

ПРЕПОРЪКА НА– НАЦИОНАЛНА ЗДРАВНА СЛУЖБА НА ОБЕДИНЕНОТО КРАЛСТВО (NHS) ОТНОСНО ДОПЪЛНИТЕЛНИЯ ПРЕМ НА ВИТАМИН ОТ ДЕЦА

Правителството препоръчва на всички деца на възраст от 6 месеца до 5 години да се дават витаминни добавки, съдържащи витамини А, С и D всеки ден.

Бебета, които консумират повече от 500 мл адаптирано мляко на ден, не трябва да получават витаминни добавки. Това е така, защото адаптираното мляко е обогатено с витамини А, С и D и други хранителни вещества.

Бebetата, които са кърмени, трябва да получават ежедневно добавка с витамин D от раждането си, независимо дали самите вие приемате добавка, съдържаща витамин D, или не.

Личния лекар по свое усмотрение и въз основа физиологичното развитие и моментно състояние на бебето и детето, както и във връзка със сезона и/или наличието на грип и грипозни инфекции може да прецени допълнителното добавяне на витамини към диетата на бебето и детето от 6 месеца до 5 годишна възраст.

Министерството на здравеопазването и социалните грижи препоръчва само витаминни добавки, съдържащи витамини А, С и D.

Но някои добавки, които можете да закупите, съдържат други витамини или съставки.

Говорете с фармацевт коя добавка би била най-подходяща за вашето дете.

Прекомерният прием на някои витамини може да бъде вреден.

Спазвайте препоръчителната доза на етикета и внимавайте да не давате на детето си 2 добавки едновременно. *Например: не му давайте масло от черен дроб на треска и витаминни капки, защото маслото от черен дроб на треска също съдържа витамини А и D. Едната добавка самостоятелно е достатъчна, стига да съдържа препоръчителната доза витамин D.*

Vitamin D

Витамин D се съдържа само в няколко храни, като например мазни риби и яйца. Добавя се и към някои храни, като например маслени намазки и зърнени закуски. Но е трудно да се получи достатъчно витамин D само от храната. Основният източник на витамин D е лятната слънчева светлина върху кожата ни. Важно е обаче да предпазите кожата на детето си от слънцето. Децата не трябва да се излагат на слънце твърде дълго в горещо време. Не забравяйте да покривате или предпазвате кожата им, преди да се зачерви или изгори. Малките деца все още трябва да приемат витаминни капки, дори и да излизат на слънце.

Министерството на здравеопазването и социалните грижи препоръчва:

- Бебетата от раждането до 1-годишна възраст, които са кърмени, трябва да получават дневна добавка, съдържаща 8,5 до 10 микрограма витамин D, за да се гарантира, че получават достатъчно. Това е независимо дали приемате добавка, съдържаща витамин D, или не.

- Бебетата, хранени с адаптирано мляко, не трябва да получават добавка с витамин D, ако консумират повече от 500 мл (около половин пинта) адаптирано мляко на ден, тъй като адаптираното мляко е обогатено с витамин D и други хранителни вещества.
- Деца на възраст от 1 до 4 години трябва да получават дневна добавка, съдържаща 10 микрограма витамин D.

Vitamin A

Витамин А е важен за бебета и малки деца, а някои може да не получават достатъчно. Той е необходим за здрава имунна система, може да помогне за зрението им при слаба светлина и да поддържа кожата здрава.

Добри източници на витамин А включват:

- млечни продукти
- обогатени мастни намазки
- моркови, сладки картофи, ряпа и манго
- тъмнозелени зеленчуци, като спанак, зеле и броколи

Vitamin C

Витамин С е важен за общото здраве и имунната система на вашето дете.

Той може също така да помогне на тялото му да абсорбира желязо.

Добри източници на витамин С включват:

- портокали
- киви
- ягоди
- броколи
- домати
- чушки

Важно е децата да ядат разнообразни храни, за да са сигурни, че получават цялата енергия и хранителни вещества, от които се нуждаят, за да растат и се развиват правилно.

Page last reviewed: 30 May 2024

Next review due: 30 May 2027