



TRAN TIL BARN

Hvordan?

Tran anbefales av helsemyndighetene fra 4 ukers alder og livet ut, fordi den inneholder både vitamin D og de viktige omega-3 fetttsyrene. En god vane starter tidlig, men krever også vedlikehold!

Mange barn er glad i tran!

Det er mange barn som er glad i tran bl.a. fordi foreldrene er flinke til å gi barna sine tran mens de er spedbarn. Etterhvert som barna vokser til, viser det seg dessverre at stadig færre får sin anbefalte daglige dose. En norsk undersøkelse om kosthold blant 4 åringar bekrefter dette. Dette kan skyldes en travelt hverdag for foreldrene, men også at mange barn utvikler en sterk egenvilje, og bestemmer seg for at de vil ikke ta tran. Det er imidlertid mange gode grunner til å forsøke å ta vare på en så god vane.

Grønt nummer **800 80 555**
www.mollers.no

Hvorfor fortsette med tran?

Tran inneholder næringsstoffer det er vanskelig å få nok av gjennom kosten. Anbefalt dagsdose (5ml) gir i overkant av 1 gram omega-3 fettstyrer, samt det barna trenger av vitamin D. Barn vokser og utvikler seg raskt. De møter stadig nye utfordringer, både fysisk og mentalt.

- En sterk benbygning er viktig for å kunne gå og være i bevegelse. Vitamin D er viktig for utviklingen av en sterk benbygning.
- De blir i økende grad utsatt for bakterier og virus gjennom samkvem med andre barn. For å stå imot forkjølelser og infeksjoner kreves et sterkt immunforsvar. Vitamin A og omega-3 fettstyrer er viktige for immunforsvaret.
- Språk og bevisste tanker utvikles i raskt tempo. Dette krever at hjernen fungerer optimalt. Omega-3 fettstyrer er viktige for hjernens utvikling og vedlikehold.

Tran finnes med smakene naturell og sitron.

