

Витамин D для вашего ребенка

Почему витамин D важен?

Витамин D:

- укрепляет кости и предотвращает развитие рахита (рахит – это заболевание, которое вызывает размягчение и ослабление костей у детей);
- способствует усвоению кальция и фосфора;
- поддерживает здоровье сердца и сосудов.
- Исследования показывают, что витамин D может помочь в профилактике болезней, депрессии и других заболеваний.**

Сколько витамина D нужно детям ежедневно?

Витамин D измеряется в международных единицах (МЕ). Американская академия педиатрии рекомендует:

- новорожденным до 12 месяцев – 400 МЕ витамина D в день;
- малышам и старшим детям – 600 МЕ витамина D в день.

Какие продукты содержат витамин D?



Лосось

Очень мало продуктов содержат витамин D от природы. К ним относятся:

- рыбий жир (1 ст. л. = 1360 МЕ)*;
- жирная рыба:
 - лосось (3 унции (85 г), приготовленный = 570 МЕ)*;
 - тунец (3 унции (85 г), консервированный в воде = 40 МЕ)*;
 - сардины (2 сардины, консервированные в масле = 46 МЕ)*;
- говяжья печень (3 унции (85 г), приготовленная = 42 МЕ)*;
- яичные желтки (1 большой, омлет = 44 МЕ)*;
- нарезанные сырые белые грибы, обработанные ультрафиолетом (1/2 чашки = 366 МЕ)*.

Витамин D **добавляется** в другие продукты, среди которых:

- детская смесь (1 чашка = 76–80 МЕ [проверьте упаковку, продукты могут различаться])*;
- молоко 2 %, обогащенное (1 чашка = 120 МЕ)*;
- альтернативное молоко (соевое, миндальное, овсяное), обогащенное (1 чашка = 100–144 МЕ)*;
- натуральный йогурт из цельного молока, обогащенный (приблизительно 1/2 чашки = 31 МЕ)*;
- готовые к употреблению хлопья (1 порция = 80 МЕ)*;
- апельсиновый сок, обогащенный (1 чашка = 80 МЕ)*.

Если ребенок не съедает более 3 унций (85 г) лосося или не выпивает

пять чашек по 8 унций (240 мл) молока, трудно получить достаточное количество витамина D



Молочно-яичный суп
(чангуа)

из пищи. Для большинства людей рекомендуется использование капель или добавок витамина D.

Нужны ли добавки витамина D всем?

Важно проконсультироваться с зарегистрированным диетологом или медицинским специалистом, если у вас есть вопросы о приеме добавок.

Какие виды добавок должен принимать мой ребенок?

Добавки доступны в различных формах. Обязательно читайте этикетку и следуйте инструкциям.

Новорожденные: Жидкие капли витамина D доступны отдельно или в составе мультивитаминных комплексов с витаминами А, С, железом или фтором. Используйте только пипетку, которая прилагается к продукту, и следуйте инструкциям на упаковке.

Дети: Жевательные мультивитамины с витамином D. Размер порции зависит от бренда. Следуйте инструкциям на упаковке.

Разве мой ребенок не может получить достаточное количество витамина D от солнца?

Люди вырабатывают витамин D, когда их кожа подвергается воздействию солнечного света, однако не следует полагаться на этот источник в штате Вашингтон. В северных климатах, как в Вашингтоне, кожа производит мало или вообще не производит витамин D, за исключением летних месяцев. Использование солнцезащитного крема, который важен для профилактики рака кожи, также влияет на количество витамина D, которое организм может усвоить. Поэтому мы не можем рассчитывать на то, что сможем вырабатывать достаточно витамина D, чтобы покрыть наши ежедневные потребности.



Может ли мой ребенок получить слишком много витамина D?

Современные исследования показывают, что нет риска получения избыточного количества витамина D от сочетания солнечного света, пищи и добавок, если соблюдать рекомендуемые дозы.

*U.S. Department of Agriculture (Министерство сельского хозяйства США), Служба сельскохозяйственных исследований. [База данных FoodData Central](#)

**National Library of Medicine (NIH)

Это учреждение предоставляет равные возможности.

Программа WIC в штате Вашингтон является недискриминационной.

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется в других форматах по запросу.

Чтобы подать запрос, позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

На основе материалов программы WIC в штате Орегон

DOH 960-267 November 2024 Russian