

DaliVit®

VITAMIN D3

بچوں کے لیے دھوپ میں بننے والا وٹامن

بطور والدین آپ کو D3 کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

- کلیجی، چکنی مچھلی اور انڈے کی زردی، وٹامن D سے بھرپور غذائیں ہیں اور ان غذاؤں کو ہر ہفتہ خوراک میں شامل کرنا چاہیے۔ اگرچہ یہ ننھے بچوں کی من پسند غذائیں نہیں ہیں!
- جب ہماری جلد پر دھوپ پڑتی ہے، تو جسم وٹامن D بناتا ہے، جس کی وجہ سے اسے "دھوپ میں بننے والا وٹامن" کا نام دیا جاتا ہے۔
- اپنی عمر کے اس ابتدائی حصے میں ننھے بچوں کو وٹامن D کی کافی زیادہ غذائی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف غذا سے اس کا حصول بہت مشکل ہے، لہذا توازن کے حصول کے لیے ڈیلیوٹ وٹامن D فوڈ سپلیمنٹ معاون ثابت ہوتا ہے۔
- وٹامن D ہڈیوں کی نشوونما اور کیلشیم کے انجذاب میں اہم کردار ادا کرتا ہے، اس کے بغیر ہڈیاں درست طریقے سے فروغ نہیں پا سکتیں اور بھرپوری ہو جاتی ہیں اور شدید کمی کی صورت میں بچوں کو سوکھا پن کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔
- ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ (DoH) کی سفارش کے مطابق 6 ماہ تا 5 سال کی عمر تک کے تمام بچوں کو روزانہ کی بنیاد پر کم از کم 200iu وٹامن D کا سپلیمنٹ دیا جانا چاہیے۔
- غذائی اشیاء میں قدرتی طور پر وٹامن D کی صرف ایک محدود مقدار موجود ہوتی ہے۔ لہذا صرف غذا سے ننھے بچوں کو روزانہ کی بنیاد پر درکار وٹامن D کی پوری مقدار کا حصول نہایت مشکل ہے۔

نٹ فری



مزید معلومات کے لیے۔۔

www.dalivit.co.uk



فارمیسی میں دستیاب ہے

DaliVit® Drops

نہے اور بڑے بچوں کے لیے روزانہ ایک مرتبہ
دینے والے ملٹی وٹامنز

بطور والدین آپ کو ملٹی وٹامنز کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

■ اچھی صحت کے لیے وٹامنز لازمی ہیں اور، بچوں کی عمومی نشوونما اور بڑھوتری میں خاص طور پر اہمیت رکھتے ہیں۔

■ ضروری وٹامنز ایک صحت افزاء متوازن اور مختلف الانواع غذا کے ذریعے فراہم کیے جانے چاہئیں؛ تاہم، ان میں سے کسی بھی لازمی وٹامن کی لمبے عرصے تک عدم دستیابی کی صورت میں بڑھوتری کے نقائص اور ان کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی مخصوص امراض لاحق ہو سکتی ہیں۔

■ مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی نہایت عام ہو رہی ہے، حال ہی میں ہونے والے مطالعہ جات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ پچھلے پانچ سالوں کے دوران یہاں یورپ اور امریکہ میں مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی دوگنا ہو گئی ہے۔ مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی کے بارے میں تخمینہ لگایا گیا ہے کہ یہ ہر 50 میں سے 1 شیرخوار بچے کو متاثر کرتی ہے۔

■ غذا سے ہونی والی الرجیاں ان بچوں میں نہایت عام ہیں جن کا تعلق ایسے خاندانوں سے ہو جن کے دیگر افراد بھی کسی الرجی میں مبتلا ہوں۔ جلد کی سوزش (ایگزیما) سے متاثرہ بچوں کو غذا سے ہونے والی کسی قسم کی الرجی کا خاص طور پر خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

■ ڈیپلوٹ ملٹی وٹامن ڈراپس میں وٹامن کی کمی سے بچاؤ کے لیے سات لازمی وٹامنز شامل ہیں۔ بچپن کے ابتدائی حصے میں عمومی صحت اور بڑھوتری کے لیے روزانہ صرف ایک خوراک ہی ان وٹامنز کی سفارش کردہ مقدار مہیا کر دینی ہے۔

نٹ فری

مزید معلومات کے لیے...

www.dalivit.co.uk



فارمیسی میں دستیاب ہے

