

arctic  blue®

E-book

Nooit meer in gevecht met je kind als het om visolie gaat

Dé gemakkelijkste manier om jouw kind
verliefd te maken op omega-3 visolie



Stel je voor...

Je hebt net een uur in de keuken gestaan om een gezonde maaltijd op tafel te zetten. Een heerlijke geur van vers bereide vis vult de keuken. Je bent trots op jezelf dat je een gezonde maaltijd hebt gemaakt vandaag. Iedereen zit al aan tafel en je zet het eten op tafel.

Een wantrouwige blik van je kind glijdt in de pan. *“Eerst proeven”,* zeg je, terwijl je wat groente, aardappeltjes en een stukje zalm op het bord van je kind schept.

Wat geprik in het stukje vis volgt. *“Ik denk niet dat ik dit lekker vind”,* zegt je kind voorzichtig. *“Toe maar”,* moedig je aan. Een voorzichtig minihapje, dan een vies gezicht. *“Bah, dit is echt niet lekker!”* roept je kind uit en schuift het bordje resoluut van zich af. Het is je duidelijk. Met alle wil van de wereld gaat je kind vandaag in ieder geval geen vis eten. Een diepe, vermoeide zucht ontglipt je.

Hoe kan ik mijn kind óóit vis laten eten?

Herkenbaar?

Geen paniek, het is een herkenbare situatie die veel ouders met je delen.

Aan het einde van dit E-book:

verminder je met onze 8 tips de strijd rondom het eten.

heb je zin om deze kinderreceptjes met vis uit te proberen

leer je alles over vis en omega-3.

weet je waarom omega-3 zo belangrijk is voor je kind.

ken je nieuwe feiten en fabels.

ontdek je waarom wij zo trots zijn op onze omega-3 gummies!

Inhoudsopgave

Dit document is interactief. Je kunt hieronder op de hoofdstukken klikken om direct naar het hoofdstuk te gaan. In de hoofdstukken kun je linksboven klikken op het menu om terug te gaan naar deze inhoudsopgave.

01

Hoeveel vis eten wij in Nederland? >

02

Is vis gezond? >

03

Wat is omega-3? >

04

Is omega-3 belangrijk voor mijn kind? >

05

Waar zit omega-3 in? >

06

Hoeveel omega-3 heeft mijn kind nodig? >

07

Hoeveel vis per week voor genoeg omega-3? >

08

Kan mijn kind teveel omega-3 binnenkrijgen? >

09

Zo verminder je de strijd rondom het eten: 8 tips >

10

Drie omega-3 rijke recepten voor kinderen >

11

Alles geprobeerd, wat nu? >

12

Feit of fabel: weet jij het antwoord? >

13

4x waarom Arctic Blue de beste keuze is >

14

Antwoorden fabels en feiten over vis >

15

Bronnen >

Hoeveel vis eten wij in Nederland?

Volwassenen eten vaker en meer vis dan kinderen. Dat is geen verrassing. Kinderen zijn kleiner en over het algemeen iets kritischer als het gaat om nieuwe dingen eten.

Gemiddeld staat bij ons Nederlanders één keer in de week vis(producten) of schaal- en schelpdieren op het menu. Als we dan vis eten, is dit ongeveer 115 gram per persoon.

Om je een idee te geven: één schoongemaakte haring weegt ongeveer 60-70 gram.

De vissoorten die we het meeste eten zijn zalm, tonijn en kabeljauw. Kibbeling wordt vaak gemaakt van kabeljauw. Alleen de prijzen van vis zijn erg gestegen. Daarom gebruiken viswinkels soms ook andere vissoorten zoals koolvis, heek en wijting.

Hoeveel vis eet jouw gezin?

Is dit één keer per week? En welke vis eten jullie dan?



Is vis gezond?

Ja, vis is gezond! Zo zitten er veel eiwitten (bouwstenen voor je lichaam), vitamines en mineralen in. Denk aan onder andere vitamine D (wat we ook uit de zon halen) voor sterke botten en je immuunsysteem, vitamine B12 en de mineralen zink en selenium.

omega-3

Vitamine D

Eiwitten

Vitamine B12

Zink

Vitamine A

Jodium

Vitamine E

Selenium

Wat is omega-3?

Omega 3-vetzuren zijn speciale soorten vetten die ons lichaam nodig heeft. De bekendste zijn:

- **Alfa-linoleenzuur (ALA)**
- **Eicosapentaeenzuur (EPA)**
- **Docosahexaeenzuur (DHA)**

EPA en DHA staan bekend als visvetzuren en vind je in vis en zeevruchten. ALA is een plantaardig omega-3 vetzuur en komt vooral voor in voedingsmiddelen zoals lijnzaad, chiazaad en walnoten.

ALA is ook een belangrijk vetzuur dat ons lichaam niet zelf kan maken. Daarom moeten we het met voeding binnenkrijgen. Hoewel ALA kan worden omgezet in EPA en vervolgens in DHA in ons lichaam, gebeurt dit maar in hele kleine hoeveelheden. Ongeveer 0,2 tot 8% van ALA wordt omgezet in EPA en 0 tot 4% in DHA. Het is daarom belangrijk om genoeg EPA en DHA direct uit voeding te halen.

Waarom is omega-3 zo belangrijk?

Omega-3-vetzuren zijn belangrijke voedingsstoffen voor ons lichaam. Maar waar in ons lichaam zijn deze vetzuren dan nodig?

Er zijn verschillende delen in ons lichaam waar omega-3-vetzuren belangrijk zijn:



Hart: EPA en DHA ondersteunen het hart en hebben een positieve bijdrage aan de normale werking van het hart.



Hersenen: DHA, een type omega-3-vetzuur, is goed voor de hersenen en helpt de hersenfunctie normaal te houden.



Ogen: DHA is in hoge hoeveelheden in het netvlies van het oog aanwezig. DHA is goed voor het gezichtsvermogen en helpt om scherp te blijven zien.



Vetbalans: In veel westerse diëten is er een onbalans in de verhouding tussen verschillende vetzuren. EPA en DHA dragen bij aan behoud van een normaal vetgehalte in het bloed.

Is omega-3 belangrijk voor mijn kind?

**Net als voor jou, is ook voor je kind omega-3 belangrijk.
Kun je de momenten van je zwangerschap nog herinneren?
Van het prille begin tot die steeds bollere buik. Vanaf dat
prille begin en zelf daarvoor al is omega-3 al superbelangrijk.**

Hier is waarom:



- DHA (ingenomen door de moeder) is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen van de foetus en van zuigelingen die borstvoeding krijgen.



- DHA ondersteunt het de ontwikkeling van het gezichtsvermogen van zuigelingen tot de leeftijd van 12 maanden.

Dit gebeurt er na de geboorte in het brein

In de eerste paar jaar na de geboorte maken de hersenen van je kind een opvallende groei door. Rond het tweede jaar is het brein ongeveer 80% van de grootte van een volwassen brein. Er gebeurt dan ongelooflijk veel daar in die bovenkamer.

Stel je de hersenen voor als een bouwplaats. Tijdens deze bouwperiode bewegen hersencellen rond, maken ze verbindingen met elkaar en worden ze bedekt met een soort beschermend

laag, vergelijkbaar met een jasje. En waarom is dat zo belangrijk? Dit zorgt ervoor dat de cellen beter berichten met elkaar kunnen uitwisselen en legt de basis voor hoe goed je kunt nadenken, hoe je jezelf voelt en hoe je met anderen omgaat.

De hersenen van je kind groeien na een tijd dus niet meer zo snel. Toch gaan dingen zoals leren, voelen en met anderen omgaan gewoon door bij het verder opgroeien. Ook als je kind op school zit, leert lezen of buiten speelt, wordt er onverminderd hard gewerkt in de hersenen van je kind. En door al deze ontwikkelingen heen, is omega-3 heel belangrijk.¹ DHA is goed voor de hersenen, het is namelijk een belangrijke bouwsteen voor de hersenen.

Wist je dat de hersenen pas helemaal zijn uitgegroeid is tussen het 20e en 25e jaar?

Daarnaast helpt het om scherp te blijven zien. Ook niet onbelangrijk! Je wilt dus dat je kind genoeg omega-3 vetzuren binnenkrijgt.

Waar zit omega-3 in?

Het is duidelijk dat omega-3 een belangrijke voedingsstof is. Maar in welke voedingsmiddelen vinden we omega-3?

Hier zijn enkele bronnen van omega-3 die je kunt opnemen in het weekmenu voor je gezin:

- **Vette vis:** Vis zoals zalm, makreel, haring, sardines, tonijn, ansjovis, en paling zijn rijk aan omega-3 vetzuren. Probeer één of twee keer per week vette vis te eten met je gezin. Vette vis bevat meer EPA en DHA dan magere vis zoals bijvoorbeeld vissticks, tilapia, tong en koolvis.

Eet jij geregeld kibbeling? Af en toe heel lekker, maar voor omega-3 kun je beter een andere keuze maken. De vis die voor kibbeling wordt gebruikt, is magere vis en bevat bijna geen omega-3.

- **Noten en zaden:** Walnoten en lijnzaad zijn goede plantaardige bronnen van omega-3.

Tip: Voeg een handjevol walnoten toe aan je ontbijtgranen of yoghurt, en strooi wat gemalen lijnzaad over je salades of in smoothies.

- **Plantaardige oliën:** Oliën zoals lijnzaadolie en walnootolie bevatten ook omega-3 vetzuren.

Tip: Maak een zelfgemaakte saladedressings of druppel wat over gegrilde groenten voor extra smaak.

- **Chiazaad:** Deze kleine zaadjes zitten boordevol omega-3 en voeg je gemakkelijk toe aan verschillende gerechten. Het malen van chiazaadjes kan helpen bij een betere opname van voedingsstoffen.

Tip: Meng ze door je yoghurt, voeg ze toe aan smoothies of gebruik ze als ingrediënt in bakrecepten.

Op wat voor manier kan jouw gezin meer omega-3 binnenkrijgen?

Hoeveel omega-3 heeft mijn kind nodig?

We weten nu wat omega-3 is, waarom het belangrijk is en in welke producten we deze vetzuren vinden. Maar hoeveel omega-3 heeft je kind nodig? En verschilt dit nog per leeftijd? Er zijn per land verschillende adviezen opgesteld voor baby's en kinderen.²

Werelddeel/land	Leeftijd	DHA per dag	EPA + DHA per dag
Europa	0-6 maanden	100 mg	-
	7-24 maanden	100 mg	-
	2 jaar en ouder	-	250 mg
België	0-6 maanden	-	-
	7-12 maanden	100 mg	-
	1-3 jaar	100 mg	-
	3-18 jaar	-	250 - 500 mg
Frankrijk	6-36 maanden	70 mg	-
	3-9 jaar	125 mg	250 mg
	10-18 jaar	250 mg	500 mg
Duitsland/Oostenrijk/ Zwitserland	0-4 maanden	Meer dan 200 mg	-
Nederland	6 maanden - 18 jaar	-	150 - 200 mg
Polen	1-2 jaar	100 mg	-
	2-18 jaar	-	250 mg

Voor baby's tot 12 maanden is het advies om via borstvoeding voldoende omega-3 binnen te krijgen of via babyvoeding. Bij borstvoeding is het dan natuurlijk belangrijk dat jij als mama genoeg omega-3 binnenkrijgt. De Gezondheidsraad geeft het advies aan zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven om elke dag 250-450 mg DHA binnen te krijgen.

Je ziet dus dat er niet eenduidige richtlijnen zijn voor omega-3. Per land verschilt dit met hoeveel omega-3 (specifiek nog voor DHA) ze aanbevelen en vanaf welke leeftijd. Gelukkig is iedereen het wel eens over het feit dat omega-3 van belang is wanneer kinderen opgroeien.



Hoeveel vis per week eten om genoeg omega-3 binnen te krijgen?

Nu weten we dat het advies voor kinderen in Europa van 0-24 maanden minimaal 100 mg DHA is. Vanaf twee jaar is dit minimaal 250 mg voor EPA en DHA gecombineerd. In België zie je dat vanaf drie jaar zelfs tot 500 mg EPA en DHA wordt aanbevolen, in Frankrijk is dit vanaf 10 jaar.

Gemiddeld bevat één haring (60 gram) ongeveer 900 tot 1500 mg EPA en DHA.

In het overzicht hiernaast zie je per vissoort hoeveel omega-3 vetzuren elk soort bevat.

Ondanks dat ansjovis ook veel omega-3 bevat (500 mg per 100 gram), raden we niet aan om deze vis veel te eten. Een nadeel van vis is namelijk dat het soms verontreinigingen en schadelijke stoffen kan bevatten.

(Kweek)vis uit de supermarkt

In de meeste supermarkten is de zalm die je ziet gekweekte zalm. Deze zalm groeit op in grote

Vis (EPA+DHA)	Omega-3-vetzuren (mg per 100 g)
Makreel	2320 mg
Haring	1850 mg
Zalm	1346 mg
Sardines	1270 mg
Paling	940 mg
Kabeljauw	140 mg
Forel	120 mg
Schol	70 mg
Tong	50 mg
Tonijn	50 mg
Wijting	40 mg

visboerderijen, waar duizenden vissen samen in een groot net in zee zwemmen. Voordat de vissen gegeten worden door mensen, moeten ze groot genoeg zijn. Het voer is alleen anders dan eerst.

Wat eten kweekvissen?

In het wild eet zalm andere, kleinere vissen. In de kwekerijen probeerden ze dit dieet na te doen. Het voer van de zalmen bestond voor een groot deel uit ansjovis en andere wilde vissen rijk aan omega-3. Deze gezonde vetten komen in de zalm terecht en vervolgens in ons lichaam als we zalm eten. Om overbeuissing te verminderen, is het voerbeleid veranderd. Nu bestaat nog maar een klein deel van het zalmvoer uit ansjovis. Het meeste voer is nu plantaardig en bevat onder andere soja.

In 2011 bevatte een portie van 130 gram zalm nog 3,5 gram omega-3. Nu is dat nog maar de helft.³

Kweekzalm bevat dus steeds minder omega-3 (en volgens onderzoek ook een lagere kwaliteit) en we moeten er twee keer zoveel van eten om voldoende omega-3 binnen te krijgen.⁴ Het voer voor kweekzalm bestaat meestal uit

Jaar	Gram vis	Omega 3 in mg
2011	130	3500
2016	130	1750

granen, plantaardige eiwitten en een mix van vismeel waardoor de vis evenveel omega-3 als omega-6 bevat.

Meer zalm eten heeft ook nadelen. De vraag naar kweekzalm is gestegen en er zijn meer kwekerijen bijgekomen. Om al deze zalm te voeden, wordt steeds meer wilde ansjovis gevangen wat niet goed is voor de zee.

Keurmerk voor duurzame vis

MSC-keurmerk betekent duurzame visserij. Vis met dit keurmerk is op een duurzame manier gevangen, met weinig schade aan de leefomgeving van vissen en andere zeedieren. Overbeuissing, bijvangst en beschadiging van de bodem proberen vissers zoveel mogelijk te vermijden.

Nu weet je precies welke vissen veel omega-3 bevatten en welke vissen wat minder en waar je op kunt letten bij het kopen van vis.

Kan mijn kind teveel omega-3 binnenkrijgen?

Er zijn voor kinderen geen specifieke aanbevelingen voor een maximum dagelijkse inname van visolie vastgesteld.

Wat we wel weten is dat er tot 5000 mg visolie per dag (DHA en EPA bij elkaar opgeteld) geen problemen gevonden zijn bij volwassenen.⁵

Dit is tegelijkertijd een maximum waar je beter niet overheen kunt gaan. Nu zijn kinderen kleiner en ligt de maximale hoeveelheid iets lager dan bij volwassenen. Belangrijk is dus vooral om te kijken naar de aanbevolen hoeveelheid en je daar aan te houden.

Maar misschien denk je nu:

“Leuk allemaal, maar mijn kind wil geen vis eten”



Zo verminder je de strijd rondom het eten: 8 tips

Je kind wil bepaalde producten zoals vis niet eten. Je probeert het uit alle macht, maar op het draait altijd uit op ruzie, boze kinderen en een gefrustreerde jij. Het verminderen van strijd rond maaltijden kan een uitdaging zijn, vooral als het gaat om kinderen.

Hier zijn enkele tips om de sfeer rond etenstijd positiever te maken:

1. Betrek je kinderen bij het koken: Laat kinderen meehelpen met koken. Ze vinden het vaak leuk om betrokken te zijn bij het maken ervan.

Tip: maak bijvoorbeeld een van de visreceptjes samen.

2. Presentatie en kleur: Maak de maaltijden voor het oog aantrekkelijk. Kleuren en mooi gemaakte gerechten kunnen kinderen interessant vinden en hen aanmoedigen om te proeven.

3. Geef keuzes: Geef je kinderen keuzes binnen gezonde opties. Hierdoor voelen ze zich meer betrokken en hebben ze het gevoel dat ze een zegje hebben in wat ze eten.

Tip: van welke vis wil jij een hapje proeven?

4. Creëer een positieve sfeer: Probeer maaltijden te vullen met positieve ervaringen. Ga negatieve opmerkingen over eten uit de weg en focus op de gezelligheid rond de eettafel.

5. Introduceer nieuwe voedingsmiddelen

geleidelijk: Probeer nieuwe voedingsmiddelen geleidelijk in te voeren. Dit kan de kans vergroten dat kinderen ze accepteren.

Tip: laat kinderen niet 10 nieuwe dingen uitproberen uit in één week. Een keer per week iets nieuws is voldoende.

6. Stel redelijke verwachtingen: Verwacht niet dat kinderen alles meteen lekker vinden. Het kan tijd kosten voordat ze wennen aan nieuwe smaken.

Tip: wist je dat je een kind 15 keer een nieuwe smaak moet aanbieden voordat een kind iets kan lusten? Geduld is daarom een schone zaak!

7. Wees een rolmodel: Laat zien dat jij als ouder geniet van gezond eten. Kinderen zijn vaak geneigd om het gedrag van hun ouders na te apen.

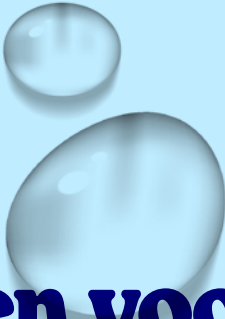
8. Praat over voeding: Leer kinderen over gezonde voeding en waarom het belangrijk is voor hun groei en ontwikkeling. Dit begrip kan hen aanmoedigen om bewuste voedingskeuzes te maken.

Tip: leg in kindertaal uit waarom het belangrijk is om groente, fruit en bijvoorbeeld vis te eten.

Zo kun je het vertellen: Stel je voor dat je lichaam een auto is, en groenten, fruit en vis zijn als benzine die de auto laten rijden. In groenten en fruit zitten vitamines die je gezond houden, en vis bijvoorbeeld bevat belangrijke vetten. Daardoor wordt je groot en sterk. Daardoor kun je bijvoorbeeld hard rennen en fietsen en op het school goed leren.

Dus, door groenten, fruit en vis te eten, geef je jouw lichaam de juiste benzine om goed te kunnen groeien en gezond te blijven.

Door een positieve en ontspannen sfeer te creëren rond maaltijden, kun je de strijd verminderen en ervoor zorgen dat eten een plezierige ervaring wordt voor het hele gezin.



Drie omega-3 rijke recepten voor kinderen: lekker & voedzaam

Voeding speelt een belangrijke rol in de groei en ontwikkeling van kinderen. Maar laten we eerlijk zijn, het kan een uitdaging zijn om kinderen te overtuigen iets 'gezonds' te eten.

Wat jij nodig hebt voor je gezin zijn dan lekkere receptjes die je kunt uitproberen. Want gezond kan zeker ook lekker zijn!

Hoe zou je kind bij elk recept kunnen helpen?



Recept 1

Gegrilde zalmburgers

Dit heb je nodig:

- 400 gram verse zalmfilet, ontgraat en zonder vel
- 1 ei
- 1/4 kopje paneermeel
- 2 lente-uitjes, fijngehakt
- 1 eetlepel citroensap
- Zout en peper naar smaak
- Volkoren hamburgerbroodjes

Zo maak je het:

1. Hak de zalm fijn in kleine stukjes.
2. Meng de zalm met ei, paneermeel, lente-uitjes, citroensap, zout en peper.
3. Vorm kleine hamburgers van het mengsel.
4. Grill de zalmbugers tot ze gaar zijn.
5. Serveer op volkoren hamburgerbroodjes.

Eet smakelijk!



Recept 2

Tonijnsalade wrapjes

Dit heb je nodig:

- 1 blikje tonijn op water, uitgelekt
- 1/2 kopje Griekse yoghurt
- 1 wortel, geraspt
- 1/2 komkommer, in reepjes
- Volkoren wraps

Zo maak je het:

1. Meng tonijn, Griekse yoghurt, geraspte wortel en komkommer in een kom.
2. Verdeel het tonijnmengsel over volkoren wraps.
3. Rol de wraps op en snijd ze doormidden.

Eet smakelijk!



Recept 3

Zalmmuffins met quinoa

Dit heb je nodig:

- 1 kopje gekookte quinoa
- 200 gram verse zalm, gekookt en in kleine stukjes
- 1/2 kopje geraspte kaas
- 1/4 kopje gehakte spinazie
- 2 eieren
- 1/4 kopje melk
- Zout en peper naar smaak

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Meng de quinoa, zalm, kaas en spinazie in een kom.
3. Klop de eieren en voeg ze toe aan het mengsel.
4. Voeg melk, zout en peper toe en roer goed.
5. Verdeel het mengsel over muffinvormpjes.
6. Bak gedurende 20-25 minuten, of tot ze stevig zijn.

Eet smakelijk!



Alles geprobeerd, wat nu?

Heb jij álles al geprobeerd en lukt het maar niet om je kind die belangrijke omega-3 vetzuren te laten eten? Het is dan ook jouw conclusie: het lukt me (nog) niet om mijn kind vis te laten eten.

Stop dan die “eet-strijd”!

Dat is voor je kind niet leuk, maar ook voor jou als ouder niet. Misschien heb jij engelengeduld, maar het is heel logisch als jouw lontje hier ook kort van wordt en dat je zin hebt in een keertje rustig avondeten. Toch is het wel belangrijk dat je kind(je) omega-3 binnenkrijgt.

Hoe kun je dit oplossen?

Gelukkig zijn er tal van andere manieren om omega-3 binnen te krijgen. Zonder strijd en zelfs met kans op een lach en een uitstekend handje voor meer.

De rol van omega-3 gummies: een leuke manier om mee op te groeien!

Gummies zijn populair vanwege de smaak en gemak. Maar, ze hebben helaas vaak ook nadelen. Denk aan veel suiker en calorieën, geplak aan je tanden en aan de binnenkant van de pot.

We weten ook dat omega 3-gummies vaak erg weinig omega 3 bevatten. Dat is niet wat je wilt voor je kind.



Arctic Blue omega-3 gummies

We maken onze gummies op een speciale manier waardoor omega-3 visolie het belangrijkste ingrediënt is, niet suiker of hulpstoffen.

Elke gummie bevat 250 mg DHA en 70 mg EPA, vijf keer meer dan andere omega-3 gummies.

Dit staat gelijk aan de omega-3 vetzuren van één stukje haring. Dit is voor kinderen voldoende.

De Arctic Blue gummie bevat nauwelijks calorieën door het gebruik van xylitol. Xylitol is een moeilijke naam voor de suikervervanger die niet slecht is voor je tanden en komt uit de Finse berkenboom. Hierdoor is de gummie ook geschikt voor diabetici.

Natuurlijk is de visolie alleen gemaakt van filet-snijresten van Noorse kabeljauw die MSC-gecertificeerd is.

The image shows a box of Arctic Blue Omega-3 Gummies. The box is white with blue and orange accents. It features the text 'arctic blue', 'omega 3', 'soft gummies', 'strawberry & citrus', 'kids', 'SUGAR FREE GREAT TASTE', 'with vitamin d', and '30 GUMMIES'. There are three orange gummies on the box. To the right of the box, there is a handwritten note in Dutch: 'lichtzoet en heerlijke aardbei, citrussmaak' with an arrow pointing to the box. Below the box, the text 'Arctic Blue Omega-3 Gummies' is written in bold, followed by a button that says 'ga hier naar de webshop'. At the bottom, there is a Trustpilot rating of 4.8/2235 with five stars and the Trustpilot logo.

Arctic Blue
Omega-3 Gummies

ga hier naar de webshop

4.8 / 2235 ★★★★★ ★ Trustpilot

lichtzoet en heerlijke aardbei, citrussmaak

Soft gummies van Arctic Blue, het lékkere Omega 3 voedingssupplement

Standaard vitamine gummies hebben vaak nadelen zoals:

- Plakt aan je tanden en in de verpakking
- Bevat vaak suiker of ongewenste suiker-
vervangers als sucralose, aspartaam of maltitol
- Chemische nasmaak
- Kan geen hoge concentratie vetachtige stoffen
zoals Omega-3 bevatten

Arctic Blue soft gummies zijn ontwikkeld in samenwerking met de Noorse producent Vitux. Ze zijn echt next level, omdat ze alle bovenstaande nadelen oplossen. Dit komt door het gebruik van het gepatenteerde productieproces met de naam ConCordix. Hiermee worden vetzuren in hele kleine druppeltjes verdeeld (geëmulgeerd). Dit heeft meerdere voordelen.

De soft gummie:

- voelt heel prettig aan wanneer je er op kauwt
- kan evenveel omega-3 vetzuren bevatten als één kleine capsule
- zorgt dat de omega-3 vetzuren net zo goed in het lichaam worden opgenomen als de andere Arctic Blue producten
- is verpakt in een verpakking die de kwetsbare omega-3 vetzuren beschermt tegen oxidatie

Arctic Blue soft gummies met omega-3 zijn de enige in de wereld waarin Noorse visolie is verwerkt. Dit is visolie die al op de boot voor de kust van Noorwegen wordt gemaakt. De olie komt dus niet van de andere kant van de wereld en heeft een optimale versheid. Uiteraard is ook deze visolie, net als alle andere Arctic Blue visolie producten, voorzien van het MSC Keurmerk. Want wat goed is voor ons, moet ook goed zijn voor de oceaan, vinden we. We make waves.

Toegestane gezondheidsclaims:

- DHA is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen en is goed voor de hersenfunctie en het gezichtsvermogen bij een dagelijkse inname van 250 mg
- DHA draagt bij tot de normale ontwikkeling van de ogen en hersenen bij de foetus en bij de zuigeling die borstvoeding krijgt, bij een dagelijkse inname van 200 mg door de moeder, naast de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 250 mg EPA en DHA
- EPA en DHA zijn goed voor de normale werking van het hart, bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA
- vitamine D is nodig voor de normale groei en ontwikkeling van de botten van kinderen
- vitamine D verhoogt de opname van calcium in de botten
- vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem van kinderen
- vitamine D is belangrijk voor een sterk gebit
- vitamine D is goed voor de spieren

Wat zeggen anderen over de gummies?

Natuurlijk zijn wij enthousiast over onze gummies. Net zoals het gezegde “Wij van WC Eend adviseren WC Eend” gaan we er niet van uit dat je ons op ons woord gelooft. We laten daarom graag anderen aan het woord die de gummies al gebruiken:

Mw. MCAR Joosen, 23 juni



De kinderen vinden de smaak van de omega-3 gummies lekker.

JR, 23 februari



Zonder vissmaak of oprispingen, top product.

Renee Van De Rol, 22 september



Kind vind het zowaar echt lekker!

Leonie, 2 dagen geleden



Kind vindt het heerlijk om op te eten. Vraagt er zelfs dagelijks naar. Als je bedenkt dat je dagelijks vis zou moeten kopen dan is het niet duur.

KERSTE, 18 december



Fijn product. Goed van smaak ook waardoor mijn kind met downsyndroom het opeet en nu ook visolie binnenkrijgt. Blij mee.

Ellen Vink, 12 september



Wat een uitkomst, ook voor een ouder iemand zoals ik ;-). Heerlijke smaak en makkelijk in te nemen.

Laura Overbeek, 9 september



Fijn product. Mijn dochters vinden het een feest om te eten.

Feit of fabel: weet jij het antwoord?

1. Kibbeling bevat weinig of geen omega-3 vetzuren meer.

feit

fabel

2. Kinderen houden niet van vis, dus het heeft geen zin om het aan te bieden.

feit

fabel

3. Alle visolie-supplementen zijn hetzelfde.

feit

fabel

4. Er zijn verschillen in hoe gezond vissoorten zijn.

feit

fabel

5. Gummies zijn niet geschikt voor volwassenen.

feit

fabel

6. Vis is duur en past niet in een gezinsbudget.

feit

fabel

7. Omega-3 vetzuren zijn alleen belangrijk voor jonge kinderen, niet voor tieners of volwassenen.

feit

fabel

Benieuwd naar de antwoorden?
Kijk op **pagina 28** voor de juiste antwoorden.

4x waarom Arctic Blue de beste keuze is

1. Duurzaam verkregen mét keurmerk

Vind jij duurzaamheid ook belangrijk? Er zijn helaas nog veel omega-3-producenten die hele sardientjes of ansjovis gebruiken. Deze vissen worden in zijn geheel vermalen en zullen daarom nooit het Marine Stewardship Council-keurmerk (MSC) dragen.

Wist je dat er 30 ansjovisjes nodig zijn om slechts één capsule te vullen? Dit is een enorme hoeveelheid vis die anders voor mens of dier had kunnen worden gebruikt. Zonde toch?

Voor echte duurzaamheid is het daarom belangrijk dat we afblijven van de maaltijd van zeedieren en de oceanen, het milieu en de lokale bevolking niet schaden. Een betere optie is daarom om filet-snijresten te gebruiken voor de visolie nadat de vis al is opgegeten door mensen.

2. Schone visolie

Veel vis voor het maken van visolie wordt gevangen aan de andere kant van de wereld, in de Grote Oceaan tussen Azië en Zuid-Amerika.

Wist je dat de Barentszee tussen Nova Zembla, Spitsbergen en Noord-Noorwegen één van de schoonste wateren ter wereld is? Hier zwemt voornamelijk wilde kabeljauw.

Toch bevatten bijna alle vissen in de wereld wel wat vervuiling. Daarom is het belangrijk dat er getest wordt op zware metalen, PCB's en dioxinen. Vervolgens zuiveren we dit uit de visolie om een extreem schone olie te krijgen. Strengere kwaliteitsnormen zijn belangrijk bij een product als visolie.

3. Versheid

De versheid van een olie noemen we ook wel de oxidatie-waarde. Een hoge oxidatiewaarde ruikt en proeft je. Het zorgt daarnaast voor die vervelende visachtige oprispingen. Een verse olie zal nooit 'opboeren' met een vislucht. De versheid van visolie kan nauwkeurig gemeten worden in een laboratorium, uitgedrukt als oxidatie-waarde of Totox-waarde, wat staat voor Totale Oxidatie-waarde. Hoe lager deze waarde, hoe beter.

Zie je een lage Totox-waarde? Dat betekent verse olie!

Een lage Totox-waarde maakt de visolie smaak zachter waardoor er geen sterke kunstmatige smaakstoffen toegevoegd hoeven worden.

Omega-3 vetzuren zijn gevoelig voor beschadiging na de productie door de blootstelling aan lucht en licht. Voor een lage Totox-waarde is de aanvulling van antioxidanten zoals tocoferolrijk extract, rozemarijn extract en ascorbylpalmitaat (vetoplosbare vitamine C) dan ook nodig.

4. Natuurlijke vorm: triglyceriden!

Het is goed om te checken welke vorm de visolie bevat.

We kennen twee soorten:

- **Ethylesters zijn instabiele vetten** met verschillende nadelen zoals verminderde opname, grotere kans op oxidatie en mogelijk een wat vieze nasmak. Waarom worden deze gebruikt? Makkelijk en goedkoper.

- **De triglyceridenvorm is de natuurlijke vorm** zoals vetten in de natuur (in vis dus) ook voorkomen. Deze vorm is goed opneembaar voor je lichaam en het meest stabiel. Als je kwaliteit voorop hebt staan, is dit dus een goede keuze.

Goed om te weten: alle Arctic Blue producten bevatten de triglyceridenvorm.

Probeer het zelf & ontdek waarom wij zo trots zijn op onze gezonde en smakelijke traktatie!

FAQ: Veelgestelde vragen van ouders over omega-3.

Hoe vers zijn jullie producten precies?

Versheid is heel belangrijk voor een olie. Het laat namelijk de conditie van de gevoelige omega-3 vetzuren zien. En die moet goed zijn, omdat een ranzige (geoxideerde) olie niet gezond voor je is.

Versheid van een olie kun je zelf checken door te ruiken of te proeven. Een verse olie zal nooit 'opboeren', oprispen met vislucht. Je kunt versheid ook heel precies meten in een laboratorium en vervolgens uitdrukken in een getal. Dit getal heet in ons vak de oxidatie-waarde, soms ook de Totox-waarde genoemd. Het staat voor Totale Oxidatie-waarde.

Kan mijn kind het hele jaar omega-3 gebruiken?

Jazeker! Juist om optimaal te profiteren van alle omega-3 voordelen is het verstandig om je kind dagelijks omega-3 dagelijks te laten gebruiken.

Kan mijn kind te veel omega-3 krijgen?

Er zijn voor kinderen geen specifieke aanbevelingen voor een maximum dagelijkse inname van visolie vastgesteld. Wat we wel weten is dat er tot 5000 mg visolie per dag (DHA en EPA bij elkaar opgeteld) geen problemen gevonden zijn bij volwassenen.⁵ Dit is een maximum waar je niet overheen moet gaan.

Een gummie bevat 800 mg visolie. Dit is dus nog geen 1 gram. Belangrijk is dus vooral om te kijken naar de aanbevolen hoeveelheid en je daar aan te houden.

Waar smaken de gummies naar?

De gummies smaken lichtzoet en hebben een heerlijke aardbei/citrusmaak. Uit de verhalen die wij horen, is het voor kinderen een kleine traktatie.

Antwoorden fabels en feiten over vis

1. Kibbeling bevat weinig of geen omega-3 vetzuren meer.

feit fabel

2. Kinderen houden niet van vis, dus het heeft geen zin om het aan te bieden.

feit fabel

Feit: Er zijn creatieve manieren om vis te bereiden die aantrekkelijk zijn voor kinderen, en anders zijn er supplementen beschikbaar.

3. Alle visolie-supplementen zijn hetzelfde.

feit fabel

Feit: Kwaliteit kan variëren, dus het is belangrijk om supplementen te kiezen met gecontroleerde zuiverheid en een goede bron van omega-3 vetzuren.

4. Er zijn verschillen in hoe gezond vissoorten zijn.

feit fabel

5. Gummies zijn niet geschikt voor volwassenen.

feit fabel

Fabel: Wanneer je als volwassene moeite hebt met het slikken van capsules, kan een gummie een goed alternatief zijn om toch voldoende omega-3 binnen te krijgen.

6. Vis is duur en past niet in een gezinsbudget.

feit + fabel

Feit: Vis is inderdaad duurder dan een broccoli of een zakje snoep. Maar, er zijn ook betaalbare goede visopties (zoals vis in blik). Ook in kleinere hoeveelheden kan vis in maaltijden voordelen opleveren. Winst zit op langere termijn.

7. Omega-3 vetzuren zijn alleen belangrijk voor jonge kinderen, niet voor tieners of volwassenen.

feit fabel



Arctic Blue Omega-3 Gummies

ga naar de webshop



Arctic Blue Omega-3 Visolie

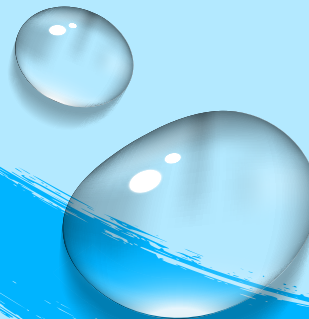
ga naar de webshop

*we hebben
ook een
pure olie* ↙

Bronnen

1. Borasio, F., De Cosmi, V., D'Oria, V., Scaglioni, S., Syren, M. L. E., Turolo, S., ... & Lorusso, M. L. (2023). Associations between Dietary Intake, Blood Levels of Omega-3 and Omega-6 Fatty Acids and Reading Abilities in Children. *Biomolecules*, 13(2), 368.
2. Sioen, I., van Lieshout, L., Eilander, A., Fleith, M., Lohner, S., Szommer, A., ... & Mensink, R. P. (2017). Systematic review on n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acid intake in European countries in light of the current recommendations-Focus on specific population groups. *Annals of nutrition and metabolism*, 70(1), 39-50.
3. Sprague, M., Dick, J. R., & Tocher, D. R. (2016). Impact of sustainable feeds on omega-3 long-chain fatty acid levels in farmed Atlantic salmon, 2006–2015. *Scientific reports*, 6(1), 21892.
4. Lutfi Royo, E., Berge, G. M., Bæverfjord, G., Sigholt, T., Bou, M., Larsson, T., ... & Ruyter, B. S. (2022). Increasing dietary levels of the omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids, EPA and DHA, improves the growth, welfare, robustness, and fillet quality of Atlantic salmon in sea cages.
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2012). Scientific opinion on the tolerable upper intake level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA). *EFSA Journal*, 10(7), 2815.

arctic  blue®



we make waves

Gecertificeerde omega-3 producten
van algen en filet-snijresten van wilde vis uit
Arctische wateren, zonder extra visvangst.

Good for you. great for the ocean.

arctic-blue.com