



Vitamina D nei bambini

Guida rapida per i genitori

La vitamina D è fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei bambini. Questa checklist aiuta i genitori a orientarsi su fabbisogno, integrazione e segnali da osservare.

Fabbisogno indicativo per età

Fascia di età	Indicazioni generali
Neonati (0-12 mesi)	Spesso raccomandata integrazione quotidiana secondo indicazione del pediatra
Bambini (1-3 anni)	Apporto tramite dieta, sole e integrazione se consigliata
Bambini >3 anni	Valutare con il pediatra in base a stile di vita ed esposizione al sole

Quando può iniziare l'integrazione

Molti pediatri consigliano l'integrazione di vitamina D già nei primi mesi di vita. Dosaggio e durata devono essere stabiliti dal pediatra in base all'età e all'alimentazione del bambino.

Segnali da osservare

La carenza di vitamina D spesso non dà sintomi evidenti nelle fasi iniziali. Nel tempo possono comparire segnali come crescita ossea più lenta, irritabilità o maggiore stanchezza. In caso di dubbi è sempre utile confrontarsi con il pediatra.

Domande utili da fare al pediatra

✓	Il mio bambino ha bisogno di integrazione di vitamina D?
✓	Qual è il dosaggio più adatto alla sua età?
✓	Per quanto tempo è consigliato assumere l'integratore?
✓	Ci sono segnali che indicano una possibile carenza?
✓	L'alimentazione del mio bambino copre il fabbisogno di vitamina D?

Guida informativa. Non sostituisce il parere del pediatra.