

Umuhimu wa Vitamini D katika Lishe



Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.

Vitamini D ni kirutubisho ambacho mwili unahitaji kwa kazi nyingi muhimu:



Inasaidia kunyonya kalsiamu, fosforasi na virutubisho vingine



Kuunda na kusaidia mifupa yenye nguvu na misuli



Kusaidia kuzuia maambukizo na magonjwa (rickets)



Vitamini D huzalishwa kwenye ngozi kwa hatua ya mwanga wa ultraviolet kutoka jua na pia hupatikana katika baadhi ya vyakula. Mwangaza wa jua huongeza hatari ya saratani ya ngozi, na ni vigumu kupata vitamini D ya kutosha kutoka kwa vyanzo vya asili kutoka kwa chakula pekee.

- ✓ Nyongeza ya kila siku ya vitamini D inapendekezwa kwa watoto wanaopokea maziwa ya mama au mchanganyiko wa maziwa ya mama na mchanganyiko. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya ili kubaini kama nyongeza ya vitamini D ni muhimu na kwa muda gani.



- ✓ Vitamini D huongezwa kwa fomula. Watoto wanaotumia fomula pekee hawatahitaji nyongeza ya ziada.
- ✓ Watoto wadogo wanaweza kuhitaji kuendelea kutumia kirutubisho cha vitamini D baada ya umri wa miezi 12.

PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC*!

Nafaka za kiamsha kinywa zilizoimarishwa, maziwa, mtindi ulioimarishwa, mayai, vinywaji vya soya vilivyoimarishwa, juisi ya machungwa iliyoimarishwa na uyoga.

*Mpango Maalum wa Lishe ya Nyongeza kwa Wanawake, Watoto wachanga na Watoto



Tazama vyakula vingine vilivyo na vitamini D kutoka.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>