

## **Az omega-3 és a gyerekek**

### **Miért fontos fejlődésben lévő gyermekünk számára az omega-3?**

Az agy és idegrendszer legintenzívebb fejlődési szakasza a születés előtti harmadik trimesztertől körülbelül 14 éves korig tart.

Gyermekünk egészséges fejlődéséért ebben a periódusban tehetjük a legtöbbet, lerakhatjuk sikeres jövőjének alapjait.

Ebben az időszakban a megfelelő képességfejlesztés mellett rendkívül fontos az agy és idegsejtek fejlődéséhez és működéséhez nélkülözhetetlen omega-3 EPA és DHA bevitele is.

Az omega-3 sejtjeink alkotóeleme, egy „jó” zsír, amit a vitaminokhoz hasonlóan szervezetünk nem tud előállítani.

Az omega-3 EPA és DHA nagy mennyiségben a tengeri halakban található, amely étrendünk ből szinte teljesen hiányzik!

### **Hogyan segíti gyermekünk fejlődését?**

A halolajban található omega-3 előnyösen befolyásolja a szem látóhártya, az agy- és idegsejtek fejlődését és működését.

Más szóval javul gyermekünk memóriája, koncentrációs és problémamegoldó képessége, könnyebbé válik számára az olvasás és a tanulás! Így magabiztosabbá válik, és a mindennapok kihívásaival könnyebben birkózik meg.

Az egészségesen fejlődő idegrendszernek köszönhető a nyugodt, kiegyensúlyozott és agressziómentes viselkedés is.

Továbbá az omega-3 az immunrendszer normális működéséhez is nélkülözhetetlen.

Az egészséges immunrendszernek köszönhetően gyermekünk szervezete ellenállóbbá válik a megfázással, influenzával és egyéb fertőző megbetegedésekkel szemben.

Ennek eredménye a kevesebb bölcsődei, óvodai illetve iskolai hiányzás!

### **Az omega-3 tartós hiánya számos betegség forrása is lehet!**

Omega-3 hiányra vezethető vissza például a diszlexia és a hiperaktivitás, a fejlődési és mozgás koordinációs zavarok és az immunrendszer problémák is.

Az omega-3 a gyulladássos és immunalapú betegségek - mint például az asztma és az allergia - gyógyulásait is előnyösen befolyásolja.

forrás: <http://www.omega3wellness.hu>