

إضافة الفيتامين د الى غذاء الأطفال كما للنساء الحوامل والمرضعات

كل الأطفال يحتاجون إلى إضافة / مستحضر فيتامين د ابتداءً من عمر ٢ أسبوعين

يحبذ إعطاء الطفل الرضيع مستحضر فيتامين د على شكل سائل.

يرجى مراجعة المعلومات الموجودة على غلاف كل مستحضر للتأكد من كمية فيتامين د التي تحتويها كل نقطة.

الرجاء اتباع تعليمات الاستعمال! باتباع تعليمات الاستعمال يتم التأكد من حصول الأطفال على الكميات اللازمة من فيتامين د، كما يحول دون اعطائهم جرعات زائدة.

كيف تحسب جرعات الفيتامين د؟

ميكروغرام | باليوم *

العمر

١٠	طفل يرضع رضاعة كاملة	من ٢ أسبوع - ١٢ شهر
١٠	الطفل الذي يحصل يوميا على ما لا يقل عن ٥٠٠ مل من مستحضر بديل حليب الأم \ مستحضرات الفطام	
٦	الطفل الذي يحصل يوميا على ٥٠٠ - ٨٠٠ مل من مستحضر بديل حليب الأم \ مستحضرات الفطام	
٢	الطفل الذي يحصل يوميا على أكثر من ٨٠٠ مل من مستحضر بديل حليب الأم \ مستحضرات الفطام	

١٠ الأطفال بعمر السنة الواحدة

٧,٥ الأطفال بعمر ٢ - ١٧ سنة

١٠ النساء الحوامل والمرضعات

* مستحضر فيتامين د على مدار السنة
** يدخل بالحساب كمية فيتامين د التي تحتوي عليها الأطعمة اليومية مثل العصائد العادية والممددة مما يستهلكه الطفل مع بديل حليب الأم \ مستحضرات الفطام.