

ستاسو د ماشوم لپاره ویتامین ډي

ویتامین ډي ولی مهم دی؟

ویتامین ډي:

- د هډوکو پیاوړي کولو کې مرسته کوي او د ریکټس (د هډوکو پوستوالی چې ماشومان پرې اخته کیږي) مخه نیسي. ریکټس په ماشومانو کې د هډوکو نرمیدل او کمزوري کیدل دي.
- د کلسیم او فاسفورس سره په جذب کولو کې مرسته کوي.
- د زړه او وینې رگونو روغ جوړ ساتلو کې مرسته کوي.
- ځیرني وړاندیز کوي چې ویتامین ډي ممکن د ناروغی، خپګان او نورو ناروغیو مخنیوي کې مرسته وکړي.**

ماشومان هر ه ورځ څومره ویتامین ډي ته اړتیا لري؟

- ویتامین ډي په نړیوالو واحدونو/یونټو (IU) کې اندازه کیږي. د ماشومانو د ناروغیو امریکایی اکاډمی سپارښتنه کوي:
- د 12 میاشتو څخه کم عمر لرونکي وړوکی ماشومان هر ه ورځ 400 IU ویتامین ډي ته اړتیا لري.
 - کوچنیان او زیات عمر لرونکي ماشومان هر ه ورځ 600 IU ویتامین ډي ته اړتیا لري.

کوم خواړه ویتامین ډي لري؟

ډیر لږ خواړه په **طبیعي ډول** ویتامین ډي لري. هغه دا دي:



سالمون

- د کود ځیګر غوړ (1 کاشوغه = 1,360 IU)*
- وازګه لرونکي کب
 - سالمون (3 اونسه پخ شوی - 570 IU)*
 - تونا (یو ډول سمندري کب) (3 اونسه، په اوبو کې کین شوی = 40 IU)*
 - سارډین (وړوکی کب) (2 سارډین، په تیلو کې کین شوي = 46 IU)*
- د لویې غوښې ځیګر/اینه (3 اونسه پخ شوی = 42 IU)*
- د هګیو ژیر (1 لوی، ګډوډ شوی = 44 IU)*
- خړپړي، سپین، خام، ټوټه شوي، د UV رڼا سره مخ شوي (2/1 پیاله = 366 IU)*

ویتامین ډي نورو خواړو ته **اضافه (قوي) کیږي**، پدې کې شامل دي:

- د کوچنی ماشوم فارموله (1 پیاله = 76 - 80 IU [کین چک کړئ؛ محصولات توپیر لري])*
- شیدې، 2٪، قوي (1 پیاله = 120 IU)*
- د شیدو بدیل (سوی، بادام، اوربشی)، قوي (1 پیاله = 100-144 IU)*
- ماسته، ساده، تازه شیدې، قوي (تقریباً 1/2 پیاله = 31 IU)*
- د خوړلو لپاره چمتو/تیار حبوبات (1 خوراک = 80 IU)*
- د مالټي جوسونه، قوي (1 پیاله = 80 IU)*



د شیدو او هګیو سوپ/چنگوا

تر هغه چې یو ماشوم له 3 اونس څخه لږ زیات سالمون وخورې یا پنځه 8 اونس پیالي شیدې وڅښي، د خواړو څخه په کافي توګه ویتامین ډي تر لاسه کول ګران/ستونزمن دي. د ډیرو خلکو لپاره د ویتامین ډي پیاوړتیا یا د ویتامین ډي پوره کوونکو درملو سپارښتنه کیږي.

ايا هرڅوك د ويتامين ډي پوره كوونكي درملو اخيستلو ته اړتيا لري؟

دا مهمه ده چې Registered Dietitian Nutritionist (RDN)، د راجسټر شوي تغذيي متخصص تغذيه پوه (يا طبي چمتو كوونكي سره خبرې وكړئ) كه تاسو د پوره كوونكو درملو اخيستلو په اړه پوښتنې لرئ.

زما ماشوم بايد كوم ډول پوره كوونكي درمل وخورې؟

پوره كوونكي درمل په ډيرې ښو كې شتون لري. ډاډ ترلاسه كړئ چې لېبل ولولئ او لارښوونې تعقيب كړئ.

كوچني ماشومان: د مايع ويتامين ډي څاڅكي په جلا توگه يا د څو ويتامينونو په توگه د ويتامين C، A، اوسپني يا فلورايد سره شتون لري. يوازې هغه ډراپر وکاروئ چې د محصول سره راځي او په څڅوره باندې لارښوونې تعقيب كړئ.

ماشومان: د ويتامين ډي سره د ټولو وړ ملټي ويتامينونه شتون لري. د خوراك اندازه د برانډونو ترمنځ توپير لري. په څڅوره باندې لارښوونې تعقيب كړئ.

ايا زما ماشوم د لمر له څړيکو څخه كافي ويتامين ډي نشي ترلاسه كولى؟

خلک ويتامين ډي جوړولى شي كله چې د دوى پوتكى لمر ته ښكاره شي مگر دا په واشنگټن ايالت كې د باور وړ سرچينه نده. پوتكى په شمالي اقليم لكه واشنگټن كې لږ ويتامين ډي جوړوي، كه چيري وي، د اوړي مياشتو پر مهال پرته. سنسڪرين (هغه ماده چې لمر څخه پوتكى ساتي)، كوم كارول چې د پوتكي سرطان څخه مخنيوي لپاره مهم دي، د ويتامين ډي مقدار باندې هم اغيزه كوي چې خلک يې جذب كولى شي. له همدې امله مونږ د خپلو ورځنيو اړتياو پوره كولو لپاره د كافي ويتامين ډي په جوړولو باندې انحصار نشو كولى.



ايا زما ماشوم ډير ويتامين ډي ترلاسه كولى شي؟

اوسنى څيړني وړانديز كوي چې د لمر له څړيکو، خاورو، او ويتامينونو پوره كوونكي درملو د تركيب څخه د ډير ويتامين ډي ترلاسه كولو خطر شتون نلري كله چې په سپارښت شوي مقدار كې وکارول شي.

U.S. Department of Agriculture* (د متحده ايالاتو د کرنې رياست)، د کرنې څيړني خدمت. د خوارو ډيټا مرکزې [د خوارو ډيټا مرکزې](#)
(National Library of Medicine (NIH)**

دغه اداره د مساوي فرصتو كوونكې ده.

د واشنگټن ايالت اداره له Women، Infants، and Children (WIC)، د ښځو، نويو زيږيدلو او ماشومانو سره تبعيض نه كوي.

دا سند د معلوليت لرونكو اشخاصو لپاره په نورو ښو كې كه غواړي، شتون لري.

د غوښتنې د سپارلو لپاره، مهرباني وكړئ 1-800-841-1410 شميرې ته زنگ ووهئ (TDD/TTY 1-800-833-6388).

د Oregon WIC پروگرام څخه تطبيق شوى

DOH 960-267 November 2024 Pashto

