

Karta dawki witaminy D dla dziecka

Wypełnij raz i schowaj na lodówkę. Dotyczy zdrowych dzieci (polskie zalecenia, 2023).

Imię dziecka _____

Wiek _____

Masa ciała (kg) _____

1. Dawka profilaktyczna wg wieku

Wiek	Dawka (j.m./dobę)	Dawka (µg/dobę)	Górny limit (j.m.)
0-6 miesięcy	400	10	1000
6-12 miesięcy	400-600	10-15	1000
1-3 lata	600	15	2000
4-10 lat	600-1000	15-25	2000
11-18 lat	1000-2000	25-50	4000

Dawkę podawaj przez cały rok. U dzieci 4-10 lat oraz 11-18 lat przerwa od maja do września jest możliwa tylko wtedy, gdy dziecko codziennie spędza na słońcu 15-30 min (4-10 lat) lub 30-45 min (11-18 lat) między 10 a 15, z odkrytymi przedramionami i nogami, bez kremu z filtrem. Wcześniaki, dzieci z nadwagą lub otyłością i z chorobami przewlekłymi mają dawki ustalane przez lekarza.

2. Przelicznik jednostek: 1 µg = 40 j.m.

µg	10	15	25	50
j.m.	400	600	1000	2000

3. Jak policzyć porcje z etykiety

1. Wpisz dawkę dla wieku dziecka: j.m.
2. Znajdź w preparacie, ile j.m. jest w jednej porcji (kapsułka, tabletkę, naciśnięcie dozownika).
Przy kroplach: stężenie (j.m. w 1 ml) podzielone przez liczbę kropli w 1 ml podaną przez producenta.
3. Podziel dawkę dziecka przez j.m. w porcji. Wynik bliski liczbie całkowitej jest dobry.
Ułamek (np. 0,6 kapsułki) oznacza, że trzeba wybrać preparat o innej zawartości.
4. Zapisz wynik: porcji dziennie.

Przykład: 2-latek, dawka 600 j.m.

Kapsułka 1000 j.m.: $600 : 1000 = 0,6$ kapsułki (nie do odmierzenia). Preparat 600 j.m.: $600 : 600 = 1$ porcja.

4. Dzienny bilans witaminy D

Wpisz wszystko, co dziecko dostaje: suplement, multiwitaminę, mleko modyfikowane, produkty wzbogacane.

Preparat lub produkt	j.m. w porcji	Porcji dziennie	Razem j.m.
SUMA (nie więcej niż limit)			

5. Orientacyjnie: ile witaminy D daje jedzenie

Produkt (porcja)	j.m.	% dawki 600 j.m.
Łosoś (100 g)	360	60%
Makrela (100 g)	345	58%
Tuńczyk (100 g)	200	33%
Jajko (1 szt.)	25	4%

Dane: NIH Office of Dietary Supplements, wartości orientacyjne. Zależą od gatunku ryby i jej pochodzenia.

6. Kiedy skontaktować się z lekarzem

- dziecko ma nadwagę lub otyłość, chorobę przewlekłą (np. celiakię, choroby nerek lub wątroby) albo stale przyjmuje leki,
- dziecko je bez ryb, mięsa i nabiału (dieta roślinna) lub ma alergię na mleko krowie,
- podano więcej witaminy D niż limit albo dwa preparaty naraz,
- po rozpoczęciu suplementacji pojawiły się nudności, wymioty, brak apetytu lub nadmierne pragnienie,
- dziecko ma ból kości, zniekształcenia kości lub nawracające złamania,
- lekarz zlecił badanie 25(OH)D (wynik interpretuje lekarz).

Źródło dawek i limitów: Płudowski P. i wsp., Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland, *Nutrients* 2023;15(3):695.