

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

От питания до базовой
нутрицевтической поддержки



Семейный нутрициолог
Ирина Агеева



Содержание

3-10. Питание – база

- Основные принципы питания ребёнка
- Формула «полезной тарелки»
- Варианты завтраков, перекусов, обедов и ужинов
- Пример питательного рациона на 2 дня

11-12. Режим дня и сон

- Пример здорового режима дня
- Роль качественного сна

13-20. Экспресс-диагностика дефицитов

- Дефицит макронутриентов
- Дефицит микронутриентов

21-26. Базовые добавки для детей

- Витамин D
- Йод
- Магний
- Витамин C
- Омега-3
- Лецитин
- Витамины группы B
- Мультивитамины

27-30. Как выбрать БАД с безопасным составом

- Сертификаты качества
- Линейки с подтверждённым качеством
- Примеры безопасных и небезопасных ингредиентов

31. Совместимость витаминов и минералов

- Особенности приёма и комбинации

32. Подарки

33. Отзывы о группе



ПИТАНИЕ – БАЗА

Полноценное и сбалансированное питание ребёнка – фундамент его крепкого здоровья.

- 4–5 приёмов пищи в день (3 основных + 1–2 перекуса).
- Интервалы между едой: 3–3,5 часа.
- Завтрак обязателен в течение часа после пробуждения — источник энергии и концентрации.
- Минимум провоспалительных и переработанных продуктов: колбасы, сосиски, консервы, снеки, фастфуд, сухие завтраки, сладости, соусы, полуфабрикаты и т.д.
- Необходимое количество питательных веществ для каждого индивидуального возраста: белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины, минералы, биофлавоноиды и др.
- Местные, сезонные, цельные продукты с максимально чистым составом.
- Ужин лёгкий, за 2–3 часа до сна.
- Белки — рост и развитие: мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты.
- Углеводы — энергия: каши, картофель, хлеб цельнозерновой, фрукты, овощи.
- Жиры — нервная система, иммунитет: орехи, семена, масла, рыба, авокадо.
- Клетчатка — здоровое пищеварение: овощи, фрукты, зелень, злаки.
- Достаточное потребление клетчатки и воды – является основным источником жидкости в рационе.
- Разнообразие — чередовать продукты каждый день, радуга на тарелке – 3-4 разных цвета.
- Полезные сладости также могут быть частью здорового рациона, если они присутствуют в небольшом количестве.



Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 3-4 ч, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом:

- 25% завтрак
- 35% обед
- 20-25% ужин
- 15-20% перекус/перекусы

Формула идеального завтрака = жиры до 60% + белок 20-40%
+ углеводы до 20%

Формула идеального обеда = жиры 15% + белок 25%
+ углеводы до 60%

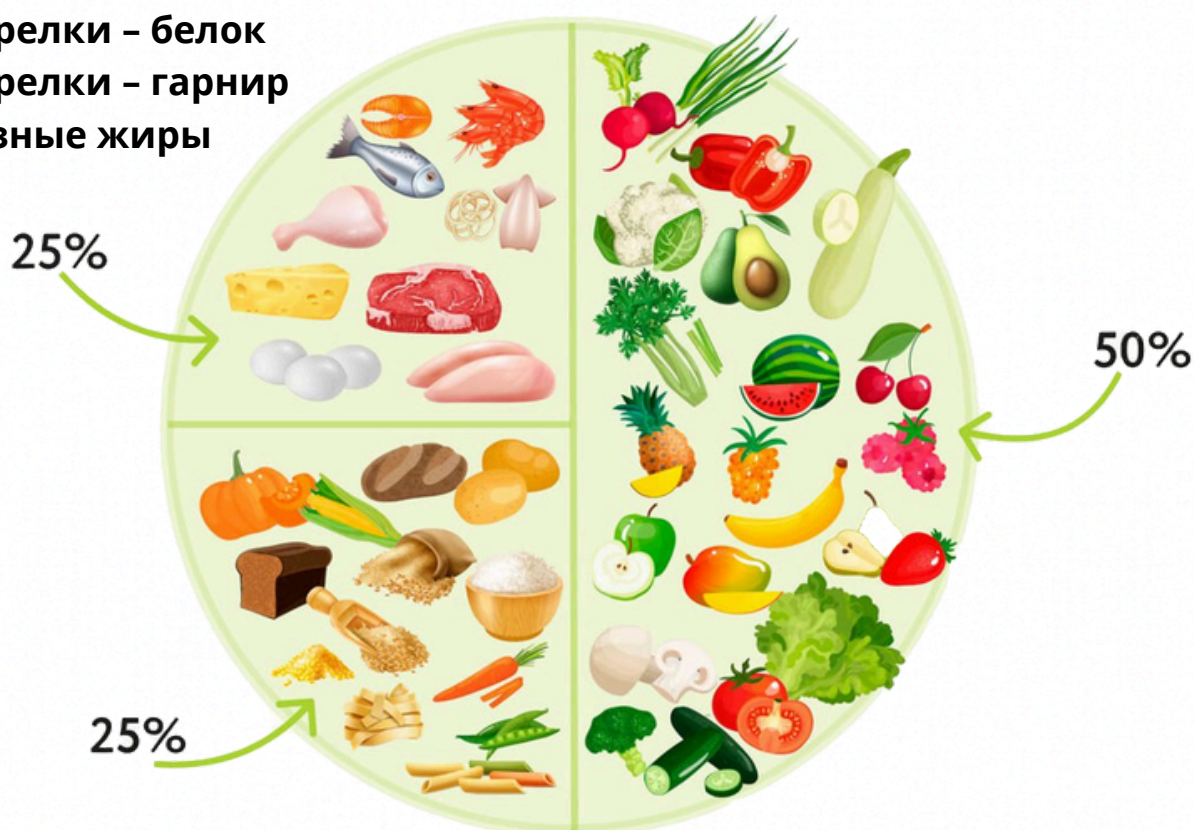
Формула идеального ужина = жиры 15% + белок 15%
+ углеводы до 75%

Рекомендуется использовать метод «полезной тарелки»

Диаметр тарелки = длине ладошки ребенка

Принцип тарелки:

- 50% тарелки овощи и фрукты
- 25% тарелки – белок
- 25% тарелки – гарнир
+ полезные жиры



Варианты завтраков:

Омлет с овощами + творожно-банановый маффин



Оладьи из кабачка, яблок и яйца со сметаной + зеленый смузи



Блины с творогом и ягодами + орешки



Варианты перекусов:

Кокосовые панкейки + салат с оливковым маслом



Домашний творог с ягодами



Бутерброд с авокадо и яйцом + орешки



Варианты обеда:

Борщ + тефтели из индейки под сливочным соусом с гречкой + хлеб цельнозерновой



Чечевичный суп с говядиной + запеканка с творогом



Гороховый суп с курицей + овощная запеканка



Варианты ужина

Паста с креветками и овощи + кокосовый йогурт с семенами чиа и ягодами



Рататуй + рыбные котлеты

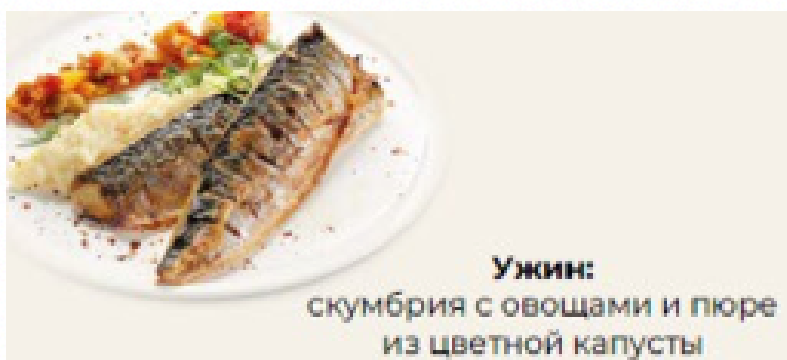
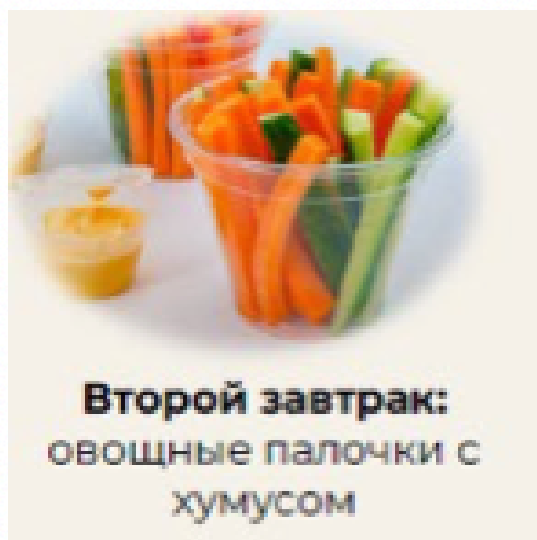
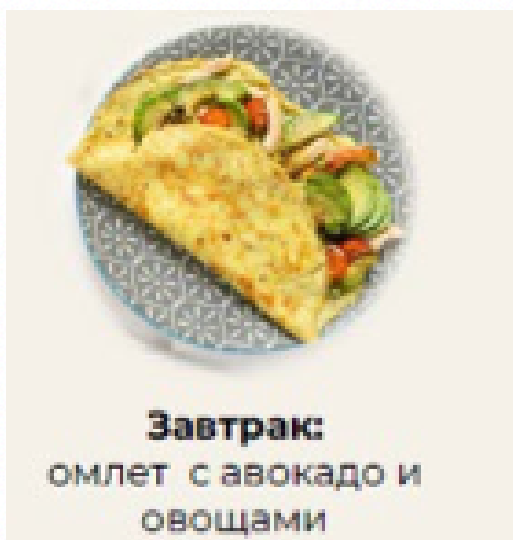


Бурый рис с курицей и овощами



ПРИМЕР ПИТАТЕЛЬНОГО РАЦИОНА НА 2 ДНЯ

1 вариант



2 вариант



Завтрак: овсяная каша на воде с ягодами на растительном молоке + овощи по сезону с оливковым маслом + ромашковый чай или отвар шиповника



Обед: запеченный кабачок с помидорами и сыром + суп с фрикадельками



Ужин: тушеная курица с овощами



Перекус: тост из ц/з муки с яйцом и авокадо



РЕЖИМ ДНЯ

Пример здорового режима дня для детей:

- **06:00-08:00** — Подъём.

Гигиена — умывание, чистка зубов.

Утренняя гимнастика.

Стакан воды.

- **07:00-07:30** — Завтрак.

Сборы в детский сад/школу или развивающие занятия.

- **10:00-10:30** — Второй завтрак.

Свободное время/прогулка.

- **12:00-12:30** — Обед.

Послеобеденный сон — 1-2 ч. (у школьников может быть по желанию)

Свободное время/развивающие занятия.

- **15:00-15:30** — Полдник.

Свободное время/прогулка/развивающие занятия — до 18:00.

- **18:00-18:30** — Ужин.

Свободное время/спокойные игры/антистрессовые практики.

Перекус (при необходимости).

Гигиенические процедуры.

- **21:00 - 21:30** — Ночной сон.



Здоровый сон — это непрерывный ночной сон, достаточный по времени и качеству и приносящий чувство отдыха.

Обязательно необходимо соблюдать режим сна. Подъём и отход ко сну в одно и то же время.

Полноценный сон (10-11 ч ночной и 1-2 ч дневной при необходимости) с 21.00 (желательно до 21.30 ч нужно лечь спать) помогает полноценно восстановить силы, чувствовать себя отдохнувшим и полным сил!

Спать надо в хорошо проветриваемой комнате со свежим воздухом. Проветривать помещение за 30-60 минут до сна.

Температура в помещении 18-22 °С и влажность воздуха 50%-60%. Обязательно за 2-3 ч до сна убираем синее свечение (гаджеты, телевизор, телефон).



Экспресс диагностика дефицитов ребёнка

По внешним симптомам мама может без анализов заподозрить дефицит тех или иных элементов в организме ребенка. Наличие более 2-3 симптомов может говорить о дефиците определенных нутриентов и необходимости обратить внимание на рацион вашего ребенка.

ДЕФИЦИТ МАКРОНУТРИЕНТОВ

1. Симптомы дефицита белка:

- заеды, покраснения и шелушения в уголках рта
- ломкие, тусклые, выпадающие волосы
- медленно заживающие раны
- отеки
- сниженная умственная активность
- повышенная тяга к сладкому



2. Симптомы дефицита жиров:

- продольная, вертикальная бугристость ногтей
- трещины на коже пяток
- медленно заживающие раны
- депрессивное состояние или близкое к нему
- частые простудные, вирусные заболевания
- сухая слизистая носа и рта
- гусиная кожа



3. Симптомы дефицита углеводов:

- слабость, усталость
- головокружения, головные боли, тошнота
- обильная потливость
- дрожь в руках
- сонливость
- потеря веса



4. Симптомы дефицита воды:

- сухость во рту и губах
- уменьшение количества мочи, оранжевый цвет мочи с выраженным запахом
- сухая кожа
- усталость и вялость
- головная боль
- головокружение
- раздражительность



5. Симптомы дефицита клетчатки:

- запоры
- проблемы с пищеварением: вздутие живота, метеоризм и дискомфорт
- снижение аппетита
- увеличение веса
- раздражительность и усталость
- проблемы с кожей
- недостаток энергии
- проблемы с концентрацией



ДЕФИЦИТ МИКРОНУТРИЕНТОВ

1. Симптомы дефицита витамина Д:

- мышечная слабость, судороги
- частые переломы и трещины костей
- частые простудные заболевания
- повышенная потливость
- раздражительность, плохое настроение
- медленно заживающие раны
- усталость, нехватка энергии



2. Симптомы дефицита витамина С

- усталость
- легко появляющиеся синяки на теле
- депрессивное настроение
- кровоточивость десен
- мышечные боли
- сниженный иммунитет, частые ОРВИ
- отеки
- носовые кровотечения



3. Симптомы дефицита витамина В12:

- «лакированный» воспаленный язык
- бледная кожа с зеленоватым оттенком
- недостаток энергии
- жжение, онемение в ногах
- проблемы с концентрацией, нарушение памяти
- депрессивное настроение



4. Симптомы дефицита витамина B9:

- «лакированный» воспаленный язык
- утомляемость, раздражительность
- нарушение умственных способностей
- головные боли
- депрессивное состояние и апатия



5. Симптомы дефицита витамина A:

- резь в глазах при ярком свете
- «гусиная» кожа на плечах, сгибах суставов
- сухость волос и кожи слизистой оболочки глаз
- ломкие ногти
- замедленный рост
- нарушение сна
- частые простуды
- выпадение волос



6. Симптомы дефицита витамина E:

- быстрая усталость
- сниженная мыслительная и физическая деятельность
- слабость и боли в мышцах
- нервное состояние
- апатия и сонливость
- ухудшение качества кожи
- головные боли
- невнимательность



7. Симптомы дефицита омега-3:

- сухая кожа
- выпадение волос
- ломкие ногти
- нарушение сна
- частые ОРВИ
- ухудшение зрения в темноте
- продолжительная депрессия и апатия
- нарушение стула, запоры
- ухудшение памяти и внимания
- слабость, утомляемость



8. Симптомы дефицита железа:

- красные и шелушащиеся губы
- заеды в уголках рта
- продольная, вертикальная бугристость ногтей
- бледная кожа и синяки под глазами
- низкая выносливость и непереносимость физической нагрузки
- одышка при ходьбе
- головные боли и головокружения
- повышенная тревожность, перепады настроения сухие волосы и кожа
- ночной синдром беспокойных ног
- отекий язык и слизистые
- странные вкусовые предпочтения – есть мел, глину, сырое тесто
- изменение пристрастий к запаху, нравится запах ацетона и краски



9. Симптомы дефицита магния:

- нарушение сна
- запоры
- депрессия и плохое настроение
- звон в ушах
- частые простудные заболевания
- головокружения
- чувствительность глаз к свету
- чувствительность к громким звукам
- беспокойство, тревожность и гиперактивность
- желание съесть что-то соленое, сладкое



10. Симптомы дефицита кальция:

- ломкие волосы и ногти
- слабость, сонливость, высокая утомляемость
- судороги в области конечностей
- немеют пальцы рук и ног
- метеозависимость, головные боли, озноб
- сниженный иммунитет
- частые ОРВИ
- позднее прорезывание зубов, изменение эмали, чувствительность зубов, кариес



11. Симптомы дефицита цинка:

- плохо заживающие раны
- нарушение сна
- ухудшение состояния волос и ногтей
- плохой аппетит
- сниженное настроение
- акне
- выпадение волос



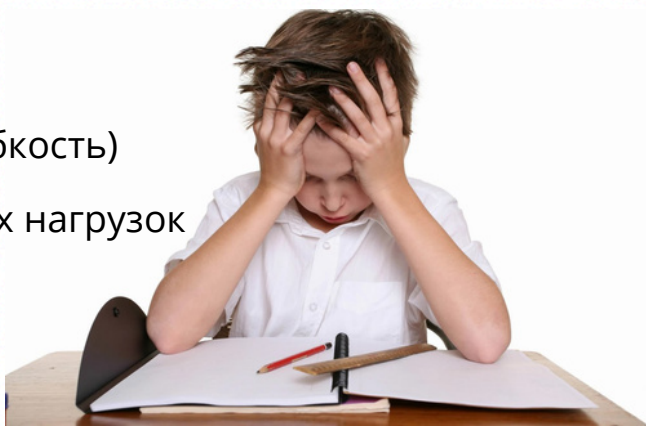
12. Симптомы дефицита селена:

- сильная усталость
- выпадение волос
- увеличение массы тела
- частые мышечные спазмы
- частые ОРВИ
- повышенная склонность к воспалительным заболеваниям
- замедление роста
- частые бронхолегочные заболевания



13. Симптомы дефицита йода:

- слабость, утомляемость
- ухудшение памяти
- увеличение массы тела
- отечность
- плохая переносимость холода (зябкость)
- плохая переносимость физических нагрузок
- сухая кожа
- тусклые и ломкие волосы



Базовые добавки для детей

(все названия добавок кликабельны)

Витамин D3+K2 Biomins

1. Витамин Д – протектор мозга и обязательный участник регуляции синтеза и обмена нейромедиаторов. При низком уровне витамина D ребенок будет чаще и дольше болеть простудой и ОРВИ. А еще он отвечает за прочность костей, зубов, густоту волос и многое другое. Курс витамина Д осуществляется на постоянной основе, в первой половине дня, с едой, в которой есть жиры.



Профилактические дозировки:

- 0-1 год: 500 - 1000 МЕ/сутки
- 1-12 лет: 1000-1500 МЕ/сутки
- старше 12 лет: 2000 МЕ/сутки

Дозировка должна подбираться индивидуально и исходя из лабораторной диагностики 25ОН. Без контроля анализов дозировку свыше 4000 МЕ/сутки детям мы не даём.

1 капля = 1000 МЕ витамина Д + 11 мкг витамина К (МК-7)

Йод Supermins

2. Йод - очень нужен щитовидной железе, молочным железам, яичникам, головному мозгу, секреторным клетками желудка, мышцам, сердцу, сосудам. Важен для формирования эндокринной и нервной системы ребёнка, для развития мозга и поддержки нервной системы. Можно принимать в профилактической дозировке на постоянной основе за завтраком или курсами по 2-3 месяца, с перерывам 1-2 месяца и можно повторить.



- до года - 60 мкг
- от 1 до 3 лет - 70 мкг
- от 3 до 7 лет - 100 мкг
- от 7 до 11 лет - 120 мкг
- подростки - 120-150 мкг

1 капля = 50 мкг



Магний (цитрат и малат) BioMagic

3. Магний – жизненно важный минерал, участвует в более чем 700 биохимических реакциях организма, стабилизирует работу центральной нервной системы. Снижает уровень стресса, расслабляет, улучшает сон. Дополнительно можно использовать ванны с магниевой солью, а также магниевое масло. Это все поможет ребенку расслабиться после сложного учебного дня.



Магний можно принимать на постоянной основе или курсом по 2-3 месяца с перерывом на такой же срок, независимо от приёма пищи.

✓ Хорошие формы магния: л-треонат, цитрат, малат, глицинат, таурат.

✗ Формы, которые не берём: аспаргинат (аспартат), лактат магния, оксид магния, сульфат магния.

Дозировка магния – 10 мг/кг веса.

5 мл = 150 мг магния в форме цитрат + малат.

Магний L-треонат – единственная форма магния, которая проникает через гематоэнцефалический барьер (ГЭБ), за счёт этого увеличивается содержание магния в мозге и нервной ткани. Улучшает процессы обучения и запоминания, нормализует сон и настроения.



В 3 капсулах – 144 мг – это стандартная дозировка для этой формы магния, так как он очень хорошо усваивается. Курс – 1-2 месяца, затем можно поменять форму магния.



Витамин С в форме L-аскорбат натрия ORGANICON

4. Витамин С – водорастворимый витамин, необходим для многих биологических процессов в организме. Не запасается в организме и быстро расходуется.

Детям витамин С помогает укрепить иммунитет, лучше учиться, усваивать полученную информацию, пожилым людям – сохранять память, укреплять когнитивные способности (профилактика деменции).. Помогает усвоению организмом железа, предотвращает кровоточивость десен, действует как ингибитор гистамина, облегчая течение аллергических реакций. Курс – 1-2 месяца каждые полгода.



Дозировка для детей: 5-10 мг на 1 кг веса.

1 мл = 100 мг вит С

Лучшие формы – аскорбат натрия, аскорбат кальция, липосомальный витамин С.

Омега-3 и масло черного тмина Zade Vital

5. Омега-3 - обеспечивает развитие и функционирование мозга у детей, повышает интеллект и стрессоустойчивость, способствует развитию костей, мышц, суставов, предупреждает наследственный диабет, помогает справиться с повышенными умственными нагрузками, улучшает внимательность и память.



5 мл (1 мерная ложка). =

Докозагексаеновая кислота (ДГК) - 500 мг;

Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) - 300 мг;

Витамин А - 120 мкг (400 МЕ);

Витамин D3 10 мкг (400 МЕ);

Витамин Е - 3,6 мг (5,36 МЕ);

Масло черного тмина - 1000 мг

Дозировка для детей: 400-600 мг,

может достигать до 800-1000 мг



Наш лецитин порошок Ювикс-Фарм

6. Лецитин - защищает клетки печени, улучшает состав желчи, уменьшает сгущение желчи, профилактика образования сладжа в желчном пузыре. Лецитин содержит фосфолипиды, которые являются важными для работы мозга. Он может способствовать улучшению памяти, концентрации и общей умственной активности, что особенно важно для школьников во время учебы. Можно употреблять на постоянной основе во время еды.



Дозировка для детей:

- дошкольники – 0.5 ч.л.
- школьники – 1 ч.л.

Порошок можно употреблять во время еды, длительно или постоянно. Можно добавлять в кашу, смузи, коктейли, овощные салаты, супы и др. напитки или блюда. Не употреблять порошок в сухом виде, размешать в небольшом количестве воды, чтобы не подавиться.

В-комплекс BioMagic

7. Витамины гр. В - помогает снизить уровень стресса и усталости, способствует восстановлению и поддержанию жизненной энергии. Данный комплекс нормализует работу нервной системы, улучшает память, концентрацию и общее психоэмоциональное состояние. Витамины гр. В помогут ребенку легче справляться со стрессом и не впадать в эмоциональные качели.



1 мл =

Витамин В1 - 5 мг; Витамин В2 - 6 мг;

Витамин В5 - 15 мг; Витамин В4 - 25 мг;

Витамин В8 - 25 мг; Витамин В7 - 0,15 мг;

Витамин В9 - 0,22 мг; Витамин В3 - 10 мг;

Витамин В12 - 0,004 мг

Принимать по инструкции курсами по 1 месяцу раз в 3 месяца за учебный год в активных формах, оптимально через 40-60 минут после завтрака.



Мультивитамины Natures Plus

8. Детский мультивитаминный комплекс Natures Plus, Animal Parade Gold Multi жевательные таблетки

2 жевательные таблетки:

- Витамин А (в форме бета-каротина) - 1500 мкг RAE (5000 ME);
- Витамин С (в форме аскорбиновой кислоты) - 60 мг;
- Витамин D3 (в форме веганского холекальциферола) - 13 мкг (500 ME);
- Витамин Е (в форме d-альфа-токоферолаацетата) - 20 мг (30 ME);
- Витамин K2 (в форме менатетренона) - 40 мкг;
- Тиамин (витамин B1) (в форме гидрохлорида тиамина) - 1,5 мг;
- Рибофлавин (витамин B2) - 1,7 мг;
- Ниацин (в форме никотиамида) - 20 мг;
- Витамин B6 (в форме пиридоксина гидрохлорида) - 2 мг;
- Фолат (в форме кальция L-5-метилтетрагидрофолата) - 17 мкг;
- Витамин B12 (в форме метилкобаламина) - 6 мкг;
- Биотин - 50 мкг;
- Пантотеновая кислота (в форме пантотената кальция) - 10 мг;
- Кальций (в форме аминокислотного комплекса) - 50 мг;
- Железо (в форме аминокислотного комплекса) - 5 мг;
- Йод (из морских водорослей, в форме йодида калия) - 100 мкг;
- Магний (в форме аминокислотного комплекса) - 10 мг;
- Цинк (в форме аминокислотного комплекса) - 3 мг;
- Селен (в форме селенита натрия) - 35 мкг;
- Марганец (в форме аминокислотного комплекса) - 1 мг;
- Хром (в форме пиколината) - 60 мкг.

Детям от 1 до 5 лет.

1 г – 1 жевательная таблетка в день

2-3 л – 1-2 жевательные таблетки в день

3-5 л - 2 жевательные таблетки в день

Мультикомплексы принимать после еды.



Мультивитамины Minivits,



Детям принимать 5 мл в день

Мультикомплексы принимать после еды.

5 мл =

- Витамин B1 (тиамина гидрохлорид) - 2 мг;
- Витамин B2 (натрия рибофлавин 5'-фосфат) - 2 мг;
- Витамин B3 (никотинамид) - 2 мг;
- Витамин B5 (d-пантотенат кальция) - 2 мг;
- Витамин B6 (пиридоксаль-5-фосфат) - 2 мг;
- Витамин C (L-аскорбат натрия) - 100 мг;
- Витамин A (ретинола пальмитат) - 0,6 мг (2000 ME);
- Цинк (глюконат) 5 мг;
- Магний (бисглицинат) - 20 мг;
- L-аргинин - 50 мг;
- Йод (калия йодид) - 50 мкг;
- Хром (пиколинат) - 90 мкг;
- Витамин B9 (L-метилфолат кальция) - 50 мкг;
- Витамин D (холекальциферол) - 25 мкг (1000 ME);
- Селен (L-селенметионин) - 20 мкг.

При приёме мультикомплексов учитывайте их состав, чтобы не превысить суточные нормы.

Например, в 5 мл уже содержится 50 мкг йода, 1000 ME витамина D и 100 мг витамина C. При дополнительном приёме базовых витаминов и минералов соотносите дозировки.



КАК ВЫБРАТЬ БАД С БЕЗОПАСНЫМ СОСТАВОМ

Обращаем внимание на сертификаты качества:

USP - независимая проверка качества Фармакопейной конвенцией США.

NSF - независимая проверка Национальным фондом санитарной защиты, сложно получить сертификат качества.

GMP - минимальные нормы и правила производства.

USDA organic - это особый экологический сертификат, разработанный Министерством сельского хозяйства США.

ISO – содержит требования к системе управления качеством в организации, служит основой при проведении сертификации систем управления качеством.

Также о независимой проверке могут говорить сертификаты "Third party tested", "Lab verified", "Laboratory tested".



Линейки с 3 сертификатами качества (GMP, USDA, NSF)

- Innate Response Formulas
- Dr. Mercola
- Mega Food
- Thorne Research
- GAIA Herbs
- Advanced Orthomolecular Research
- Kirkman Labs
- Klaire Labs

Линейки, имеющие 1-2 ежегодно подтвержденных сертификата и показывающие качество при независимых исследованиях

- MyKind Organics
- Carlson Labs
- Enzymedica
- Nordic Naturals
- LifeExtension
- Nature's Way

Российские линейки БАД с сертификатом качества и хорошим составом

- BioMagic
- Vitauct
- Biomins
- Naturalsupp
- Restartbio

Остерегайтесь подделок на маркетплейсах - OZON и WB, лучше добавки там не брать (если не уверены, что они от производителя и оригинал).

Покупайте добавки в местах, которые ориентированы на продажу БАД и где производится контроль качества и соблюдаются правила хранения.

Я могу рекомендовать:

1. [itab https://itab.pro/](https://itab.pro/) (ageeva -5% скидка) - при оплате через СПБ - доставка бесплатно!
2. [usmall https://usmall.ru/](https://usmall.ru/) (промокод: ageeva -21% скидка на всю продукцию, суммируется с остальными скидками). Промокод активен при заказе от 5000 р.
3. iherb
4. Заказывать на официальном сайте напрямую через производителя.



БЕЗОПАСНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В СОСТАВАХ БАД:

- Аскорбат натрия E301
- Аскорбат кальция E302
- Агар E406
- Каррагинан E407
- Гуаровая камедь E412
- Ксантановая камедь E415
- Микrokристаллическая целлюлоза E460
- Гидроксипропилметилцеллюлоза E464
- Жирные кислоты
- Хлорид калия E508
- Диоксид кремния E551
- Желатин
- Растительные красители:
- Куркума E100
- Рибофлавин E101
- Комплексы хлорофилла и хлорофиллина E141
- Бета-каротин E160
- Красный свекольный, бетанин E162
- Антоцианы E163
- Шафран E164

Пример хорошего состава:



Вода, экстракт шелухи овса (цитрат и малат магния), лимонная кислота, яблочная кислота, гидроксид магния, регулятор кислотности (гидроксид натрия, гидроксид калия) и фульвовая кислота.



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В СОСТАВЕ БАД

- ✗ Микропластик
- ✗ Фталаты
- ✗ Силиконы
- ✗ Лаурилсульфат натрия
- ✗ Парабены (нипагин, нипазол, метилпарагидроксибензоат)
- ✗ Тальк (E553)
- ✗ ПЭГ, полиэтиленгликоль, макрогол (E1521)
- ✗ Пропиленгликоль (E477)
- ✗ Полисорбат, твин 80 (E433)
- ✗ Модифицированный крахмал
- ✗ Повидон (E1201)
- ✗ Диоксид титана (E171)
- ✗ Красители (E102, E104, E122, E133, E150)
- ✗ Подсластители: аспартам E951, цикламат натрия E952, сукралоза E955, мальтодекстрин E495

Пример плохого состава:



Состав

магния цитрат (магний),
микрокристаллическая целлюлоза
E460 (носитель),
гидроксипропилметилцеллюлоза
E464 (загуститель), пиридоксина
гидрохлорид (витамин B6), крахмал
картофельный (связующее), **титана
диоксид E171 (краситель),
полиэтиленгликоль-4000 E1521
(глазирователь),** магния стеарат
E470 (антислеживающий агент),
тальк - E553
(антифрикционное вещество).

КАНЦЕРОГЕНЫ!!!



КАК ПРИНИМАТЬ ДОБАВКИ ДЛЯ ЛУЧШЕГО УСВОЕНИЯ?

- Омега-3, лецитин, витамин Д принимаются во время или после еды, с жирной пищей (в любой прием пищи, не обязательно завтрак). Если витамин Д действует возбуждающе, лучше принимать его после жирного завтрака. При приеме витамина Д, принимаем магний. При дозировке витамина Д выше 5000МЕ, добавляем витамина К в форме МК-7.
- Витамин С принимается в любой приём пищи, но лучше после обеда. Если дозировка больше 500 мг, то разбивается на несколько приёмов.
- Йод принимать с утра до 12 ч.
- В-комплекс через час после завтрака.
- Магний – независимо от еды. Формы л-треонат, малат – до обеда. Таурат, цитрат, глицинат можно утром, в обед и вечером. Если дозировка небольшая, можно принимать вечером или перед сном.
- Мультикомплексы – после еды.

СОВМЕСТИМОСТЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

	A	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B12	C	D	E	K	цинк	селен	магний	кальций	медь	железо
A																					
B1																					
B2																					
B3																					
B4																					
B5																					
B6																					
B7																					
B8																					
B9																					
B12																					
C																					
D																					
E																					
K																					
цинк																					
селен																					
магний																					
кальций																					
медь																					
железо																					

Зеленое – благоприятное сочетание
Красное – неблагоприятное сочетание



ПОДАРКИ

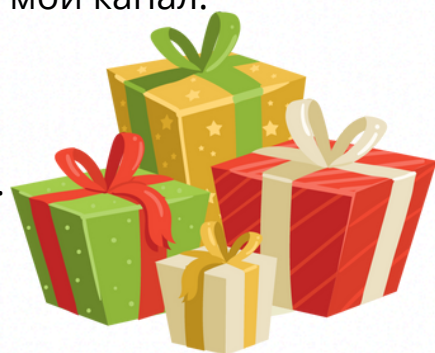
Ко Дню знаний я подготовила для вас два подарка:

1. **Расширенная самодиагностика дефицитов макро- и микронутриентов (скачать по ссылке).**

2. **Бесплатный демо-доступ в мою закрытую группу «ВИТАМИНЫ. БАДЫ. СХЕМЫ».** Чтобы получить доступ, напишите мне в личное сообщение кодовое слово «**ОСЕНЬ**» и подпишитесь на мой канал: [@Nutri_Mama_Kids](#)

Почему я создала группу, а не гайд?

- Информация всегда обновляется и остаётся актуальной.
- Группа постоянно пополняется.
- Возможность задать вопросы и получить ответы.
- Удобная навигация по темам.
- Подробные разборы БАДов: фото, состав, дозировка, цена, ссылки.



Что есть в группе?

- Полный разбор всех витаминов и минералов (функции, симптомы дефицитов, дозировки профилактические и восполняющие для детей и взрослых, синергисты, антагонисты, активные и неактивные формы, содержания в продуктах питания, противопоказания).
- 20+ схем для здоровья: иммунитет, сон, антистресс, энергия, зрение, цистит, холестерин, либидо, аллергия, сахарная зависимость, ОРВИ, поддержка школьника, головная боль, лактазная недостаточность, отёки, гомоцистеин, ротавирус и отравления и мн. др.
- Сбалансированное питание, КБЖУ, протоколы питания.
- Рубрика «Беру – Не Беру»: учимся читать состав.
- Базовые добавки для детей, взрослых и планирующих беременность.
- Разбор мороженого с хорошим составом + домашние рецепты, заготовки и заморозка, безопасная солнцезащита и мн.др.
- В группе только рабочие, безопасные и проверенные добавки. Я лично отвечаю на вопросы и помогаю разбираться в материалах.



ОТЗЫВЫ О ГРУППЕ

Семейная нутрициология для мам и детей
Посмотреть содержание канала по БАД можно здесь...

Ирина, Вы не перестаёте удивлять....
Вот честно, я подписана на многих нутрициологов...но чтоб вот так вот идти навстречу запросам, отвечать на любые вопросы по теме и не по теме, бесплатно куча информации и недорого закрытая группа с кучей информации- это фантастика, вот честно, прям от души у Вас это все ❤️
У меня даже слов не хватает выразить огромную благодарность за все, что Вы делаете 🙏

6 ❤️ 4 🙌 1 🔥 1

10:43

Ирочка, благодарю тебя за такую полезную группу которую ты создала ❤️
Я только недавно начала вникать в добавки и твоя группа просто незаменимый помощник. Все понятно, чётко, доступно 🙌 Каждая добавка расписана настолько, что не возникнет вообще каких-либо вопросов.
Уже сделала заказ и будем восполнять дефициты.
Спасибо тебе и твоей группе 🌹
Буду рекомендовать обязательно всем 🙌🙌🙌🙌

3 ❤️ 1 🙌

16:38

Ирина, добрый вечер! Аналогов Вашему каналу у меня нет, поэтому сравнить не с чем. Хотя я подписана на много каналов интегративных врачей и нутрициологов. Но конкретных схем с дозировками (бери и делай, но с умом 🧐) нет ни у кого. Поэтому я, так же как и все, идей и рекомендаций что можно было бы улучшить не предложу.

Добрый день! Нельзя улучшить то, что в совершенстве! 😊
Спасибо огромное за Ваш бесценный труд, за все то, что делаете для нас. Хочу пожелать Вам крепкого здоровья 🙏 семейного благополучия ❤️ Процветания и продвижения каналу 🙌🙌

15:44

Полностью с вами согласна) читаю в захлёб всю информацию, стооооолько всего полезного 🙌
Благодарности нет предела 😊

3 ❤️ 2 👤

12:59

Ирина, здравствуйте! Я два дня думала, что можно улучшить, и не придумала))
Очень удобно и структурировано расположена информация. У меня есть подобная информация в pdf, но совсем не так удобно! И огромное спасибо за ответы на бесконечные вопросы!

Ирина, здравствуйте 😊
Спасибо Вам большое 🙌
За Вашу работу и отдачу вашему делу, за ваши развернутые ответы на вопросы.
Вас интересно слушать, с ваших рекомендаций выносятся очень многое для себя и своей семьи. Мне очень нравится, очень рада, что вступила в группу 🙌

3 ❤️ 2 👤

16:44

Добрый день! Канал - просто кладёз информации! Спасибо, Ирина ❤️ Абсолютно солидарна с фразой «как вы всё успеваете») Невероятная удача попасть в этот канал! Очень удобно и информативно.

3 ❤️ 2 👤

13:02

Доброго вечера! Ирина, все очень информативно и понятно. Информации просто море, но расположено и оформлено настолько удобно, что я уже который день сижу читаю и вникаю и вот как раз и заказ на витамины себе и ребенку делаю) больше спасибо за информацию и за большой труд, который проделан, чтобы только самое полезное донести, очень удобно!

3 ❤️ 2 👤

18:59

Добрый день! Канал максимально удобно оформлен!! Ответы на вопросы получаем оперативно!! Спасибо Вам за Вашу работу и неравнодушие к каждому из нас!!! 🙌🙌

3 ❤️ 2 👤

14:41

Добрый день! Мне всё очень нравится, получила много полезной информации, уже покупала некоторые БАДы по ссылкам, получала ответы на свои вопросы. Чем можно улучшить группу, не подскажу, мне кажется всё идеально. Жду наполнение в разделе про сон и антистресс, поскольку для меня сейчас это актуально. Благодарю за всё ❤️

3 ❤️ 2 👤

11:52

Ирина, добрый день. Мне всё нравится: содержание канал...
Добрый день Да, присоединяюсь, я читаю все не успеваю, столько полезного, а вам это надо все написать еще 🙌
Огромная благодарность и группе и обратной связи и за огромное количество информации 🙌

3 ❤️ 2 👤

13:14

Ирина, добрый день. Мне всё нравится: содержание канала, оформление, всегда обратная связь от вас и здесь, и в личных сообщениях. Как вы всё успеваете? Не устаю благодарить вас, Ирина, за всё, что вы даёте своим подписчикам. Даже не знаю, чем улучшить канал. Может, кто-то предложит. Нам всем просто повезло.

3 ❤️ 2 👤

12:51

Добрый день! У меня замечаний нет, вы снова даёте много информации ❤️
Я пока особо не активничая в группе, но я все смотрю и уже заказала по вашим ссылкам себе БАДы через сайт
Спасибо за информацию насчёт маркетплейсов не помню уже точно на каком вашем канале я её читала 😊), поняла, что витамины В у меня скорее всего подделка ((
Очень жду варианты витаминов В от вас 🙌❤️

3 ❤️ 2 👤

12:55

Мне кажется я сижу только в двух группах, эта и ваша закрытая! 🌸
спасибо, за вашу теплую энергетику и советы которые работают! ❤️

3 ❤️ 2 👤

05:10

Ирина, доброго дня. Спасибо большое за канал! Ну, это кладёз полезной информации! Я не успеваю все изучать досконально, но уже несколько раз пользовалась рекомендациями и ссылками из канала для заказов. Стало намного проще и быстрее выбирать то, что необходимо. И не надо сидеть часам на маркетплейсах как раньше, чтобы проверить подлинность и тд. Спасибо за ваш труд. По поводу изменений пока не могу сказать ничего, если вдруг придет мысль, напишу)))

3 ❤️ 2 👤

17:09

