



Vitamina do sol

A vitamina D é essencial para todos, principalmente para as crianças. Confira o post para entender sua importância!

A vitamina D para as crianças deve ser obtida principalmente pela exposição solar. Isso porque, 80% a 90% da vitamina D em nosso organismo é proveniente da síntese cutânea, quando nosso corpo produz esse nutriente ao ser exposto à luz solar.

Alguns alimentos também são ricos em vitamina D, um exemplo são leite, iogurte, manteiga, atum, sardinha. Essas fontes alimentares conseguem suprir apenas cerca de 10% a 20% do aporte diário de vitamina D.

A vitamina atua na fixação do cálcio e solidificação da estrutura óssea, além de estar associada ao bom funcionamento dos sistemas imunológico e respiratório. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria é recomendado a exposição de braços e pernas ao sol, sem protetor solar, 15 minutos ao dia (evitar o horário entre as 10 e 16 horas - maior intensidade de raios ultravioletas B (UVB)).

Os pais devem estimular as crianças a uma alimentação balanceada e as brincadeiras ao ar livre, lembrando dos cuidados com a proteção solar.

Fonte: [Revista Crescer](#)