



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# Witamina D

Zapotrzebowanie na witaminę D:  
IU - jednostka międzynarodowa

Grupa wiekowa	Witamina D (IU/dobę)
0-5 m.ż.	400
6-12 m.ż.	400 - 600
1-18 lat	600-1000*

\*od września do kwietnia w zależności od masy ciała, również w miesiącach letnich jeżeli brak dostatecznej syntezy skórnej.

## Karm świadomie:

Mleko typu Junior 200 ml 240 IU\*\* + Mleko typu Junior 200 ml 240 IU\*\* + Łosoś pieczony, 30 g 143,6 IU = 623,6 IU

\*\*Przy wyborze mleka Junior o zawartości witaminy D równej 120IU/100ml (3ug/100ml) gotowego produktu

Mleko krowie 3,2 %, 200 ml 2,4 IU + Mleko krowie 3,2 %, 200 ml 2,4 IU + Kotlet mielony z mięsa mieszanego, 30 g 5,6 IU = 10,4 IU

## Możliwe czynniki ryzyka niedoboru witaminy D:

- ✓ Mała ilość ryb w diecie- poniżej 2 porcji w ciągu tygodnia (1 porcja ok 30 g)
- ✓ Całkowite zastąpienie mleka modyfikowanego mlekiem krowim
- ✓ Brak produktów wzbogacanych w witaminę D (kaszki, płatki śniadaniowe) w diecie
- ✓ Brak suplementacji preparatami zawierającymi wystandaryzowaną ilość witaminy D
- ✓ Stosowanie zalecanych filtrów ochronnych podczas ekspozycji na słońce
- ✓ Spędzanie czasu wolnego głównie w zamkniętych pomieszczeniach

Jeśli potwierdzają się powyższe stwierdzenia u Twojego dziecka może występować niedobór witaminy D. Skontaktuj się z lekarzem i sprawdź, czy dostarczasz odpowiednie ilości tego składnika swojemu dziecku.