

D-vítamín alla daga

Ráðlagður dagskammtur: **Börn undir 10 ára:** 10 míkrógrömm (400 Alþjóðaeiningar) **Börn eldri 10 ára og fullorðnir:** 15 míkrógrömm (600 Alþjóðaeiningar).

- Ef tekið er lýsi þá samsvarar 5 ml (barnaskeið) af lýsi fyrir börn yngri en 10 ára og 8 ml (heimilismatskeið) fyrir eldri börn.

Foreldrum eða forráðamönnum er bent á að lesa utan á umbúðir og velja magn fæðubótarefnis miðað við ráðlagðan dagskammt.

Munum eftir d-vítamín alla daga

- D-vítamín er mikilvægt fyrir vöxt og þroska barna.
- Niðurstöður rannsókna á íslenskum börnum sýna að D-vítamín gildi eru ekki fullnægjandi hjá stórum hluta barna.
- D-vítamín er í fáum fæðutegundum þ.v er ráðlagt að taka d-vítamín sem fæðubótarefni t.d lýsi, lýsisperlur eða d-vítamín töflur.
- **Í Kirkjubæjarskóla er öllum nemendum boðið upp á lýsi ef þau vilja.**

