

KINDERFIT SAFT

Kinder und Jugendliche zeigen ein denkbar unterschiedliches Ernährungsverhalten, unterschiedlich ausgeprägte Wachstums- und Entwicklungsphasen und sind darüber hinaus unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Allgemein gültige Nährstoffempfehlungen für Kinder und Jugendliche können daher nur grob und unscharf angegeben werden. Alljährlich publizierte nationale Verzehrs- und Ernährungsstudien zeigen auf, dass Kinder und Jugendliche mit lebensnotwendigen Mikronährstoffen generell eher schlecht versorgt sind. In diesem Sinne ist die regelmäßige und zusätzliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen als sinnvolle Vorsorgemaßnahme anzusehen.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 1 Esslöffel = 15 ml) KINDERFIT Saft enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 1 EL = 15 ml)	RDA*
Vitamine:		
Beta Carotin	0,5 mg	
Vitamin B1 (Thiamin)	1,4 mg	127 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,6 mg	114 %
Vitamin B3 (Niacin)	18 mg	113 %
Vitamin B5 (Pantothersäure)	6 mg	100 %
Vitamin B6 (Pyridoxol)	2 mg	143 %
Vitamin B7 (Biotin)	150 mcg	300 %
Vitamin B9 (Folsäure)	200 mcg	100 %
Vitamin B12 (Cobalamine)	1 mcg	40 %
Vitamin D3 (Calciferole)	5 mcg	100 %

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 1 EL = 15 ml)	RDA*
Vitamin C	100 mg	125 %
Vitamin E (Tocopherol)	15 mg	125 %
Mineralstoffe:		
Natrium	14 mg	
Spurenelemente:		
Zink	7 mg	70 %
Mangan	0,5 mg	25%
Kupfer	400 mcg	40 %
Molybdän	40 mcg	80 %
Chrom	20 mcg	50 %
Selen	20 mcg	36 %

*RDA (Recommended Dietary Allowance) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge.
Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

Verzehrempfehlung:

Kinder ab 4 Jahren:

1 x täglich 1 Esslöffel voll (= ca.15 ml), pur oder mit Flüssigkeiten (Wasser oder Fruchtsaft) verdünnt, verzehren.

Besondere Hinweise:

Kinder konsumieren gerne rasch verwertbare Kalorienträger, zum Teil auch, weil dies ihr Energiestoffwechsel einfordert. Dadurch werden häufig B-Vitamine aus den Körperspeichern überproportional verbraucht, was zu Ermüdung, Konzentrationsverlust und Aufmerksamkeitsdefiziten führen kann.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH