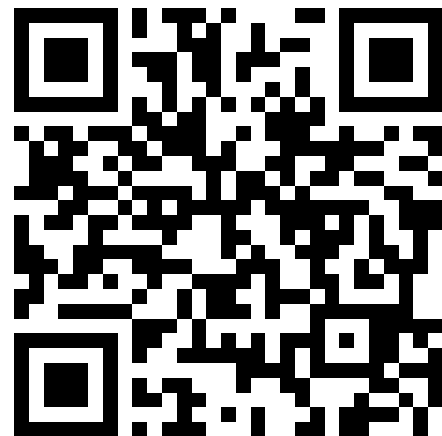




ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК

Схема приёма БАДов



Профилактические дозы

Витамин Д

От 0 мес - 400 МЕ 1-3 года - 1000 МЕ
3-7 лет - 3000 МЕ 7-12 лет - 4000 МЕ
От 12 лет (взрослая дозировка) - 5000 МЕ

Желательно сдать анализ.
Лечебные дозировки совершенно другие.

Омега-3

6 мес-3 года - 300 мг 3-12 лет- 600-800 мг
От 12 лет (взрослая дозировка) - 1000 мг

Магний

1-3 года - 100 мг 3-7 лет- 200-300 мг
7-12 лет - от 300 мг (при тревожности - до 600 мг)
От 12 лет (взрослая дозировка) - от 400 мг

Для тех кто непослушный, тревожный и нервный,
плохообучаемый и проблемы с памятью.

Йод

1-3 года - 100 мкг 3-7 лет- 150 мкг
7-12 лет - от 250 мг

Предпочтительнее органический йод. Начинать прием с небольших доз, постепенно увеличивая.

Цинк

15 мг Аврора

Оранж Табс

250-500 мг Аврора