

Ko te Vitamin D e toou nui'anga

Ka anoano'ia ki roto i toou kopapa te vitamin D, kia vai matutu ua rai te turanga o te calcium e te phosphorus. Na teia e tauturu i te akamatutu i te ivi e te nio o taau pepe.

Me kare e rava te vitamin D i te tuatau o toou nui'anga, penei ka anau mai taau pepe ma te akaaka o te turanga o te vitamin D. Ka riro teia i te tuku atu i taau pepe ki tetai turanga matakite'anga no te:

- te rikiti (rickets) (te ka riro i te akatupu i te ivi mingimingi e te ivi ati)
- ivi tupuanga taukore
- tamarie i te tupu'anga o te kopapa.

Kia rauka ma te rava o te vitamin D

Ko te ngai e rauka mai ei te vitamin D i Niu Tireni nei mari ra mei roto mai i te iti'ia'anga o te ra.

Timata'ia kia rauka tetai tuatau ta'anga'anga i te kopapa imuaake ite ora 10 ite popongi, me kore ra i muri ake i te ora 4 i te avatea aiai i rotopu i te marama Titema e Aperira, e i rotopu katoa i te avatea o te au ra, mei te marama Me e Aukute. No te teateaka i toou pakiri, ka anoano'ia kia poto ua te taime noou ki va'o i te ra no te akarava'anga i te vitamin D. Auraka koe kia pakapaka'ia e te ra!

E manga vitamin D tetai ka kitea'ia mai i roto i teia au kai mei te:

- ika matu (mei te punu tamanu, punu tuna me kare ra, te ereni)
- ua-moa
- ate (auraka ra kia kai kia maata atu i te 100g i te epetoma)
- Tetai au matirini, te au u e te au yoghurt.

Inara, e ngata te vitamin D i te rauka'anga mai mei roto i te kai anake ua.

E teitei te Kino te ka tupu

Me:

- e pakiri kerekere toou
- kare takiri koe i iti'ia ana e te ra
- e ate me kare e kitini makimaki toou
- te kai ra koe i tetai vairakau (mei te akakore'anga uti)

te ra i reira, tei runga koe i te turanga kino pakari o te ravakore o te vitamin D.

Me te noo nei koe ki te tua tonga o Nelson-Marlborough i te tuatau anu, e mea papu e tei raro toou tare'anga i te ta-openga'anga o te tuatau anu, me kare ra, te akamata'anga o te tuatau maana.

Akarava'anga no te vitamin D

Me kino pakari te tūranga o te ravakore o te vitamin D, komakoma atu koe ki totou taote, ki te vaine akaanau, me kare ra, ki te tangata akatere'anga o te kai. Ka rauka i toou taote, i te oronga atu i te pēpa akarava'anga vitamin D, ei kai, i te tuatau o toou nui'anga. Me kare o'ou tūranga ke te ka riro i te akatupu i te kino, inarā oki e te noo ra koe ki te tua tonga o Nelson-Marlborough, e komakoma atu koe ki toou taote no runga i te vitanmin D akarava'anga i te tuatau o te au marama anu.

Ko te Vitamin D e taau pepe

Ka riro te Vitamin D i te tauturu i to tatou kopapa no te tanga'anga i te calcium no te akatupu e te akono kia pakari te ivi e te nio.

Me akaaka te turanga o te vitamin D in roto i te au pepe/tamariki, ka tupu te rikiti. Ka akatupu mai te rikiti i te ivi paruparu, ka tamarie i te aere'anga, ka amingi te vaevae, e pera katoa e, ka akaea te pau'pau'anga rima, me kare ra, te vaevae. Me kare e rapakau'ia, ka akatupu te rikiti i te takore i te tupu'anga, te akamingi'anga, me kare ra, te ivi atiati, te nimonia, e te uti.

I te au mataiti katoatoa, e au numero pepe/tamariki to Niu Tireni nei e tu ia ana e te rikiti.

Te au vairanga o te vitamin D

E karanga'ia ana te vitamin D e, e 'ua no te mārama o te ra' no te mea, ka rauka i to tatou kopapa i te maani i teia mei roto i te ra. Me iti'ia te pakiri e te marama o te ra, ka riro te verovero ultraviolet B (UVB) mei roto i te ra, ei maani i te vitamin D.

Inara, kare e rauka marū mai i te au pepe te vitamin D te ka anoano'ia no ratou mei roto i te ra. Ko to ratou pakiri, e mea angiangi ua te reira e kare e tau kia iti'ia e te ra.

Ko te u tangata te kai meitaki e tei tamanako'ia teia no taau pepe, inara, kare aia i te vairanga meitaki no te vitamin D.

Kino pakari

- Me te angai ia ra taau pepe ki te u tangata **e pera katoa:**
 - e pakiri natura kerekere tona
 - kua akakite ia atu kia koe e tei raro toou vitamin D
 - e tai, me kare ra, tere atu, o taau tamariki kua tu'ia ana e te rikiti, me kare ra e te maki uti no te mea, e akaaka te vaito o te calcium i roto i te toto, te ra i reira, e maata atu te kino te ka tupu ki te tama/maine no te ravakore o te vitamin D.
- Ko te au pepe tei anau i mua ake ka tae ei te tuatau no ratou kia anau (preterm), ka topa te paunu o to ratou kopapa, penei no te ravakore o te vitamin D.
- Ko te au pepe tei kai i te u tangata i te au marama anu i Niu Tireni nei penei ka ravakore katoa te vitamin D me tae ki te openga o te au marama anu/akamataanga o te maana.

Akarava'anga no te au pepe tei kore i rava

Me ka rokoia taau pepe e te turanga kino no te ravakore o te vitamin D, e komakoma atu koe ki tetai tangata rapakau maki, mei toou taote, te vaine akaanau, me kare ra, te tangata akatere'anga kai. Ka rauka i toou taote i te oronga atu i tetai peapa akatika'anga no te vitamin D akarava'anga te ka tukuna ia atu na roto i te topata'anga.

Ko te topata'anga mei te:

- topata atu anga ki runga i toou komata u, i mua ake taau pepe ka ngote ei
- tuku tika ki roto i te vaa o taau pepe na roto i te vairanga topata.