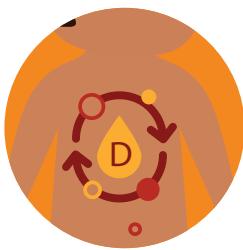


# Enpòtans Vitamin D nan Rejim Alimantè a

**Yon rejim alimantè ki sen ka ede amelyore sante  
ou jodi a ak nan ane kap vini yo.**



Vitamin D se yon eleman nitritif kò a bezwen pou anpil fonksyon enpòtan:



**Ede ak absòpsyon kalsyòm,  
fosphor, ak lòt eleman nitritif**



**Fòme ak sipòte zo  
ak misk ki fò**



**Ede anpeche  
enfeksyon ak maladi (rikèt)**



**Vitamin D** pwodui nan po a pa aksyon limyè ultravyolèt ki soti nan solèy la, epi yo jwenn li tou nan kèk manje. Ekspozisyon nan solèy la ogmante risk kansè po, epi li difisil pou jwenn ase vitamin D nan sous natirèl apati de rejim alimantè a sèlman.

✓ Yon sipleman vitamin D chak jou rekòmande pou ti bebe ki nan tete oswa yon konbinezon lèt manman ak lèt atifisyèl. Pale ak founisè swen sante w la pou detèmine si ak konbyen tan sipleman vitamin D nesesè.



- ✓ Yo ajoute vitamin D nan lèt atifisyèl la. Ti bebe ki konsome sèlman lèt atifisyèl p ap bezwen yon lòt sipleman.
- ✓ Timoun yo ka bezwen kontinye pran yon sipleman vitamin D apre laj 12 mwa.

## JWENN ELEMAN NITRITIF OU YO NAN MANJE WIC\* OU YO!

Sereyal anrichi pou manje maten, lèt, yogout anrichi, ze, bwason soya anrichi, ji zoranj anrichi ak dyondyon.

\*Pwogram Nitrisyon Siplemantè Espesyal pou Fanm, Tibebe ak Timoun



**Gade lòt manje ki gen vitamin D nan.**  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>