

Вітамін D для вашої дитини

Чому вітамін D важливий?

Вітамін D:

- зміцнює кістки й запобігає виникненню рахіту (захворювання, яке спричиняє розм'якшення та ослаблення кісток у дітей);
- сприяє засвоєнню кальцію і фосфору;
- підтримує здоров'я серця і кровоносних судин;
- дослідження свідчать, що вітамін D може допомогти в профілактиці хвороб, депресії та інших захворювань.**

Скільки вітаміну D потрібно вживати дітям щодня?

Вітамін D вимірюють у міжнародних одиницях (МО). Американська академія педіатрії рекомендує:

- немовлятам до 12 місяців – 400 МО вітаміну D на день;
- малюкам і старшим дітям – 600 МО вітаміну D на день.

У яких продуктах міститься вітамін D?



Лосось

Дуже мало продуктів **природно** містять вітамін D. До них належать:

- риб'ячий жир (1 ст. л. = 1360 МО)*;
- жирна риба:
 - лосось (3 унції (85 г), приготований = 570 МО)*;
 - тунець (3 унції (85 г), консервований у воді = 40 МО)*;
 - сардини (2 сардини, консервовані в олії = 46 МО)*;
- яловича печінка (3 унції (85 г), приготована = 42 МО)*;
- яєчні жовтки (1 великий, бовтанка = 44 МО)*;
- сири білі гриби, нарізані, оброблені УФ-променями (1/2 чашки = 366 МО)*.

До інших продуктів вітамін D **додають (тобто їх збагачують)**. До них належать:

- дитяча суміш (1 чашка = 76–80 МО [перевірте пакування, продукти різняться])*;
- молоко 2 %, збагачене (1 чашка = 120 МО)*;
- замінники молока (соєве, мигдалеве або вівсяне молоко), збагачені (1 чашка = 100–144 МО)*;
- натуральний йогурт із цільного молока, збагачений (приблизно ½ чашки = 31 МО)*;
- готові до вживання злакові продукти (1 порція = 80 МО)*;
- апельсиновий сік, збагачений (1 чашка = 80 МО)*.



Молочно-яєчний суп
(чангуа)

Якщо дитина не з'їдає понад 3 унції (85 г) лосося або не випиває п'ять чашок на 8 унцій (227 г на чашку) молока, важко отримати достатньо вітаміну D лише з їжі. Для більшості людей рекомендовані краплі або добавки вітаміну D.

Чи потрібно вживати добавки вітаміну D всім?

Необхідно проконсультуватись із зареєстрованим дієтологом-нутриціологом або медичним працівником, якщо ви маєте запитання щодо вживання добавок.

Які види добавок має вживати моя дитина?

Добавки доступні в різних формах. Обов'язково читайте написи на етикетці й дотримуйтесь інструкцій.

Немовлята Рідкий вітамін D продається у формі крапель як окремо, так і в складі мультивітамінних комплексів із вітамінами А, С, залізом чи фтором. Використовуйте лише піпетку, яка йде в комплекті з виробом, і дотримуйтесь інструкцій, зазначених на пакованні.

Діти Жувальні мультивітаміни з вітаміном D. Розмір порції залежить від бренду. Дотримуйтесь інструкцій, зазначених на пакованні.

Хіба моя дитина не може отримати достатню кількість вітаміну D від сонця?

Люди виробляють вітамін D, коли на їхню шкіру потрапляє сонячне світло, однак це ненадійне джерело в штаті Вашингтон – у таких північних широтах шкіра виробляє мало або зовсім не виробляє вітамін D, окрім літніх місяців. Використання сонцезахисного крему, важливого для профілактики раку шкіри, також впливає на кількість вітаміну D, який ми засвоюємо. Тому людський організм не може самостійно виробляти достатньо вітаміну D, щоб задовольнити свої щоденні потреби.



Чи може моя дитина отримати надлишок вітаміну D?

Сучасні дослідження свідчать, що ризику отримати надлишкову кількість вітаміну D від поєднання сонячного світла, їжі та добавок, якщо дотримуватися рекомендованих доз, немає.

* U.S. Department of Agriculture (Міністерство сільського господарства США), Служба сільськогосподарських досліджень. [База даних FoodData Central](#)

** National Library of Medicine (NIH).

Ця установа надає рівні можливості для всіх.

Програма WIC штату Вашингтон забороняє дискримінацію.

Для осіб з обмеженими можливостями цей документ за запитом надається в інших форматах.

Щоб подати запит, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

За основу взято інформацію з програми WIC у штаті Орегон

DOH 960-267 November 2024 Ukrainian