**Dlouhý popis**

**Název**

Supradyn Kids Complex

**Popis**

Správná výživa je zvláště důležitá pro děti a dospívající. Obě věkové skupiny se vyznačují vysokou úrovní fyzické aktivity, růstem a zvýšenou potřebou energie. Výživové návyky mají zásadní vliv na přísun živin a tím nepřímo na školní výkon, kondici a dokonce i pohodu.

Jód obsažený v dětském Supradyn Kids Complex přispívá k normálnímu růstu dětí. Vitamín A přispívá k udržení normálního zraku, vitamín D a vitamín K k udržení zdravých kostí a vitamíny B3, B6, B12 se podílejí na normálních metabolických procesech při tvorbě energie a přispívají ke snížení únavy a vyčerpání.

**Vitamín A**

**Zdroje:** Najdeme ho v játrech, másle, mase, mléce, mléčných výrobcích, rybách, vaječných žloutcích. Provitaminy A, jako beta-karoten, lze získat z oranžové a žluté zeleniny a ovoce (např. mrkev, dýně, meruňky, papriky).

**Funkce:** Přispívá k udržení normálního stavu zraku, pokožky a sliznic.1, 2, 3, 4

**Vitamín D**

**Zdroje:** Hlavním zdrojem vitamínu D je sluneční záření, které umožňuje syntézu vitamínu D v kůži. Dále se nachází v potravinách, jako jsou tučné ryby (losos, sleď), žloutky, houby a potravinové doplňky.

**Funkce:** Vitamín D je klíčový pro správnou absorpci vápníku a fosforu z trávicího traktu, což je nezbytné pro normální stav kostí a zubů. Přispívá také k normální funkci imunitního systému a je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí. 1,2,3

**Vitamín K**

**Zdroje:** Listová zelenina (kapusta, petržel, špenát), chřest, mořské řasy, brokolice, květák, játra, vejce. Také je produkován bakteriemi v tlustém střevě.

**Funkce:** Přispívá k normální srážlivosti krve a k udržení normálního stavu kostí. 1,2

**Jód**

**Zdroje:** Jód se běžně nachází v mořských plodech (jako je ryba, mořské řasy), mořské soli a v menší míře v mléce a mléčných výrobcích. Důležitým zdrojem jódu je také jodovaná kuchyňská sůl, která by měla být součástí běžné stravy v oblastech, kde je jód v půdě málo dostupný.

**Funkce:** Jód je klíčový pro správnou funkci štítné žlázy, která produkuje hormony zodpovědné za regulaci metabolismu a růstu. Tyto hormony mají vliv na mnoho procesů v těle, včetně růstu, vývoje mozku, regulace tělesné teploty a dalších. 1,2,4

**Jak rozpoznat nedostatek vitaminů?**

Příznaky nedostatku se liší a mohou se překrývat. Únava, snížená odolnost vůči infekcím nebo zpomalená rekonvalescence mohou naznačovat nedostatek vitamínu C. Slabost, ztráta chuti k jídlu, záněty koutků úst či dokonce hubnutí mohou být spojeny s nedostatkem vitamínů skupiny B. Nedostatek vitamínu K může souviset s problémy v srážlivosti krve. Dětský organismus rovněž pozná nedostatek vitamínu D. Projevuje se obvykle sníženou svalovou silou a nižší odolností vůči infekcím, mezi dalšími symptomy.

**Výhody**

* Komplexní složení s **9 vitamíny, jódem a zinkem**
* **Jód** přispívá k normálnímu růstu dětí
* **Vitamín A** přispívá k udržení normálního stavu zraku
* **Vitamín D a vitamín K** přispívají k udržení normálního stavu kostí a vitamín D je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí
* **Vitamíny B3, B6, B12, C a biotin** přispívají k udržení normálních psychických funkcí
* **Vitamíny B3, B6,** B12 se podílejí se na normálních metabolických procesech produkujících energii a přispívají ke snížení únavy a vyčerpání
* Obsahuje barviva získaná z ovoce a zeleniny
* S příchutí citronu, jahody a pomeranče
* Želé fazolky křupavé zvenku a měkké uvnitř

**Použití (dávkování)**

Dětem ve věku 3-10 let se doporučuje konzumovat 3 želé fazolky denně a dětem ve věku 11-17 let 4 želé fazolky denně. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

**Specifika**

Multivitaminové želé fazolky Supradyn Kids Complex obsahují barviva získaná z ovoce a zeleniny. Ta jim dodávají jejich výraznou chuť. Základem želé s příchutí jahod je koncentrát z divoké řepy a černého rybízu, želé s příchutí pomeranče je založeno na divoké řepě a jablku a želé s příchutí citronu je založeno na koncentrátu z divoké řepy a dýně.

**Složení**

Složení ve 3 želé fazolkách (denní dávka):

Vitamíny: vitamín A, vitamín D, vitamín E, biotin, niacin, vitamín B12, vitamín B6, vitamín B3, vitamín C, vitamín K

Minerály: jód, zinek

**Video (Youtube)**

[**Youtube – Supradyn Kids – podpořte imunitu a růst Vašich dětí**](https://youtu.be/2NsAzL_XonE)

**Další informace**

**Zdroje:** 1Slimáková, M.: Jaké vitaminy dětem doporučit a kdy? 2Pediatr. praxi 2014; 15(5): 303–307, 3[Balážová, L.: Aké vitamíny deti potrebujú. 2020.](https://www.benulekaren.sk/ake-vitaminy-deti-potrebuju) 4Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Vitamíny, 2005.

[www.supradyn.cz](http://www.supradyn.cz)

Supradyn® KIDS COMPLEX je doplněk stravy. Doplňky stravy nejsou náhradou vyvážené, pestré stravy a zdravého životního stylu.

**Vyzkoušejte další doplňky stravy Supradyn**

CH-20231101-56