

如何给低龄儿童挑选合适的膳食营养补充剂是一个令大多数宝妈都感到头疼的问题，孩子吞咽功能和肠胃功能尚未健全，对食用产品的味道、形状等的诸多要求，导致宝妈在购买产品时无从下手，不知道儿童钙铁锌哪个牌子好。其实，针对低龄儿童食用的钙铁锌产品，可以从剂型、吸收率、味道三个方面进行考察。



1、可优先选择口服液剂型产品

市面常见的钙铁锌产品主要分固体、粉状冲剂和口服液三种剂型。固体钙铁锌需咀嚼、吞咽食用，低龄儿童食用容易产生卡喉风险，粉状冲剂需自行冲泡，若冲调不当容易结团、凝块造成浪费，因此这两种剂型都不太适合低龄儿童食用。而口服液剂型具有无需咀嚼、食用便捷以及容易消化吸收的特点，更适合吞咽功能较弱，胃肠道发育尚未健全的低龄儿童食用。

2、选择营养成分吸收率高的产品

除了剂型，产品的吸收利用率也是需要家长重点关注的地方。产品的吸收率和生物利用率越高，孩子能从中获取的营养物质越多。市面上钙铁锌产品常用的钙源分有

机钙和无机钙，有机钙的含钙量略低于无机钙，但具有温和好吸收的特点，不会对孩子的娇嫩肠胃道产生刺激，空腹食用也无妨，是儿童营养补充的优质钙源。所以家长可以着重关注以有机钙为钙源的产品。



3、选择更贴合儿童口味的产品

产品口味孩子不喜欢怎么办？如果是年龄大一点的孩子，家长可以通过口头劝诫和教育解决问题，但面对尚未懂事的低龄儿童，家长就只能挠头苦笑。因此，家长在选购产品时，可以尝试水果口味的营养产品，更贴合儿童胃口，孩子接受度较高，有效减少孩子因口味拒绝补充营养素的问题。同时，购买营养补充剂时，应该注意其是否含有不必要的

添加成分。如果食用添加了白砂糖和果糖的产品，可能引发儿童龋齿，不利于呵护其牙齿健康，人工色素等添加成分也可能增加潜在危险，家长要尽量避免购买此类产品。

一言以蔽之，家长可以选择水果口味的，容易吸收的钙铁锌口服液产品。如果还是不确定儿童钙铁锌哪个牌子好的话，宝妈们不妨直接参考一下Pentavite自然唯他

钙铁锌口服液。

Pentavite
自然唯他

德国进口

微粉级柠檬酸钙*

Pentavite
自然唯他

钙铁锌口服液

calcium+iron+zinc liquid

1-10岁 · 补充钙、铁、锌
营养素补充剂

净含量:100mL 芒果味

保健食品不是药物,
不能代替药物治疗疾病。

这款产品采用中国儿童专属的钙铁锌同补配方，帮助1-10岁儿童摄入和补充身体所需营养要素。液体剂型，无需咀嚼，容易吞咽，附赠刻度量杯，食用时用量具量取即可，刻度标准，可轻松掌握

每日用量。它以微粉级柠檬酸钙为原料，有机钙，更温和，平均粒径 $\leq 10\mu\text{m}$ ，水中分散度高，溶解性好，无沙粒感，口感细腻。特别调制香芒口味，酸甜可口，不含白砂糖、果糖，关爱儿童牙齿健康，还可以和牛奶、果汁一同食用，家有挑食儿童也不用担心。

看到这里，不知道是否解决了你对儿童钙铁锌哪个牌子好这一问题的部分疑问呢？良好的选择，是成功的一半，有需要的宝妈们，快行动起来吧~