

orthomol
junior c plus



SVE ŠTO TREBAŠ
Bez konkurencije.
Za bezbrižnu igru napolju.



Vaša. Snaga. Imuniteta.

Orthomol junior C plus je dodatak prehrani za decu. Sadrži vitamin D kao doprinos normalnoj funkciji imunog sistema kod dece. Sa vitaminom C, selenom i cinkom.

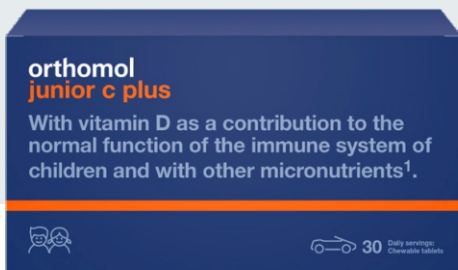
Orthomol junior C plus sadrži ukupno 25 mikronutrijenata u vidu deci prilagođene kombinacije vitamina, fitonutrijenata i elemenata u tragovima.

- Za decu stariju od 4 godine
- Tablete za žvakanje prilagođene deci u obliku autića
- 2 popularna ukusa
- Ne šteti zubima i zubnom tkivu deteta



Tablete za žvakanje

Šumsko voće ili
mandarina/pomorandža



Razmišljaj. Omega.

Orthomol junior Omega plus je dodatak prehrani za decu. Sa gvožđem koje doprinosi normalnom kognitivnom razvoju dece.

S omega-3 masnim kiselinama, cinkom i B vitaminima.

orthomol
junior Ω plus



Sadržaj

05

Dečji
imunološki sistem

10

Podrška za
odbranu organizma

12

Zdrava hrana -
izazov za roditelje

18

Vitamini i dodaci
prehrani kao podrška

20

Saveti i trikovi
za bolji imunološki sistem

23

Orthomol junior C plus

Dragi roditelji

"Šmrcanje, kijanje, kašljanje". Nadamo se da je imunološka odbrana dovoljno sposobna za borbu sa sledećim napadom bakterija.

Prepoznajte znakove upozorenja: kad deca počnu da plaču, a obrazi im se crvene, to znači da se njihov imunološki sistem bori protiv infekcije. Nažalost, prehlada je česta posledica ove bitke, sa svime što ide uz nju - povišena temperatura, curenje iz nosa, kašalj, poseta lekaru, pa čak i upotreba lekova.

Dok virusi i bakterije redovno napadaju imunitet deteta, njegova odbrana mora biti dobro istrenirana i dovoljno snabdevena hranjivim sastojcima kako bi se očuvalo njihovo zdravlje. Snažna podrška se daje uz dovoljnu količinu vitamina i ostalih hranljivih materija.

Ova brošura sadrži sve što treba da znate o mehanizmu odbrane imuniteta kod dece i kako ga ojačati.

Dečji imunološki sistem

Imuni sistem je složen sistem u telu. Sastoji se od raznih vrsta odbrambenih ćelija koje imaju ulogu da prepoznaju i zaštite organizam od infekcije. Takođe služi za zaštitu od ćelija koje su identifikovane i prepoznate kao štetne za kompletan organizam.

Imunološke ćelije "patroliraju" kroz krv i limfni sistem. Formirane su pretežno u koštanoj srži, limfnim čvorovima i slezeni.

Odrastanje, sazrijevanje, učenje

Kada se dete rodi, njegov imunološki sistem još nije završio razvoj. Pored urođenog odbrambenog mehanizma (nespecifična imunološka odbrana), druga linija odbrane (specifična imunološka odbrana) nastavlja se razvijati sve do otprilike 9. godine života.¹ Krajnji rezultat je visoko efikasan odbrambeni sistem koji je u stanju da nastavi da uči tokom celog našeg života.

Ali svakako, treba mu i ruka pomoći: kada novorođenče dođe u početni kontakt sa bakterijama "pozajmljuje" majčin specifični imunitet - putem kolostruma i dojenja. Snabdeveno ovom pasivnom imunizacijom, dete može postepeno da razvija svoju ličnu odbrambenu mrežu.

¹ Kamtsiuris P, Atzpodien K, Ellert U, et al. Prävalenz von somatischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2007;50(5-6):686-700.

Dve linije odbrane rade ruku pod ruku

Kongenitalna imunološka odbrana sastoji se od belih krvnih ćelija, koje se nazivaju fagociti i ubojitih ćelija, kao i niza drugih komponenti. Oni identifikuju štetne uljeze potpuno nespecifično i uništavaju mnogo toga što prolazi "zaštitnu barijeru" tela tj. kože i sluznice. Funkcionišu kao čistač tela, upijaju strane tvari, a zatim ih unište.

Ova "udarna sila" je podržana od specifičnog imunološkog sistema odbrane, koji je osnova aktivne imunizacije.

Da bi se to postiglo, kreiraju se vrlo specifični i dugotrajno obeleženi markeri koji odmah identifikuju napadača kada se vrati u još jedan napad. Jednom identificirani i označeni, štetni napadači prelaze do fagocita i ubojitih ćelija da budu uništeni.

Tada se nadolazeća infekcija može ukloniti mnogo brže i efikasnije. Na kraju bitke i vezanih procesa učenja, organizam stiče imunitet protiv određenih patogena kao što su boginje, zauške i slično.

Nespecifična imunološka odbrana

Fagociti



Specifična imunološka odbrana

Identifikacija i memorijska ćelija



Fagociti



▲ = Patogen

Y = Antitelo

Svaki početak je težak

Bilo da je u kontaktu s braćom i sestrama, u igraonici, vrtiću ili školi - novi patogeni konstantno napadaju imunološki sistem deteta u razvoju. Kao što poslovice kaže: „Iz grešaka se uči“, zato svaki put kada odbranimo organizam započinje nova bitka sa novim memorijskim postavkama. To znači da je vaše dete bolje spremno za suočavanje sa eventualnom budućom infekcijom.

Kada dete navrši otprilike 9 godina, imunološki sistem može prepoznati patogene koji se često javljaju u njegovom okruženju. Tada se i infekcije postepeno smanjuju na nivo koji je normalan među odraslima.



Kada se odbrana naruši

Da bi se osiguralo da imunološki sistem deluje efikasno, njegove odbrambene snage moraju biti dobro snabdevene u svakom trenutku - posebno sa vitaminima i drugim hranjivim sastojcima. Ako ove zalihe nisu dovoljno pripremljene, obrana se može pokolebati. Bakterije i klice lakše savladaju imunološki sistem i pokreću infekciju. Svaki novi napad dodatno slabi odbranu, a povećava se podložnost infekcijama. Ovaj proces može se opisati i kao lančana infekcija. To je situacija u kojoj prehrambene navike bolesne dece treba da se promene, jer vitamini i druge hranjive tvari mogu aktivno podržati imunološki sistem.

Lančana infekcija - kada su deca često bolesna



Podrška za odbranu organizma

Dovoljna dnevna količina vitamina je posebno važna za odbrambene snage organizma. Oni podržavaju sve potrebne funkcije imunološkog sistema.

Mikronutrijenti

Mikronutrijenti su neophodni za vitalne funkcije u našem organizmu jer ljudi ne mogu sami da proizvedu vitamine, minerale i elemente u tragovima. Zato su oni označeni kao "esencijalni" - što znači da treba da ih unosimo u dovoljnoj količini kroz hranu.

Našem telu su svakodnevno potrebni mikronutrijenti tokom života. Oni su apsolutno neophodni za naš metabolizam, a takođe i za imunološki sistem, gde vitamini i druge hranljive materije podržavaju stalni razvoj i degeneraciju, a takođe i zaštitu odbrambenih ćelija.

Fitonutrijenti

Fitonutrijenti su u osnovi biljne boje kao što su karotenoidi i bioflavonoidi. Oni su naročito prisutni u voću i povrću. Fitonutrijenti mogu imati benefitno dejstvo na mnoge metaboličke procese u ljudskom telu. Preporučeno je konzumiranje velikih količina voća i povrća i druge hrane biljnog porekla, u cilju jačanja odbrane organizma.

Koji mikronutrijenti se nalaze u kojoj hrani?

Vitamin C

Pomorandža, grejp, brokoli

Vitamin A + beta karoten

Paradajz, šargarepa, paprika

Vitamin D₃

Losos, jaja, avokado

Cink

Mleko, sir, krompir

Selen

Špargla, sočivo, kikiriki

Gvožđe

Meso, integralni hleb, lisičarke

Zdrava hrana - izazov za roditelje

Zdrava ishrana je neophodna kako bi se obezbijedio fizički i intelektualni razvoj deteta. Svaki dan, roditelji su suočeni sa izazovom u ponudi deci prilagođenih paketa hranjivih sastojaka sa važnim vitaminima, mineralima i elementima u tragovima koji zadovoljavaju potrebu za mikrohranjivim sastojcima i zaštitom od infekcije.

Roditelji i deca mogu koristiti pomagala poput piramide ishrane kao orijentaciju za obezbjeđenje zdrave ishrane iz dana u dan.





Na dobrom putu

Deca koja se zdravo hrane u mladosti, obično nastavljaju sa zdravom prehranom i kada odrastu. Ovo je važan preduslov za održavanje njihove kondicije i zdravlja.

„Zdravo? Ne hvala!"

Naša deca vole ukusnu hranu - ali najčešće to ne znači da je ta hrana i zdrava. Nije problem ako deca odbiju voće i povrće s vremena na vreme, ali ako se ovo događa često, onda to može dovesti do deficita u snabdevanju mikronutrijentima što zauzvrat uzrokuje slabiju imunološku odbranu.

Asocijacija Nutricionista Nemačke (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) je istakla da deca u proseku jedu mnogo manje voća i povrća nego što je preporučeno.

Rezultati dugoročne studije sa Instituta Roberta Kocha² takođe pokazuju da deca zapravo jedu mnogo manje voća i povrća nego što je to preporučeno.

To znači da deca ne dobijaju dovoljnu količinu potrebnih mikronutrijenata. Izveštajem Asocijacije Nutricionista Nemačke iz 2008. godine izdvojena je lista specifičnih vitamina i minerala poput folne kiseline, vitamina D i E, joda, kalcijuma, kao i gvožđa za devojčice.

2. Hölling H, Schlack R, Kamtsiuris P, et al. Die KiGGS-Studie. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2012;55(6-7):836-42.

3. Peinelt V. Schulverpflegung in Deutschland. Nutrition im Fokus 2011;11:506-13.

Školska hrana u fokusu

Roditelji se često pitaju kako mogu obezbediti i uticati na zdrave navike u ishrani njihove dece, pogotovo kada deca ručaju u školama i vrtićima.

U mnogim slučajevima važno je poboljšati kvalitet obroka u pogledu optimalnog sadržaja vitamina i minerala. Mnogo je različitih razloga za to: ponekad hrana dugo stoji na toplom, što uzrokuje gubitke u sadržaju mikronutrijenata. S druge strane, mali budžeti otežavaju osiguravanje kvalitetne ishrane.³



Svetle boje imaju bolji ukus

Deca vole svetle boje, uz nekoliko malih trikova, možete ih podstaći da jedu šarenu, zdravu hranu koja daje dovoljnu količinu mikronutrijenata i fitonutrijenata za zdrav razvoj i snažnu imunološku odbranu.

Lakši pristup "zdravoj" deci?

- Motivacija umesto prisilnog hranjenja.
- Pregovarajte o nekoliko pravila, npr. koristeći primadu ishrane. Ne zaboravite na piće, vežbanje i opuštanje.
- Ne preporučuju se prekrivači hrane - u svemu je umerenost bolja!
- Voditi se primerom.
- Ne jedite brzo, nego slavite obrok kao razlog za druženje za stolom.
- Nikada nemojte koristiti hranu kao nagradu ili kaznu.
- Zdrava ishrana mora biti zabavna; idite zajedno u kupovinu, pronađite raznolike kombinacije sezonske hrane, pripremite jela koja nežno tretiraju hranljive sastojke, dočarajte kreacije koje su deci privlačne.
- Kreirajte i nastavite da isprobavate novu hranu - dajte detetu šansa za novo otkrivanje hrane koja je nepoznata ili su je pre odbijali.
Ako je potrebno: povrće, na primjer, "sakrijte" u umaku ili supi.



Vitamini i dodaci ishrani kao podrška

Nije tako teško deci osigurati zdravu ishranu i obezbediti sve važne mikronutrijente. Pravilo je da uravnotežena prehrana osigurava dovoljnu zalihu svih potrebnih hranljivih sastojaka.

Međutim, u određenom periodu deca trebaju dodatnu podršku, na primer kada su češće bolesni ili su bolesni duži vremenski period. U tim slučajevima organizmu su potrebni dodatni mikronutrijenti da bi se osigurala odbrana s dovoljnom podrškom - inače odbrana će se "pokolebati".

Ako se povećana potreba za mikronutrijentima ne može zadovoljiti normalnom ishranom, snabdevanje vitaminima i ostalim hranjivim sastojcima može biti optimizovano pomoću ciljanih dodataka prehrani.



**Ključni
mikronutrijenti**

**Nutritivna
svojstva**

Vitamin D

Doprinosi normalnoj
funkciji imuniteta
kod dece

**Kalcijum i
vitamin D**

Potrebni za normalan
rast i razvoj kostiju
kod dece

Jod

Doprinosi normalnom
rastu dece

Saveti i trikovi za bolji imunološki sistem

- Jedite balansirano, npr. prema principu piramide ishrane. Porodični ručak čini obrok još zabavnijim, a takođe i hrana ima bolji ukus.
- Imajte dovoljnu količinu sna. Deci u osnovnoj školi treba 10-11 sati sna svakog dana.
- Ograničite dostupnost TV/interneta. Maksimalno 1 sat za decu od 6 do 10 godina.
- Puno vežbajte. Ekipno bavljenje sportom, pokušaji osvajanja sportskih priznanja su zabavna i imaju balansiran efekat.
- Redovan izlazak napolje. Izlazak napolje bez obzira na vreme služi za jačanje imunološkog sistema i održavanje deteta u formi.
- Izbegavajte stres. Uverite se da vaše dete još uvek ima dovoljno vremena za odmor i opuštanje.







UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Makenzijeva 67,

11000 Vračar, Beograd,

Srbija

Telefon: +381 (0)11 41 41 997

office@pharmamaac.rs

www.pharmamaac.rs

Kontaktirajte nas
za više informacija.



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com