



بئ به رانبهر

ته و او که ریه کانی قایتامین D
ژنانی شیردەر و مندالانی ژیر
ته مهن 3 سالان*

له هه موو دهرمانفرۆشییه کانی گه رکه ده ست ده که وئ



تەواوگەرىيە بىي بەرانبەر ەكانى ڧايتامىن D لەبەردەستن بۆ:

- ژنانى شىردەر
- مندالانى شىرەخۆرە
- ئەو مندالانەي تىكەلەي (شىرى مەمك و شىرى وشك) دەخۆن و ەھموو رۆژىك كەمتر لە 500ml (نزيك 1 كەوچك) شىرى وشك دەخۆن
- مندالانى ژىر تەمەن 3 سالان*

*ئەو مندالانەي كە شىرى وشكيان دەدرىتئى نايىت تەواوگەرىيە ڧايتامىن D وەرېگرن تا ئەو كاتەي كە رۆژانە كەمتر لە 500ml (نزيكەي كەوچكىك) شىرى وشك وەردەگرن، چونكە شىرى وشكى مندالان ڧايتامىن D پىو ەزىاد كراو ە.



قسە لەگەل ماماكت، سەردنیکەرە تەندروستىيەكەت
يان دەرمانفرۆشىيە خۆجىيەكەت بکە بۆ زانىارىيە زياتر
www.nhs.uk/your-health/vitamin-d/