

אומגה 3 גליל - איך נותנים לילדים?

מה שחשוב להכניס לגוף זה את שמן הדגים שבתוך הקפסולה. המעטפת של הקפסולה היא רק צורת אריזה והגנה נוספת מפני חימצון לשמן. ניתן ללעוס את הכמוסה בפה סגור. את העטיפה ללעוס עד שנמסה לגמרי או לזרוק. ניתן לנקב את הכמוסה בעזרת סיכה, קיסם, מספריים או מזרק עם מחט.

במה כדאי לערבב את השמן?

<p>עם קצת ממרח פסטו או חמאת בוטנים</p> 	<p>על ביס מפרוסת לחם</p> 	<p>על מעט טונה מקופסה או סלט טונה</p> 
<p>לערבב עם מעט סירופ מייפל טבעי/ דבש/סוכר</p> 	<p>בכוס שוקו או חלב קר</p> 	<p>בכוסית מעט מיץ תפוזים או מיץ ענבים תירוש</p> 
<p>יש לכם רעיון נוסף? נשמח לשמוע ולייעץ</p> 	<p>לערבב עם מעט מיץ לימון</p> 	<p>על כף מעדן חלב או גבינה</p> 

שימו לב:

- * את הכמוסה נקבו וסחטו ממש לקראת האכילה כדי שהשמן לא יתחמצן (מקסימום שעה לפני).
- * הקפידו שהמזון שבתוכו מוהלים את השמן לא יעלה על כ-30 מעלות צלזיוס.
- * השתמשו בכלי שאינו עשוי פלסטיק.