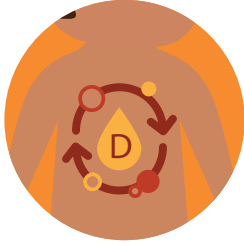


د خوړو په رژیم کې د ویتامین ډی اهمیت



اوسپنه د سالمو خوړو پروگرام کولی شي چې په نن ورځ او راتلونکو کلونو کې ستاسو روغتیا ته وده ورکړي.

لکه لري اړتیا لپاره کولو ترسره د دندو مهمو ډیرو د ورته بدن چې دی، توکی غذایی هغه ډی ویتامین:



د کلسیم فاسفورس او نورو غذایی موادو په جذب کې مرسته کوي



د قوي هډوکو او عضلاتو په جوړولو کې اغیزمن واقع کېږي



د انتاناتو او ناروغیو په مخنیوي کې مرسته کوي (ریکیتونه)

ویتامین ډی په پوستکي کې د لمر څخه د الټرا وایلیټ رڼا د فعالیت پر اساس تولیدېږي او په ځینو خوړو کې هم موندل کېږي. د لمر وړانګې د پوستکي د سرطان خطر زیاتو او یوازې د خوړو څخه د طبیعي سرچینو څخه په کافي اندازه ویتامین ډی تر لاسه کول ستونزمن دي.



د هغو ماشومانو لپاره د ورځني ویتامین ډی د اخیستلو سپارښتنه کېږي چې د مور شیدې تر لاسه کوي یا د مور د شیدو او وچو شیدو ترکیب کاروي. د خپلې روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره خبرې وکړئ، ترڅو معلومه کړئ چې ایا د ویتامین ډی ضمیمې ته د څومره مودې لپاره اړتیا لری.



ویتامین ډی وچو شیدو ته اضافه کېږي. هغه ماشومان چې یوازې فارمولي شید مصرفوي اضافي ضمیمې ته اړتیا نه لري. کوچني ماشومان ممکن د 12 میاشتو له عمر وروسته د ویتامین ډی ضمیمه اخیستلو ته دوام ورکړي.

خپل غذایی مواد له خپلو WIC* خوړو څخه تر لاسه کړئ!

سهارني غني حبوبات، شیدې، قو مستې، هګۍ، د سویا غني شو مشروبات، قو نارنج جوس او مو خېر. *د بڼو، نوو زېږیدلو کوچنیانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذیې څانګر پروګرام



نور هغه خوارې په لاندې پته وګورئ چې ویتامین ډی لري.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>