

2010-07-14 - Extra järn?

Hej! Vår dotter är väldigt aktiv (av egen vilja). Hon får multivitaminer som komplettering. Hon äter bra/blandat men är lite blek och trött....(hon sover sina timmar). Eftersom hon tycker det är så roligt att träna/tävla-kan hon behöva ett lite större intag av järn???Ska vi då byta multivitaminerna mot bara järn eller komplettera???Vilket järnpreparat lämpar sig i så fall bäst???

/Annika



Ett friskt barn som inte äter någon omfattande allergikost eller vegetarisk kost behöver i regel inget tillskott av vitaminer eller mineraler. Hej

Ett friskt barn som inte äter någon omfattande allergikost eller vegetarisk kost behöver i regel inget tillskott av vitaminer eller mineraler.

Extra järn bör ni inte ge om hon inte har en konstaterad järnbrist.



GillaOgilla

Liknande frågor:Tillräckligt med järn i vegetarisk barnkost?

2. Järn och kalcium i barngröten?
3. Vegetarisk kost till småbarn
4. Kosttillskott som lämpar sig för små barn?
5. Enbart hemlagad mat?

