

UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

Sănătatea
digestivă susține
îmunitatea și
energia copiilor



SEAFURI
pentru PĂRINȚI



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

A REÎNCEPUT ȘCOALA

Noul an școlar aduce emoții, teme, prieteni și... provocări pentru sănătatea copiilor. Odată cu colectivitatea, cresc șansele de răceli, oboseală și lipsă de energie. Mulți părinți caută soluții pentru a susține imunitatea – suplimente, vitamine sau tratamente – dar uită de cel mai important lucru: **sănătatea începe din interior.**

Un sistem digestiv echilibrat este cheia pentru o imunitate puternică, energie zilnică și concentrare la școală. Haideți să vedem împreună cum putem sprijini acest „motor interior” al copiilor noștri.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

NUTRIȚIA FAMILIEI – FUNDAȚIA SĂNĂTĂȚII

- **Copiii învață prin imitație:** dacă părinții aleg alimente sănătoase, vor face și ei același lucru.
- **Mesele regulate în familie creează** nu doar obiceiuri alimentare sănătoase, ci și un sentiment de siguranță emoțională.
- **Micile rutine contează:** mic dejun împreună, prânz echilibrat, cină fără ecrane.

TOP
TIPS



Încearcă regula „jumătate de farfurie verde” – la fiecare masă, jumătate din farfuria copilului să conțină legume sau fructe.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

ROLUL INTESTINULUI ÎN IMUNITATE

- Intestinul adăpostește 70% din celulele imunitare ale organismului – de aceea este considerat „al doilea creier”.
- Microbiomul (totalitatea bacteriilor bune și rele din intestin) are un rol esențial în apărarea organismului.
- Un microbiom sănătos înseamnă mai puține infecții, mai multă energie și chiar o dispoziție mai bună.



Semne că flora intestinală a copilului are nevoie de ajutor: balonare frecventă, constipație sau diaree, oboseală excesivă, răceli repetate.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

ENERGIE PENTRU ȘCOALĂ – CE PUNEM ÎN FARFURIE

- **Carbohidrații de calitate** (cereale integrale, orez brun, ovăz) eliberează energie treptat, evitând „căderile” de după zahăr.
- **Proteinele** (ouă, pește, carne slabă, leguminoase) sprijină concentrarea și rezistența la oboseală.
- **Grăsimile sănătoase** (nuci, semințe, avocado, ulei de măsline) ajută la dezvoltarea creierului.



Gustări inteligente pentru pauza mare: baton de ovăz cu fructe uscate, iaurt cu probiotice, nuci și migdale (în funcție de vârstă), felii de măr cu unt de arahide natural.



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

GREȘELI FRECVENTE ÎN ALIMENTAȚIA COPILOR ȘCOLARI

- **✗ Excesul de zahăr** – slăbește imunitatea și crește riscul de obezitate.
- **✗ Fast-food și snacks-uri** – bogate în calorii goale, sărace în nutrienți.
- **✗ Lipsa meselor regulate** – săritul peste micul dejun afectează atenția și memoria.
- **✗ Hidratarea insuficientă** – mulți copii beau doar 1–2 pahare de apă pe zi, insuficient pentru nevoile lor.

TOP
TIPS



Trimite la școală
o sticlă de apă
personalizată –
copiii sunt mai
tentați să bea când
au un recipient care
le place.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

CUM SUSȚINEM SĂNĂTATEA DIGESTIVĂ

- Probioticele (iaurt, kefir, lapte bătut, alimente fermentate) ajută la refacerea florei intestinale.
- Prebioticele (banane, mere, sparanghel, ovăz, ceapă, usturoi) hrănesc bacteriile bune.
- Fibrele reglează tranzitul și previn constipația.



Exemplu de mic dejun complet:
iaurt grecesc cu
fulgi de ovăz,
banană și semințe
de in.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

STIL DE VIAȚĂ PENTRU IMUNITATE PUTERNICĂ

- **Somnul:** copiii au nevoie între 9–11 ore de somn pe noapte.
- **Mișcarea:** cel puțin 1 oră de activitate fizică pe zi ajută digestia și reduce stresul.
- **Gestionarea stresului:** frica de teste sau presiunea școlii pot afecta stomacul copiilor (dureri abdominale, greață).
Sprijinul emoțional și dialogul deschis sunt esențiale.



Lipsa somnului
slăbește
digestia și
imunitatea.



bio-kult®



UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

10 RECOMANDĂRI PRACTICE

1. Nu sări peste micul dejun.
2. Jumătate din farfurie să fie legume/fructe.
3. Include proteine la fiecare masă.
4. Gustări sănătoase, nu dulciuri procesate.
5. Probiotice și prebiotice zilnic.
6. Apă – cel puțin 5 pahare/zi.
7. Somn suficient.
8. Mișcare zilnică.
9. Fără ecrane la masă.
10. Discuții deschise și sprijin emoțional.



Bio-Kult® Infantis
Pentru dezvoltarea florei
intestinale și funcționarea
normală a sistemului imunitar



Bio-Kult® Everyday
Pentru susținerea
sistemului digestiv



Bio-Kult® S. Boulardii
Pentru susținerea sistemului
digestiv și imunitar, în timpul
călătoriilor



Bio-Kult® Candea
Pentru flora intestinală
și cea intimă



Bio-Kult® Pro-Cyan
Pentru funcționarea normală
a tractului urinar

bio-kult®

UN ÎNCEPUT DE ȘCOALĂ SĂNĂTOS ÎNCEPE DIN INTERIOR

Material realizat de Desprecopii.com



toare drepturile rezervate © 2025

cu sprijinul

bio-kult®