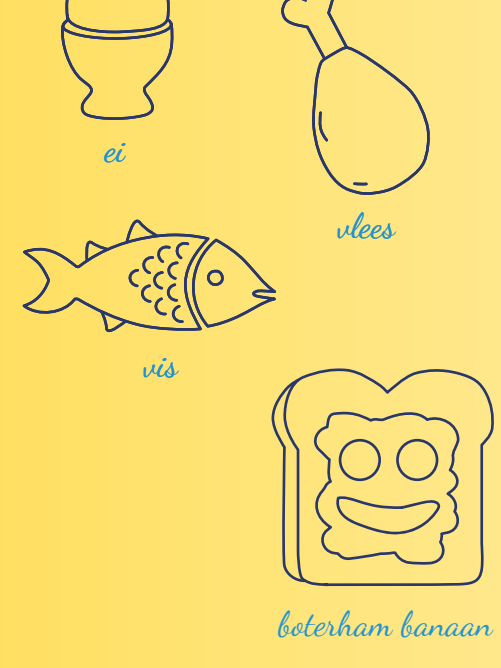
Het is met name belangrijk voor de weerstand. Daarnaast is het van belang voor de energievoorziening.

Waar zit het in?

Het zit in onder meer in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Bruine boterham met notenpasta en plakjes banaan
- ✓ Hapje van aardappels en snijbieten
- ✓ Face time! Leg de plakjes banaan in een gezichtje op het brood om je kindje nog meer te laten genieten van het eten



VITAMINE B11

Waar is het goed voor?

B11 wordt ook wel foliumzuur genoemd. Het draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels en bij de aanmaak van witte en rode bloedcellen.

Waar zit het in?

B11 zit in groene groenten, granen, vlees en zuivel.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Kies voor geroosterde groente met hummus op de boterham, als tussendoortje of bij het avondeten
- ✓ Smoothie met halfvolle melk en (diepvries) aardbeien
- ✓ Courgette-spinazie soep



VITAMINE B12

Waar is het goed voor?

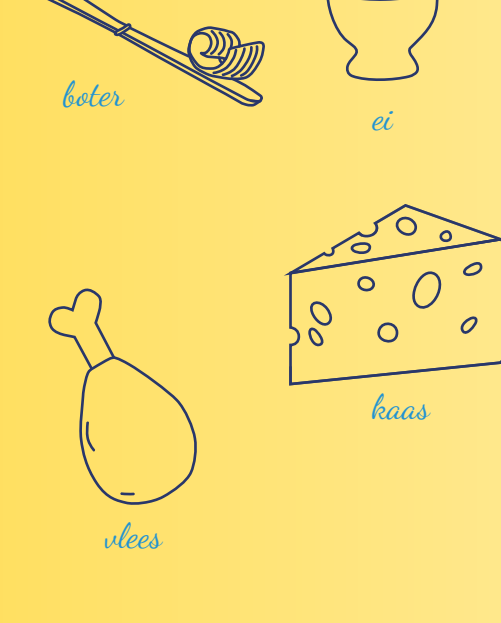
Vitamine B12 is goed voor de rode bloedcellen, daarnaast is het ook goed voor de werking van het zenuwstelsel.

Waar zit het in?

B12 zit alleen in dierlijke producten zoals melk, kaas, vlees en eieren. Daarom is het belangrijk om bij een veganistische leefstijl extra vitamine B12 te nemen, als aanvulling op de voeding.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Boterham met (room)boter, een dun plakje kaas en plakjes tomaat en/of ei
- ✓ Schaaltje halfvolle yoghurt met fruit



VITAMINE C

Waar is het goed voor?

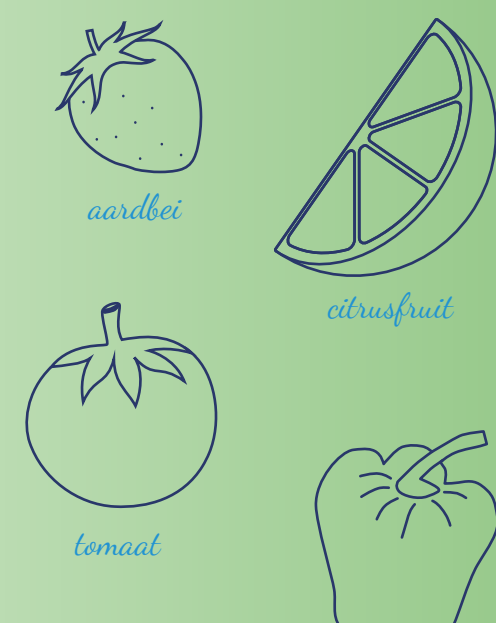
De bekendste vitamine heeft de functie van antioxidant in het lichaam en draagt bij aan een goede weerstand.

Waar zit het in?

Het zit in fruit, groente en aardappelen, met name in koolsoorten, citrusfruit, kiwis, bessen en aardbeien.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Klein glaasje geperste sinaasappel met grapefruit
- ✓ Pastasaus van tomaat en paprika
- ✓ Shake it! Je kunt verschillende soorten groente en fruit mixen in een lekkere smoothie of shake



VITAMINE D

Waar is het goed voor?

Vitamine D draagt bij aan de opname van calcium uit voeding. Het is daarom belangrijk voor de groei en het eend van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt het een belangrijke rol bij de werking van het immuunsysteem.

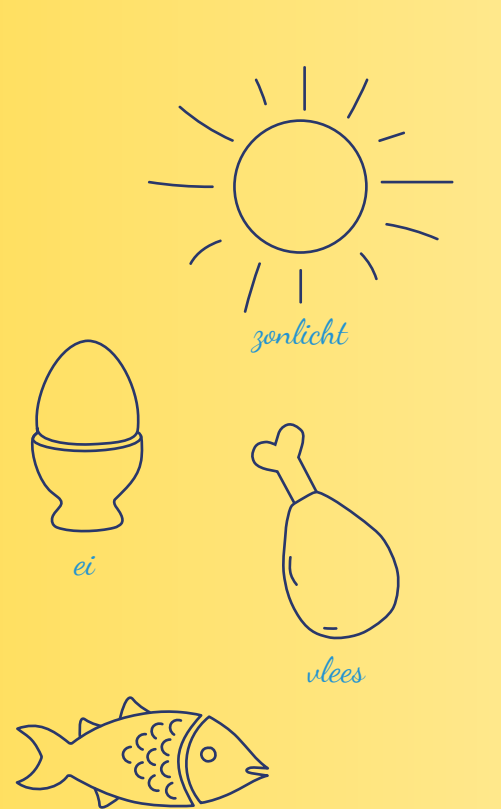
Waar zit het in?

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D maar het zit ook in voeding, vooral in vette vis, vlees en eieren.

De Gezondheidsraad adviseert aan kinderen tot 4 jaar of met een getinte huidskleur elke dag 10 mcg extra vitamine D te geven.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Broodje gezond met plakjes kaas, kipfilet en ei, garnier met tomaat en komkommer
- ✓ Boterham met margarine, tomaat en plakjes ei
- ✓ Ga lekker naar buiten om te picknicken!



ZINK

Waar is het goed voor?

Zink is belangrijk voor een normale werking van het immuunsysteem en draagt bij aan de groei en ontwikkeling van weefsel.

Waar zit het in?

Het komt in kleine hoeveelheden voor in bonen, vlees, kaas, graanproducten, noten en schaal- en schelpdieren.

Dit kun je bijvoorbeeld maken:

- ✓ Zilverwielrijst met zwarte en witte bonen
- ✓ Volkorenboterham met hummus en plakjes komkommer
- ✓ Maak er soep van! Bruinebonensoep of linsensoep bevat veel zink.



DAVITAMON JUNIOR GROEIT MET JE MEE

Davitamon is een oer-hollands merk. Sinds 1928 maken wij betrouwbare voedings-supplementen van de hoogste kwaliteit. Vanzelfsprekend houden wij ons daarbij aan de richtlijnen en adviezen van de Gezondheidsraad en gebruiken wij verantwoorde doseringen.

Kinderen zijn volop in ontwikkeling en hebben gedurende verschillende leeftijdsfasen andere vitamines en mineralen behoeftes. Daarom heeft Davitamon voor elke leeftijdsfase een multivitaminen product. Speciaal afgestemd op de behoeftes van kinderen.

www.davitamon.nl/product/kindervitamines