

# ለልጅዎ የሚሆን ቫይታሚን ዲ

## ቫይታሚን ዲ አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?

ቫይታሚን ዲ፡-

- ጠንካራ አጥንት እንዲኖር እና ራኪተስ እንዳይከሰት ይረዳል። ሪኬትስ በልጆች ላይ የሚከሰት የአጥንት መሳሳት እና የመዳከም ችግር ነው።
- ካልሲየም እና ፎስፈረስን ለመምጣት ይረዳል።
- ጤናማ ልብ እና የደም ሀይል እንዲኖር ይረዳል።
- ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ቫይታሚን ዲ በሽታን፣ ድብርት እና ሌሎች በሽታዎችን ለመከላከል ይረዳል።\*\*

## ልጆች በየቀኑ ምን ያህል ቫይታሚን ዲ ያስፈልጋቸዋል?

ቫይታሚን ዲ የሚለካው በዓለም አቀፍ አሀዶች (IU) ነው። የ American Academy of Pediatrics (የአሜሪካ የሕፃናት ህክምና አካዳሚ) የሚከተሉትን ምክር ይሰጣል፡-

- ዕድሜያቸው ከ12 ወር በታች የሆኑ ሕፃናት በየቀኑ 400 ዓለም አቀፍ አሀዶች ቫይታሚን ዲ ያስፈልጋቸዋል።
- ህጻናት እና ትልልቅ ልጆች በየቀኑ 600 ዓለም አቀፍ አሀዶች ቫይታሚን ዲ ያስፈልጋቸዋል።

## ቫይታሚን ዲ የያዙ ምግቦች የትኞቹ ናቸው?

በጣም ጥቂት ምግቦች በተፈጥሮ ቫይታሚን ዲ አላቸው። የሚከተሉት ናቸው፡-



- የኮድ ጉበት ዘይት (1 የሾርባ ማንኪያ = 1,360 ዓለም አቀፍ አሀዶች) \*
- ቅባት ያላቸው ዓሣዎች
  - ሳልሞን (3 አውንስ የበሰለ - 570 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
  - ቱና (3 አውንስ፣ በውሃ ውስጥ የታሸገ = 40 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
  - ሳርዲን (2 ሳርዲን ፣ በዘይት የታሸገ = 46 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- የበሬ ጉበት (3 oz የበሰለ = 42 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- የእንቁላል አስኳሎች (1 ትልቅ፣ የተደባለቀ = 44 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- እንጉዳይ፣ ነጮ፣ ጥሬ፣ የተቆራረጠ፣ ለአልትራ-ቫዮሌት ጨረር የተጋለጠ (1/2 ኩባያ = 366 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*

ቫይታሚን ዲ ወደ ሌሎች ምግቦች ይጨመራል (የተጠናከረ) ፣ እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- የጨቅላ ሕፃናት ምግብ (1 ኩባያ = 76 - 80 ዓለም አቀፍ አሀዶች [የማጣሪያ ቆርቆሮ፣ ምርቶች ይለያያሉ])\*
- ወተት፣ 2% የተጠናከረ (1 ኩባያ = 120 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- የወተት አማራጭ (ሶያ፣ አልሞንድ፣ አጃ)፣ የተጠናከረ (1 ኩባያ = 100 - 144 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- እርጎ፣ ንጹህ፣ ሙሉ ወተት፣ የተጠናከረ (በግምት 1/2 ኩባያ = 31 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- ለሙብላት ዝግጁ የሆነ እህል (1 ክፍል = 80 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*
- የብርቱካን ጭማቂ፣ የተጠናከረ (1 ኩባያ = 80 ዓለም አቀፍ አሀዶች)\*



የወተት እና የእንቁላል ሾርባ/ቻንግዋ

አንድ ሕፃን ከ 3 አውንስ በላይ ትንሽ ሳልሞን ካልበላ ወይም አምስት 8 አውንስ ኩባያ ወተት ካልጠጣ በስተቀር በቂ ቫይታሚን ዲ ከምግብ ማግኘት ከባድ ነው። ለአብዛኞቹ ሰዎች የቫይታሚን ጠብታዎች ወይም የቫይታሚን ዲ ተጨማሪ ምግብ እንዲወስዱ ይመከራል።

## ሁሉም ሰው የቫይታሚን ዲ ተጨማሪ ምግብ መውሰድ አለበት?

ተጨማሪ ምግብዎችን ስለመውሰድ ጥያቄ ካለዎት ከተመዘገበው የአመጋገብ ባለሙያ (RDN) ወይም ከህክምና አቅራቢ ጋር መነጋገር አስፈላጊ ነው።

## ልጄ ምን ዓይነት ተጨማሪ ምግብዎችን መውሰድ ይኖርበታል?

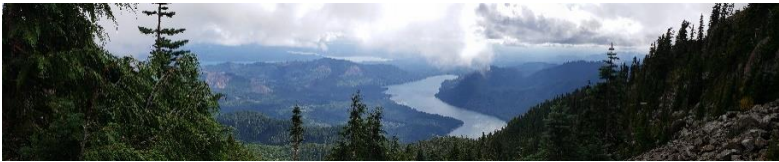
ተጨማሪ ምግቦች በብዙ ዓይነት መንገዶች ይገኛሉ። መለያውን ማንበብዎን እና መመሪያዎቹን መከተልዎን ያረጋግጡ።

**ጨቅላ ህጻናት፦** ፈሳሽ ቫይታሚን ዲ ጠብታዎች በተናጥል ወይም ከቫይታሚን ኤ፣ ሲ፣ አይረን ወይም ፍሎራይድ ጋር እንደ ባለብዙ ቫይታሚን ይገኛሉ። ከምርቱ ጋር የሚመጣውን ጠብታ ብቻ ይጠቀሙ እና በማሽኒያው ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።

**ልጆች፦** ቫይታሚን ዲ ያለው ማኘክ የሚቻል ባለብዙ ቫይታሚን ይገኛል። የአገልግሎት መጠን በብራንዶች መካከል ይለያያል። በማሽኒያው ላይ ያለውን መመሪያ ይከተሉ።

### ልጅ በቂ ቫይታሚን ዲ ከፀሐይ ብርሃን ማግኘት አይችልም?

ሰዎች ቆዳቸው ለፀሐይ ሲጋለጥ ቫይታሚን ዲን ማምረት ይችላሉ ነገር ግን ይህ በዋሽንግተን ግዛት አስተማማኝ ምንጭ አይደለም። እንደ ዋሽንግተን ባሉ ሰሜናዊ የአየር ንብረት አካባቢዎች በበጋ ወራት ካልሆነ በስተቀር ቆዳው ቫይታሚን ዲን የሚያመነጭበት መጠን አነስተኛ ነው። የቆዳ ካንሰርን ለማስወገድ አስፈላጊ የሆነው የፀሐይ መከላከያ ደግሞ ሰዎች ሊወስዱት በሚችሉት የቫይታሚን ዲ መጠን ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። ስለዚህ የዕለት ተዕለት ፍላጎታችንን ለማሟላት በቂ ቫይታሚን ዲ በማምረት ላይ መተማመን አንችልም።



### ልጅ ከመጠን በላይ ቫይታሚን ዲ ሊወስድ ይችላል?

የአሁኑ ምርምር እንደሚያመለክተው በፀሐይ ብርሃን፣ በምግብ እና በቫይታሚን ማሟያዎች ጥምረት በጣም ብዙ ቫይታሚን ዲ የማግኘት አደጋ የለም የሚመከረው መጠን ጥቅም ላይ ሲውል።

\*U.S. Department of Agriculture (የዩናይትድ ስቴት የግብርና መምሪያ)፣ የግብርና ምርምር አገልግሎት [የምግብ መረጃ ማዕከል](#)  
\*\*National Library of Medicine (NIH)

ይህ ተቋም ለሁሉም እኩል እድል አቅራቢ ነው።  
ዋሽንግተን WIC አያዳላም።  
የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች፣ ይህ ሰነድ በሌላ ቅርጽ በመጠየቅ ማግኘት ይቻላል።  
ጥያቄን ለማቅረብ እባክዎ በስልክ ቁጥር 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ይደውሉ።  
ከአራገን WIC ፕሮግራም የተወሰደ  
DOH 960-267 ኖቬምበር 2024 Amharic

