

فيتامين د لطفلك

ما أهمية فيتامين د؟

فيتامين د:

- يساعد على تقوية العظام والوقاية من التعرُّض للكساح. يعني الكساح تليّن عظام الأطفال وضعفها.
- يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور.
- يساعد على الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.
- تشير الأبحاث إلى أن فيتامين د يمكن أن يساعد على الوقاية من الوعكة الصحية، والاكتئاب، وغيرهما من الأمراض.**

ما مقدار فيتامين د الذي يحتاج إليه الأطفال يوميًا؟

- يُقاس فيتامين د بالوحدات الدولية (IU). توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بما يلي:
- يحتاج الرُّضّع الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا إلى 400 وحدة دولية من فيتامين د يوميًا.
- يحتاج الأطفال حديثو المشي والأطفال الأكبر سنًا إلى 600 وحدة دولية من فيتامين د يوميًا.

ما الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د؟

هناك القليل جدًا من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د طبيعيًا. ألا وهي:

- زيت كبد سمك القد (ملعقة كبيرة = 1360 وحدة دولية)*
- الأسماك الدهنية
- السلمون (3 أونصات مطبوخة - 570 وحدة دولية)*
- التونة (3 أونصات معلبة في الماء = 40 وحدة دولية)*
- السردين (سمكتان من السردين معلبتان في الزيت = 46 وحدة دولية)*
- كبد البقر (3 أونصات مطبوخة = 42 وحدة دولية)*
- صفار البيض (صفار كبير مخفوق = 44 وحدة دولية)*
- الفطر الأبيض النيء المقطع إلى شرائح والمُعَرَّض للأشعة فوق البنفسجية (2/1 كوب = 366 وحدة دولية)*



سلمون

يُضَاف (تُدعّم به) فيتامين د إلى أطعمة أخرى منها:

- حليب الرُّضّع الصناعي (1 كوب = 76 - 80 وحدة دولية [راجع العبوة فقد تختلف المنتجات])*
- حليب 2%، مُدعّم (1 كوب = 120 وحدة دولية)*
- بدائل الحليب (الصويا، اللوز، الشوفان)، مُدعّمة (1 كوب = 100 - 144 وحدة دولية)*
- زيادي، حليب عادي كامل الدسم، مُدعّم (حوالي 1/2 كوب = 31 وحدة دولية)*
- حبوب جاهزة للأكل (حصة واحدة = 80 وحدة دولية)*
- عصائر برتقال، مُدعّمة (1 كوب = 80 وحدة دولية)*



حساء الحليب والبيض/تشانغوا

يصعب حصول الطفل على المقدار الكافي من فيتامين د من الأطعمة ما لم يتناول ما يزيد قليلاً عن 3 أونصات من السلمون أو يشرب خمسة أكواب من الحليب سعة 8 أونصات. يوصى باستخدام قطرات الفيتامين أو مكملات فيتامين د لمعظم الأشخاص.

أحتاج الجميع إلى تناول مكملات فيتامين د؟

من الضروري التحدث إلى اختصاصي تغذية مُسجّل (RDN) أو مُقدّم الرعاية الطبية إذا كانت لديك استفسارات حول تناول المكملات الغذائية.

ما نوع المكملات الغذائية التي يجب أن يتناولها طفلي؟

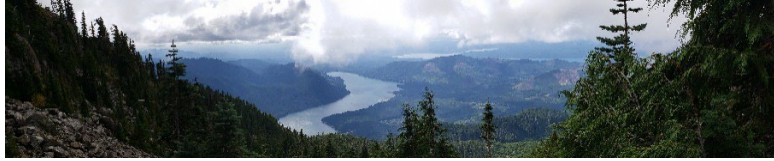
تتوفر المكملات الغذائية بأشكال عديدة. تأكد من قراءة الملصق واتباع التعليمات.

الرُّضّع: تتوفر قطرات فيتامين د السائلة بشكلٍ منفصلٍ أو كفيتامينات متعددة مع فيتامينات "أ"، أو "ج"، أو الحديد، أو الفلورايد. استخدم القطارة المرفقة مع المنتج فقط، واتبع التعليمات المُدوَّنة على العبوة.

الأطفال: تتوفر الفيتامينات المتعددة القابلة للمضغ التي تحتوي على فيتامين د. يختلف حجم الجرعة من علامة تجارية إلى أخرى. اتبع التعليمات الموجودة على العبوة.

ألا يستطيع طفلي الحصول على ما يكفي من فيتامين د من أشعة الشمس؟

يمكن للإنسان إنتاج فيتامين د حينما تتعرض بشرته لأشعة الشمس، لكن هذا ليس مصدرًا موثوقًا به في ولاية واشنطن، إذ تنتج البشرة القليل من فيتامين د، إن وُجد، في المناخات الشمالية مثل واشنطن، بخلاف أشهر الصيف. كما يؤثر واقى الشمس، الذي يُعد مهمًا للاستخدام لتجنُّب سرطان الجلد، في كمية فيتامين د التي يمكن للأشخاص استمداها. لذلك لا يمكننا الاعتماد على إنتاج ما يكفي من فيتامين د لتلبية احتياجاتنا اليومية.



أيمكن لطفلي الحصول على كمية أكبر من اللازم من فيتامين د؟

تشير الأبحاث الحالية إلى أن الحصول على كمية أكبر من اللازم من فيتامين د من مزيج من العناصر منها ضوء الشمس، والطعام، ومكملات الفيتامينات عند استخدامها بالكميات الموصى بها لا ينطوي على مخاطر.

U.S. Department of Agriculture* (وزارة الزراعة الأمريكية)، دائرة البحوث الزراعية. مركز بيانات الغذاء
National Library of Medicine (NIH)**

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.

لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.

فيما يتعلق بذوي الاحتياجات الخاصة، يتوفر هذا المستند عند طلبه بتنسيقات أخرى.

لإرسال طلب، يُرجى الاتصال على الرقم 1-800-841-1410

(الهاتف النصي /هاتف اتصال ضعاف السمع 1-800-833-6388)

منقول بتصرف من برنامج WIC في ولاية أوريغون

DOH 960-267 November 2024 Arabic