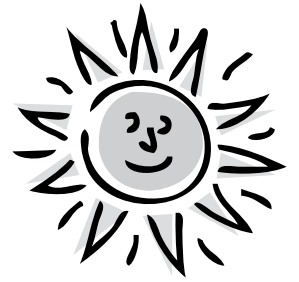


托兒

與孩子健康

家長資訊頁



維他命D—對您孩子的發育十分重要

維他命D對您孩子的發育與保持堅固和健康的牙齒、肌肉和骨骼十分重要。近年來，維他命D缺乏已經成為澳洲兒童的健康問題。由于我們需要的維他命D大部分來自于曬太陽，所以權衡曬太陽的風險和對維他命D需求就很重要。

我們如何獲取維他命D？

我們需要的大部分維他命D是通過日光中紫外線的照射在皮膚中生成的。我們也從食物中攝取少量維他命D。但是，光是食物提供的維他命D數量是不足的。通常兒童的飲食可以補充其通過日光照射獲得的維他命D，含維他命D的食物有：含油的魚，如三文魚和沙丁魚；蛋類；和其他添加維他命D的食物，特別是人工奶油及某些種類的牛奶。

如果維他命D不足會發生什麼問題？

- 缺乏維他命D的兒童可能發生肌肉軟弱、疼痛和骨折。
- 嚴重缺乏維他命D可能引起抽筋、發育不良、嗜睡與煩躁。嬰兒易患呼吸道感染。
- 極端維生素D缺乏可導致兒童佝僂病。這是一個非常嚴重的疾病，會引起骨軟化和骨質脆弱。佝僂病在3至18個月的嬰兒中最常見。

如果您擔心自己或您孩子的維他命D水平，請諮詢您的全科醫生。

那些人容易患維他命D缺乏症？

- 母親患維他命D缺乏症的嬰兒。
- 深色皮膚者，因為他們需要曬更多太陽以產生必需數量的維他命D。
- 接觸日光有限者，包括因宗教或文化原因穿著包裹緊密的衣服的婦女和兒童。

如何確保我的孩子獲得足夠的維他命D？

很遺憾，有關兒童需要照多少日光來產生維他命D，現在並沒有明確的資訊。

SunSmart建議，如果紫外線指數在3或3以上[您可以登錄www.bom.gov.au或者您所在州或領地的抗癌協會（Cancer Council）網站查看每日紫外線指數]，使用防曬霜並不會大大減少維他命D。如果紫外線指數在3或3以下，您需要權衡維他命D的需求和防曬安全之重要性。

切記：如果您擔心自己或您孩子的維他命D水平，請諮詢您的家庭醫生，作一下評估。

本資訊單用多種社區語言發行并可連同參考資料從下列網站下載：www.ecconnections.com.au

發起機構



教育撥款機構



獲得全國
托兒認證理事會
的支持



贊助機構

澳洲政府家庭、住房、
社區服務和原住民事務部