

# Umuhimu wa Vitamin D katika Liske

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

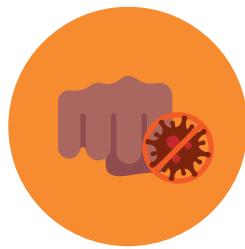
Vitamin D ni kirutubisho ambacho mwili unahitaji kwa kazi nyingi muhimu:



**Inasaidia kunyonya kalsiamu, Fosforasi na virutubisho vingine**



**Kuunda na kusaidia mifupa yenye nguvu na misuli**



**Kusaidia kuzuia maambukizo na magonjwa (rickets)**



**Vitamin 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 vitamin D ya kutosha kutoka kwa vyanzo vya asili kutoka kwa chakula pekee.

- ✓ Nyongeza ya kila siku ya vitamin 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 vitamin D ni muhimu na kwa muda gani.



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

## PATA VIRUTUBISHO VYAKULA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC\*

Nafaka za kiamsha kinywa zilizoimashwa, maziwa, mtindi ulioimashwa, mayai, vinywaji vya soya vilivyoimashwa, juisi ya machungwa ilioimashwa na uyoga.

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



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