Vejledning til forældre om tilskud af D-vitamin

***Børn fra 2 uger.***

Når jeres barn er 2 uger gammelt, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at det får 10 mikrogram D-vitamin dagligt. Det skal jeres barn have til det fylder fire år.

Det anbefales at D-vitamin gives som dråber, gerne på en teske. Hvis I ønsker at give barnet en multivitaminpille - tidligst fra barnet er 1½ år - så skal barnet ***ikke*** have D-dråber.

***Undtagelser:***

Hvis jeres spædbarn får 800 ml modermælkserstatning eller mere, af et produkt med 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml færdig blanding eller mere, skal det ***ikke*** have D-vitamintilskud.

Hvis jeres barn i takt med, at det spiser mere mad, senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning dagligt, skal det have D-vitamintilskud igen.

Indholdet af D-vitamin står i næringsdeklarationen på modermælkserstatningen.

***Børn som er 4 år eller ældre:***

Når jeres barn er fire år, anbefaler Sundhedsstyrelsen at det får 5-10 mikrogram D-vitamin dagligt i vinterperioden (oktober til april).

Børn med mørk hud og/eller børn som går klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren (lange ærmer, lange kjoler eller lange bukser) skal fortsætte med 10 mikrogram D-vitamin hele året gennem hele barndommen.

Kontakt jeres sundhedsplejerske hvis I har spørgsmål til ovenstående.

Med venlig hilsen

Hvidovre Sundhedspleje

Tlf. 36393765