

هل يحتاج الطفل إلى مكملات غذائية؟



الخميس 17 مايو 2018 01:05 م

قال مركز حماية المستهلك بولاية ساكسونيا السفلى إن الطفل، الذي يتمتع بصحة جيدة، لا يحتاج في المعتاد إلى تناول مكملات غذائية، مشددا على ضرورة تعاطيها تحت إشراف الطبيب □

وأرجع الخبراء الألمان السبب في ذلك إلى أن تناول جرعة زائدة من المكملات الغذائية قد يُصيب الطفل ببعض المتاعب، مثل الصداع والغثيان والتعب □

وبشكل عام، ينصح الخبراء الألمان بإمداد جسم الطفل بالفيتامينات والمعادن المهمة من خلال التغذية الصحية والمتوازنة، التي تقوم على الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة وشرب السوائل بكميات كافية، بالإضافة إلى أخذ قسط كاف من النوم والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية في الهواء الطلق □