

# ویتامین D برای طفل تان

## چرا ویتامین D مهم است؟

ویتامین D:

- به تقویت استخوان ها و پیشگیری از مرض پوکی استخوان کمک می کند. مرض پوکی استخوان به نرم شدن و ضعیف شدن استخوان ها در اطفال اشاره دارد.
- به جذب کلسیم و فاسفورس کمک می کند.
- به داشتن قلب و رگ های خونی سالم کمک می کند.
- تحقیقات نشان می دهد که ویتامین D می تواند به پیشگیری از امراض، افسردگی و سائر مریضی ها کمک کند.

## مقدار ویتامین D مورد نیاز اطفال در هر روز چقدر است؟

- ویتامین D بر اساس واحدهای بین المللی (IU) اندازه گیری می شود. اکادمی امریکایی اطفال توصیه می کند:
- نوزادان کمتر از 12 ماه به 400 IU ویتامین D در هر روز ضرورت دارند.
  - اطفال نوپا و اطفال کلان تر به 600 IU ویتامین D در هر روز ضرورت دارند.

## کدام غذاها حاوی ویتامین D هستند؟

بسیاری از غذاها بطور طبیعی حاوی ویتامین D نیستند. آن ها عبارتند از:

- روغن جگر ماهی کاد (1 قاشق غذاخوری = 1,360 IU)\*
- ماهی های چرب
  - ماهی سالمون (3 اونس پخته شده = 570 IU)\*
  - ماهی تن (3 اونس، کنسرو شده در آب = 40 IU)\*
  - ماهی ساردین (2 عدد ساردین، کنسرو شده در روغن = 46 IU)\*
- جگر گاو (3 اونس پخته شده = 42 IU)\*
- زرده تخم مرغ (1 عدد کلان، هم زده شده = 44 IU)\*
- سمارق سفید، خام، برش خورده، در معرض اشعه UV (2/1 پیاله = 366 IU)\*



ماهی سالمون

ویتامین D به بعضی دیگر از غذاها افزوده (غنی) می شود، که شامل موارد ذیل است:

- شیر خشک نوزاد (1 پیاله = 76-80 IU) [لیبل قطی را بررسی کنید، امکان دارد محصولات متفاوت باشند]\*
- شیر 2% غنی شده (1 پیاله = 120 IU)\*
- جایگزین های شیر (سویا، بادام، جو دوسر)، غنی شده (1 پیاله = 100-144 IU)\*
- ماست ساده، شیر کامل، غنی شده (تقریباً 1/2 پیاله = 31 IU)\*
- غلات آماده مصرف (1 وعده = 80 IU)\*
- جوس مالت، غنی شده (1 پیاله = 80 IU)\*



سوپ شیر و تخم مرغ / چانگوا

تأمین مقدار کافی ویتامین D از طریق غذاها دشوار است، مگر اینکه یک طفل کمی بیشتر از 3 اونس ماهی سالمون بخورد یا پنج پیاله 8 اونسی شیر بنوشد. قطره های ویتامین یا مکمل ویتامین D برای بیشتر افراد توصیه می شود.

## آیا همه افراد نیاز به مصرف مکمل ویتامین D دارند؟

مهم است که در صورت داشتن کدام سوال درباره مصرف مکمل ها، با یک متخصص تغذیه ثبت شده (RDN) یا داکتر مشورت کنید.

## طفل من چه نوع مکمل هایی باید مصرف کند؟

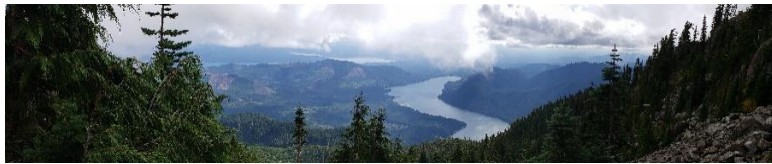
مکمل ها در اشکال مختلفی در دسترس هستند. حتماً لیبل را بخوانید و طرز العمل ها را دنبال کنید.

**نوزادان:** قطره های ویتامین D مایع به طور جداگانه یا منحیث یک مولتی ویتامین با ویتامین های آ، سی، آهن یا فلوراید موجود هستند. فقط از قطره چکان موجود در بسته بندی محصول استفاده کنید و طرز العمل های روی بسته را دنبال نمایید.

**اطفال:** مولتی ویتامین های جویدنی حاوی ویتامین D در دسترس هستند. میزان مصرف به نوع برند بستگی دارد. طرز العمل های روی بسته را دنبال کنید.

## آیا طفل من نمی تواند مقدار کافی ویتامین D را از نور خورشید دریافت کند؟

بدن افراد، زمانی که پوستشان در معرض نور خورشید قرار می گیرد، می تواند ویتامین D را تولید کند؛ اما در ایالت واشنگتن به دلیل شرایط آب و هوایی، این منبع نمی تواند به طور قابل اعتماد و کافی ویتامین D را تأمین نماید. در مناطق شمالی مانند ایالت واشنگتن، به جز در ماه های فصل تابستان، جلد افراد مقدار کمی ویتامین D تولید می کند یا اصلاً قادر به تولید نمی باشد. کریم ضد آفتاب، که استفاده از آن برای پیشگیری از سرطان جلد اهمیت دارد، همچنین بر میزان ویتامین D که افراد می توانند جذب کنند تأثیر می گذارد. بنابراین، نمی توانیم به تولید کافی ویتامین D توسط بدن برای تأمین نیازهای روزانه تکیه کنیم.



## آیا ممکن است طفل من ویتامین D بیش از حد دریافت کند؟

تحقیقات فعلی نشان می دهند وقتی که ویتامین D در مقادیر توصیه شده از ترکیب نور خورشید، غذا و مکمل های ویتامین مصرف شود، خطر دریافت مقدار بیش از حد ویتامین D وجود ندارد.

U.S. Department of Agriculture\* (وزارت زراعت ایالات متحده) خدمات تحقیقات زراعتی. [مرکز معلومات غذایی](#)  
National Library of Medicine (NIH)\*\*

این مؤسسه فراهم کننده فرصت برابر می باشد.

پروگرام WIC ایالت واشنگتن تبعیض قائل نمی شود.

برای افراد دارای معلولیت، در صورت درخواست، این سند در فارمت های دیگر موجود است.

برای ارسال درخواست، لطفاً با شماره 1-800-841-1410 تماس بگیرید (TDD/TTY 1-800-833-6388).

اقتباس شده از پروگرام WIC ایالت اورگن

DOH 960-267 November 2024 Dari