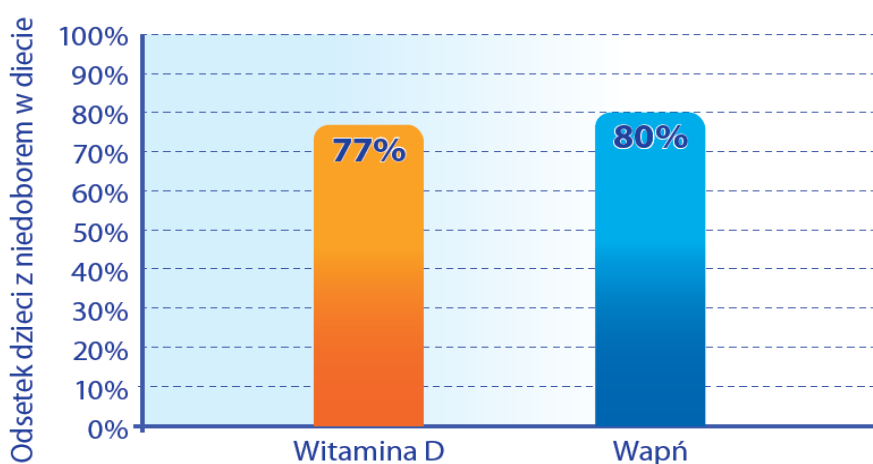




ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Skala niedoborów kluczowych składników w diecie dzieci w wieku 13-36 m-cy¹



¹ Raport KOMPLEKSOWA OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU 13-36 MIESIĘCY W POLSCE, pod red. H.Weker i M.Bararńska, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2011 (badanie randomizowane na reprezentatywnej grupie 400 dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce w 2010 r., finansowane przez Fundację Nutricia)

Jak dostarczyć dzienną normę na wapń?



Inne źródła wapnia





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Witamina D

Zapotrzebowanie na witaminę D:
IU - jednostka międzynarodowa

Grupa wiekowa	Witamina D (IU/dobę)
0-5 m.ż.	400
6-12 m.ż.	400 - 600
1-18 lat	600-1000*

*od września do kwietnia w zależności od masy ciała, również w miesiącach letnich jeżeli brak dostatecznej syntezy skórnej.

Karm świadomie:

Mleko typu Junior 200 ml 240 IU** + Mleko typu Junior 200 ml 240 IU** + Łosoś pieczony, 30 g 143,6 IU = 623,6 IU

**Przy wyborze mleka Junior o zawartości witaminy D równej 120IU/100ml (3ug/100ml) gotowego produktu

Mleko krowie 3,2 %, 200 ml 2,4 IU + Mleko krowie 3,2 %, 200 ml 2,4 IU + Kotlet mielony z mięsa mieszanego, 30 g 5,6 IU = 10,4 IU

Możliwe czynniki ryzyka niedoboru witaminy D:

- ✓ Mała ilość ryb w diecie- poniżej 2 porcji w ciągu tygodnia (1 porcja ok 30 g)
- ✓ Całkowite zastąpienie mleka modyfikowanego mlekiem krowim
- ✓ Brak produktów wzbogacanych w witaminę D (kaszki, płatki śniadaniowe) w diecie
- ✓ Brak suplementacji preparatami zawierającymi wystandaryzowaną ilość witaminy D
- ✓ Stosowanie zalecanych filtrów ochronnych podczas ekspozycji na słońce
- ✓ Spędzanie czasu wolnego głównie w zamkniętych pomieszczeniach

Jeśli potwierdzają się powyższe stwierdzenia u Twojego dziecka może występować niedobór witaminy D. Skontaktuj się z lekarzem i sprawdź, czy dostarczasz odpowiednie ilości tego składnika swojemu dziecku.

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl

