

SAGLIK DAİRESİ

Çocuğunuzun kemiklerini güçlü ve sağlıklı yapın

Çocuğunuz bu gün sağlık hemşiresi ile konuştu ve muayene edildi.

Sağlık hemşiresi çocuğunuzun hergün 10 mg D vitamini (400 IE) içeren bir vitamin hapı içmesini tavsiye ediyor. Vitamin hapı çocuğunuzun kemiklerinin gelişmesini ve böylece güçlü ve sağlıklı olmasını sağlar.

D-vitaminini yediğimiz yemeklerden ve yazın derimize gelen güneş ışıklarından alırız. Yediğimiz yemeklerden gerekli olan D-vitamini almak zordur. Eğer giydiğimiz giysiler kollarımızı, bacaklarımızı ve yüzümüzü kapatıyorsa ve bu nedenle yazın buralara güneşini gelmiyorsa , vücutta yeteri kadar D- vitamini yapılamaz. Eğer cildimiz koyu ise de yeterli miktarda D-vitamini yapılamaz. D-vitamini eksikliğinde, yorgunluk ve kaslarda ve kemiklerde ağrılar olabilir.

Vitamin hapları eczanelerden ve pekçok başka yerden alınabilir.