



## Comhairle maidir le Vitimín D ón Roinn Sláinte do leanaí idir 1 go 4 bliana d'aois

Tá sé tábhachtach go mbeidh dóthain vitimín D ag leanaí óga ó thús deireadh na bliana chun cnámha agus fiacla sláintiúla a chothú.

### I dtuarascáil le déanaí, léiríodh:



Go bhfaigheann formhór na leanaí óga in Éirinn go leor vitimín D ina n-aistí bia agus trí éifeacht sholas na gréine ar a gcaiceann le linn an tsamhraidh.



Nach bhfaigheann formhór na leanaí óga in Éirinn go leor vitimín D ina n-aistí bia amháin le linn an gheimhridh.

### Vitimín D le linn an gheimhridh



Bí cinnte go bhfaigheann do pháiste an vitimín D atá ag teastáil chun cnámha agus fiacla sláintiúla a chothú ó cheann ceann na bliana.



Tabhair forlónadh cothaitheach dóibh, ina bhfuil vitimín D amháin, gach lá idir **Oíche Shamhna (an 31 Deireadh Fómhair) go dtí Lá Fhéile Pádraig (an 17 Márta).**

### Treoir maidir le forlónadh cothaitheach vitimín D a roghnú do leanaí idir 1 go 4 bliana d'aois



#### Seiceáil agus roghnaigh:

- Forlónadh 5micreagram (5µg), ina bhfuil vitimín D amháin
- Forlónadh i bhfoirm leachta nó braonta. Is iad sin na cineálacha forlonta vitimín D is sábháilte do leanaí idir 1 agus 4 bliana d'aois.



#### Cuir ceist ar shaineolaí

Má tá comhairle de dhíth ort maidir le forlontaí vitimín D cuir ceist ar an bpoitigéir nó gairmí sláinte eile.