



# ڤايتامين D بو ژناني شپردەر و مندالاني ژير ته مهن 3 سالان

ئهم ناميلكه په زانياريت له سهر ڤايتامين  
D، ده داتې، له پاره ي ئه وه ي كه ئاخو تو و  
مندال يان منداله كانت پيسنياري خواردني  
ته واو كهر پيتان پي ده كړي و ئاخو ده تواني  
وه ريگري.



## پیشنیاره کان بۆ تهواوکهری قایتامین D

پیشنیاره نیشتمانییه کان بۆ تهواوکهری قایتامین D بۆ ژنانی شیردهر، مندالنه کان و گهنجهکان:

- ههموو ژنانی دووگیان و شیردهر دهبئی تهواوکهری رۆژانه وهریگرن که 10 مایکروگرم قایتامین D تیدا بیئت
- مندالانی شیرهخۆره له کاتی له دایکبوونهوه تا تهمهنی 1 سالانه دهبئی تهواوکهری رۆژانه وهریگرن که 8.5 بۆ 10 مایکروگرم قایتامین D تیدا بیئت
- ئەو مندالانهی که شیر و شکیان دهریبتی نایبت تهواوکهری قایتامین D وهریگرن تا ئەو کاتهی که رۆژانه کهمتر له 500ml (نزیکهی کهوچکیک) شیر و شک وهردهگرن، چونکه شیر و شکی مندالان قایتامین D پیوه زیاد کراوه
- ههموو مندالانی 1 بۆ 4 سالان دهبئی رۆژانه بری 10 مایکرو گرم تهواوکهری قایتامین D وهریگرن



## کئی دهتوانی تهواوکهریه بی بهرانبهرهکانی قایتامین D وهریگری؟

ههموو ژنانی شیردهر و مندالانی ژیر تهمهنی سی سالان ئیستا دهتوانن تهواوکهریه بی بهرانبهرهکانی قایتامین D له Greater Glasgow and Clyde وهریگرن. ئەمه بهرنامهیهکی نویی حکومهتی گلاسکوویه که جیگهی بهرنامهی Healthy Start children's vitamins گرتووتهوه.

- **ژنانی شیردهر و مندالانی شیرهخۆره** یهکهم بهشی حبهکانی قایتامینی D (بۆ ژنان) و دلۆپی قایتامینهکه (بۆ مندالان) یان له بهشی مندالیوون پیش چوونهوه مالهوه دهریبتی. ئەمهپش بریکی چوار مانگه دابین دهکات و پاش ئەمه، دهتوانی بری دیکه له دهرمانفرۆشیی گهرهکهکات وهریگری.

• دلوپه كانى قايتامين D بۇ ھەموو مندالانى ژېر تەمەن سى سالان بەي بەرنا بەر لە ھەموو دەرمانفرۆشپيە كانى كۆمە لگە لە بەر دەستە.

نابئ تەواوكەرىي قايتامين D بدرئ بەو مندالانى كە شيرى وشكيان دەدرئئ تا ئەو كاتەي كە مندالەكە روژانە كەمتر لە 500ml (كەوچكئك) شيرى وشك وەردەگرئ. ئەمەيش لەبەر ھەبوونى قايتامين D زيادكراو لەناو شيرى وشكى مندالدا دەگەرئتەو.

## بۆچى پيشنارى تەواوكەرىي قايتامين D دەكرئ

قايتامين D گرینگىپەكى تايبەتى بۇ ژنانى دووگيان، مندالان و گەنجان ھەيە بۇ ئەوئ ئيسك و ماسولكەكانيان بەشيۆەي تەندروست گەشە بكن.

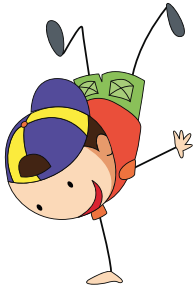
بەي برى پيوستى قايتامين D:

• مندالان دەتوانن توشى مەترسىي لاوازي ماسولكە و نەرمىي ئيسك بن كە دەتوانئ پيئتە ھۆئ ئيسك نەرمى، ئەمەيش دەبيئتە ھۆئ جەستەي بەرم و شكگرئنى خراپى جەستە

• دايكەش دەكەويئتە ژېر مەترسىي لاوازي ماسولكەكان و سندانى ئيسقان كە دەبيئتە ھۆئ ئازار و لاوازي ئيسقان

سەرچاوى سەرەكىي قايتامين D ئيمە خۆرى روژه. لە سكۆتلەند، ئيمە تەنيا لە نيوان مانگەكاني ئەپريل بۇ سپتەمبەر، زياترئش لەنيوان كاترميرەكاني 11 بەياني بۇ 3 ئيوارە، ئيمە خۆرى روژى پيوست بۇ جەستەمان بەمەبەستى دروستكرئنى قايتامين D وەردەفرين. ئەوەيش بەم ماناپەيە كە ھەندىك كەس ناتوانن بەيئى پيوست خۆرى روژ وەربگرن. ئەمەيش لەلايەن ئەو ليكۆلئنەو زانستىيانەو پشئيوانيان لي دەكرئ كە زانيويانە ئيمە كە لە شانشىنى يەكگرئو دەژين ئاستى نزمى قايتامين D مان ھەيە.

ئاستى قايتامين D كۆرپەلەيەك دەگەرئتەو سەر ئاستى ئەم قايتامينە لە ديكەكەدا لەكاتى دووگيانيدا، ھەر بۇيە ئەگەر دايكە لەماوئى دووگيانيدا قايتامين D وەربگرئ ئەم ئاستە بەرئتر دەبيئ. ئەگەر زۆر لەبەردەم خۆردا نى، مەترسىيەكى زياترئ لەسەرە. بۇ نمونە، ئەگەر ژنان بەھۆكارە كەلتوورىيەكان پيشئيان داپوشن يان پيشئىكى تۆخترپان ھەبيئ، پيوستە كاتئكى زياتر لەژير خۆرەتاودا بن بۇ ئەوئ قايتامين D بەرھەم بەئين.



پېشنيار دهكرځ وهك ئاگادارييهكي لهپېشینه مندالانی شیرهخوره لهکاتی لهداپکبوونپانهوه تهواوکهری قایتامین D وهبرگرن. شیري وشکي مندالان قایتامین D زيادکراوي لهگهله و ههر بویه پېشنياری وهگرنتي تهواوکهری قایتامین D ناکریت به تو گهر مندالهکته ههموو روژیک زیاتر له 500ml (نزيکهی 1 کهوچک) شیري وشک دهخوات. کاتيک مندالهکته روژانه کهمتر له 500ml شیري وشک بخوا، ئه و کات دهتوانی دست به وهگرنتي تهواوکهری قایتامین D بکات.

## لهبارهی تهواوکهری قایتامین D

دوو بهرههمی قایتامین D ههن، حهبی قایتامین D بو ژنانی شیردهر و دلوی قایتامین D بو مندلان لهو کاتهوه لهداپک دهبن.

ههردووک بهرههمهکه پېشنيارکراوهکه نزيکهی 10 مايکروگرام قایتامین D3 يان تيديه که ههر ژهميکی بهشی 4 مانگ دابين دهکات.

### حهبی قایتامین D:

- شهکری تيډا نييه
- تام و بونی دستکرد، ناوک، گهنم، جيلاتين و هيلکهی تيډا نييه
- بو ئه و کهسانهی پاريزی گيايی، روهکخوری، هلل يان شهرييان ههيه گونجاوه

### دلوی قایتامین D بو مندالان:

- شهکری تيډا نييه
- جيلاتين، ترشی، بونی دستکرد، رهنگ و پاريزهري تيډا نييه
- بو ئه و کهسانهی پاريزی گيايی، روهکخوری، هلل يان شهرييان ههيه گونجاوه



## پرسىاره باوهگان

من دووگيانم، دهتوانم ڦايتامين D وهر بگرم گهر پيشنيارم پي بگريٽ؟  
ژناني دووگيان له وادهگاني مندالوون و له ماوهي دووگيانيدا  
ڦايتامينهگاني Healthy Start پان دهر پيٽي. ڦايتامينهگاني Healthy  
Start برپي دروستي ڦايتامين 10 (D مايگروگرم) له گهل ترشي فوايک  
و ڦايتاميني C تيډابه. ههر بويه پيويستيت به وهر گرتني ته و اوکهر يي  
ڦايتامين D نيهه و نايټ له يهک کاتدا ڦايتامين D و ڦايتامينهگاني  
Healthy Start به يهکه وه به کار بهيني.

### مندالهم 3 سالنه، دهتوانم دلوي بي به رانبهري ڦايتامين D وهر بگرم؟

پيشنيار دهر پيټ هه موو مندالان له ته مهني 1 سالن تا ته مهني 4 سالن  
روژانه ڦايتامين D وهر بگرن. به رنامه ي ئيستي حکومه تي سکوتله ندي  
پيشنيواني له ڦايتامين D بي به رانبهري بو هه موو مندالاني ژير ته مهني 3  
سالن دهکات. گهر چي ناتواني ڦايتامين  
D بي به رانبهري وهر بگري، به لام دهتواني  
له دهرمان فروشي گهره که که ت بيگري.  
به ره مهگاني ڦايتامين D له زوري  
سوپه رمار که ت و دهرمان فروشي به گان هه يه.  
ئه و ڦايتامين D ته و اوکهر يه وهر بگره که 10  
مايگروگرمه و شهگري تيډا نيهه.



### بوچي مندالاني شيره خوړه پيويستييان به ته و اوکهر يي ڦايتامين D هه يه به لام ئه و مندالانه ي شيري وشک دهخون پيويستييان پي نيهه؟

ههر دووک مندالاني شيره خوړه و ئه و مندالانه ي شيره که شيري وشک دهخون  
ڦايتامين D پيويسته، چونکه ئيمه به شيگي زوري ڦايتامين D له خوړي روژ  
وهر دهگري و له سکوتله ندا ئيمه ئه و بره پيويسته مان پي ناگات.

شيري وشک له شان شيني يه کگرتوو به توندي رپک خراوه و ده بي ڦايتامين  
D تيډا بيت. ههر بويه ئه و مندالانه ي شيري وشک دهخون پيويستييان  
به ته و اوکهر يي نيهه، چونکه شيري وشک ڦايتامين D تيډا زياد کراوه.  
پيشنيار دهر پيټ کور په له گان له پاش له دايکوبونيانه وه ڦايتامين D  
بدر پيټ بو ئه وه ي دلنيا بينه وه له وه ي که به پري پيويست وهر ي دهگرن.  
شيري مه مک باشتريين ده ستپيگي ژيان به مندالان دهه خشئ، که سووده  
ته ندروستي به گاني ژيان به مندال و دايگي ده به خشيت.

## کۆرپه له که ی من ههردووک شیر ی مه مک و شیر ی وشک ده خوات، پۆیسته فایتامین D بده مئ؟

ئه و مندالانه ی تیکه له ی ههردووک شیر که ده خۆن، ته نیا گه ر رۆژانه که متر له 500 ml (نزیکه ی 1 که وچک) شیر ی وشک ده خۆن پۆیسته ته واکه ریی فایتامین D وه ر بگرن. ده توانی له ده رمانفرۆشی گه ره ک وه ده ستی بخه ی. ئه گه ر منداله کان رۆژانه زیاتر له 500 ml شیر ی وشک ده خۆن پۆیست ناکات ته واکه ریی فایتامین D وه ر بگرت.

## زانباریی زیاتر

ئه گه ر هپشتا دلنیا نی که ده بئ فایتامین D بده ی به منداله که ت یان نا، قسه له گه ل ماما که ت، سه ردانیکه ری ته ندروستی یان ده رمانفرۆشی گه ره که که ت بکه بو زانباریی زیاتر.

سه ردان: مالپه ری NHS Greater Glasgow and Clyde  
[/https://www.nhs.org.uk/your-health/vitamin-d](https://www.nhs.org.uk/your-health/vitamin-d)

## مندالی ئاماده و به رده وام! رینمای ی تو بو:



• دووگیانی

• دووگیانی و مندالبوون

• باوانی زوو مندالبوو

سه ردان: [www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)

## بو رینمای ی، فرت و ریگه ی باوانیتی

سه ردان: [www.parentclub.scot/](http://www.parentclub.scot/)

ده بئ مافت هه بئ **Best Start Foods**، کارتیکی پيشتر پاره تیکراوه ت هه بی ت که بتوانی بو کرینی خواردن بو منداله ژیر ته مه ن 3 سالانه کانت به کاری به ینی.

سه ردان: [www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods)



