



Vitamine Kinder Guide

Meine Empfehlung

Kinder wachsen sehr schnell und sind dafür auf eine ausreichende Nährstoffversorgung angewiesen. In den ersten Lebensjahren werden die Grundlagen für ein gesundes Nervensystem und Gehirn, gesunde Knochen und Zähne und viele andere Körpersysteme gelegt, die mit den richtigen Nährstoffen optimal unterstützt werden können.

Vitamin D

VITAMIN D3 + K2 TROPFEN, 200IE + 15µg BABY & KIND VEGAN

<https://www.sunday.de/vitamin-d-tropfen-baby-kind-d3-200-plus-k2-mk7-vegan.html>

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau gesunder Knochen und in der Ausbildung eines gesunden Immunsystems.

- **Knochen und Zähne:** Reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel für stabile Knochen.
- **Immunsystem:** Unterstützt die körpereigene Abwehr.
- **Muskulatur:** Trägt zu einer gesunden Muskelfunktion und Kraft bei.

Vitamin B12

VITAMIN B12 TROPFEN, 10µg Kinder

<https://www.sunday.de/b12-tropfen-kinder-10mcg-bioaktiv.html>

Vitamin B12 ist für Kinder wichtig für das Wachstum, die Bildung roter Blutkörperchen und die gesunde Entwicklung des Nervensystems sowie des Gehirns.

Wichtige Aufgaben im Körper

- **Zellteilung und Wachstum:** Das Vitamin hilft dem Körper, neue Zellen zu bilden. Das ist für wachsende Kinder besonders wichtig.
- **Nervensystem:** Es schützt die Nerven und unterstützt die Konzentration, das Lernen und die geistige Entwicklung.
- **Blutbildung:** Es sorgt für die Bildung roter Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Körper verteilen.

Worauf zu achten ist

- Vitamin B12 kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor (wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milch).
- Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung oder stark vegetarischer Kost ohne ausreichende Alternativen muss Vitamin B12 für Kinder gezielt ergänzt werden.

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
YVONNE MARQUART

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie
Haldenstrasse 19 · 9402 Mörschwil · 071 860 02 02



Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Kids Pearls, DHA 200 vegan

<https://www.sunday.de/omega-3-dha-200mg-kids-pearls.html>

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Nährstoffe, die der Körper nicht selbst produzieren kann und über die Nahrung aufgenommen wird. Bei Kindern sind diese Fettsäuren wichtig, da sie eine wichtige Rolle in der Gehirnentwicklung, Augengesundheit, Herzgesundheit und im Immunsystem spielen.

Gehirnentwicklung

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, bessere kognitive Fähigkeiten, eine bessere Konzentration und Aufmerksamkeit sowie ein besseres Gedächtnis haben.

Augengesundheit

Die Fettsäuren tragen zur Entwicklung der Netzhaut bei und können das Risiko von Augenerkrankungen wie Makuladegeneration und Trockenem Auge zu reduzieren.

Immunsystem

Sie können dazu beitragen die Immunfunktion zu verbessern, da es Entzündungen im Körper mindert.

Rabatt

Mit folgendem Code hast Du bei Sunday Natural 10% Rabatt: **CHTAN13989**.